

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات نشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تخرج مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي
تخصص نشاط الرياضي التربوي

دراسة مقارنة في صفة المداومة (بين
التدريب الفتري والتدريب المستمر)
في التأثير على الجانب المورفولوجي
دراسة ميدانية بالنادي الرياضي بافوضيل (أواسط) ببلدية غرداية

إشراف الدكتور:

رفيق الحاج عيسى

إعداد الطالب:

الزرقة محسن

تجرونة عمر

الموسم الجامعي: 2019 / 2020م

إهداء

للأستاذ الفاضل الدكتور

مرفيق الحاج عيسى

الذي لم يخل بتقديم الدعم اللا محدود

وذلك في كافة الصعاب بما يملكه من

نبيل وأخلاق وفكر علمي ناصع

لكافة الزملاء والأصدقاء في جامعة الاغواط

لمساعدتهم وإسهامهم في تذليل وتسهيل

مجريات البحث

وإن إسهام الكثير منهم بآرائه

وخبراته أغنى هذا البحث بالخبرة

والمعرفة

تجرونة عمر

إهداء

نحمد الله تعالى ونشكره الذي أعاننا على إتمام هذا العمل، ونصلي ونسلم على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين .

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لا يشكر الله من لا يشكر الناس"

واقترء به هذا الهدى النبوي أتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان

إلى الدكتور الفاضل مرفيق المحاج عيسى " على ما قدم لي من نصح، وتوجيه، وإرشاد خلال إعداد هذه

الدراسة، تعلمت أن للنجاح قيمة ومعنى، هل يستطيع أحد أن يشكر الشمس لأنها أضاءت الدنيا لكي سأحاول مرد

جزء من جميلك .

أشكر والدي الذي كان له عوناً في مجي هذا، وإلى والدي الغالية أطال الله في عمرها على التشجيعات التي كنت أتلقاها من عندها كأنها نوراً يضيء الظلمة التي كانت تقف أحياناً في طريقي، إلى من مرر عوا التفاوض في دربي، وقدموا لي المساعدات، والتسهيلات، والأفكار، والمعلومات، مرماً دون أن يشعروا بدورهم بذلك لهم مني كل الشكر .

كما أتقدم بالشكر والاحترام، والتقدير للسادة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الموقرين على ما بذلوه من جهد في قراءة رسالتي المتواضعة .

أتقدم بجزيل الشكر والإمتنان إلى كل من أمدني بيد العون، والمساعدة من قرب أو بعيد جزاهم الله عنا

كل خير .

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الزرقة محسن

شكر و عرفان

قال الله عز وجل في كتابه الكريم

{ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي

عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } النمل: 19

الحمد لله الذي هداني إلى نور العلم . . . وميزني بالعقل الذي يسر

طريقي . . . الحمد لله الذي أعطاني من موجبات رحمته الإرادة والعزيمة

على إتمام عملي هذا.

أحمدك يا رب حمدا يليق بمقامك وجلالك العظيم فالحمد كله لك، والثناء كله عليك.

ومن باب الجميل أتقدم بجزيل شكري وتقديري و عرفاني إلى من لم يبخل

علي بنصائحه القيمة وإرشاداته الوجيهة الأستاذ المحترم رفيق الحاج عيسى.

وشكر خاص

إلى كل من مدني بيد العون من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا العمل.

"والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه"

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة تأثير التدريب الفتري والمستمر في تشكّل البنية المورفولوجية للرياضي، التي تتأثر بشكل مباشر بالتدريب أو بصفة المداومة، والتي انطلقت من الإشكالية التالية: هل هناك اختلاف في درجة تأثير (التدريب الفتري والمستمر) لصفة المداومة على مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ الطور الثانوي؟ وتم اختيار مجتمع البحث بطريقة عشوائية من التلاميذ مكونة من (10) تلاميذ: خاضعين للتدريب المستمر و (10) تلاميذ خاضعة للتدريب الفتري، وذلك بثانوية متقن رمضان حمود ببلدية غرداية.

أجريت الاختبارات البدنية على عينة تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة، وفق برنامج تدريبي تتراوح مدته ثمانية أسابيع، وتم تطبيقه وفق ثلاث مراحل أساسية: مرحلة القياس القبلي، مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، مرحلة القياس البعدي إلا أن هذه الأخيرة نظرا لظروف الجائحة لم تتمكن من إجراء المرحلتين الأخيرتين، واكتفينا بالتطرق إلى الدراسات السابقة ومقارنتها بدراستنا الحالية.

الكلمات المفتاحية:

التدريب الفتري ، للتدريب المستمر ، البنية المورفولوجية ، المداومة، التدريب.

Résumé

L'étude visait à identifier le degré de l'effet de l'intervalle et de l'entraînement continu dans la mise en forme de l'infrastructure morphologique de l'athlète, qui est directement affectée par l'entraînement ou la capacité de fréquentation, une observation qui portait du problème suivant: y a-t-il une différence dans le degré d'intervalle et l'entraînement continu) de la caractéristique de persistance sur l'IMC des élèves du secondaire? Une communauté aléatoire d'élèves a été choisie composée de (10) élèves: soumis à une formation continue et (10) élèves en cours d'intervalle, et cela se trouvait au lycée de Maître Ramadan Hammoud dans la municipalité de Ghardaia.

Le nombre de champs exploités après 16-18 ans, l'étape précédente, l'étape précédente, l'étape de mesure, le calendrier comparatif, et nous nous sommes contentés de revenir sur les études précédentes et de les comparer avec notre étude actuelle.

les mots clés:

Intervalle de formation, pour formation continue, infrastructure morphologique, maintenance, formation

فهرس المحتويات

| | |
|---------------|---|
|IV..... | ملخص |
|XII..... | فهرس المحتويات |
|1..... | مقدمة |
|2..... | 1. إشكالية الدراسة |
|3..... | 2. الفرضية الرئيسية |
|3..... | 3. أهداف الدراسة |
|4..... | 4. أهمية الدراسة |
|4..... | 5. أسباب اختيار الموضوع |
|4..... | 6. مصطلحات الدراسة |
|6..... | 7. ملخص الدراسات السابقة |
|14..... | الفصل الأول التدريب الرياضي |
|16..... | 1. مفهوم التدريب الرياضي |
|17..... | 2. التدريب الرياضي وعلاقه مع العلوم الأخرى |
|17..... | 3. خصائص التدريب الرياضي |
|19..... | 4. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب |
|19..... | 5. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية |
|20..... | 6. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي |
|21..... | 7. أهداف التدريب الرياضي: |
|21..... | 8. مجالات التدريب الرياضي |
|24..... | 9. واجبات التدريب الرياضي الحديث |
|25..... | 10. قواعد التدريب الرياضي |

| | |
|--------------|--|
|26..... | 11. متطلبات التدريب الرياضي: |
|27..... | 12. الحالة التدريبية والبنية الرياضية: |
|28..... | 13. الطرق التدريبية: |
|29..... | 14. أنواع طرق التدريب: |
|35..... | الفصل الثانيالمداومة |
|36..... | 1. تعريف المداومة (التحمل): |
|37..... | 2. أهمية المداومة |
|37..... | 3. العوامل المؤثرة في المداومة |
|37..... | 4. أنواع المداومة |
|40..... | 5. طرق تدريب تنمية المداومة، ومنها: |
|41..... | الفصل الثالث المورفولوجيا |
|42..... | 1. مفهوم المورفولوجية الرياضية: |
|42..... | 2. الوسائل المورفولوجية: |
|43..... | 3. الخصائص المورفولوجية وأهميتها : |
|45..... | 4. أهداف المورفولوجيا الرياضية: |
|45..... | 5. الوظائف التطبيقية لعلم المورفولوجيا الرياضية الحديثة: |
|46..... | 6. القياسات الجسمية وطرق قياسها: |
|53..... | الدراسة الميدانية |
|54..... | 1 التجربة الاستطلاعية |
|55..... | 2. منهج البحث المستخدم: |
|55..... | 3 مجتمع وعينة البحث: |
|56..... | 4 أدوات جمع البيانات: |
|58..... | 5. مقارنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة |

.....62.....

.....64.....

.....64.....

.....65.....

خلاصة الفصل:

الخاتمة

التوصيات العملية:

قائمة المصادر والمراجع

الجانب التمهيدي

مقدمة

تعد الرياضة أحد أهم الألعاب والرياضات التي توليها الفرد والجماعة أهمية بالغة، حيث دخلت إلى العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرق التدريب والممارسة، ويتزامن مع ذلك تطور في جوانب ونواحي متعددة ومنها التغيير والتطور المورفولوجي لدى الممارس للرياضة، مما يهدف إلى بلوغ الشاب أو الرياضي أعلى درجات الأداء المهارات المتقن والعطاء الفني الجميل، كما تعطي بنية جسمية رشيقة ومتماسكة وبنية قوية متينة، من خلال البرامج التدريبية المتبعة خلال المواسم.

ولقد رأى المختصون أن التحضير الجيد له أثر على الجانب المورفولوجي للرياضي، حيث تظهر بنية رياضية رشيقة من حيث الوزن والقامة والخفة، عند الرياضيين الممارسين، مما يدل على أن مستوى التحضير البدني مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالبنية المورفولوجية، وفي ذات الصدد لا يمكن أن نتغافل عن الدور الفعال للمدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية، وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ويقصد بها صورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة.

ففترت التدريب المستمر أو الفترتي تستلزم ضرورة تنظيم النشاط الرياضي وتوازنه، أي تحديد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي العناصر للياقة البدنية، من نشاط وراحة داخل إطار الدرس، بما يعود بنتائج مباشرة يمكن ملاحظتها وقياسها، كرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها.

يواجه المدرب الرياضي أثناء تدريبه صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة، ومن هنا كان على المتدرب أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب، فتتعدد طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة والرغبة لدى اللاعبين، بعكس التدريب المنحصر في أسلوبين أو ثلاثة.

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لدراسة أساليب التدريب المناسبة وأثارها على البنية المورفولوجية للمتدرب، حيث انطلقنا في موضوع دراستنا من خلال الحث عن الفارق بين صفة المداومة الفترتي والمستمر على الجانب المورفولوجي لتلاميذ الطور الثانوي.

ومن ذلك تتمحور دراستنا الحالية في الإطار النظري إلى ثلاث فصول، في الفصل الأول تحدثنا فيه عن

التدريب الرياضي مفهومه خصائصه، أسس ومبادئ التدريب الرياضي.
أما الفصل الثاني فتطرقنا من خلال للحديث عن البنية المورفولوجية للرياضي، المفهوم والخصائص وأبعادها.
بينما في الفصل الثالث تطرقنا من خلاله للدراسات السابقة التي تمحورت حول موضوع بحثنا بالدراسة وتحليل.

1. إشكالية الدراسة

تشكل البنية المورفولوجية القدرات الأساسية للرياضي، من قوة وسرعة وقدرة على التحمل، فهي تعتبر قاعدة في بلوغ الأداء المهاري الجيدة، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من قدرات بدنية، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة المستمرة والفترية بالارتقاء بمستوى تلك القدرات الرياضية، وتنميتها وتطويرها.
فإن تبني أي نظام تعليمي تدريبي باعتماد طرق مناسبة لكل مهارة أمر لا يستهان به، لما له من دور فعال في إنجاح هذا النظام، ولأن التعلم هو عملية تلقي المعرفة والمهارات من خلال والتعليم والممارسة، مما يؤدي إلى تغيير دائم في السلوك وبنية الفرد، ومن أبرز السبل للتعلم استعمال طريقة التدريب المستمر والفتري، فمثال هذه الطريقة تساهم بشكل كبير في تنمية البنية البدنية للرياض، وتعمل على تنميتها وتعزيزها.

ونظرا لحتمية وجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي خاصة في الجانب المورفولوجي البدني، خاصة ما تعلق بالاختلاف القائم في أسلوب التدريب بين التدريب المستمر والفتري على البنية الفردية للرياضي، فقد وجه المتخصصين اهتمامهم بدراسة مختلف جوانب المتعلقة بالتدريب وأثارها على الاستعدادات والقدرات الفردية للرياضي، وهذا ما دفعنا إلى طرح السؤال التالي:

هل هناك اختلاف في درجة تأثير (التدريب الفتري والمستمر) لصفة المداومة على مؤشر كتلة الجسم لتلاميذ الطور الثانوي؟

التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق دلالة إحصائية في متوسط درجات مؤشر كتلة الجسم تعزى للتدريب الفتري لصفة المداولة لدى لاعبين الاواسط؟
- هل هناك فروق دلالة إحصائية في متوسط درجات مؤشر كتلة الجسم تعزى للتدريب المستمر لصفة المداولة لدى لاعبين الاواسط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مؤشر كتلة الجسم للتدريب الفتري، ودرجات مؤشر كتلة الجسم للتدريب المستمر لصفة المداومة لدى لاعبين الاواسط؟

2. الفرضية الرئيسية

مستوى تأثير التدريب الفتري لصفة المداومة على مؤشر كتلة الجسم أكبر من التدريب المستمر للاعبين الاواسط؟

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق دلالة إحصائية في متوسط درجات مؤشر كتلة الجسم تعزى للتدريب الفتري لصفة المداولة لدى لاعبين الاواسط.
- توجد فروق دلالة إحصائية في متوسط درجات مؤشر كتلة الجسم تعزى للتدريب المستمر لصفة المداولة لدى لاعبين الاواسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مؤشر كتلة الجسم للتدريب الفتري، ودرجات مؤشر كتلة الجسم للتدريب المستمر لصفة المداومة تعزى لصالح درجات مؤشر كتلة الجسم للتدريب الفتري.

3. أهداف الدراسة

نسعى في بحثنا هذا إلى الأهداف التالية:

- معرفة أثر صفة المداومة على البنية المورفولوجية للرياضي، خاصة ما تعلق بالتدريب الفتري والمستمتر
- التعرف على الجوانب المهمة في تنمية الصفات البدنية للرياضي أو لاعبين الاواسط
- دراسة الفارق بين الخصائص البدنية لتلاميذ مرحلة الطور الثانوي.
- إبراز مختلف أشكال المداولة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

- إبراز أهمية اختيار طريقة التدريب المناسبة في بناء بنية مورفولوجية مناسبة.

4. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في الكشف عن أهمية التدريب في بناء البنية المورفولوجية للرياضي، وذلك من خلال:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية المختلفة في تشكيل معالم البنية البدنية للرياضي.
- دور الاختلاف في أساليب التدريب المتبعة وانعكاساتها على البنية البدنية للرياضي.
- إثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المواضيع للاستفادة منها.
- لهذا البحث أهمية بالغة في إبراز أهمية وفائدة اختيار الطريقة التدريبية المناسبة في المجال الرياضي وعوائدها على البنية المورفولوجية للرياضي.
- التوصل إلى أفضل أساليب التدريب في تحقيق بنية مورفولوجية مثالية ومناسبة.
- الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة وطريقة التدريب المستمر والفتري على تشكيل البنية المورفولوجية.

5. أسباب اختيار الموضوع

- مقارنة بين صفة المداومة الفترية والمستمرة.
- الرغبة في معرفة مدى تأثير طريقة التدريب في تشكيل البنية المورفولوجية لرياضي.
- معرفة أساليب المداومة المستخدمة في تدريب لاعبين الاواسط.
- اكتساب معرفة علمية حول علاقة التدريب ببناء البنية المورفولوجية.

6. مصطلحات الدراسة

✓ التدريب الرياضي:

وهو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية، التي ترمي لإعداد اللاعبين بهدف تحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي، والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.¹

¹ جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1996، ص 55.

العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، بهدف إعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضية.

✓ تعريف الصفات البدنية:

ويعني مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان، وتشمل كل من القوة والسرعة والرشاقة والمرونة، إضافة إلى الطول والوزن.¹

✓ الطرق التدريبية:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى البدني للاعب، ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:²

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

✓ طريقة التدريب المستمر:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

✓ طريقة التدريب الفتري

يتضمن سلسلة من التدريبات مُنخفضة إلى عالية الشدة تتخللها فترات من الراحة أو الاسترخاء، تكون فترات الشدة العالية عادةً في أو قريبةً من التمارين اللاهوائية، في حين أن فترات التعافي تتضمن نشاطاً منخفضاً أو متوسطاً الشدة.

✓ الخصائص المورفولوجية

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دوراً هاماً في تحقيق النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر

¹ نفس المرجع، ص 59.

² خليل ميخائيل معوض، قدرات وسميات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000، ص 26.

فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة ، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبياً والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.¹

✓ النمط الجسماني :

إن النمط الجسمي أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعينم كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التميرير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة²

7. ملخص الدراسات السابقة

يهدف هذا المبحث إلى استعراض مجموعة من الدراسات السابقة، والتي أجريت في مجالات مختلفة، وفي مناطق مختلفة، والتي كانت لها صلة بمتغيرات موضوع الدراسة، وإن اختلفت في عدم التشابه في كلا المتغيرين إلا أننا استفدنا منها في إثراء الجانب النظري للدراسة.³

1.7 عرض الدراسات السابقة التي تتعلق بالمتغير التابع: المورفولوجية

1. الدراسة الأولى: دراسة بوجمعة بلوفة

¹ عالي نصيف وقاسم حسن الحسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، ط1، بغداد، 1980، ص 41.

² خليل ميخائيل معوض، المرجع السابق، ص 28.

³ عالي نصيف وقاسم حسن الحسين، المرجع السابق، ص 42.

بعنوان "توضيح المتطلبات المورفولوجية لبعض المؤشرات الجسمية (النمط الجسمي، التقدير الكمي) وعلاقتها بنوع الاختصاص الممارس، الموسم الجامعي 2009، هدفت الدراسة إلى:

- وصف وتوضيح نماذج مورفولوجية معيارية البحث في الرياضة التخصصية (الجودو) والألعاب المنظمة (كرة القدم - كرة الطائرة - كرة اليد).
- إيجاد التقدير الكمي لمكونات نمط وحجم الجسم ومؤشراته الأنتروبومترية لجميع عينات البحث ومراحلها العمرية (16-17-18-19) سنة
- رسم توزيع خاص ببطاقة النمط الجسمي والتقدير الكمي له.
- تحديد أوجه الاختلاف والتشابه في المؤشرات المورفولوجية بين رياضات التخصص.
- شملت عينة البحث 291 رياضي المشاركين في البطولات الجهوية الغربية في الاختصاصات التالية: المصارعة اليابانية الجيدو (70) لاعب، كرة القدم (91) لاعب، الكرة الطائرة (60) لاعب، كرة اليد (70) لاعب.
- استعمل الباحث القياسات الأنتروبومترية المعتمدة والمستعملة في استمارة تقويم النمط الجسمي لهيت-كارتر، كما اعتمد على بطاقة توزيع النمط الجسمي ل: شيلدون.
- تم معالجة البيانات من خلال استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تحليل التباين.

من أهم نتائج البحث ما يلي:

- اتجاه النمط منتشر إلى المزيد من العضلية والنحافة وهبوط في مركبة السمنة.
- توزيع الأنماط للجسم يتركز حول المنطقة الوسطى من بطاقة النمط وأن أغلبها يميل إلى النمط العضلي.
- زيادة الحجم والوزن عند تخصص الجيدو وخلوها من الدهون والذي مرجعه إلى متطلبات التخصص.
- فروق كبيرة في نمط الجسم وحجمه بين الرياضيين في التخصصات المصارعة والألعاب المنظمة.

2. الدراسة الثانية: دراسة قميني حفيظ

بعنوان "تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين، حالة الأصغر (13 - 14) سنة بمنطقة الجزائر العاصمة"، الموسم الجامعي 2003.

هدفت الدراسة إلى:

- الوصول إلى تحديد الوجهة المورفولوجية للاعبين كرة القدم الأصغر بمنطقة الجزائر العاصمة.

- المساهمة في وضع معطيات مورفولوجية مرجعية خاصة بأصغر كرة القدم (13 - 14) سنة، حتى تكون بمثابة إحدى عناصر الانتقاء الرياضي لشبان كرة القدم.

- العمل على تحديد معايير مورفولوجية تسمح بتقييم أثر التدريب الرياضي على النمو والتطور الجسماني لأصغر كرة القدم.

شكلت عينة البحث من 100 لاعب لفئة الأصغر بمعدل عمر (13 - 14) سنة ينشطون ضمن ثلاث مستويات مختلفة.

وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي المقارن لأجل الوصول إلى تحديد الفروق المورفولوجية القائمة بين اللاعبين تبعا لمستوى الممارسة الرياضية وخطوط اللعب.

من أهم نتائج البحث ما يلي:

لقد أدلت نتائج الدراسة قيما مقبولة عند عديد المعايير والمؤشرات المورفولوجية وذلك مقارنة بنظرائهم الأجانب، كما أدلت على اختلافات إحصائية بالنظر إلى المستويات الرياضية توضح اللاتجانس المورفولوجي للاعبين الفئة.

وبالنظر إلى مناصب وخطوط اللعب فإن الاختلافات الجسمانية بين اللاعبين لم تبرز دلالة إحصائية عند معظم الخصائص المدروسة وهو ما يدل على وجود خلل ما في عملية الانتقاء والتوجيه.

3. الدراسة الثالثة: دراسة بحري

بعنوان: "تطور الخصائص المورفو-وظيفية للطفل الجزائري حسب سن البلوغ"، الموسم الجامعي 2005.

هدفت هذه الدراسة إلى:

- تقييم تطور الخصائص المورفو-وظيفية والبدنية للطفل الجزائري حسب مراحل البلوغ.

- مقارنة مؤشرات الطفل الجزائري مع مؤشرات أخرى وطنية وأجنبية.

-تحديد نموذج للمؤشرات المورفو-وظيفية والبدنية للطفل في مرحلة البلوغ.
 -اقتراح اختبارات متعلقة بتقييم مستوى المورفو-وظيفي والبدني حسب مراحل البلوغ.
 شملت عينة البحث (105) تلاميذ بأعمار (11-16) سنة، لا يمارسون النشاط الرياضي بصفة منتظمة، حيث تم تقدير مستوى البلوغ حسب تقسيم أطوار (Tanner) كما تم تطبيق الاختبارات التالية لقياس الخصائص المورفو-وظيفية والبدنية والمتمثلة فيما يلي:

أ. تقدير مكونات القابلية البدنية بواسطة

- اختبارات (EUROFIT) وهذا لقياس المطاولة، القوة العضلية، السرعة، المرونة والدقة.
- اختبار قياس مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين بواسطة (MAX VO₂) المرتد 20 متر لـ (Léger et all).
- اختبار القوة المميزة بالسرعة حسب (PMANA) بواسطة قياس (VANDEWALLE).

ب. تقدير الجانب المورفولوجي بواسطة:

- قياس كل من: الطول، كتلة الجسم الخالية من الدهون، وكتلة الدهون النسبية حسب معادلة (Durin et coll).
- تم معالجة البيانات باستخدام اختبار تحليل التباين حسب أطوار البلوغ لمتغيرات الدراسة، وتوصلت النتائج إلى ما يلي:
- ملاحظة تغيرات دالة بالنسبة للطول ما بين الطور الرابع والخامس من البلوغ.
- ملاحظة تطور متلازم للمؤشرات الفيزيولوجية، الاستهلاك الأقصى للأكسجين اللذان ازدادا معنويا بداية الطور الثالث للبلوغ (VO₂ MAX) و (PMANA).
- ملاحظة تقدم واضح بالنسبة للمطاولة في الطور الثالث من البلوغ، والقوة المميزة بالسرعة في الطور الرابع.

4. الدراسة الرابعة: بن عبد الرحمن عقبة

تأثير الممارسة الرياضية على البنية المورفولوجية - صنف أشبال كرة اليد ذكور 14-17 سنة، الموسم الجامعي 2017.

هدفت الدراسة إلى:

–تأثير الممارسة الرياضية على الخصائص المورفولوجية لدى الأشخاص الممارسين للرياضة مقارنة بالأشخاص الغير ممارسين للرياضة.

–دور ممارسة الرياضة في تحسين بعض الخصائص المورفولوجية والجسمية.

–تحديد معايير مورفولوجية تسمح بتقييم أثر التدريب الرياضي على النمو والتطور الجسماني للممارسين للنشاط الرياضي.

شملت عينة البحث 20 رياضي تتراوح أعمارهم ما بين 16-17 سنة وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تضم 10 أفراد، مجموعة الأولى تضم 10 أفراد لا يمارسون أي نشاط رياضي عدى حصص الرياضة المبرمجة على مستوى المؤسسة بمعدل ساعتين في الأسبوع، مجموعة الثانية تضم 10 لاعبين بالنادي الرياضي أمل سيدي عقبة ASO لكرة اليد والذين يمارسون هذه الرياضة لفترة طويلة تفوق 05 سنوات من الممارسة. استعمل الباحث استمارة جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات المورفولوجية، وكذا جهاز الرستامتر لقياس الطول، والميزان الطبي لقياس الوزن.

تم معالجة البيانات من خلال استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ستودنت "التوزيع التائي".

من أهم نتائج البحث ما يلي:

–وجود علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية والتكوين المورفولوجي لدى الأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي.

–لوجود تباين في هذه الخصائص بين الأشخاص الممارسين والغير ممارسين للرياضة.

2.7 عرض الدراسات السابقة التي تتعلق بالمتغير المستقل: التدريب الفتري، التدريب المستمر.**1. الدراسة الثانية سرابعية، 2016:**

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري و التكراري في تطوير صفة التحمل الخاص لدى عدائي 400 متر، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبية و ضابطة، وقد شملت عينة الدراسة كل عدائي المنتخب الوطني

العسكري لسباق 400 متر فئة ذكور أكابر وقد بلغ عددها 14 عداء أي بنسبة 84,36 % اختبرت بطريقة عمدية، وقد صمم البرنامج التدريبي لمدة 12 أسبوع بواقع 7-8 وحدات تدريبية بما في ذلك حصص الاسترجاع، ما مجموعه 93 حصة تدريبية فصد تطوير التحمل الخاص للعدائين، وقد توصل الباحث في نهاية دراسته إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام طريفي التدريب الفترى و التكرارى حقق أفضل النتائج فى تطوير صفة التحمل الخاص، وقد ساهم البرنامج التدريبي فى زيادة القدرة على تحمل حمض اللاكتيك فى الدم لأطول فترة أثناء الأداء أفضل من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة، و بالتالى فقد أدى إلى تطور انجاز عدو 400 متر

2. الدراسة الثالثة : دراسة الشىخلى(1995) رسالة ماجستير :

العنوان :استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص و علاقتها بانجاز 800 متر

هدفت الدراسة الى التعرف على:

* استخدام الطرائق التدريبية (الفارتلك , التكرارى , الفترى مرتفع الشدة ,المستمر) فى تطوير التحمل الخاص .

* أفضلية الطرائق المستخدمة فى البحث فى تطوير التحمل الخاص .

* علاقة تطوير التحمل الخاص فى انجاز 800 متر .

و أجريت الدراسة على عينة قوامها (45 طالبة من طالبات المرحلة الثانية فى كلية

التربية الرياضية فى جامعة بغداد للعام الدراسى 1994/1995

و قد قسمت العينة على ثلاث مجاميع , الأولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بتدريب

الفارتلك و الثانية نفذتالبرنامج التدريبي الخاص بالتدريب التكرارى و الثالثة نفذت البرنامج

التدريبي الخاص بالتدريب الفترى مرتفع الشدقو تم التوصل الى النتائج الأتية :

1 /وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلى و البعدى للتحمل الخاص لصالح الاختبار

البعدى

2 /عملت الطرائق التدريبية على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث

3 /لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية فى تطوير التحمل الخاص فى

الاختبارات البعدية

4 / تطوير التحمل الخاص أدى الى تحسين انجاز 800 متر
5 / ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص و انجاز 800 متر للطرائق
التدريبية كافة

3. الدراسة الرابعة : دراسة الويس (1999) رسالة ماجستير :

العنوان :تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري في بعض المتغيرات الوظيفية
لانجاز 800 متر

هدفت الدراسة الى التعرف على :

* تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري في بعض المتغيرات الوظيفية لانجاز
800 متر .

* أي من الطريقتين تعمل على تطوير تلك المتغيرات أكثر من غيرها .

و أجريت الدراسة على عينة قوامها (14) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية

التربية الرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1999/1998

وقد قسمت العينة على مجموعتين , الأولى نفذ عليها برنامج بطريقة التدريب الفتري

لتطوير الانجاز في ركض 800 متر, وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية :

1 / هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في انجاز ركض 800 متر

لصالح الاختبار البعدي

2 / لم تظهر فروق بين طريقتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات البحث جميعها .

3 / ظهرت فروق معنوية في نسبة عودة النبض الى الحالة الطبيعية لصالح الاختبار

البعدي لطريقة التدريب الفتري مرتفعالشدة .

4. الدراسة الخامسة : دراسة عامر محمد السعيد (2004) رسالة ماجستير :

العنوان :أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفتري المنخفض الشدة و

المستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 800 متر

هدفت الدراسة الى :

* أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة في الانجاز في

عدو 800 متر

- * أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقة التدريب المستمر في الانجاز في عدو 800 متر
- * دلالة الفروق في انجاز عدو 800 متر بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتي منخفضالشدة و الحمل المستمر في الاختبار البعدي
- * أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في عدد من المتغيرات الوظيفية
- * أثر استخدام الطاولة الهوائية بطريقة الحمل المستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية
- * دلالة الفروق في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث التجريبتين بعد تنفيذ طريقتي التدريب الفترتيمنخفض الشدة و الحمل المستمر في الاختبار البعدي و قد تضمنت الدراسة عينة البحث التي شملت طلاب السنة الدراسية الخامسة في ثانوية الوليد المهنية في قضاء تلعفر بمحافظة نينوى للعام الدراسي 2003/2002 و قوامها (20 طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين و التي تماختيارهم عشوائيا باستخدام القرعة و قد تم التوصل الى النتائج الآتية :
- * أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من اموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الفترتي المنخفض الشدة تطورا في الانجاز عدو 800 متر
- * أحدث البرنامج التدريبي الذي نفذ من اموعة التجريبية الثانية التي استخدمت تدريب الحمل المستمر تطورا في انجازعدو 800 متر
- * على الرغم من التطور الذي حدث للمجموعتين في انجاز عدو 800 متر لم تظهر النتائج فروقا معنوية بين مجموعتيالبحث في الاختبار البعدي , و لكن أثبتت نسبة التطور أن الانجاز لدى اموعة التي استخدمت التدريب الفترتي هوأفضل من اموعة التي استخدمت الحمل المستمر
- * لم تظهر نتائج البحث فروقا معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المتغيرات الوظيفية جميعها .

الفصل الأول

التدريب الرياضي

تمهيد:

يعد الإعداد البدني أو التدريب الرياضي ذو أهمية كبيرة في تحقيق وتحسين أفضل مستوى للإنجاز الرياضي وتنمية المهارات البدنية الفردية، فإن صفة المداومة التي تشكل معالم البنية الجسمية للرياضي، من أساليب تدريبية مستمرة، فترية، تكرارية ودائرية، هي صيغة مهمة في تنمية الصفات البدنية التي يحتاجها الرياضي في تحسين أدائه.

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، ومن مختلف الجوانب: بدنيا، مهاريا، فنيا، خطبيا ونفسيا، بغية الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر، وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط، فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في مختلف المجالات.

وانطلاق من هذه المعطيات نحاول أن نتطرق في هذا الفصل إلى عرض مفهوم التدريب الرياضي، مجالات التدريب الرياضي، متطلبات وخصائص التدريب الرياضي، كما نعرض لأهم طرق التدريبية وأهدافها وخصائصها.

1. مفهوم التدريب الرياضي

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم وإعداد متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المراحل المختلفة.

التدريب الرياضي يعرف على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. ويعرفه محمد، علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".¹

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.

ويعد التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".²

ويرى ماتيفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجياً وتكتيكياً عقلياً نفسياً وخلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".³

¹ بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص 95

² نفس المرجع، ص 96.

³ جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص 51.

2. التدريب الرياضي وعلاقته مع العلوم الأخرى

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم، منها: (العلوم الطبيعية، العلوم الإنسانية، الطب الرياضي، الميكانيك الحيوية، علم الحركة، علم النفسي الرياضي، التربية، علم الاجتماع الرياضي)¹ ويرى احمد مفتي إبراهيم "أن الأسس والميادين العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (علم التشريح، وظائف أعضاء الجهد المدني، بيولوجية الرياضة، علوم الحركة الرياضية، علم النفس الرياضي، علوم التربية، علم الاجتماع الرياضي، الإدارة الرياضية).²

3. خصائص التدريب الرياضي

يعد التدريب الرياضي عملية معقدة تعتمد على الأداء الرياضي الجيد، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي، ويعتبر أهمها ما يلي:

• يعتمد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك ما يلي:

- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين³

• يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

- تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن

التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.¹

¹ بسطويسي أحمد، المرجع السابق، ص 101.

² خليل ميخائيل معوض، قدرات وسميات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000، ص 74.

³ عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة-مصر، 1999،

- **تأثير شخصية وقيم المدرب:**
 - إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.
- **تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:**
 - استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.²
- **تكامل عملياته:**
 - تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية، مهارية، خطية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكامل متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.³
- **اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:**
 - لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.⁴
- **تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:**
 - التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.
- **اتساع دائرة الفردية:**
 - عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.
- **عدم إهمال دور الخبرة:**
 - الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لا يلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

¹ جميل ناصف، المرجع السابق، ص 56.

² عالي نصيف وقاسم حسن الحسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، ط1، بغداد، 1980، ص 49.

³ عادل عبد البصير علي، المرجع السابق، ص 40.

⁴ خليل ميخائيل معوض، المرجع السابق، ص 78.

• إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:¹

- يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.
- ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

4. التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال، وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.² كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.

5. التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العبا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات

¹ عالي نصيف وقاسم حسن الحسين، المرجع السابق، ص 51.

² علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، 1983، ص 114.

الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد، لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحية السلبية.¹

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف عن اعتزال اللاعب التدريب.

6. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدرته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورة وهي:²

- **الإعداد البدني:** يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.
- **الإعداد المهاري:** يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.
- **الإعداد الخططي:** يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.
- **الإعداد التربوي والنفسي:** يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده ورعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والمدنية الجيدة.³

¹ بسطويسي أحمد، المرجع السابق، ص 114.

² عيسات محمد أحمد فرج، منهاج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 37

³ علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، المرجع السابق، ص 116.

7. أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، الاجتماعية والوظيفية ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي،¹ فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل) والمهارية والخطئية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الحارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، والروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة.....الخ.²

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهبية، والخلفية والعرقية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.³

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعادل وبذل الجهد، فهو بعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

8. مجالات التدريب الرياضي

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط، بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع، هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية

¹ عيسات محمد أحمد فرج، المرجع السابق، ص 38.

² فتحي إبراهيم إسماعيل، طرق تدريس التمرينات، دار الوفاء، الإسكندرية، 2007، ص 81.

³ عيسات محمد أحمد فرج، المرجع السابق، ص 62

لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي، وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

• **مجال الرياضة المدرسية:**

يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط، بل إلى ما بعد المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي، وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة وتنمية صفات فسيولوجية، في حركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما: تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ، والثاني: المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.¹

• **مجال الرياضة الجماهيرية:**

الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المناسبة، بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري، بقدر ما تهتم الوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.²

• **مجال الرياضة العلاجية:**

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية، حيث أنشئ العديد من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم، كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام

¹ قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، بغداد، 1990، ص29.

² فتحي إبراهيم إسماعيل، المرجع السابق، ص 78.

في تحسن حالاتهم الصحية، كمرضى القلب والدورة الدموية، وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدنها في فترة الحمل، أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.¹

• مجال رياضة المعاقين:

يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته، كما أن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع، حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا ما نص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى، والتي تنص على ما يلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأ بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم"، وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها.²

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله، والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفا جديدا ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

• مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم

¹ محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص96

² فتحي إبراهيم إسماعيل، المرجع السابق، ص61.

ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري، ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفه لمستوى أعمار لاعبيه.¹

9. واجبات التدريب الرياضي الحديث

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:²

• الواجبات التربوية: وتشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول الملاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضة.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

• الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية والالزمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم وإتقان المهارات)³

• الواجبات التنموية

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة

¹ محمد عوض البسيوني، المرجع السابق، ص 97.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص 58.

³ عيسات محمد أحمد فرج، المرجع السابق، ص 79.

- بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.¹

10. قواعد التدريب الرياضي

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

• التنظيم

- يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:²
- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبين.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

• التدرج

- أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب، وفقاً لما يأتي:³
- من السهل إلى الصعب
 - من البسيط إلى المركب
 - من الغريب إلى البعيد

¹ مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 60.

² أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته، دار المعارف، العراق، 1999، ص 99.

³ بسطويسي أحمد، المرجع السابق، ص 119.

- من العتوم إلى المهول.

11. متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: العب . تخطيط . مدرب . إمكانات رعاية ؛ حيث نخص بذلك العبين ممارسين لأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة تهدف تحسين قدراتهم البدنية - قوة عضلية، سرعة، حمل، رشاقة، مرونة. بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ،ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات ،حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: العب موهوب -مدرب بمواصفات خاصة- تخطيط على مستوى عالي - إمكانات متطورة- رعاية من نوع خاص.

• **اللاعب الموهوب:** حيث ينتقى لاعب المستويات العالية إنتقاء خاصا بدنيا ومهاريا وفسولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

• **المدرب بمواصفات خاصة:** المدرب المثقف والدارس هو الذي يقف عند ما وصلت إليه فنون اللعبة وتتطور خططها ونواحيها الفنية وكذا تمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرب الذي يمكنه العمل مع هؤلاء الأبطال.

• **التخطيط على مستوى عالي:** التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الانجاز الرياضي بدني ومهاريا ونفسيا.

ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أنيراعيها المخطط سواء كان مدريا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والمبادئ فيما يلي:

- يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .
- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير .

- اشترك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.
- الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.
- إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.

- **الامكانيات المتطورة:** فالامكانيات العادية لا تعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا م لاعب خاصة م لائحة تتناسب م متطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الامكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغا لاهداف المراد تحقيقها ف الامكانيات المادية من أجهزة وم لاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل من ال لاعب والمدرّب عل تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الامكانيات فيضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.
- **رعاية من نوع خاص:** إن الرعاية بجميع أشكالها أمر هام لجميع ال لاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة ،حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب.
- فتوفر هذه الظروف تجعل من ال لاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرّب وعلى مجتمع اللعبة بصفة عامة وبذلك ظهر ما يعرف با لاحتراف في المجال الرياضي وخصوصا في مجال رياضة المستويات العالية ،ويجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية فقط بل يجب أن تتعدى إلى رعاية شاملة صحيا واجتماعيا ودراسيا ومن كل الجوانب فكلها عناصر مؤثرة على مستوى اللاعب.

12. الحالة التدريبية والبنية الرياضية:

إن الحالة التدريبية والبنية الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما، فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما البنية أو الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليها، والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز .

وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف: "بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة، وذلك عند الاشتراك في المنافسات".¹

ويعرفها ماتقيف: "بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي".²

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة: كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي، وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية.

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا و نفسيا بأعلى مستوى ممكن، يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

13. الطرق التدريبية:

مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى البدني للاعب.

• اشتراطات الطرق التدريبية:³

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.
- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

¹ عادل عبد البصير علي، المرجع السابق، ص 49.

² فتحي إبراهيم إسماعيل، المرجع السابق، ص 75.

³ حماد مفتي إبراهيم، التدريب الحديث: تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 91.

14. أنواع طرق التدريب:

1.14 طريقة التدريب المستمر:¹

• **المفهوم:** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

• الأهداف:

- تنمية وتطوير التحمل العام.

- تنمية التحمل الخاص.

- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

- تطوير التحمل العضلي.

• **خصائصها:** تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 52-80 % من أقصى مستوى للفرد.

- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.²

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

• أنواع الحمل المستمر:³

إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 52-80 % من أقصى مستوى للفرد،

كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا

النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

- التدريب المستمر منخفض الشدة.

¹ قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، عمان، 1997، ص 76.

² مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 68.

³ أمر الله أحمد البساطي، المرجع السابق، ص 107.

- التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- التدريب تناوب بالخطوة أي بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.
- تدريب السرعات المتنوعة.
- تدريب الهرولة.
- كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي:¹
- ثبات شدة الأداء.
- تبادل تغيير شدة الأداء.
- طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

2.14 طريقة التدريب الفتري:

- **مفهومها:** "يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل"²
- **أقسامها:** هناك نوعين:
- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:**

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسط، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات، مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.³

- **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

¹ أمر الله أحمد البساطي، المرجع السابق، ص 107

² مهند حسين الشعراوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، عمان، 2005، ص 56.

³ مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 70.

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين، وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الأكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.¹

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية.

3.14 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بزيادة الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار.²

• أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية، القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية.

• خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في: طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار وفترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

¹ حماد مفتي إبراهيم، المرجع السابق، ص 96.

² كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 49.

وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا يرجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين، ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.¹

4.14 طريقة التدريب الدائري:

• **مفهومها:** هي طريقة تنظيمية لإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثالث: مستمر، فترتي، تكراري.

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.²

• مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:³

- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير من للاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- تطبيق أي من الطرق الثالث السابقة.
- تطوير القدرات البدنية فرديا
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- التقويم الذاتي للاعبين.

¹ مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص72

² مهند حسين الشعراوي المرجع السابق، ص58.

³ قاسم حسن حسين، المرجع السابق، ص 80.

- استخدام التمرينات طبقاً للإمكانيات المتوفرة.
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

• طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-51 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:¹

أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات، واشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة، أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشارك في التمرين الثاني، ويمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

¹ كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسين، المرجع السابق، ص51.

الخلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد ما تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قيما بما حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه وجوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للتخطيط في عملية التدريب، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه التدريب في تكوين اللاعبين كما يعتبر إعداد مدرب لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في تدريب اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

الفصل الثاني

المداد اومة

1. تعريف المداومة (التحمل):

يعرف فايناك (Weineck) المداومة بأنها: القدرة النفسية والبدنية التي يمتلكها اللاعب لمقاومة التعب، وتتمثل المداومة النفسية هنا في قدرة الرياضي على تمديد فترة الجهد المانع لتوقف التمرين لأطول فترة ممكنة، ومنه فإن المداومة البدنية في قدرة الجسم كله أو أحد أجزائه على مقاومة التعب.¹

كما تناول تشانادي (Tchanadi) مفهوم المداومة معرفاً إياها بأنها: قدرة الرياضي على أداء حمولات التدريب لأطول فترة زمنية ممكنة دون أن يقل الجهد المبذول.² ويرد تعريف لورو (Leroux) أن المداومة هي: القدرة على مواصلة الجهد لأطول فترة ممكنة مهما كانت الشدة ودون خفض في المردودية.³

فالمداومة في مقدرة الرياضي على مقاومة التعب، كما أنها القدرة على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة من الزمن، وهي القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات لفترة زمنية بمستوى متوسط أو عالي واستمرار الوظائف البدنية بصورة طبيعية.

إن المداومة صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية إذ أنها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية المتعددة الأخرى وتتمى أيضاً الأجهزة الوظيفية الأخرى في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل وتؤدي إلى اكتساب فن الأداء الحركي بصورة توافقية.⁴

وتعرف أيضاً بالجلد الدوري التنفسي وتعني كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول.

¹ سليمان علي حسن، المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب، الموصل، 1983، ص 86.

² حماد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، ص 102.

³ سليمان علي حسن، المرجع السابق، ص 88.

⁴ بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار القلم، القاهرة، 2001، ص 49.

2. أهمية المداومة

يعتبر الجهد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة. يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة. يرتبط الجهد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسعات النفسية وخاصة قوة الإرادة. يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.¹

3. العوامل المؤثرة في المداومة

- التدريب الرياضي.
- العوامل المناخية.
- الإجهاد العضلي.
- التغذية
- العادات الشخصية
- الحالة النفسية.

4. أنواع المداومة

- حسب مشاركة العضلات نجد:

-المداومة العامة والمداومة المحلية

إن المداومة العامة هنا تشمل جميع عضلات الجسم في تناسقية تامة وكاملة لأداء نشاط رياضي يستلزم مشاركتها، أما المداومة المحلية فتعني مداومة عضلات محددة تشترك في أداء حركة معينة.²

- حسب نوع الرياضة نجد:

-التحمل العام

¹حماد مفتي إبراهيم، المرجع السابق، ص 108.

²سليمان علي حسن، المرجع السابق، ص 92.

وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على هذه الخصائص طول فترة الأداء (كرة القدم).

-التحمل الخاص

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة (سياقات العدو الطويلة)¹

• حسب حركية الطاقة العضلية نجد:

- المداومة الهوائية: إنتاج الطاقة عن طريق الأكسدة في وجود الأكسجين.
- المداومة اللاهوائية: إن المداومة اللاهوائية تتطلب قدرة لاهوائية تعتمد على النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة، أي الأكسدة في غياب الأكسجين وهذا النظام ينقسم إلى نوعين هما:
 - النظام الفوسفاتي: إن أساسه هر تلك المركب الكيميائي الذي يسعى الأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) الذي يمد العضلات بالطاقة مباشرة مع عدم انتشار حامض اللاكتيك (اللبن).
 - نظام حمض اللبن (حامض اللاكتيك): إنتاج الطاقة عن طريق الأكسدة في غياب الأكسجين وينتج عنها انتشار الحمض اللبني.²

• حسبوقت أو زمن الجهد نجد:

- التحمل لفترة زمنية طويلة: هي التي تستخدم الأوكسجين (هوائي) في إنتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (11) دقيقة إلى بضع ساعات مثل العدو لفترة طويلة.

¹ بسطويسي أحمد، المرجع السابق، ص 57.

² عثمان محمد، موسوعة ألعاب القوى، ط1، دار العلم، الكويت، ص 76.

-التحمل لفترة زمنية متوسطة: تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في إنتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (2-11) دقيقة مثل تمرين الصراعات 2 ضد 1، 3 ضد 2، ... الخ.

-التحمل لفترة قصيرة: هي قدرة اللاعب على أداء عمل معينة بزمن يتراوح من (45-120) ثانية، ويعتمد بنسبة عالية على تجنيد منابع الطاقة اللاهوائية مثل تمرين القفز على الحواجز ... الخ.¹

الجدول يمثل أهمية مدة المجهود في تحديد نسبة اشتراك الأنظمة الطاقوية

| اللاهوائي (%) | | الهوائي (%) | مدة المجهود |
|---------------|---------|-------------|-------------|
| حمضي | لا حمضي | | |
| 10 | 85 | 05 | 4 ثواني |
| 35 | 50 | 15 | 10 ثواني |
| 65 | 15 | 20 | 30 ثانية |
| 62 | 08 | 30 | 1 دقيقة |
| 46 | 04 | 50 | 2 دقائق |
| 28 | 02 | 70 | 4 دقائق |
| 09 | 01 | 90 | 10 دقائق |
| 05 | 01 | 94 | 30 دقيقة |
| 02 | 01 | 97 | 1 ساعة |
| 01 | 01 | 98 | 2 ساعة |

¹عثمان محمد، المرجع السابق، ص 78.

5. طرق تدريب تنمية المداومة، ومنها:

- الطريقة الكلية أو الاستمرارية.

- طريقة الفترية.

- طريقة فارتلك.

- طريقة التدريب الفتري.

- طريقة التدريب المتقطع.

الفصل الثالث

المورفولوجيا

1. مفهوم المورفولوجية الرياضية:

المورفولوجيا مصطلح يوناني مكون من قسمين (LOGOS) التي تعني علم (MORPHO) وتعني الشكل، أي علم دراسة الشكل الخارجي للكائن الحي. حسب أوليفر (OLIVIER.G) فهي تمثل دراسة الشكل الإنساني، وتقسّم إلى دراسة الواجهة الداخلية أي علم التشريح، والواجهة الخارجية أي دراسة الجسد، الشكل، ونستوجب المورفولوجيا استعمال وسيلتين هما:¹

- الوسيلة الأنثرو بومترية أو تقنيات القياس الجسمي.

- الوسيلة البيومترية أو استغلال الأرقام ومعطيات القياسات الجسمية.

تتسم المورفولوجيا بمعالجة مختلف التكيفات وعمليات الاسترجاع التي تحدث بالجسم تحت تأثير عدد من العوامل الخارجية على مستويات مختلفة كالعظام والأنسجة والأجهزة. أما مورفولوجيا الرياضة فهي العلم الذي يختص بدراسة التغيرات البنوية للجسم تحت تأثير التمرين البدني وكذا بمظاهر التكيف والاسترجاع الملاحظة بالجسم في مختلف مراحل البناء²

2. الوسائل المورفولوجية:

إن معرفة مورفولوجية الفرد تستوجب استعمال وسيلتين هما البيومتري والأنثروبومتري

• البيومتري:

هي علم استغلال المعطيات الرقمية الكمية والنوعية للفرد أو مجموعة الأفراد من خلال ترجمتها، مرتكزة في ذلك على حسابات إحصائية.

وقد عرف سيمب (AL et M. Sempe) البيومتري على أنه: العلم الذي يدرس القياسات الجسمية للفرد عن طريق التحليل الرياضي والإحصائي.

ويرى فاندير فايل (Vandervael.F) على أنها مجموع الطرق التي تستعمل عدد من القياسات الجسمية لمحاولة الإجابة عن مختلف الأسئلة التطبيقية بما في ذلك الممارسة الرياضية.¹

¹ كمال درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 8.

² نفس المرجع، ص 9.

• الأنثروبومتري:

هو فرع من فروع الأنثروبولوجيا الطبيعية، وهو مصطلح يشير إلى قياسات الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية. يعرفه ماثيو (Mathews) بكونه علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له شكلا.² أما فيردوتشي (Verducci) فيرى بأنه العلم الذي يبحث في قياس أجزاء جسم الإنسان من الخارج، ويوضح معنى كلمة (Anthropometric) على أنها لقياس الجسم، ويسمي الأدوات المستخدمة في قياس أجزاء الجسم بأدوات القياس الأنثروبومترية.³

3. الخصائص المورفولوجية وأهميتها :

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس. ويؤكد عصام حلمي، على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم لفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل المرنة، كذاك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهر.⁴

أولا : الطول :

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك ((الصد واسترجاع الكرات)) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق

¹ الطبيب بن صالح، تأثير الممارسة الرياضية في ظهور الحالات المرضية والنفسومرضية النسائية لدى الرياضيات بين 15-20 سنة، مذكرة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2009-2010، ص36.

² الطبيب بن صالح، المرجع السابق، ص36.

³ كمال درويش وأمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص12

⁴ أسامة راتب، رياضة المشي: مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، د.ب، د.س، ص 23-25.

المستوى العالي " النخبة " التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعد على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة.¹

ثانيا : الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر. ((INDIC))

وزن الجسم $\times 1000 \div$ الطول = ROBUSTESSE DE INDICE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.²

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي بمقارنة فترة السبعينات والثمانينات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الاهتمام بعامل الطول حيث نلاحظ تصاعده وتبعه مناسبة الوزن تساعد في الالتحام والقوة وسرعة الإنجاز.

-ب- المرونة :

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التمير ، حيث يكون ارتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التمير³

¹أسامة راتب، المرجع السابق، ص 29.

²الطيب بن صالح، المرجع السابق، ص 42.

³كمال درويش وأمين أنور الخولي، المرجع السابق، ص 25.

4. أهداف المورفولوجيا الرياضية:

إن الهدف الأساسي لمورفولوجيا الرياضة يتمثل في الوصول إلى تحقيق المستويات العالية، وذلك تماشياً مع باقي العلوم التي تساعد على فهم وتحليل متطلبات الرياضة في آن واحد.

لذلك فالمورفولوجيا الرياضية تركز على التنمية البدنية لكل فرد، بمعنى تنمية مجموع المقاييس البدنية المرتبطة بقدرات العمل، هذه المقاييس تتمثل في الطول، الوزن، الكتلة العضلية والدهنية والعظيمة.¹

وترى ميموني (Mimouni) بأن المورفولوجيا تعمل في سبيل إيجاد الحلول للمشاكل المطروحة في الرياضة والخاصة بعمليات التكيف، التأقلم والاسترجاع، كما أنها ترمي إلى فردية التدريب ووضع معايير الانتقاء من خلال دراسة إمكانية الفرد واختباره،² حسب ما يراه مارتيروزوف وتومانبير (Toumanier /Martirozofs) ولا بد على علم المورفولوجيا الرياضية أن يحل ثلاث مشكلات هامة:³

- النخبة الابتدائية للأطفال في التخصصات الرياضية.
- التكوين المورفولوجي للرياضيين في مختلف الرياضات ابتداءً من المبتدئ البسيط إلى رياضي النخبة.
- التكوين الفردي السليم لكل رياضي مع أخذ بعين الاعتبار الخصائص المورفولوجية.

5. الوظائف التطبيقية لعلم المورفولوجيا الرياضية الحديثة:

مهما كان الغرض من استعمالها سواء لإنشاء مخططات البنية المورفولوجيا (Orphogiomes) أو صنع المؤشرات فإن قياس مختلف القيم الأساسية ليس بالأمر البسيط كما قد يبدو لأول مرة وهذا إذ يقتضي:

- أجهزة محددة (الميزان، الشريط المترى، جهاز قياس القامة، مدور أنثروبومتري ذو أذرع مستقيمة، أو ذوكرات...)⁴

¹ الطيب بن صالح، المرجع السابق، ص 48.

² محمد عادل خطاب، التربية البدنية للخدمة العامة، دار النهضة العربية، 1965، ص 112.

³ أسامة راتب، المرجع السابق، ص 28.

⁴ ليلي يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط2، مكتبة أنجلو المصرية، مصر، 1962، ص 96.

- خبير متمرن: لأن القياسات الأنثروبومترية الصحيحة والمقبولة لا يمكن أن تكون وليدة الصدفة.

6. القياسات الجسمية وطرق قياسها:

كقاعدة عامة المورفولوجيا الرياضية تركز على طريقتين أساسيتين:

- الطريقة الأولى: تتمثل في قياس الأبعاد الجسمية وذلك من خلال استعمال وسائل القياس الأنثروبومترية مع جداول خاصة تسمح بوضع سلم ترتيبي.
- الطريقة الثانية: تعرف بنمط الجسم المستعمل من طرف الأخصائيين، وضعها (Carte E Heath) والتي تعتبر جسم الإنسان كوحدة كمية.¹

1.6 مفهوم القياس وأهميته:

- **مفهوم القياس:** مصطلح القياس يتعامل مع الهدف الموضوع الحالي في اتجاه دقيق ومع الهدف المحسوس ويتضمن جميع الاختبارات، ولكنه من غير الضروري أن ينحصر بمعنى الاختبار، فبعض القياسات لا تتطلب الأداء من الشخص وعلى سبيل المثال قياسات (طول الجسم، وزن الجسم، نسبة الدهون.....) ليست اختبارات.²
- **القياس أغراض:** هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام هما:
 - زيادة المعرفة عن الأفراد.
 - تحسين عملية التدريب والتعليم.

• أهمية القياسات الجسمية الأنثروبومتري:

من الملاحظ أن الاهتمام بقياس الجسم البشري لأغراض علمية أو عملية وتطبيقية يرجع إلى زمن بعيد، حيث تكمن أهميته في:³

¹ أسامة راتب، المرجع السابق، ص32.

² محمد عادل خطاب، المرجع السابق، ص128.

³ مروان عبد الحميد، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1999، ص57.

- تقويم الحالة الراهنة للأفراد والمجموعات، وذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى من نفس التجمع.
- وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الأنثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن معدلات التغير التي تحدث للأفراد والمجموعات.
- اشتقاق المؤشرات الأنثروبومترية (Anthropometric Indicators) المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة وكثافة الجسم بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحذور لخطورة أو لعدم تقبل المفحوصين لها من الناحية الاجتماعية.
- تستخدم نتائج بعض القياسات الأنثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم وفقا للطريقة (The Heath Carter Anthropometric Somatotype) المعروفة باسم نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث وكارتو¹

2.6 أغراض القياس الجسمي (الأنثروبومتري) وشروطه الأساسية:

- أغراض القياس الجسمي: للقياس الجسمي أغراض مهمة نذكرها فيما يلي:
- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.
- اكتشاف النسب الجسمية لفئات العمر المختلفة.
- التحقق من تأثير بعض العوامل مثل: الحياة المدرسية، نوع وطبيعة العمل، والممارسة الرياضية على بنيان وتركيب الجسم.
- تعيين الصفات والخصائص الجسمية اللازمة للخدمة في بعض المجالات كالقوات المسلحة والشرطة.²
- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان وتركيب الجسم.

¹ ليلي يوسف، المرجع السابق، ص101.

² مروان عبد الحميد، المرجع السابق، ص59

- التعرف على الصفات والخصائص المورفولوجية الفارقة بين الأجناس والسلالات المختلفة.¹

● **الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية بنجاح:**²

- أداء القياس بطريقة موحدة.
- تنفيذ القياس الأول والثاني إذا كان هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات.
- أن يكون الشخص الذي تجري عليه القياسات بدون ملابس يسمح له بارتداء المايوه فقط.
- المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.
- الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.
- مكان القياس يجب أن يكون ذو إضاءة جيدة، ودرجة حرارة متوسطة لا تقل عن (16°-18°) مع أرضية مسطحة يمكن تغطيتها بالورق المقوى.
- الوقت المناسب للقياس هو الصباح الباكر والشخص جائع، أو 3 ساعات بعد الأكل، أما في حالة أخذ القياس بعد الظهر فيجب على المفحوص الاستلقاء لمدة (دقيقة 10)³

3.6 العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية):

- **البيئة:** وتعد من العوامل المهمة والمؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن تراكيب الجسم البشري يختلف من بيئة إلى أخرى اختلافا نسبيا، وقد يرجع تفوق بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة في الجسمية، كما أن هناك عوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة والارتفاع عن مستوى سطح البحر.
- **الوراثة:** وتعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل على نقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، فنجد أن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات

¹ أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، القياس الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط 4، مصر، 1996، ص 18.

² نفس المرجع، المرجع السابق، ص 19.

³ أحمد محمد خاطر، المرجع السابق، ص 19.

الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافا كبيرا بين أفراد الجنس البشري التي تعكس الخواص الوراثية للفرد.

● **التدريب:** يعد التدريب الرياضي أحد العوامل المؤدية إلى تغيرات أنثروبومترية في جسم الرياضي وأن ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة تكسب الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم، وفق طبيعة ذلك النشاط.

ولقد أكدت الدراسات والبحوث أن لكل لعبة قياسات جسمية معينة ينبغي ملاحظتها حيث أن: " كل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسمية خاصة، يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد لهذا النشاط"¹

4.6 الأدوات والأجهزة الأنثروبومترية:

تمتاز أجهزة القياس الأنثروبومترية بأنها أجهزة تتمتع بالمتانة والدقة خاصة تلك التي تنتج لأغراض القياسات العلمية والطبية، فالبحوث يجب أن تطبق بواسطة أجهزة ثابتة ومنتوعة وهي تشمل الآتي:

- المسطرة الأنثروبومترية (Anthropometer): والتي تستخدم للقياسات الطولية بطول 210 سم كما تستعمل للقياسات العرضية بطول 95 سم.
- مدور الكثافة الكبير: بمقاس (Widths) 60 سم لقياس الأقطار العرضية الكبيرة.
- مدور الكثافة الصغير: يستعمل لقياس الأقطار العرضية الصغيرة بين نقطتين.
- كلاب الثنايا لقياس الثنايا الدهنية كالبير (Skinfold Caliper).
- شريط القياس (Tape Measure) يستعمل لقياس محيطات الجسم.
- قلم التخطيط (Pincel Dermographic) يستعمل لتوضيح النقاط الأنثروبومترية.
- الميزان الطبي (Weighth Scale) لقياس الوزن.²

5.6 الاختبارات المستمرة

¹ محمد نصر الدين ومحمد هني علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، ص145.

² عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط 6، القاهرة، مصر، 2000، ص 44.

• اختبار كوبر (Cooper):

- أهدافه: قياس القدرات الهوائية

- الوسائل: الميدان، الميقاتية، صفارة.

- اجراءات الاختبار:

- تسخين جيد.
- تحسب أكبر مسافة مقطوعة في 2 د.
- ويسكن حساب VO_2max بتطبيق احدى المعادلات الآتية:

$$(Distance\ parcourue\ en\ mètres - 504.9) / 44.73 = VO_2max$$

$$((المسافة\ المقطوعة\ (متر)) \times 0.022) - 10.39 = VO_2\ Max$$

$$VO_2max / 3,5 = VMA$$

• اختبار نصف كوبر (Le Demi Cooper):

نفس اجراءات أداء اختبار كوبر، ماعدا تغير في الزمن بدل 12 دقيقة يصبح 6 دقائق، وعلى المختبر قطع أطول مسافة في 6 دقائق. ويكون حساب VMA بتطبيق المعادلة الآتية:

$$Distance\ parcourue\ en\ mètres / 100 = VMA$$

6.6 أهمية القياسات الجسمية للرياضي:

يشير كل من أحمد خاطر وعلي ألبيك، على أن الصفات الأنثروبومترية تعتبر إحدى الأسس الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي تعكس الحالة الوظيفية والحيوية للجسم وتحدد بشكل واضح درجة ما يتميز به الفرد من القدرات البدنية.¹ ويذكر عماد الدين أبو زيد، أن القياسات الأنثروبومترية تأخذ في مجال الانتقاء أهمية خاصة لدالاتها الكبرى في التنبؤ بما يمكن أن يحققه المبتدئ من نتائج، وأهم هذه القياسات الوزن، الطول، الأقطار والمحيطات.¹

¹ محمد حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2005، ص 25-26.

وتفيد أمال الحلبي، إلى أن القياسات الأنثروبومترية تحتل قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية حيث تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على الأداء والإنجازات في أغلب الأنشطة الرياضية، وهي أيضا من عوامل الاختيار الهامة لنوع النشاط الممارس لما يمكن أن يتقدمه من مميزات تشريحية وميكانيكية مؤثرة، تزيد من فعالية الأداء وتساهم في الارتفاع بمستوى الإنجاز الرياضي.²

وتلعب القياسات الجسمية دورا مهما ومكملا لبقية المواصفات التي يمتلكها اللاعب كالمواصفات البدنية والمهارية...، حيث أن لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي مواصفات جسمية خاصة يجب أن يتصف بها الرياضي من أجل أن يكون مناسباً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس، وتحقيق المستويات العليا في ذلك النشاط، وذلك لأن القياسات الجسمية تلعب دورا في نجاح الأداء الحركي للاعب ويكون التفوق في الأنشطة الرياضية معتمدا على ملائمة تركيب جسم اللاعب لأداء العمل المطلوب، وكذلك فالقياسات الجسمية مهمة في اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب، وقد أثبت أن الرياضيين في بعض الألعاب يتميزون عن أقرانهم العاديين في العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع، عرض الكتفين وضيق الحوض.³

هذا ما يتفق عليه كل من سيلز، كاربوفيتش، كونسلمان وسينغ على أن هناك علاقة بين التكوين الجسماني للفرد من حيث الأوزان والأطوال والمحيطات وبين إمكانية الوصول للمستويات العالية، وغالبا ما يتطلب كل نشاط رياضي صفات جسمية معينة يمكن ملاحظتها عند الاختيار للفرد المناسب.⁴

¹ محمد نصر الدين ومحمد هني علاوي، المرجع السابق، ص155.

² ليلي يوسف، المرجع السابق، ص104.

³ قميني حفيظ، مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء ، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الجزائر، 2003، ص61.

⁴ عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية: نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 2005، ص17.

خلاصة:

تعد البنية المورفولوجية ذات أهمية كبيرة للاعب، إذ يتحدد النمو البدني من خلال دراسة القياسات الكلية للجسم كالأطوال والأعراض والمحيطات وكذلك مدى ارتباطها بالصفات البدنية إضافة إلى دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الفرد من نتائج إيجابية وهذا يتحقق من خلال الممارسة الرياضية، فممارسة الرياضة أهمية كبيرة إذا أنها تسمح بإعداد الفرد لممارسة عديد الأنشطة الرياضية وبالشكل الذي يلائم متطلبات هذا النشاط.

الدراسة الميدانية

1. التجربة الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى:

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية، قمنا بجمع المادة العلمية من مصادر ومراجع مختلفة بصدد الإحاطة بموضوع الدراسة من كل الجوانب بما يخدم موضوع بحثنا. قمنا بزيارة استطلاعية للنادي الرياضي بافوضيل لكرة القدم ببلدية غرداية، لإحصاء مجتمع الدراسة وضبط المواعيد والإجراءات الإدارية مع رئيس النادي ومدرب صنف الأواسط والطاقت الفني الداري، وذلك لتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للتجربة.

- التجربة الاستطلاعية الثانية:

تعد التجربة تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها، فقد أجرينا تجربة استطلاعية على (5) لاعبين من مجتمع البحث، الذين استبعدوا عن تنفيذ إجراءات البحث الأساسية، إذ أجريت التجربة الاستطلاعية بتطبيق الاختبارات البدنية (كوير 12 د)، والقياسات المورفولوجية (قياس طول الجسم، قياس الوزن) باستخدام:

- المسطرة الأنثروبومترية (Anthropometer): والتي تستخدم للقياسات الطولية بطول 210 سم كما تستعمل للقياسات العرضية بطول 95 سم.
 - الميزان الطبي (Weigh Scale) لقياس الوزن.
- كان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات والبرنامج التدريبي موعة البحث
 - التعرف على الوقت المستغرق لأداء الاختبارات القياسات
 - التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات المستخدمة
 - التأكد من كفاءة فريق العمل و مدى تفهمه لتنفيذ الاختبارات و القياسات
- نذكر بان العينة التي أجرينا عليها التجربة تقصى .

2. منهج البحث المستخدم:

استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وهو أحد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى نتائج دقيقة، اذ أن التجريب من أكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق فيها، وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر.

3. مجتموعينة البحث:

بعد أن حدد الباحث مجتمع البحث بطريقة عشوائية جميع لاعبين الاواسط للنادي الرياضي بافوضيل لكرة القدم ببلدية غرداية، تم اختيار مجموعة من اللاعبين مكونة من (10) لاعبين: خاضعين للتدريب المستمر و(10) لاعبين خاضعين للتدريب الفتري.

1.3 المجال الزمني:

أجريت الاختبارات البدنية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2020/02/02 إلى 2020/02/27 يوضح المجال الزمني لإجراء الاختبارات

| الاختبارات البعدية | الاختبارات القبلية | التوقيت | عينة البحث |
|----------------------|--------------------|-------------|------------------------|
| لم تجرى بسبب الجائحة | 2020/02/02 | 12:00-10:05 | مجموعة للتدريب المستمر |
| | 2020/02/02 | 12:00-10:05 | مجموعة للتدريب الفتري |

المجال المكاني:

أجريت جميع الاختبارات البدنية (القبلية والبعدية) وتطبيق البرنامج التدريبي في ملعب النادي الرياضي بافوضيل ببلدية غرداية

المجال البشري:

20 لاعبا ينتمون الى النادي الرياضي بافوضيل اختيروا بطريقة عشوائية وتتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة

4. أدوات جمع البيانات:

1.4 البرنامج التدريبي:

مدة البرنامج التدريبي ثمانية أسابيع احتوت على ثماني حصص بمعدل حصة في الاسبوع.

تنفيذ محتوى البرنامج: بعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم تنفيذ البرنامج التدريبي

الرياضي المقترح على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل أساسية وهي:

مرحلة القياس القبلي: أجريت القياسات القبلية للمجموع تين يوم 2020/02/02، على

الساعة 10:00

مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح: كنا سنقوم بتطبيق وحدات البرنامج التدريبي

الرياضي المقترح للتدريب المستمر على المجموعة الخاضعة للتدريب المستمر بجملة من

المواقف والوضعيات التي تخص التدريب المستمر

كذلك المجموعة الخاضعة للتدريب الفكري بجملة من المواقف والوضعيات التي تخص

التدريب الفكري، فقد اكتفت بالتدريب العادي وفق البرنامج المسطر من طرف المدرب

مرحلة القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح، كنا

سنقوم بإجراء القياسات البعدية .

نظرا لظروف الجائحة لم نتمكن من اجراء المرحلتين الأخرتين

2.4 الاختبارات البدنية :

• اختبار كوبر 12د:

الهدف: قياس التحمل الدوري التنفسي للاعب.

الوسائل: مضمار الجري بملعب الثانوية، بطاقة ملاحظة، صفارة.

كيفية أداء الاختبار: يقف اللاعبون عند خط بداية (120) متر في مضمار الجري، ومع

اشارة البدء يقوم اللاعب بالجري حول مضمار الحري، وكل ما مر اللاعب بنقطة البداية

يعطي بطاقة، يستمر الاختبار لمدة 12 دقيقة.¹

¹ مروان عبد المجيد، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عمان- الأردن، 1999، ص

طريقة التسجيل عند سماع اشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقف كل لاعب في مكانه، لتحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية، يجمع كل لاعب عدد مرات الدورات التي أداها مضروبة في (120) ويضاف اليها عدد الأمتار الأخيرة التي وقف عندها اللاعب بعد اجتيازه اشارة البدء لأخر مرة، ويصبح مجموع الأمتار هو المسافة المقطوعة في 12 دقيقة. لم يستطع الباحث الاستمرار في تطبيق الدراسة ميدانيا، نظرا للجائحة وتوقف الدراسة، مما دعالتطرق إلى الدراسات السابقة ومقارنتها بدراستنا الحالية.

3.4 القياسات المورفولوجية:

✓ قياس طول الجسم:

– هدف الاختبار: قياس طول اللاعب.

– أدوات الاختبار: شريط القياس مثبت في الحائط مقسم ب (سم).

– كيفية أداء الاختبار: يقف المختبر أمام الحائط، حيث يكون رأسه معتدل ويأخذ

المدرب الطول الذي وصل

✓ قياس وزن الجسم:

– هدف الاختبار: قياس وزن الجسم

– أدوات الاختبار: ميزان القياس

– كيفية أداء الاختبار: يقف المختبر فوق م ميزان التؤيس، ويقوم المدرب بتسجيل القيمة

التي وصل إليها ب(كغ).¹

4.4 حساب مؤشر الكتلة:

حساب معادلة مؤشر الكتلة: يُعدّ مؤشر كتلة الجسم والمعروف اختصاراً بـ BMI أحد

التقييمات لتحديد مستوى الإصابة بالسمنة، حيث يستخدم الوزن والطول لمعرفة ما إذا كان

الوزن صحياً أم لا، وتجدر الإشارة إلى أنّ هذا التقييم يرتبط غالباً بإجمالي كتلة الدهون

بالجسم؛ إذ يُعدّ مؤشراً أكثر من كونه أداة قياس للمستوى الكليّ لكتلة الدهون في الجسم،

ويُشير ارتفاعه في أغلب الأحيان إلى ارتفاع نسبة الدهون الإجمالية في الجسم.

¹مروان عبد المجيد، المرجع السابق، ص 63.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكيلوغرام) ÷ الطول (بالمتر)²

5. مقارنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

بعد عرض مجموعة من الدراسات السابقة في الفصل التمهيدي الذي تطرقت لموضوع ممارسة الرياضية وأثرها بالخصائص المورفولوجية لدى الأشخاص الممارسين للرياضة ، وتناولته من زوايا مختلفة نوعا ما، وقد تطرقت هذه الدراسات إلى مختلف الجوانب، وتم استعراض جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها، مع تقديم تعليقا عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف ونود أن نشير إلى أن الدراسات التي استعرضناها، وفي فترات مختلفة مما يشير إلى تنوعها الزمني.

جدول رقم يوضح أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

| الدراسات السابقة | |
|---|--|
| أوجه الاختلاف | أوجه التشابه |
| الدراسة الأولى: بن عبد الرحمن عقبة | |
| <p>العينة المستهدفة: الرياضيين ضمن فرق رياضية (صنف الأشبال كرة اليد ذكور 14-17 سنة) في حين دراستنا استهدفت تلاميذ ثانوية متقن رمضان حمود بلدية غرداية.</p> <p>حجم العينة: 20 فرد، 10 يمارسون رياضة بانتظام، و 10 لا يمارسون أي رياضة، في حين دراستنا ضمت على 20 تلميذ مقسمين إلى فوجين: فوج الأول خاضع للتدريب المستمر والفوج الثاني خاضع للتدريب الفتري.</p> <p>الحدود المكانية للدراسة: تمت على مستوى النادي الرياضي أمل سيدي عقبة</p> | <p>- تم اعتماد على جهاز الرستامتر لقياس الطول</p> <p>- تم اعتماد على الميزان الطبي لقياس الوزن</p> <p>- تم اعتماد التدريب كمتغير مستقل</p> <p>- تم اعتماد تغيرات المورفولوجية كمتغير تابع</p> <p>- تم اعتماد المنهج التجريبي</p> |

| | |
|--|--|
| <p>ASO لكرة اليد، بينما تمت على مستوى النادي الرياضي بافوزيل لكرة القدم بلدية غرداية.</p> | |
| <p>الدراسة الثانية: بوجمعة بلوفة</p> | |
| <p>العينة المستهدفة: الرياضة التخصصية (الجودو) والألعاب المنظمة (كرة القدم - كرة الطائرة - كرة اليد) خلال المرحلة العمرية (16-17-18-19) سنة، في حين دراستنا استهدفت لاعبين النادي الرياضي بافوزيل لكرة القدم بلدية غرداية.</p> <p>حجم العينة: 291 رياضي المشاركين في البطولات الجهوية الغربية، في حين دراستنا ضمت على 20 تلميذ مقسمين إلى فوجين: فوج الأول خاضع للتدريب المستمر والفوج الثاني خاضع للتدريب الفتري.</p> <p>الحدود المكانية للدراسة: تمت خلال البطولات الجهوية الغربية، بينما تمت على</p> | <p>- تم اعتماد على القياسات الأنثروبومترية المعتمدة.</p> <p>-تم اعتماد على الميزان الطبي لقياس الوزن</p> <p>-تم اعتماد المتطلبات المورفولوجية كمتغير مستقل</p> <p>-تم اعتماد نوع الاختصاص الرياضي الممارس كمتغير تابع.</p> <p>-تم اعتماد المنهج التجريبي</p> |

| | |
|---|---|
| <p>مستوى لاعبين النادي الرياضي بافوضيل لكرة القدم بلدية غرداية.</p> | |
| <p>الدراسة الثالثة: قميني حفيظ</p> | |
| <p>العينة المستهدفة: لاعبي كرة القدم الأصغر (13 -14) سنة بمنطقة الجزائر العاصمة، في حين دراستنا استهدفت لاعبين الاواسط لنادي الرياضي بافوضيل لكرة القدم بلدية غرداية.</p> <p>حجم العينة: 100 لاعب من فئة الأصغر، في حين دراستنا ضمت على 20 تلميذ مقسمين إلى فوجين: فوج الأول خاضع للتدريب المستمر والفوج الثاني خاضع للتدريب الفتري.</p> <p>الحدود المكانية للدراسة: تمت على مستوى فئة الأصغر ينشطون ضمن ثلاث</p> | <p>-تم اعتماد المعطيات المورفولوجية كمتغير مستقل</p> <p>-تم اعتماد التدريب الرياضي كمتغير تابع.</p> <p>-تم اعتماد المنهج التجريبي</p> |

| | |
|--|---|
| <p>مستويات مختلفة، بينما تمت على لاعبين اواسط للنادي الرياضي بافوضيل لكرة القدم بلدية غرداية.</p> | |
| <p>الدراسة الرابعة: بحري</p> | |
| <p>العينة المستهدفة: تلاميذ من أعمار (11-16) سنة لا يمارسون الرياضة بصفة منتظمة، في حين دراستنا استهدفت لاعبين النادي الرياضي بافوضيل لكرة القدم بلدية غرداية.</p> <p>حجم العينة: 105 تلميذ تم تقدير مستوى البلوغ بتقسيم (Tanner)، في حين دراستنا ضمت على 20 تلميذ مقسمين إلى فوجين: فوج الأول خاضع للتدريب المستمر والفوج الثاني خاضع للتدريب الفتري.</p> <p>الحدود المكانية للدراسة: تمت على مستوى تلاميذ مؤسسات تربوية، بينما تمت على مستوى لاعبين النادي الرياضي بافوضيل لكرة القدم بلدية غرداية.</p> | <p>-تم اعتماد اختبارات (EUROFIT) -تم الاعتماد اختبار قياس مستوى الاستهلاك الأقصى للأكسجين (MAX VO2) -تم الاعتماد اختبار القوة المميزة بالسرعة بواسطة قياس (VANDEWALLE) -تم اعتماد الخصائص المورفو-وظيفية كمتغير مستقل -تم اعتماد التدريب الرياضي كمتغير تابع. -تم اعتماد المنهج التجريبي</p> |

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق له في هذا الفصل، يتضح جليا لنا أن التدريب الرياضي تمثل وسيلة لتحقيق تغيرات في الخصائص المورفولوجية لدى الفرد، لأنه يقوم على تشكيل البنية الجسمية والتكوين المورفولوجي لدى الأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي، ولذا على التدريب الرياضي أن يراعي مجموعة من المحددات والتي منها تكوين المورفولوجي للممارس للرياضة بشكل مستمر أو متقطع.

حيث تعتبر ممارسة الرياضي من بين أهم العوامل التي تُؤثر على بنية الجسمية، وعلى المدرب أو النوادي الرياضية أن تأخذ بعين الاعتبار هذه التغيرات الفيزيولوجية في انتقاء الرياضيين. إلا أنه من خلال دراستنا اعتمدنا في استكشاف أثر التدريب (الفتري، المستمر) بالبنية الجسمية المورفولوجية، لذا فهي إطار تكميلي للدراسات السابقة في هذا الاتجاه.

الختامة

الخاتمة

يعد التدريب الرياضي لأي نشاط بدني عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما ، وليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، فهي عملية تستند على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، وذلك بغية الوصول إلى رفع مستوى الأداء وتحسين البنية المورفولوجية الرياضي، دون هدر للوقت والجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى.

ومن هذا المنطلق رأى الباحثان اقتراح برنامج تدريبي يساهم في تشكيل البنية المورفولوجية للرياضي، بغية مساهمة في تطوير الصفات البدنية للرياضيين الناشئين، ومن هنا تم تقسيم دراستنا هاته إلى: الفصل الأول تناولنا من خلاله التدريب الرياضي، والفصل الثاني خصصناه للصفة المداومة، والفصل الثالث: البنية المورفولوجية، والفصل الأخير للدراسة الميدانية و أدرجنا فيها: منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من خلال التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وما تعلق بالتجربة الرئيسية.

واستخلصنا أن صفة المداومة من خلال التدريب المستمر والتدريب الفترتي من إحدى الطرق المثالية لتنمية الجانب المورفولوجي، والذي يجب على المدربين الاعتماد عليها لأهميتها الكبيرة في تطوير الإنجاز الرياضي، ذلك للارتقاء بمستوى التدريب الرياضي. وفي الأخير يمكن القول إن دراستنا تضع اللبنة الأولى للقيام بدراسات وبحوث قصد إثراء مجال البحث العلمي في هذا الميدان.

التوصيات:

- يمكن للمدربين استخدام طريقة التدريب المستمر لتطوير البنية المورفولوجية خاصة بهم.
- ضرورة عناية المدربين بالمداومة المستمرة لأهميتها الكبيرة في تطوير أداء اللاعبين.
- إجراء دراسة مشابهة بطرق تدريبية أخرى بغرض الوصول إلى المؤشرات المتحكمة في البنية المورفولوجية الخاصة بكل رياضة.
- إجراء دراسة مشابهة على فعاليات رياضية أخرى وفئات عمرية أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

• الكتب:

1. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، القياس الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط 4، مصر، 1996.
2. أسامة راتب، رياضة المشي: مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، د.ب، د.س.
3. أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته، دار المعارف، العراق، 1999.
4. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
5. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار القلم، القاهرة، 2001.
6. جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
7. حماد مفتي إبراهيم، التدريب الحديث: تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
8. خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2000.
9. سليمان علي حسن، المدخل إلى التدريب الرياضي، دار الكتب، الموصل، 1983.
10. عثمان محمد، موسوعة ألعاب القوى، ط1، دار العلم، الكويت.
11. عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة-مصر، 1999.
12. عالي نصيف وقاسم حسن الحسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، ط 1، بغداد، 1980.
13. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط 6، القاهرة، مصر، 2000.

14. علي بشير، إبراهيم رخومة، فؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، 1983.
15. عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية: نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 2005.
16. عيسات محمد أحمد فرج، منهاج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
17. فتحي إبراهيم إسماعيل، طرق تدريس التمرينات، دار الوفاء، الإسكندرية، 2007.
18. قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي، ط 1، دار الحكمة، بغداد، 1990.
19. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، عمان، 1997.
20. كمال درويش وأمين أنور الخولي، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
21. كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
22. إيلي يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط2، مكتبة أنجلو المصرية، مصر، 1962.
23. محمد حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2005.
24. محمد عادل خطاب، التربية البدنية للخدمة العامة، دار النهضة العربية، 1965.
25. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
26. محمد نصر الدين ومحمد هني علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
27. مروان عبد الحميد، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1999.

28. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، مصر، 2001.

29. مهند حسين الشعاعي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، عمان، 2005.

• المذكرات:

30. الطيب بن صالح، تأثير الممارسة الرياضية في ظهور الحالات المرضية والنفسومرضية النسائية لدى الرياضيات بين 15-20 سنة، مذكرة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2009-2010.

31. قميني حفيظ، مساهمة في تحديد الوجهة المورفولوجية لشبان كرة القدم الجزائريين ترقبا لعملية الانتقاء، رسالة ماجستير، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا، الجزائر، 2003.