



جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم : التربية وعلوم الحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلوم الحركة

الموضوع:

التدريب الفتري وتأثيره في تنمية الصفات البدنية لدى عدائي

العب القوى مسافات نصف طويلة

إشراف الأستاذ

خالد بن سالم

إعداد الطالب:

حساني الصديق

السنة الدراسية: 2021/2020

إهداء

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث .
إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما
نحو الأمام لنيل
المبتغى، إلى الإنسان الذي إمتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على
تعليمي بتضحيات جسام
مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة،
أبي الغالي على قلبي أطل الله في عمره؛
إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و الحنان، إلى التي صبرت على
كل شيء، التي رعتني
حق الرعاية و كانت سندي في الشدائد، و كانت دعواها لي بالتوفيق،
تتبعني خطوة خطوة
في عملي، إلى من إرتحت كلما تذكرت إبتسامتها في وجهي نبع الحنان
أعز ملاك على
القلب و العين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين؛
إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلبهما شيئا من السعادة
إلى إخوتي وأخواتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة ؛
كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم الدكتور خالد بن سالم . إلى كل
اساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والتربية الرياضية
و إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا و في أنفسنا قبل
أن تكون في أشياء أخرى

كلمة شكر و تقدير

يارب شكرك واجب محتتم

ها أنا ذا بالشكر أتكلم

عد الحسا بعرض السما مقدارها

يرضيك أني بعد شكرك مسلم

مالي أرى نعم الإله تحيطني

من كل جنب ثم لا أتكلم

دعني أحدث بالنعيم فإنني

ممن يقر ولست ممن يتكلم

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق

في سبيل إنجاز هذا العمل .

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف* .خالد بن سالم...*

الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا

العمل .

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية

والتربية الرياضية بالأنواط

فهرس المحتويات

	إهداء	
	كلمة شكر	
	مقدمة	أ،ب،ج
الاطار العام للدراسة		
4	الإشكالية	1
5	فرضيات البحث	2
5	تحديد المفاهيم المصطلحات	3
6	أسباب اختيارا لموضوع	4
7	أهمية البحث	5
7	أهداف البحث	6
الفصل الأول: الأدبيات النظرية		
المبحث الأول: الإطار النظري		
11	تمهيد	1
12	1 . التدريب الفكري	2
12	مكونات حمل التدريب:	3
12	مستوى اللاعب:	4
14	2. الصفات البدنية	5
14	ماهية الصفات البدنية	6
15	اللياقة البدنية الخاصة	7
15	السرعة	8
المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة		
25	الدراسة الاولى	.1
26	التعقيب على الدراسة	.2

26	الدراسة الثانية	.3
27	التعقيب على الدراسات	.11
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية		
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها		
30	1. الدراسة الاستطلاعية	1
30	2. منهج البحث	2
31	3. متغيرات الدراسة	3
31	4. مجالات الدراسة	4
31	5. مجتمع الدراسة وعينته	5
32	6. أدوات جمع المعلومات	6
34	خاتمة البحث	
قائمة المراجع		
الملاحق		

مفتمه

مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي ، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم ، براعم ناشئين ومتقدمين ، إعداد متعدد الجوانب ، بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس قصرا على اعداد المستويات العليا فقط ، فلكل مستوى طرق وأساليبه ، وعملية التدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضية المعاقين والرياضة الجماهيرية ، هذا بالإضافة الى تدريب وترقية وتحسين والتقدم بالمستوى الرياضي العالي ولقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم ، حيث توسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته ومخططاته ، ولهذا فإن التدريب الرياضي عملية تخصصية في البناء الخاص ، كما أن خصائص التدريب الرياضي ليست محددة في اتجاه واحد ، فهي تتبع القواعد الخاصة التي تجمع بين الهدف والمحتوى والطريقة ، وبالتالي فإن تكامل التدريب الرياضي يرفع استعداد الرياضي لإنجاز قدراته من حيث الإعداد البدني والفني والذهني .

أن التدريب الرياضي يعتمد على وسائل وأساليب وطرق عالمية ، كما أن طرقه كثيرة الاستخدام ولهذا فكل طريقة للتدريب الرياضي تعتمد على وسائل وأساليب علمية وتحقق أهداف معينة ، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي معرفة اختيار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب بأقل جهد وفي وقت قصير ، كما أن تنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الاثارة لدى الرياضيين الذين يبحثون عن الوصول

لأعلى النتائج وتحقيق أعلى المستويات في الرياضة ، وهذا ما يظهر في عصرنا المتميز بسرعة الإنجاز وتحطيم الأرقام القياسية ، يعد الإنجاز العالي عامل هام في المستوى الرياضي يظهر في تطور الرياضي في جوانب متعدد وخصوصا الجانب البدني .

من بين الوسائل لتحقيق التطور الجيد في هذا الأخير أستعمل الطرق التدريبية المناسبة لكل صفة

أو صفات بدنية ، مع مراعاة الاختلاف فيما بينها ، حيث تمثل الصفات البدنية القاعدة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد ، ويتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الصفات البدنية ذات العلاقة المباشرة بكل مهارة على حدة . وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى تلك الصفات البدنية من خلال ديناميكية معينة بين مكونات حمل التدريب .

تضمن البحث دراسة تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على تنمية بعض الصفات البدنية لعدائي العاب القوى مسافات نصف طويلة ومحاولة معرفة تأثيرها على الصفات البدنية التالية : السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، التحمل العام . من خلال اكتساب مهارات وخبرات وقد كان منطلق دراستنا محاولة في الإجابة هاته الإشكالية وقد اقترحنا كإجابة مبدئية الفرضيات الثلاثة التالية:

حيث أن الفرضية الأولى تنص على أن تأثير التدريبات الفتري مرتفعة الشدة على تنميّات الصفات البدنية.

أما الفرضية الثانية فكانت التدريب الرياضي يساهم في قبول كل لاعب لدوره داخل الفريق . أما فيما يخص الفرضية الثالثة فنصت على أن التدريب الرياضي يساعد في أداء الدور المدرك لكل لاعب في الفريق.

وقد قسمنا دراستنا إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي: والذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري: والذي يحتوي على فصلين كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة. جاء في الفصل الأول " التدريب الفتري المرتفع الشدة " حيث تطرقنا فيه إلى تعريف ومفهوم التدريب الرياضي، وخصائصه، أهدافه، واجباته، قواعده، مراحل وطرقه، أخلاقياته. وجاء في الفصل الثاني " العاب القوى " حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم العاب القوى ، كذلك مفهومه السيكلوجي، أنواع العاب القوى ، كما تعرضنا إلى تاريخ العاب القوى في الجزائر ، أهمية العاب القوى ، كما تطرقنا كذلك إلى عائلات العاب القوى ، الرمي ، المشي ، القفز .

الخاتمة.

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

لعل أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية، فإن إعطاءها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة عند هذه الشعوب، فالرياضة يقوى النسق الاجتماعي لأي بلد وينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً وينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

فإنسان ذو طبيعة اجتماعية ولا يستطيع العيش منعزل عن المجتمع، فهو دائماً في تفاعل مع الآخرين وميال إلى حياة الجماعة، لذلك فمن أهم العوامل التي تكيف هاته الطبيعة نجد النشاطات الرياضية بمفهومها الواسع تحقق هذا الغرض، والتدريب الرياضي بمفهومه الخاص كبرنامج وطريقة، إذ أنه منذ القدم ممارسة للأنشطة الرياضية يعود عليه بالفائدة من الجوانب البدنية والصحية والعقلية والحركية... الخ، وإن الهدف الأسمى من الرياضة هو البحث عن إنسان سوي الشخصية متكامل.

- يقول الأفندي: "إن الضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية الجماعية."¹

تلعب اللياقة البدنية وما تملكه من صفات بدنية دوراً مهماً في اللعبة ويرى معظم

الخبراء أن كل ما يحدث في اللعبة يعتمد على مكونات اللياقة البدنية التي بدورها تنمي العناصر البدنية الخاصة، وتعتمد صفتي القوة والسرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي "يلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على مؤدو العاب القوى الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم."²

انطلاقاً من كل ما سبق ذكره من جهة وكذلك ما نسمعه ومن خلال تصفحنا لبعض الكتب والأشرطة الوثائقية من جهة أخرى واعتباراً أيضاً للدور الذي نحن بصدد مواجهته في الغد القريب باعتبارنا أساتذة ومدربين نشرف على تلاميذ ورياضيين، يجب الحرص على سلامة تكوينها من كل الجوانب من خلال ما ينصه علينا واجبنا المهني، فقد جاء تساؤلنا وإشكالية بحثنا هذا عن: "ما تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية الصفات البدنية لدى عدائي العاب القوى مسافات نصف الطويلة؟".

¹ - محمد الأفندي: "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1965، ص 445.

² - مجيد ريسان خبيط: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1989، ص 15.

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للتدريب الفترى المرتفع الشدة تأثير ايجابي على تنمية الصفات البدنية لدى عدائي العاب القوى مسافات نصف طويلة .

الفرضيات الجزئية:

1-التدريب الرياضي المرتفع الشدة يساهم في انماء الصفات البدنية لدى لاعبي العاب القوى .

2- تأثير التدريب الفترى على لاعبي عدائي العاب القوى .

3 - تنمية الصفات البدنية وتأثيرات على عدائي العاب القوى .

3-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

3-1- التدريب الرياضي:

"يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين/اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"¹.

3-2 التحمل (إجرائيا):

هي قدرة الرياضي على ممارسة نشاطه لفترة طويلة من الزمن، يستخدم عادة في التمارين الهوائية واللاهوائية .

•السرعة (إجرائيا):

يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

•القوة العضلية (إجرائيا) :

¹ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص21.

هي مدى مقاومة عضلة أو مجموعة من العضلات لجهد معين.

2-2-3 طريقة التدريب الفتري (إجرائيا) :

هي طريقة من طرق التدريب تتميز بتخلل فترات راحة بينية بين التمارين والمجموعات حيث

كل تمرين تعقبه فترة راحة ثم يأتي التمرين الموالي

3-2-3 طريقة التدريب الفارتك (إجرائيا) :

هي طريقة من طرق التدريب تكون على شكل جري مستمر لمسافات مختلفة تكون قصيرة

ومتوسطة وطويلة وبسرعة أيضا مختلفة تكون قصوى وعالية ومتوسطة.

4-2-3 طريقة التدريب المستمر (إجرائيا) :

وهي القيام بعدة تمارين تكون شدتها منخفضة و ارحتها سلبية لمدة معينة

4-أهمية البحث:

من الأكد أن لكل دراسة يقوم بها الباحثون أثناء معالجتهم لأي موضوع قصد الوصول إلى

نتائج مرضية ومقنعة تعود عليهم بفائدة علمية ومعرفية ، كما تعد المحاولة لرفع الكفاءات

وإعطاء بعض التفسيرات لبعض الحقائق الغامضة ومن خلال هذه الدراسة تهدف إلى:

•تمكن المدرب من التعرف على التطورات والنقائص التي قد يواجهها العداء خلال

الحصص التدريبية .

التعرف على مدى مساهمة هذه المتغيرات البدنية في مراقبة الحالة الجسمية

للرياضي .

5-أهداف الدراسة:

• خلق جو من العلاقات الجيدة بين أفراد الفريق الرياضي الواحد من خلال برامج تدريبية

هادفة ومنظمة.

- غرس ثقافة الحوار والاتصال بين أفراد الفريق الرياضي من خلال الحصص التدريبية الرياضية.
- جعل الحصة التدريبية كحافز لتنمية وتطوير روح التعاون والتآخي والانسجام بين أعضاء الفريق الرياضي.
- دراسة لسلوك الفرد الرياضي والفريق الرياضي عموماً وتوجيهه مع ما يتناسب وقيم التماسك الاجتماعي.
- إبراز الدور الإيجابي للحصة التدريبية كوسيلة مهمة في عملية التماسك والتفاعل الاجتماعي أثناءها.
- خلق جو اجتماعي يسهل للرياضيين الاندماج فيه ويساعدهم على تحقيق ذاتهم خلال الحصة التدريبية.
- إثراء مكتبتنا بهذه الدراسة.

الفصل الأول الأدبيات النظرية

المبحث الأول

الإطار النظري

تمهيد :

التدريب الرياضي هو من اساسيات وصول اللاعب الى اعلى مستوياته في اي مجال رياضي آخرونظرا لاهمية التدريب كلما كان التدريب جيدا كانت المردودية مبهرة و ممتازة فعالم التدريب علم واسع .

التدريب في ألعاب القوى يعتمد على درجة كفاءة المدرب و بالنسبة للاعب يعتمد على درجة كفاءة اللاعب , والتدريب يتم بشكل منتظم و مبني على اسس علمية وطرق التدريب مختلفة بحيث كل مدرب حسب كفاءته ساهم عدة باحثين في تطوير علم التدريب الرياضي و تنويع البرامج التدريبية بهد الوصول الى مستوى اعلى.

أولاً : التدريب الفتري :

يعتبر التدريب الفتري من إحدى الطرق الرئيسية والهامة في علم التدريب التي كان لها مردود إيجابي في مختلف الرياضات الفردية و الجماعية بكل انواعها ,حيث يعتمد التدريب الفتري على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة.

يعرف التدريب الفتري بأنه : طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية المستحسنة ,وعلى ذلك يعتمد توصيف التدريب الفتري عامة على العناصر التالية:

1- مكونات حمل التدريب :

والتي تتمثل فيما يلي:

شدة مثير التدريب

حجم مثير التدريب

الراحة البدنية

2- مستوى اللاعب:

الذي يحدد مايلي:

عمر اللاعب (البيولوجي)

العمر التدريبي (سنوات التدريب)

مستوى القدرات البدنية الخاصة

المستوى المهاري

3- الحالة الإجتماعية و النفسية للاعب:

وبالرغم من إمكانية تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية و السرعة و التحمل) بأشكالهم المعتمدة بطرق وأساليب مختلفة ,كعناصر ذات أهمية كبيرة للمستوى الرياضي إلا أن تتميتها يكون بصورة أفضل عندما تخضع بعض أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي بالإضافة للعمليات الأيضية بالعضلات إلى التدريب المقنن ذو التكرارات وشدة المثيرات والتي تمثل في التدريب الفتري كأنسب تلك الطرق وأكثرها فاعلية في تنمية كل من القوة العضلية والسرعة و التحمل ,وعلى ذلك فمصطلح التدريب الفتري مرتبط أساسا بكل من فترات الراحة النشطة بين

العمل (التمرينات) وتكرار هذا العمل ,وينظر كل من "كول" و"رايندل" وآخرون 1965م إلى التدريب الفتري من الوجهة الفسيولوجية ليس فقط بارتباطه بتكرار العمل وفترات الراحة ولكن من خلال النسب المقننة والمستحسنة لكل من التكرار وفترات الراحة والتي يربطها ويحددها مثير التدريب متمثلا في (الشدة) والذي سوف نتكلم عنه من خلال طريقتي التدريب الفتري وكما يلي:

طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة و مرتفع الشدة

التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يعد التدريب الفتري المرتفع الشدة هو الطريقة الثانية من طرائق التدريب الفتري كما يعتبر من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد, ويتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة الشدة التدريبية قلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من إستخدام هذا النوع من التدريب تطوير تحمل السرعة, تحمل القوة, السرعة عند اللاعب, كما يمتاز التدريب الفتري المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني أي العمل بعدم كفاية الأكسجين نتيجة لإستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب أما حجم التمرينات يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة¹.

طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

(أ) أهدافه:

تطوير التحمل الخاص و تحمل سرعة أو تحمل قوة

تطوير السرعة

تطوير القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)

تطوير القوة العظمى

(ب) تأثيره:

عمل العضلات خلال الدين الاكسجيني

العمل بحمل مرتفع الشدة

¹ احمد البساطي, الاعداد الوظيفي و البدني في كرة القدم الاسكندرية جامعة الجديدة للنشر الاسكندرية 1998, ص 33 .

دين أو كسجين بعد كل أداء
تراكم حامض اللبنيك
تؤدي إلى تأخير الإحساس بالتعب
(ج) خصائصه:

بالنسبة لشدة التمرينات : الشدة المستخدمة في التمرينات هي الشدة المتوسطة تصل في تمرينات الركض إلى حوالي من 60-80% من أقصى مستوى للفرد, وتصل في تمرينات التقوية إلى حوالي من 50-60% من مستوى للفرد.

بالنسبة لحجم التمرينات : الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة ,و يمكن توظيف التكرار في كل تمرينات التقوية باستخدام الأثقال أو بدونها (إلى حوالي 20-30 مرة كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين) أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات (تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-90 ثا بالنسبة للركض)
15-30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية .

بالنسبة لفترات الراحة البينية :ان فترات الراحة القصيرة الغير الكاملة تتيح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45-90 ثا بالنسبة للاعبين المتقدمين أي عندما تصل نبضات القلب إلى 120-130 نبضة/ق .

(وبالنسبة للناشئين تتراوح بين 60-120 ثا)

أي عندما تصل نبضات القلب إلى 110-120 نبضة/ق.

ومن الافضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات الاسترخاء أو المشي.

التدريب بالحمل الفتري مرتفع الشدة:

الهدف من استخدام التدريب بالحمل الفتري مرتفع الشدة هو الرفع بمستوى التحمل اللاهوائي وهذه الطريقة تناسب الرياضات التي يتم تقويم المستوى فيها بدرجة كبيرة من خلال القدرة اللاهوائية ,أن عضلات الجسم تقوم بالعمل اثناء غياب الاكسجين وذلك بسبب شدة الحمل المرتفعة و هذا ما يسمى بالدين الاكسجيني عقب كل أداء وأخر كما تؤدي هذه الطريقة إلى التكيف للمجهود البدني المبذول و تنمية قدرة العضلات و هذا الأمر الذي يؤدي إلى تأخر

الإحساس بالتعب.

تهدف طريقة التدريب بالحمل الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية (التحمل الخاص , تحمل السرعة, تحمل القوة , القوة المميزة بالسرعة)¹

مميزات طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

من مميزات هذه الطريقة هي تنمية التحمل الخاص مثل تحمل القوة أو تحمل السرعة والسرعة وكذلك القوة العظمى إلى درجة معينة والقدرة العضلية.

العمل على تنمية قدرة العضلات وتطويرها وتكييفها للمجهود البدني ,مما يؤدي إلى التأخير في ظهور التعب و مقاومته .

ثانيا : الصفات البدنية

(1) : ماهية الصفات البدنية (اللياقة البدنية)

يندرج مصطلح اللياقة البدنية في المجال الرياضي تحت المصطلحات الأكثر اهتماما و توجد به الصفات و القدرات البدنية و لما لها من اهمية كبيرة للاعب , وهي جزء لا يتجزء من اللياقة الشاملة بحيث هناك انواع اللياقة الا و هي اللياقة الصحية و النفسية و الاجتماعية بحث تؤهله للعيش بصورة متوازنة و للياقة البدنية عنصر مهم لممارسة الانشطة الرياضية المختلفة للوصول الاداء المهاري الامثل ولذلك يجب بناء قاعدة اساسية تبنى عليها خطط التدريب و اللعب وفي هذا يقول مفتي إبراهيم (أن هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني² .

شغلت اللياقة البدنية اهتمام الباحثين المختصين في مجال التدريب الرياضي فقد عرفها قاسم حسن حسين (بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتنميتها)³ .

كما عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على (أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ) واستنادا إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال إلى:

¹ ابراهيم عبد المجيد ، اللياقة البدنية ، القاهرة، مصر، 2001، ص288

² حمادة مفتي ابراهيم طرق تدريس العاب الك ارت دار الفكر العربي جامعة الحلوان القاهرة ، 1998، ص101

³ حسين قاسم ، علم التدريب الرياضي ، دار الفكر عمان ، 1988 ، ص 13 .

اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في المجتمع بأفضل صورة ,وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطوير مكونات الأساسية بصورة عامة .

اللياقة البدنية الخاصة:

وتعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية واب ارزها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية والشرقية¹.

(2) مكونات اللياقة البدنية :

أ -مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:

القوة العضلية, التحمل ,السرعة ,المرونة ,الرشاقة .

ب -مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية:

القوة العضلية والتحمل العضلي , مقاومة المرض , القوة العضلية , الجلد الدوري التنفسي , السرعة , المرونة ,الرشاقة, التوازن ,التوافق والدقة².

السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية, وهي لاتقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية الاختبار لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة

تعريف السرعة:

مصطلح السرعة في المجال الرياضي هو القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن

¹ ابراهيم مروان مرجع سابق ص455

² علي عادل , اللياقة العامة ,دار الفكر العربي عمان الاردن ص 104 .

بحيث يعرفها (بيوكر) بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة¹.

أنواع السرعة:

للسرعة اهمية كبيرة في المجال الرياضي كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية وتعددت كذلك أنواعها:

-السرعة الحركية

-السرعة الإنتقالية

-سرعة رد الفعل

السرعة الحركية:

والتي يعرفها "ابراهيم شعلان" بأنها السرعة القصوى لإنقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة"².

ويعرفها "علي فهمي البيك" بأنها تمثل في إنقباض عضلة لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن" ويعتبرها البعض الآخر على أنها سلسلة الانطلاقات ,وهي أن يقوم اللاعب بالانطلاق بقوة انفجارية تساعده في الحصول على الكرة ,ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية كبيرة حتى يحقق الهدف المنشود اليه .

السرعة الإنتقالية:

هناك من يطلق عليها سرعة الجري والتي يعرفها: "إبراهيم شعلان" بأنها القدرة على التحرك للأمام بسرعة".

ويضيف "علي فهمي بيك" حول سرعة الانتقالية بأنها: تكرار أداء حركات متماثلة للإنتقال من مكان لآخر".

و توظف هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال: , التجديف و الجري, بحيث نجد أن استخدام القوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستوى العالي في السرعة الانتقالية ولن نصل إليها إلا إذا تحكم اللاعب أيضا في استخدام الحركة بشكل جي و الذي يعملان على رفع من المستوى هو السرعة الانتقالية والأداء المهاري, وبالتالي يعبر عنها في لعبة كرة القدم

¹ بيك علي فهمي أسس الاعداد الالعاب الماعية دار الفكر العربي للنشر , مصر 1964 ، ص 381 .
² عيد الرازق , ساري احمد حمدان و نورما القاهرة ، 1989 ص 115 .

على أنها انتقال اللعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت , ويحتاج لاعب كرة القدم للياقة البدنية من أجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد.

سرعة رد الفعل:

يطلق على سرعة رد الفعل بسرعة الاستجابة لمختلف الإشارات بانواعها وهذا لأن اللاعب يحتاجها كثيرا من أجل الإستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية, حيث يقول " ثامر محسن, وواثق ناجي ": هي قابلية الجسم لتغير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن وتعرف سرعة رد الفعل الحركي بأنها": كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن"

بحيث يعتبر زمن رد الفعل من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي , وتظهر أهميته في الكثير من المنافسات في مواقف الهجوم القوي و التغيير السريع لظروف المنافسة وبالتالي نعتبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للمواقف الكثيرة المتغيرة و الغير المستقرة في مما يحتاج من اللاعب سرعة رد فعل قوية¹ .

مبادئ وطرق تنمية السرعة:

-يعتمد معدل تطوير السرعة على بذل المجهود والقوة و الارادة حيث يجتهد اللاعب حتى يصل الى اعلى كفاءة ممكنة و لذلك لا بد من وجود منافس حقيقي اثناء التدريب على السرعة وذلك لضبط مستواه الحقيقي و تطبيقها في المنافسات و المسابقات.

-الإيضاح و التدرج لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد به مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة .
-وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه, وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وان لم يستطيع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة² .

¹ عبد الخاق عصام اسس اعداد العايب الجماعية دار الفكر العربي للنشر , مصر ، 1931 ، ص160 .
² اسماعيل طه , بين النظرية و التطبيق و الاعداد البدني , القاهرة

القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية في التدريب الرياضي, وهي تعتبر من بين العوامل الجسمية الهامة للإنجاز الحركي .

مفهوم القوة:

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب , ويرى "هارة" "القوة ببذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية . يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه "تيري بين" حول القوة على أنها " : مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة¹ .

القوة القصوى:

القوة القصوى تعني الحد الأقصى التي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها القصوى , و لها اهمية كبيرة لكثير من الأنشطة الرياضية , و يقاس هذا النوع من القوة باستخدام أجهزة الدينامومتر (لقياس قوة قبضة اليد).

وفيما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى:

عرفها كلارك " :أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباض عضلة واحدة".

عرفها بارو: "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة".

عرفها محمد صبحي حسانين " :قدرة العضلات على مواجهة المقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها"

القوى الانفجارية تعني أن الحركة التي يستخرج فيه اللاعب كل القوة التي يملكها في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة لمرة واحدة ,وتعرف القوة الانفجارية أنها "عامل القوة الانفجارية في القابلية على إستهلاك أقصى طاقة في عمل حركي متفجر واحد ويظهر هذا النوع من الفعاليات(رمي والوثب والقفز) وفي الفعاليات المنتظمة كرة القدم كتسديد الكرة وضرب الكرة بالرأس أثناء القفز"

¹ Bernaered , tupin 1990 p 88

القوة المميزة بالسرعة:

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهام نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية, فهي بإختصار شديد " حاصل ضرب القوة في السرعة" أي أنها قابلية الفرد على إخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية , اي هي صفة مركبة من القوة والسرعة " أو هي "التغلب على المقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة وأقل زمن"¹.

تحمل القوة:

"هو عبارة عن قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل ,يتبعها لمدى هذه أو تلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات " تحمل القوة هو إستمرار أداء الجهد المبذول ضد المقاومات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي بصفة كبيرة" **علاقة القوة بالسرعة:**

القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية والمهمة للاعب كرة القدم فإن إرتباط عنصرى القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات الاتية:

تتزوج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهمية في المسابقات الرمي والوثب. كما تتزوج عنصر السرعة كعنصر أساسي مع القوة كعنصر ثانوي ,وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.

وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريبى , ويلعب دورا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم التي تتطلب الارتقاء وضرب الكرة والتسديد. وبمعنى آخر يعرف عن تزواج القوة العضلية والسرعة بمصطلح " القدرة العضلية " وهذا ما يتفق عليه العديد من المراجع .

¹ الدين طلحة حسام 1997ص 213الاعداد والتكامل الرياضي

3- التحمل:**مفهوم التحمل :**

يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه:" القدرة على أداء الأعمال الآلية دون إنخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة" ويتفق كل من تلمان وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه " مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب" أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب.

أنواع التحمل:

يقول "وينك" أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك وجهات النظر فيمكن أن ينقسم إلى التحمل العام والتحمل الخاص أما حسب المدة فكما يلي:

- أن يكون حسب المدة فينقسم الى:

تحمل قصير المدى(45ثا-2ق)

تحمل متوسط المدى(2ق-8ق)

تحمل طويل المدى(أكثر من 8ق)

- أن يكون إنطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى فينقسم الى:

➤ تحمل القوة .

➤ تحمل السرعة .

التحمل الأكثر استعمالاً في مجال كرة القدم نجد نوعان (التحمل العام والتحمل الخاص), التحمل العام هو مقدرة اللاعب على اللعب طوال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية ,و يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة, بحيث يعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص ويقصد بالتحمل الخاص هو الإستمرار في أداء الصفات البدنية العالية والقدرات المهارية والخطئية طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب

ان صفة التحمل ترتبط بالصفات البدنية الأخرى و هي تحمل القوة وتحمل السرعة, أي القدرة على أداء نشاط بالقوة أو السرعة لفترة طويلة , ويعتبر تحمل السرعة من الركائز الاساسية للصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة¹.

أهمية التحمل :

يعتبر التحمل هو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا, ويلعب دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية, وقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل :

- يزيد من حجم القلب .
- يطور الجهاز التنفسي .
- يرفع من الإستهلاك الأقصى للأوكسجين .
- ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- يرفع من مصادر الطاقة.
- يرفع من نشاط الأنزيمي.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم .
- تطوير الفوائد البدنية والفيسيولوجية.

وهناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره هو الجانب حيث يساعد على تطوير صفة الإرادة وقدرة مواجهة التعب ,وقدرة المواصلة.

¹ البساطي , مرجع سابق ص48.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه إلى كون العاب اقوى جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى انماء الصفات البدنية ، وإدراك كل مؤدو العاب القوى ضرورة تنمية الصفات البدنية . كما اشرنا لدور العاب القوى عبر العصور اظهرت الاثر التاريخي الذي طرأ عليها كما لا يخفى على احد أن ممارستها ليست كالأمس فلقد أصبحت مرتبطة بجميع مجالات الحياة .

المبحث الثاني

الدراسات المرتبطة

تمهيد:

تعتبر الدراسات من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه من خلالها، حيث أنه يستعملها للحكم، ومن أجل إستكمال مقومات البحث العلمي إطلع الباحث على مجموعة من البحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة، إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه. ونظرا لاختلاف توقيت اجراء هذه الدراسات والأبحاث، قام الباحث بعرضها من خلال الترتيب التنازلي من الأحدث إلى الأقدم، وكذا تصنيفها حسب طبيعتها ، ثم يلي ذلك تحليل لما سبق عرضه من اجراءات ونتائج لهذه الدراسات والأبحاث، ذلك بهدف استخلاص الجوانب التي يمكن الاستفادة منها في الدراسة.

1- الدراسة الأولى:

2- : دراسة خنفر أسامة 2014 .

عنوان الدراسة:

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

أهداف الدراسة :

3-1/ * التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة التدريبات وكثافتها.

2/ * معرفة مدى انعكاس كثافة التدريبات الرياضية على مستوى أداء الرياضيين.

3/ * إبراز دور وأهمية اللياقة البدنية لعدائي المسافات المتوسطة.

4/ * تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

5/ * الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج ومعالجتها تجنباً

للتأثير السلبي على أداء الرياضيين .

4- مجتمع وعينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في مجموعة من رياضي ألعاب القوى المتمثلة في 20 رياضي من نادي أمل راس الوادي لألعاب القوى و 10 مدربين ، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية.

منهج الدراسة : المنهج العلمي المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

أهم النتائج:

• ما يؤكد صحة الفرضية الأولى التي أقرت بأن لكثافة التدريبات انعكاس

سلبي على التحضير البدني لرياضي المسافات المتوسطة.

● ما يؤكد صحة الفرضية الثانية التي أقرت بأن لكثافة التدريبات انعكاس

سلبي على أداء رياضي المسافات المتوسطة

التعقيب على الدراسة الأولى:

من خلال هاته الدراسة الذي وفق الباحث في سرد وتحليل نتائج الانعكاسات التي تولدها

التدريبات على اللياقة البدنية التي احتلت جزء من عنوان بحثي وسلهمت في اثرائه .

الدراسة الثانية :

دراسة كريم عبد الحسين جابر(2009)

عنوان الدراسة:

أثر تطوير التحمل الخاص بأسلوب، ركض المستقيم والقوس على المرتفع والمنحدر،
والتثقيل بالمضمار في إنجاز ركض 1500م.

أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى تطوير إنجاز ركض 1500متر بتطوير التحمل الخاص من خلال
صفتي

(تحمل القوة – تحمل السرعة) باستخدام أسلوب:

● ركض المستقيم والمقوس على المرتفع والمنحدر.

●الركض بالتثقيل على المضمار

مجتمع وعينة الدراسة:

فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بعدائي مراكز شباب الديوانية بأعمار 16-17 سنة

بركض 1500متر للموسم 2008 والبالغ عددهم 20 لاعبا.

منهج الدراسة : حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكلا المجموعتين.

أهم النتائج

1/ * وجود تطور في إنجاز ركض 1500 متر من خلال تدريبات المرتفع والمنحدر أفضل من تدريبات المضمار وذلك من خلال زيادة معدل سرعة الركض للمجموعة الأولى .
التعقيب على الدراسة الأولى:
من خلال اطلاعنا على هذه الدراسة التي افادة في موضوع بحثنا فقد اطلعنا الباحث بكل جوانب التدريبات الرياضية في المرتفعات والمنحدرات التي تحتل جزء من بحثنا .

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

تمهيد :

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعلى الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .

1. الدراسة الاستطلاعية:

هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها¹... الخ. كما أعتبرها "عمار بخوش" بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها².

2. منهج الدراسة:

تهدف البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة وأهمية البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي يتعرض لها الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وتحليلها وقياسها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها، تماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية أي طبيعة موضوعنا " تأثير التدريب الفكري مرتفع الشدة على عدائي العاب القوى في مسافات الطويلة " فقد اتبعنا المنهج الوصفي والذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وايجاد العلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها، ويبقى الهدف تشخيص الواقع".

3. متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل(السبب) : هو الذي يؤدي التغيير فيه إلى التأثير في القيم والمتغيرات الأخرى لها علاقة به.

¹ ناصر ثابت.. أضواء على الدراسة الميدانية.. ط.0. مكتبة الفلاح، الكويتية، 1984، ص74

² عمار بخوش.. منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995، ص279

حدد المتغير المستقل في بحثنا ب: التدريب الفكري مرتفع الشدة.

-**المتغير التابع(النتيجة):** هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى، ومعني ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع.
حدد في بحثنا تأثيره على عدائي العاب القوى .

4.مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة الرياضيين الممارسين لرياضةالعاب القوى للمسافات المتوسطة والطويلة .

5. عينة الدراسة:

نقوم باختيار عينة عشوائية يتراوح عددهم من (5 إلى 10) رياضيين ممارسين للالعاب القوى .

تكونت عينة الدراسة من مجموعة الرياضيين الممارسين لرياضة العاب القوى .

6. مجالات الدراسة:

6-1- المجال البشري :

و يتمثل في الرياضيين الممارسين لرياضة العاب القوى .

2.6.المجال المكاني:

قاعات رياضة العاب القوى إن وجدت و إن لم توجد و ان لم توجد نقوم بتوزيع استبانتنا على قاعات رياضات أخرى شابه ذلك.

3.7.المجال الزماني :

القيام بدراسة استطلاعية و جمع البيانات و المعلومات و ذلك من شهر افريل إلى شهر ماي من عام إجراء الدراسة .

7. أدوات الدراسة:

يعتمد المنهج البحثي أيا كان نوعه على أدوات و وسائل لجمع البيانات و المعلومات التي يستعين بها الباحث و يستخدمها في الإجابة على ما أثاره من تساؤلات , و التحقق من الفروض المصاغة وصولا إلى النتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة , و تحقيقا لهذا الغرض سنستخدم في دراستنا هاته الاستبانة كونها الأداة التي تتناسب مع المنهج الوصفي التحليلي المتبع في هذه الدراسة .

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، أدوات البيانات ... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

خاتمة

خاتمة :

ظهرت طرق التدريب الحديثة منذ مدة , ولقد اجريت البحوث والدراسات في مختلف العلوم , لتغذية هذه الطرق وكان لها تأثير كبير فيها حتى أصبح التدريب الرياضي علما قائما بذاته يبحث في الارتقاء بمستوى اللاعب ومن أهم هذه العلوم التي اضافت جانبا تطبيقيا الى التدريب الرياضي , علم التشريح , الفيزيولوجيا , الكيمياء الحيوية , علم الحركة , الطب الرياضي , التغذية , وما الى ذلك من مختلف العلوم الفرعية .

هذا ما أعطى للتدريب الرياضي تطورا و انتشارا كبير في الفترة الاخيرة حيث ظهر الارتقاء لمستوى اللاعب بسرعة فائقة جدا والوصول به الى أعلى النتائج .

من هذا المنطلق كانت فكرة بحثنا التي تهدف الى معرفة تأثير طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية الصفات البدنية لعداء العاب القوى مسافات نصف طويلة صنف (12-13) سنة ذكور بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقيام باجراء الاختبارات القبلية والبعديّة وجد ان استخدام هذه الطريقة في التدريب تعمل على تنمية كل من الصفات البدنية (السرعة , تحمل السرعة , القوى , تحمل القوى , التحمل العام) لعدائي العاب القوى صنف أصاغر (12-13) سنة ذكور الا ان هذه التنمية تكون بدرجات متفاوتة في نسب تطويرها .

المراجع

المراجع والمصادر :

1. ابراهيم عبد المجيد ،اللياقة البدنية ،القاهرة، مصر،2001 .
2. احمد البساطي ,الاعداد الوظيفي و البدني في كرة القدم الاسكندرية جامعة الجديدة للنشر الاسكندرية1998 .
3. اسماعيل طه , بين النظرية و التطبيق و الاعداد البدني , القاهرة .
4. بيك علي فهمي اسس الاعداد الالعاب الماعية دار الفكر العربي للنشر , مصر 1964 .
5. حسين قاسم , علم التدريب الرياضي ، دار الفكر عمان ، 1988 .
6. حمادة مفتي ابراهيم طرق تدريس العاب الك ارت دار الفكر العربي جامعة الحلوان القاهرة ،1998 .
7. عبد الخاق عصام اسس اعداد العاب الجماعية دار الفكر العربي للنشر , مصر ، 1931.
8. عبد الرزاق , ساري احمد حمدان و نورما القاهرة ، 1989.
9. علي عادل , البدنية العامة ،دار الفكر العربي عمان الاردن.
10. عمار بخوش مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995.
- 11.مجيد ريسان خبيط : "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1989.
12. محمد الأفندي: "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1965، ص445.
- 13.مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وتطبيق وقيادة"،دار الفكر العربي،ط2،القاهرة ،مصر،2001 .
- 14.ناصر ثابت.. أعضاء على الدراسة الميدانية.. ط.0- مكتبة الفلاح، الكويتية ،1984 .

باللغة الاجنبية

1. Bernaered , tupin 1990 p 88

الملاحق



جامعة عمار ثليجي - الأغواط -
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية
والتربية الرياضية
قسم التربية وعلوم الحركة



استمارة استبيان للعدائي العاب القوى في إطار انجاز بحثنا العلمي :

التدريب الفترتي وتأثيره في تنمية الصفات البدنية لدى عدائي العاب القوى مسافات نصف طويلة

إخواني اللاعبين نوجه لكم الاستمارة ونطلب منكم الاجابة على هذه الاسئلة بكل موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الامانة والسرية التامة.

شكرا على مساهمتكم ومساعدتكم

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

أولا البيانات الشخصية :

1- السن :

2-الجنس ذكر انثى

المحور الاول

- 1- هل انت منخرط في نادي العاب القوى ؟ نعم لا
- 2-إذا كانت الاجابة بنعم فمن يقوم بالاشراف عليها؟ مدرب مدربين
- 3-ما الجنس الذي يمارس رياضةالعاب القوى ؟ ذكر انثى الجنسين
- 4-هل هناك مشاكل كالتقص في الوسائل و المعدات الرياضة ؟ نعم لا
- 5-هل يقوم المدرب بتوعيتكم و الإشراف عليكم بشكل جيد؟ نعم لا

-المحور الثاني :

- 1-هل يوجد مدربين لرياضة العاب القوى ؟ نعم لا
- 2-إذا كانت الاجابة بنعم فهل لهم دور في تعليم هذهرياضةالجمباز بالصالات و النوادي؟ نعم لا
- 3-هل لهم اهتمام بتعليم رياضة ؟ نعم لا
- 4-هل هناك تجاوب من الممارسين لممارسة رياضة ؟ نعم لا
- 5-هل يوجد تفاعل و تجاوب بين المدرب و الممارسين؟ نعم لا

المحور الثالث :

- 1-هل تؤثر التدريبات الشاقة على مردود الرياضي ؟ نعم لا
- 2-هل تنمي هاته الرياضة الصفات البدنية لدى ممارسيها ؟ نعم لا
- 3-هل يوجد اهتمام بإنشاء صالات و نوادي لتدريب الفتري المرتفع الشدة ؟ نعم لا
- 4-هل يوجد اهتمام من ناحية المدربين؟ نعم لا