

الفصل الأول

1 - خطة البحث:

1-1 مقدمة البحث :

تكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر بصحة الإنسان و شخصيته و أصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً و وطنياً في كثير من دول العالم مما دعا أجهزته المعنية بذلك إلى نشر المفاهيم النظرية و العلمية للياقة البدنية ، و هناك بعض الدول ال غربية توجه عقوبات صارمة لكل من لا يتحلى بلياقة بدنية جيدة و وزن مناسب لطوله رغم هذا كله فهذه المفاهيم ما زالت ضعيفة الانتشار و خاصة في بلادنا . و علينا أن نعرف أن الله سبحانه و تعالى خلق الإنسان ليتحرك في جميع مراحل عمره ، و قلة الحركة لها آثار سلبية كبيرة فهي تعجل في الشيخوخة و أمراض القلب و الشرايين و مهما تقدم السن بالإنسان فإن هناك دائماً الحركة المناسبة و القدر المناسب منه ، و على الإنسان أن يرفع شعار " أن الوقت لم يفت و لن يفوت أبداً " (و أعلم أنك في حاجة للرياضة بشكل مضطرد كلما زاد عمرك ، و أن سلاحك لمواجهة الشيخوخة و الهرم هو الحركة و الرياضة) . كمال جميل الربضي : (2006 ، ص24) .

ولا يشك أحد في أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى تقوية الجسم و تبعده عن الأمراض . فالرياضة تؤدي إلى تقوية الجهاز العضلي و تزيد من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و تجنب أمراض القلب و الضغط و السكري و الروماتيزم و كل الأمراض الناتجة عن قلة ممارسة النشاط البدني و التي يعاني منها بصفة خاصة كبار السن .

و لكن ما نعاني منه في أيامنا الحاضرة هو الكسل فنحن لا نمارس الرياضة إلا بعد وصفها من قبل الطبيب كعلاج ، و يأتي هذا بعد أن أزمى المرض بصاحبه و أصبح لا ينفعه لا طب و لا رياضة . لهذا و للمحافظة على الصحة على الإنسان أن يمارس الرياضة لصيانة بدنه من الأمراض التي أشرنا إليها قبل وقوعها و استفحالها في الجسم. كمال جميل الربضي : (2006 ، ص24) .

1-2 مشكلة البحث :-

لاحظ الباحث من خلال عمله في المدارس الثانوية بولاية الخرطوم أن هناك ضعفاً واضحاً في عناصر اللياقة البدنية لطلاب المدارس الثانوية و أن الأنشطة الرياضية تزاوّل بطرق لا تحقق الهدف المرجو منها بجانب مجافاتها للعلم و أن هناك اهمالاً في بعض الألعاب الرياضية و التركيز على لعبة كرة القدم فقط مما حدا بالباحث إلى التطرق إلى موضوع تنمية عناصر اللياقة البدنية لهم لزيادة الكفاءة البدنية و الصحية لهم .

1-3 أهمية البحث و الحاجة إليه :-

1. قد يساعد البحث في التعرف على بعض أنواع التدريبات و التمرينات المثلى لتنمية عناصر اللياقة البدنية ما يوفر الوقت و الجهد .
2. قد يساعد البحث الأفراد على اكتشاف قدراتهم و توجيه ميولهم نحو مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة .
3. قد يساعد البحث المدرسين و المدربين لاختيار الطلاب الذين يتميزون بقدر عال في بعض العناصر و توجيههم نحو النشاط المناسب و قدراتهم لحين الاستفادة منها .
4. قد يغطي البحث قاعدة واسعة من التدريبات التي تعمل على اكساب اللياقة البدنية و بالتالي رفع الحالة الصحية و الوقاية من الأمراض .

1-4 فروض البحث :

1. البرنامج التدريبي المقترح يسهم في تنمية عنصر القوة لعينة البحث .
2. البرنامج التدريبي يؤدي إلى الى تنمية عنصر السرعة للطلاب عينة البحث .
3. البرنامج التدريبي يؤدي إلى الى تنمية عنصر التحمل للطلاب عينة البحث .

1-5 إجراءات البحث :

1-5-1 مجتمع البحث :-

طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .

1-5-2 عينة البحث :

يتم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .

1-5-3 مجالات البحث

أ -المجال الزمني :

فبراير / 2014 م

ب -المجال المكاني :

ولاية الخرطوم

1-5-4 منهج البحث :

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لعمل البحث للوصول للنتائج المرجوة .

1-5-5 المعالجات الإحصائية :

المتوسطات الحسابية - الانحراف المعياري - الارتباطات .

1-5-6 المصطلحات :

- التدريب الرياضي : و يعرفه عبد الحميد شرف بأنه : (عبارة عن خطوات تنظيمية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً و ما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و امكانات تحقق هذه الخطة) .

محمد الحماحي ، أنور الخولي : (1990م ، ص 50) .

- عناصر اللياقة البدنية : عرفها كاربوفيتش بأنها : (اللياقة البدنية تعني استطاعة الفرد اللائق مواجهة متطلبات بدنية محددة و هذه المتطلبات قد تكون .. تشريحية - فسيولوجية - تشريحية و فسيولوجية معاً) .

اميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود : (2008 م ، ص 148) .

2- 1 الإطار النظري :

المبحث الأول

2-1-1 اللياقة البدنية :

2-1-1-1 مفهوم اللياقة البدنية :

حققت الأبحاث و الدراسات في الآونة الأخيرة طفرة هائلة في مجال البحوث المرتبطة بالأنشطة الرياضية بصفة عامة و التطور و أساليب الاعداد البدني و مكونات اللياقة البدنية بصفة خاصة و أصبح مفهوم التنمية الشاملة و المتزنة لمختلف أعضاء و أجهزة الجسم هي الوسيلة التي يتمكن بها الفرد من ممارسة العمل الشاق و أداءه بأقل جهد و طاقة .. كما أن تحسين الاعداد البدني للاعب يؤدي بالتالي إلى تحسين المستوى المهاري و الخططي و يضمن رفع إمكاناته الحركية بسرعة فائقة ..

مصطلح اللياقة البدنية يستخدم كمؤشر عن حالة الفرد بدنياً و مدى تطوير قدراته البدنية و الحركية و هي أحد أوجه اللياقة الكاملة و كمظهر من مظاهرها و تعتبر وسيلة وليست غاية بحد ذاتها ، وقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعريف لتوضيح معالمها و مكوناتها المتعددة و كان من نتيجة تداخل جوانب كثيرة في مفهوم اللياقة البدنية و الوظيفة و العقلية و النفسية أثر في تضارب الآراء و تنوعها .. فقد عرفها كيبورتن بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد و تشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه . اميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود : (2008 م ، ص 148) .

2-1-1-2 تعريف اللياقة البدنية :

- يعرفها شارلز بوتشر نقلاً عن أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود : (هي سلامة و صحة أعضاء الجسم) .
- و هي اللياقة الوظيفية و درجة كفاءة الجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد .
- و هي اللياقة الحركية التي تشير إلى التوافق و القوة لأداء أوجه النشاط المختلفة و يؤكد تعريف إستراند على ضرورة البعد عن التعريفات الضيقة للياقة البدنية فعرفها بقوله : ((بأن

اللياقة البدنية و الأداء البدني إنما يرتبطان بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة و استخدامها في العمليات الهوائية و اللاهوائية و كذلك في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي و القوة العضلية مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية و نفسية كالدوافع)) .

و يضيف ابراهيم سلامة أن كاربوفيتش عرفها بأنها : (اللياقة البدنية تعني استطاعة الفرد اللائق مواجهة متطلبات بدنية محددة و هذه المتطلبات قد تكون تشريحية — فسيولوجية — تشريحية و فسيولوجية معاً) . اميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود : (2008 م ، ص 148) .

2 1 1 3 أهمية اللياقة البدنية :

1. تحسن أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي
2. تساعد على تفادي و الإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية
3. تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد و إنقاص الوزن الزائد
4. تقوية و رفع أداء مفاصل الجسم و الأوتار و الأربطة التي تدعمها
5. تساعد على كفاءة عملية حرق المواد الغذائية و تحويلها إلى طاقة نافعة
6. زيادة الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد
7. وسيلة فعالة و مفيدة للترويح عن النفس و قضاء وقت الفراغ
8. تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة و تحسين وظائف الجسم الحيوية عند الكبر

2-1-1-4 عناصر اللياقة البدنية:

أولاً : القوة العضلية

مفهوم القوة العضلية :

يستخدم مصطلح القوة في الحياة عامة كصفة يتحلى بها الفرد و كقدرة مميزة له كقوة الإيمان و قوة العزيمة و قوة العضلات تلك الصفات و القدرات المختلفة و التي تحمل معاني مختلفة كما يستخدم الفيزيائيون مصطلح قوة أي بمعنى ((كل مؤثر يغير أو يحاول أن يغير في حالة الجسم من حيث الشكل و الحركة مقداراً و اتجاهاً)) . بسطويسي أحمد : (1999 م ، ص 112) .

تعريف القوة العضلية:-

- 1 يعرفها شتيلر 1973 ((إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية)) .
- 2 - يتفق ماتيف 1973 مع شتيلر في تعريفهما للقوة العضلية ، حيث يعرفها ماتيف أيضاً ((قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة)) . حيث تمثل المقاومات في نظر ماتيف ما يلي :

1. التغلب على ثقل خارجي عند لاعبي الأثقال .
2. التغلب على وزن الجسم عند لاعبي الوثب و الجمباز .
3. التغلب على منافس عند لاعبي المصارعة و الملاكمة . بسطويسي أحمد : (1999 م ، ص 114) .

انواع القوة العضلية:

1/ القوة العظمى (القوى) :

- عرفها علاوي بأنها : (هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي) .

و هي القوة التي لا يستغني اللاعب عنها و تعتبر من الصفات الضرورية الملازمة للاعب و خاصة لاعب رفع الأثقال و المصارعة . كمال جميل الربضي : (2001 ص 39)

2/ القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :-

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة في أقصر زمن ممكن .
و يعرفها علاوي بأنها : (قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية) .
لذا يمكننا القول ان القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية و السرعة . فاللاعب الذي يمتاز بهذه القدرة سوف يحقق إنجاز أفضل في نوع معين من الرياضات كما هو الحال في التصويب في كرة اليد و دفع الجلة و رمي الرمح و الملاكمة .

3/ تحمل القوة :-

يعني تحمل القوة عند الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة . و يعرفه علاوي بأنه (قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية) . و يعرفه ريسان خريبط بأنه (القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة) .

نستنتج من هذه التعريفات أن تحمل القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة . و من الرياضات التي تحتاج إلى تحمل القوة هي : السباحة و التجديف و الجمباز و الجودو و المصارعة . كمال جميل الربضي : (2001م ، ص 39) .

ثانياً : السرعة :

مفهوم السرعة :

السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الأساسية و المهمة في تحسين و التقدم بمستوى كثير من الفعاليات و الألعاب المختلفة ككرة القدم و السلة و اليد هذا بالإضافة إلى ألعاب القوى و السباحة و الملاكمة و المنازلات . تلك الأنشطة و التي تعتمد على السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة المختلفة .

و بذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت و المدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العصبي و العضلي .

تعريف السرعة :

(إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي و الذي يحدث نتيجة الانقباض و الانبساط

العضلي في أقل زمن) .

(القدرة على انجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن) .

(أداء حركات متكررة بإيقاع سريع) . بسطويسي أحمد : (1999 م ، ص 148) .

ثالثاً : التحمل:

يعد التحمل أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة طويلة دون هبوط في مستوى الأداء .

تعريف التحمل :

بسطويسي أحمد : عرف التحمل نقلاً عن قاسم حسن حسين بأنه : (هو إمكانية الفرد و قدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة) .

قاسم حسن حسين : (هو إطالة المدة التي يحتفظ فيها الرياضي بكفاءته البدنية و ارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية) . قاسم حسن حسين : (1998م ، ص 457).

أنواع التحمل :

يمكن تقسيم التحمل إلى قسمين هما :

1/ التحمل العام :

ينظر إلى التحمل العام دائماً نظرة خاصة حيث يرتبط بمقاومته للتعب أو تأخيره لتلك الظاهرة الفسيولوجية عند أداء عمل بدني مستمر لفترة طويلة دون راحة مع شدة مناسبة ، قد تكون متوسطة أو أقل من المتوسطة حيث يتوقف ذلك على مستوى الفرد شريطة أن تحدث تلك الشدة عبئاً كبيراً على أجهزة الجسم الداخلية .

و التحمل العام عنصر رئيسي و مهم لرفع مستوى القدرات الهوائية بالجسم إلى الحد الذي يتناسب مع التحمل الخاص ولا يتعارض معه .

مما تقدم يمكن عرض بعض التعريفات الخاصة بالتحمل العام و هي :

يعرف ناباتتكوفا التحمل العام نقلاً عن بسطويسي أحمد بأنه (القدرة على إنجاز حمل بدني لفترة طويلة يشترك فيه كثير من المجموعات العضلية حيث يلقي متطلبات على الجهازين الدوري و التنفسي) .

يعرفه أبو العلا عبد الفتاح فيعرف التحمل العام عن بلاتونوف 1997م بأنه (المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء بدني غير تخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء أعمال بدنية و انتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي) .

و يعرفه ابراهيم سلامة كما يلي : (قدرة الجهازين الدوري و التنفسي للتكيف من أجل مواجهة نشاط بدني يتطلب الاستمرار لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة من الثبات تؤخر ظهور التعب) . بسطويسي احمد : (1999 م ، ص 180) .

2/ التحمل الخاص :

يعرف تسازيورسكي 1966م نقلاً عن بسطويسي أحمد التحمل الخاص بأنه علاقة بين التحمل و نشاط بدني تخصصي معين ، نجد أن أوزلين 1970 م يذهب أبعد من ذلك و يعرفه على أنه ليس فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن إنجاز نشاط بدني تخصصي ، بل مدى قدرته على إنجازه بكفاءة عالية و في زمن محدد و بذلك فرق أوزولين بين تعريف التحمل العام و التحمل الخاص و الذي يختص مستوى الرياضي و قدرته على إنجاز فعالية أو مسابقة أو نشاط بدني تخصصي معين بكفاءة عالية ... و بذلك نكون قد اقتربنا من تعريف ماتيف 1964م للتحمل الخاص و الذي يرى أنه : (قدرة الرياضي على إنجاز نشاطه الخاص تحت الشروط التالية :

امكانية و القدرة على الاحتفاظ بمستوى كل من القدرات البدنية و المستوى المهاري الخاص أثناء المنافسة

تحقيق إنجاز رقمي جديد أو الاحتفاظ على المستوى في السباقات ذات الحركة المتكررة (الجري و السباحة و الدراجات) .

تحقيق إنجاز بمستوى جيد أو الحفاظ على المستوى في المسابقات ذات الحركة الوحيدة (كالجماز ، الرمي في ألعاب القوى ، المصارعة . بسطويسي احمد : (1999 م ، ص 180) .

رابعاً : الرشاقة :

مفهوم الرشاقة :

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى و تولد مع الإنسان و لكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب . و من المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة . و يحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة و تطبيقها . و يحتاج اللاعب لإدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد كي نقول أن اللاعب يمتاز برشاقة جيدة ، كما هو الحال في التمارين و الحركات الإكروباتية و الجمناستيكية و الألعاب الجماعية مثل كرة القدم و كرة السلة و كرة اليد و المصارعة . كمال جميل الربضي : (2001 م ، ص 100) .

تعريف الرشاقة :

يفرق شتيلر 1985 بين الرشاقة العامة و الخاصة كما يلي :

الرشاقة العامة : يعرفها شتيلر نقلاً عن بسطويسي أحمد بأنها : ((مقدرة اللاعب على مدى التوافق و الإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة)) .
الرشاقة الخاصة : يعرفها شتيلر ((مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكنيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة) .

أما بسطويسي أحمد 1984 م فيفرق بين الرشاقة العامة و الخاصة من منطلق ارتباط الرشاقة بكل من التوافق و التوازن و الدقة كما يلي :

الرشاقة العامة : (إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق التوازن و الدقة) .

الرشاقة الخاصة : يعرفها بسطويسي أيضاً بأنها : (إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق و التوازن و الدقة) .

فقد عرفها بعض العلماء بصورة عامة نقلاً عن بسطويسي أحمد كما يلي :

يعرفها لارسون 1976 : (قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء) .

يعرفها ابراهيم سلامة 1980 م عن بارو : (القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة و سرعة) .

و يعرفها كلارك 1976 م : (مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه) بسطويسي أحمد : (1999م : ص 256) .

خامساً : المرونة :

مفهوم المرونة .

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي و تعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة .. و يختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني و الرياضي عن المفهوم الدارج عند العامة فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أقصى مدى تسمح به المفاصل العاملة و المشاركة في الحركة و قد أتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية .

أميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود : (2008 م ص 201) .

تعريف المرونة:

يعرفها لارسون بأنها : (عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد) .

وقد عرفها (هارا) بأنها (قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع) .

يعرفها ابراهيم سلامة بأنها : (المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة).

أهمية المرونة :

تعتبر المرونة أحد أهم الصفات البدنية المؤثرة على نتائج الوثب و القفز كما أن الفائدة المرجوة من أي برنامج للمرونة لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال إلمام المسئول عن التدريب بالعديد من المبادئ البيولوجية و البيوكيميائية ذات العلاقة المباشرة بهذا العنصر .

و المرونة مطلوبة في معظم المهارات الحركية و عدم وجودها بالقدر الكافي يعتبر عائقاً من التقدم في بعض الرياضات و أن نقصها هو أحد الأسباب الهامة للأداء غير الصحيح للمهارات الحركية.

و يمكن تلخيص أهمية المرونة في :

- 1 تسهيل اكساب اللاعب للمهارات الحركية و الخططية .
- 2 تساعد اللاعب على الاقتصاد في الطاقة و الاقلال من زمن الأداء .
- 3 تسهم بقدر كبير على أداء لحركات بصورة انسيابية .
- 4 تساعد على تأخير ظهور التعب و عدم الإصابة بالتقلصات العضلية .
- 5 تسهم في سرعة استعادة الشفاء .

تساعد على الاقلال من الإصابات . أميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود : (2008 م ص 201) .

أهم العوامل المؤثرة في درجة المرونة :

هناك بعض العوامل التي تؤثر في مقدار المرونة المحققة و معدل تنميتها حيث تتأثر بالعوامل الآتية :

- 1 درجة مطاطية الأربطة المحيطة بالمفصل .
- درجة مطاطية العضلات و الأوتار المحيطة بالمفصل .
- 2 درجة ضخامة و حجم العضلات التي تعمل حول المفصل .
- 3 - طبيعة تركيب عظام المفصل .
- 4 - قوة العضلات العاملة على المفصل لأداء المرونة المتحركة .
- 5 - كفاءة الجهاز العصبي . أميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود (2008 ص 205) .

المبحث الثاني

2-1-2 التدريب الرياضي :

1-2-1-2 مفهوم التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة و موجهة ذا تخطيط لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم .. براعم ، ناشئين و متقدمين إعداداً متعدد الجوانب بدنياً و مهارياً و فنياً و خططياً و نفسياً للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن ، و بذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون الآخر و ليس قاصراً على إعداد المستويات العليا (قطاع البطولة) فقط فلكل مستوى طريقه و أساليبه و على ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين و تقدم و تطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية و رياضة المعاقين و الرياضة الجماهيرية هذا بالإضافة إلى تدريب و ترقية و تحسن التقدم بالمستوى الرياضي العالي إلى الأعلى و هكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين ، فالنقدم مضطرد و ما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيداً . بسطويسي احمد : (1999م ، ص 24) .

2-2-1-2 تعريف التدريب الرياضي :

يعرفه علاوي عن هارا 1966 م : (عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار و التي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل و الإنتاج و الدفاع عن الوطن) .

عرف الألماني هارا 1966 التدريب الرياضي بأنه : (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى) .

أما ماتيف 1976 فعرفه بأنه : (إعداد اللاعب فسيولوجياً و تكتيكياً ، تكتيكياً عقلياً نفسياً خلقياً عن طريق التمرينات البدنية و حمل التدريب) .

يعرفه بسطويسي أحمد 1991 : (عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً و مهارياً و نفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن) . بسطويسي احمد : (1999م ، ص 24) .

2-1-2 أهداف التدريب الرياضي :

اتفق العديد من العلماء المحدثين أمثال شنابل و هارا و بوردي 1997 م و كذا شارلز 1999 م و مفتي حماد 2001 م — على أن الهدف دائماً يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها من خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة هذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الحديثة و مناهجه و التي يمكن صياغتها فيما يلي :

1. تنمية و تحسين الصفات و القدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي .
2. الاعتماد على خبرة المدرب و خصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط و تنمية الأداء الحركي و رد الفعل .
3. التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص قوة الإرادة و الثقة بالنفس للاعب و إعداده النفسي و البدني استعداداً للمنافسات .
4. إكساب الفرد التناغم في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات و عناصر الأداء الرياضي في مراحل المختلفة .
5. الاهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولاً إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهد.
6. تطوير و تحسين خطط اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية و جماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب .
7. إعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق و تحقيق التجانس فيما بينهم و خاصة في الألعاب الجماعية و التتابعات و التجديف و الدراجات و الألعاب الزوجية وصولاً إلى التآزر بين أفراد الفريق .
8. الاهتمام بالجانب المعرفي للأفراد بتوافر المعلومات الخاصة بقوانين النشاط و المعلومات الخاصة بقوانين النشاط و المعلومات النظرية عن خطط و أهداف التدريب و كذا العلوم المرتبطة به كعلم التغذية و التشريح و علم وظائف الأعضاء .

9. تكامل الحالة البدنية و الوظيفية و المهارية و النفسية و الخططية و السلوكية و المعرفي للاعبين التي تمكنهم من الأداء المثالي و العمل على استمراره لأطول فترة ممكنة.

أميرة حسن محمود / ماهر حسمن محمود : (2008 م ص 21) .

2-1-2-4 متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة فإننا نختص بذلك لاعبين ممارسين للمهارات الرياضية و الأنشطة المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الحيوية الداخلية ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم و ممارسة الألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة . كل ذلك بغرض شغل وقت الفراغ و جلب المحبة و السرور إلى نفوسهم.

فمتطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة هي :

(لاعب - مدرب - تخطيط - امكانات - رعاية)

أما إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية كقطاع البطولة مثلاً ، فهذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات ، حيث أن ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية و المهارية و الفسيولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال .

أما متطلبات التدريب الرياضي في المستويات العالية هي :

(لاعب موهوب - مدرب بمواصفات خاصة - تخطيط على مستوى عال - امكانات متطورة

- رعاية من نوع خاص) . بسطويسي أحمد : (1999 م ، ص 38) .

2-1-2-5 حمل التدريب :

2-1-2-5-1 مفهوم حمل التدريب :

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على اللاعب و يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الجسم المختلفة و بالتالي تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخططية و السمات النفسية و الإرادية استخدام تمارين و فعاليات و حركات رياضية مختلفة بالأجهزة و الأدوات الرياضية أو بدونها مع مراعاة فترات الراحة بين كل تمرين و آخر أو بين مجموعة تمارين و حركات و فعاليات و باستعمال طرق و أساليب حديثة و متنوعة .

2-1-2-5-2 تعريف حمل التدريب :

إن مفهوم حمل التدريب أي الحجم و الشدة و الراحة هو ذلك المجهود البدني و النفسي المبذول من قبل اللاعب خلال الوحدة التدريبية .

يعرف العالم الألماني ماتيفيف نقلاً عن مروان عبد المجيد حمل التدريب بأنه : (كمية التأثير المعينة على أعضاء و أجهزة الجسم المختلفة للاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي) .

بينما يرى الألماني هارا أن حمل التدريب هو : (العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة كالجهاز العصبي و العضلي و الدوري و التنفسي و العظمي كنتيجة لأداء الأنشطة الرياضية المقصودة . مروان عبد المجيد ابراهيم / محمد جاسم الياسري : (2004 م ، ص 87) .

2-1-2-5-3 أنواع حمل التدريب :

يقسم ماتيفيف 1977 م حمل التدريب إلى قسمين رئيسيين :

حمل التدريب الخارجي :

حمل التدريب الداخلي :

و على ذلك يقصد ماتيفيف بالحمل الخارجي حجم و شدة التمرينات و كذلك الراحة بين التمرينات في كل وحدة تدريبية ، أما الحمل الداخلي فيظهر من خلال التغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعب ، و بذلك يتأثر الحمل الداخلي بالحمل الخارجي ، فكلما زاد الحمل الخارجي من شدة و حجم ، تأثر بذلك الحمل الداخلي و الذي يؤثر بدوره على مستوى و كفاءة الجسم و المتمثلة في درجة إنجاز القدرات البدنية و المهارات الحركية العامة و الخاصة .

حمل التدريب الخارجي :

يتكون الحمل الخارجي من العنصرين التاليين :

1/ الشدة : و يقصد بها شدة مثير التدريب .

2/ الحجم : و يقصد به حجم محتوى الوحدة التدريبية .

و على ذلك يعتبر كل من الشدة و الحجم المكونين الأساسيين لحمل التدريب الخارجي بحيث يحكمهما عنصر هام و هو الراحة البينية و التي تسمى بالراحة المستحسنة بين التمرينات .

شدة مثير التدريب :

تلعب شدة مثير التدريب دوراً رئيسياً و فعالاً في توجيه مسار عملية التدريب ، حيث تعطيتها الشكل المميز و بذلك يعرف روكس و بيتوف شدة مثير التدريب بأنه عبارة عن (زيادة الشد العضلي بمقدار أكبر من حجم شدة العمل اليومي) و ليس الزيادة المستمرة فقط في عدد الانقباضات العضلية ، و بدون ذلك لا يحدث أي نمو عضلي أكيد . أما علي البيك 1984 فيعرفه (بمقدار التأثير الخاص بالمثير على الناحية الحيوية للرياضي من خلال التوافق بين المسافة و الزمن نتيجة لأداء تمرين واحد) و على ذلك يمكن تعريفه بأنه ((درجة الإثارة الخاصة بكل تمرين) .

و تعتبر شدة مثير التدريب إحدى مكونات الحمل الأساسية ، حيث يمثل إحدى العناصر المهمة عند تشكيل حمل التدريب ليس في كل وحدة تدريبية فحسب و لكن على مدى الوحدات التدريبية الخاصة بكل موسم من مواسم التدريب السنوية و على ذلك فتقنين الشدة المناسبة لكل وحدة تدريبية تعمل بصورة إيجابية على تقدم مستوى اللاعبين ، فبالنسبة للشدة الخاصة بالقوة العضلية حيث تعتبر إمكانية العضلات في التغلب على مقاومات خارجية و التي يقابلها شدة قصوى 100% من شدة مثير التدريب ، حيث يندرج تحتها المستويات الأقل 95% إلى 30% من تلك النسب .

تحديد مستويات شدة المثير عن كارل :

شدة قليلة من 30 - 50% من الحد الأقصى لمستوى اللاعب .
شدة أقل من المتوسطة من 50 - 75% من الحد الأقصى لمستوى اللاعب .
شدة متوسطة من 70 - 80% من الحد الأقصى لمستوى اللاعب .
شدة أقل من القصوى من 80 - 90% من الحد الأقصى لمستوى اللاعب .

شدة قـصوى من 90 - 100% من الحد الأقصى لمستوى اللاعب . بسطويسي أحمد : (1999 م ، ص 60) .

كثافة مثير التدريب :

يعرف كثافة مثير التدريب (بالنسب المتغيرة بين كل من فترات العمل (الحمل) و الراحة و شدتها أثناء الوحدة التدريبية) . فالعمل يمثله المساحة الزمنية الخاصة بدوام مثير التدريب عند أداء التمرينات أو بمعنى آخر الشدة ، و الزمن الذي يستغرقه أداء تلك التمرينات . أما بالنسبة للراحة فتمثلها الفترة الزمنية المستحسنة و المقننة بين كل تمرين و آخر .

حجم التدريب :

يعتبر حجم التدريب المكون الثاني المهم لحمل التدريب إلى جانب الشدة و التي تنظمها الراحة حيث يمثل و يكمل الشكل الخارجي الكمي و الكيفي للوحدة التدريبية و يقصد بحجم التدريب (عدد مرات تكرار التمرين مضروباً في عدد زمن دوام المثير * عدد المجموعات + الراحة البدنية المستحسنة بين التمرينات) . كل ذلك مجتمعاً يمثل حجم التدريب بالنسبة للوحدة التدريبية و بذلك مجموع الوحدات التدريبية في كل موسم تدريبي يمثل حجم التدريب السنوي.

وحجم التدريب لا يختلف من فعالية لأخرى من حيث المضمون و لكنه يختلف من حيث الشكل حيث يتحدد حجم التدريب لمتسابقى الجري و السباحة و الدراجات مثلاً بعدد الكيلومترات التي أنجزها . و بالنسبة للاعبى الوثب و الرمي أيضاً تتحدد حجم تدربياتهم بعدد الوثبات و الرميات و الكيلوجرامات ، و التي تضمنتها وحداتهم التدريبية . و بالنسبة للألعاب و المنازلات فيتحدد حجم تدربياتهم بالمساحة الزمنية لكل تدريب .

حمل التدريب الداخلي :

يتأثر الحمل الداخلي بمكونات الحمل الخارجي من شدة و حجم و راحة تأثراً مباشراً حيث يعرف بـ (حجم التغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية التي تحدث من تأثير الحمل الخارجي) و بذلك نجد أن هناك تناسب طردياً بين كل من الحملين و الخارجي و الداخلي

فكلما زاد الحمل الخارجي زاد العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية بالجسم و تأثر بذلك الحمل الداخلي.

و على ذلك يعتبر هارا 1979 م الحمل الداخلي مؤشراً و دالة تقويمية للحمل الخارجي و الذي يظهر من درجة إجهاد اللاعب في التدريب فاللاعب الذي يتكيف مع حمل خارجي مقنن بشدة معينة دون شعوره بإجهاده يذكر ، هذا دليل على تناسق و انسجام بين حملي التدريب الداخلي و الخارجي من جهة و أن اللاعب في حالة تدريبية جيدة من جهة أخرى . و بذلك يمكن زيادة تلك الشدة للتقدم بالمستوى ، و يذكر آرنهايم 1985 في هذا الصدد أن درجة من درجات الإجهاد مطلوبة متطلبة للتقدم المضطرد و الثابت لمستوى اللاعب .

بسطوبيسي أحمد : (1999 م ، ص 60) .

2-1-2-5 المدرب الرياضي :

2-1-2-5-1 المعايير الشخصية والسلوكيات :

المدرب هو المحرك الذي يستطيع أن يستثير جميع القوى الكامنة في لاعبيه و يوجههم التوجيه السليم و بما يتلاءم مع قدرات و موهبة كل منهم و تكوينه أن يراعي الأسس الفنية و القيم التربوية أن يغرسها في نفوس لاعبيه و يجب أن يكون المدرب ليس فقط شخصاً مهنياً مرموقاً فحسب و لكن يجب أيضاً أن يكون على مستوى عال من الاحتراف المهني حتى ولو كان يعمل متطوعاً ، و من هنا فإنه لا توجد مهنة تلعب فيها شخصية القائمين عليها دوراً كبيراً كما هو الحال بالنسبة لمهنة التدريب الرياضي .

إن المعايير الشخصية و مظاهرها شيء فردي و لكنها بالتأكيد تلقي الضوء على شخصية المدرب و ما لديه من إمكانيات و معلومات يمكن أن يستفيد منها اللاعبين و هي شيء هام في تحقيق النتائج، لذا يجب أن يحرص كل مدرب على حضور الدورات التدريبية و المحاضرات و مشاهدة شرائط الفيديو و أساليب المدربين الآخرين و استخدام هذه الأساليب في تنمية و تطوير قدراته ، كما أن التزام المدرب و المواظبة و الانضباط في المواعيد و محافظته على صحته و نظافته و الأخلاق الحميدة يعطي القدوة الانطباع الجيد للاعبين بلا شك.

2-1-2-5-2 علاقة المدرب باللاعبين و زملائه المدربين :

يجب أن يعطي المدرب اهتماماً متساوياً لجميع اللاعبين و أن تسمح هذه العلاقة بإعطاء اللاعب فرصة لكي يكون له رأي في الأمور التي تخصه فالعلاقة الإيجابية تؤدي على نتائج إيجابية و بناءة . و بطبيعة الحال فإن هذه العلاقة بين المدرب و اللاعب قد تصبح صداقة مدى الحياة و لكن في معظم الحالات يغير اللاعبون مدربهم في مرحلة من مراحل سيرتهم الرياضية و من الطبيعي تقنين ذلك فلا يجب أن يغري المدرب اللاعبين على الانضمام إلى المجموعة التي يقوم بتدريبها و إذا رغب في ذلك عليه الاتصال بمدربه للتنسيق فيما بينهما و إبداء رغبة في ذلك .

لا يجب على المدرب أن يقوم بنقد اللاعبين أو تأنيبهم بشدة علناً ولكن ذلك يكون أثناء التلقين أو التوجيه أو التدريب فيما بينه و بينهم و يجب على المدرب التأكيد على احترام المهام التي يقوم بها الإداريين ، لذا يجب أن يتصف المدرب الرياضي بالمواصفات التالية :

1. أن يكون مؤهلاً و دارساً في مجال تخصصه .
2. أن يكون مثلاً أعلى في الخلق و السلوك متزناً في تصرفاته .
3. أن يتمتع بالمظهر الحسن و الصحة .
4. أن يكون قادراً على حسن القيادة و التصرف .
5. يجب أن تتعدى معارفه إلى العلوم المرتبطة بالتدريب كعلم النفس و الفسيولوجي و الميكانيكا الحيوية و أساليب معالجة إصابات الملاعب .
6. أن يكون ملماً بأحداث مجتمعه و كل ما يدور من حوله و خاصة ما يخص مجتمع اللعبة على وجه الخصوص .

2-1-2-5-3 علاقة المدرب بزملائه المدربين :

على المدرب إلا ينتقد علناً زميله المدرب الآخر كما يجب ألا يقوم بمناقشات جدلية أو أحاديث للصحافة أو إلى وسائل الاعلام عن أحد زملائه المدربين حتى لو كان ذلك رداً على أمور شخصية أو مهنية فإن مثل هذه السلوكيات توضح أن هناك صراعات بين المدربين دون المستوى السلوكي المطلوب .

و ليعلم المدرب أن مهنته هي مهنة الضغوط و المواقف الصعبة و الشدائد و ليعلم أنه كلما زاد مستوى التنافس بينه و بين الفرق أو اللاعبين المنافسين فإن المدرب الناجح يرصد دوماً مصادر

هذه الضغوط لحسمها مبكراً دون التجريح أو انتقاد غيره المدربين . و يجب أن يكون لدى المدرب حسن استخدام لأقصى طاقات يتمتع بها المدربون المساعدون و توظيفها لصالح الفريق.

2-1-2-4-5 علاقة المدرب بناديه و الإداريين و باتحاد اللعبة :

كثير من المدربين يكتسبون خبراتهم و تعليمهم مبكراً من خلال النادي أو المؤسسة المماثلة و لا بد أن تكون هناك بعض العلاقات بين المدرب و النادي و أو المؤسسة التي يعمل بها و أن تشكل هذه العلاقة بطريقة رسمية و خاصة إذا كان النادي قد تحمل تكلفة تأهيل المدرب إذ لا بد على الأقل أن تكون هناك هناك قاعدة للانتماء فلا يصح أن يتخلى عن ناديه و يقوم بتدريب لاعبين أو فرق من خارج النادي الذي فضل عليه بل يجب أن يضع في أولوياته لمصلحة ناديه أولاً .

و يجب على المدرب احترام عمل الإداريين و اختصاصاتهم في الملعب و خارجه و أن يقبل تفسيرهم للقواعد القانونية و عند تقديم احتجاج في أي مسابقة فإنه يلزم أن يتم ذلك عن طريق أداري الفريق أو وفقاً لما تنص عليه قواعد المسابقة و لا يجوز للمدرب الدخول في جدال عام في أي وقت حول القرارات أو القواعد القانونية بل يجب أن يوجه الشكر دائماً للإداريين عند تنفيذهم ما هو موكل إليهم من مهام و أن يقدر عملهم .

2-1-2-5-5 إمام المدرب بتفاصيل و قوانين و لوائح اللعبة :

إن المدرب الناجح يجب أن يكون لديه معرفة جيدة بالعلوم الرياضية و الإدارة الرياضية جنباً إلى جنب مع الأساليب الفنية و الخططية الخاصة باللعبة و أن يتبنى اسلوباً تدريجياً يتوافق مع قوانين و لوائح اللعبة و أهدافها و أن يكون على اتصال دائم باتحاد اللعبة من خلال الاطلاع المستمر على التعليمات و اللوائح المنظمة للمسابقة . أميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود (2008 م ، ص 61) .

المبحث الثالث

2-1-3 البرامج :

2-1-3-1 ماهية البرامج :

هي أحد عناصر التخطيط المهمة و التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ و في هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة .

2-1-3-2 تعريف البرامج :

قام عدد من العلماء بتعريف البرامج منهم ما يلي :

عرفه وليامز (أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة المقترحة في فترة زمنية محدودة) .

و يعرفه عبد الحميد شرف بأنه : (عبارة عن خطوات تنظيمية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً و ما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و امكانات تحقق هذه الخطة) .

2-1-3-3 أهمية البرامج :

إكساب عنصر التخطيط فاعليته حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصها يجعلها عديمة الفاعلية .

تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق ، إن التخطيط تسقط فاعليته و تجعله بلا قيمة و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة .

ضياح الأهداف ، عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً لأن أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج .

الاقتصاد في الوقت ، حيث تعطي البرامج للزمن قيمة و تقلل من الوقت الضائع و تساعد على انجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتبقي أحسن استغلال .

تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية ، إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها
نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعة و طالما تحقق الخطط أهدافها ،
تصبح خطط ناجحة .

البعد عن العشوائية في التنفيذ ، في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و ذلك
لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات ، الأمر الذي يؤدي إلى فشل العملية
الإدارية بأكملها .

دقة التنفيذ ، مع العلم المسبق بأساليب التنفيذ المناسبة و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت
المتيسر لإنجاز العمل ، كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ ، أي ان البرامج سبب الإنجاز
الدقيق فلا تسقط فكرة و لا يضيع غرض . محمد الحماحي ، أمين أنور الخولي : (1990م
، ص 50) .

2-1-3-4 أهداف البرامج :

هناك هدف عام لأي مجتمع في أحد الجوانب و هذا الهدف العام تثبت منه أهداف إجرائية ،
أي أهداف يمكن قياسها فهي أهداف فرعية (أغراض) تحقق ، و عن طريق تحقيقها تصل
إلى تحقيق الهدف العام .

و هدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة و يجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل
للتحقيق و يتماشى مع الإمكانيات و الظروف البيئية المحيطة مع الوضع في الاعتبار أنه لا
يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لأن المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف .
و يرى محمد الحماحي و أنور الخولي (أن الدراسة المستفيضة لاحتياجات المجتمع و
للإمكانيات على ضوءها يتم تحديد الأهداف و اختيار المحتوى من النشاط بغرض تحقيق
الأهداف المرجوة) . محمد الحماحي ، أنور الخولي : (1990م ، ص 50) .

2-1-3-5 محتوى البرامج :

محتوى البرنامج يستقى من محتوى الخطة و هي عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها
الخطة التي يتم التخطيط لها ولا يخرج محتوى البرنامج غالباً في المجال الرياضي عن الآتي:

1. الإحماء .

2. الإعداد البدني .

3. عمليات الإعداد المهاري و الخططي و النفسي .
4. التهذئة . علي البيك : (1993م ، ص 20) .

2-1-3-6 تصميم البرامج :

إن عملية تصميم البرنامج الرياضي ليست عملية سهلة بل تتطلب قدرة عالية من الفهم العلمي و العملي ولا بد من الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية التصميم البرامج مثل عملية الإدارة ، ومن ذلك علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج في علاقاتها المباشرة سوى كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم ، و كذلك علم الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية .

و يتفق كل من عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب على أن تخطيط البرنامج التدريبي من خلال تقسيمه إلى فترات تدريب على افتراض أن هناك ثلاث مراحل لتكيف اللاعب عندما يجد مثيراً ضاغطاً . و نقطة البداية هي التدريبات العامة ذات الشدة المنخفضة و الحجم الكبير ثم يتم التقدم إلى التدريبات الخاصة ثم التدريبات الخاصة جداً ذات الشدة الأعلى فالأعلى كلما تقدم البرنامج .

نقلًا عن نيازي حمزة الطيب المنقولة من عبد العزيز النمر / ناريمان الخطيب : (1996م ، ص15) .

2-1-3-7 مبادئ تصميم البرامج :

يشير عبد الحميد شرف إلى أنه توجد العديد من المبادئ المهمة التي يجب أن يراعيها البرنامج أثناء عملية التصميم و هذه المبادئ هي :

1. الاعتماد على المدربين المتخصصين في المجال .
2. ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله .
3. أن يراعي نوعية و عدد المشتركين .
4. مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها . يحدد نوع الخبرات المطلوبة و ينميها .
5. أن يتماشى مع الامكانيات المتيسرة .

6. مراعاة الوقت المتيسر .
 7. وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل .
- عبد الحميد شرف : (2002 م ، ص 55) .
- 2-1-3-8 خطوات تصميم البرامج الرياضية :
- حصرها عبد الحميد شرف في أهم النقاط التالية :

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج .
 2. الهدف و الأهداف الإجرائية .
 3. محتوى البرنامج .
 4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج .
 5. تنفيذ البرنامج .
 6. الأدوات المستخدمة في البرنامج .
- تقويم البرنامج . عبد الحميد شرف : (2002م ، ص 68) .

المبحث الرابع

2-1-4 الرياضة المدرسية:

يعتبر برنامج التربية الرياضية في المدرسة عبارة عن مجموعة الخبرات و الحصيلة التعليمية المتوقعة من المنهج المقر للتربية الرياضية.

و ينقسم برنامج التربية الرياضية بالمدرسة إلى:

1. درس التربية الرياضية.

2. النشاط الداخلي.

3. النشاط الخارجي .

4. البرامج الخاصة.

2-1-4-1 درس التربية الرياضية :

يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للتربية الرياضية و من خلاله تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج و يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعياً على الأقل و نظراً للطبيعة التعليمية و التربوية للدرس ، يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس و الوسائل التعليمية و التدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلمة و طرق القياس و التقويم .

2-1-4-2 النشاط الداخلي :

يتسم درس التربية الرياضية بالطابع التعليمي و التربوي فمن خلاله يكتسب التلاميذ المهارات و المعارف و الاتجاهات و الميول ، و لكن نظراً لضيق وقت الدرس على مستوى الحصة أو حتى على مستوى حصتين في الأسبوع ، فإن الوقت المخصص للممارسة التطبيقية للمهارات

المتعلمة غير كاف من خلال الدرس ، و تنظيم برامج النشاط الداخلي في المدرسة يتيح

للتلاميذ فرص ممارسة ما تعلموه و تطبيقه على مستوى المنافسات بين الفصول أو داخل

الفصل الواحد ، و توقيت النشاط الداخلي ينبغي ألا يتعارض مع الجدول الدراسي بالمدرسة .

فيمكن أن ينفذ في فترة ما قبل طابور الصباح ، أو الفسحة أو عقب الدراسة أو حتى في فترة

العصر حيث يرجع التلاميذ من بيوتهم مرة أخرى إذا كانت المدرسة قريبة منهم . و قد قدر

الخبراء أن نسبة المشتركين في النشاط الداخلي تقدر بحوالي 60 - 70 % من مجموع التلاميذ بالمدرسة .

2-1-4-3 النشاط الخارجي :

يعبر مفهوم النشاط الرياضي الخارجي عن مجموع الأنشطة التي تمارس خارج أسوار المدرسة ، و لا تقتصر هذه الأنشطة على مجرد المنافسات و البطولات التي تشترك فيها المدرسة خارج أسوارها ، و إنما على أي نشاط بدني رياضي تروحي تقيمه المدرسة خارجها كالرحلات و المعسكرات و الأيام الرياضية مع مدارس أخرى ، كما أن مفهوم النشاط الخارجي يسري على برنامج المسابقات بين المدارس الذي تنظمه إدارة التعليم أو منطقة التعليم المحلية التابعة لها المدرسة .

و إن كانت بعض الاتجاهات العالمية كالمدرسة الأمريكية مثلاً ترى أن برنامج المسابقات بين المدارس يعد جزءاً مستقلاً من برنامج التربية الرياضية في المدرسة بعيداً عن النشاط الخارجي ، و لكن الاتجاه العربي السائد يرى غير ذلك حيث يعتبرها جزءاً مكماً للنشاط الخارجي .

و يعتقد الخبراء أن نسبة المشتركين في النشاط الخارجي تقدر بحوالي 20 - 30 % من مجموع التلاميذ بالمدرسة .

2-1-4-4 البرامج الخاصة في المدارس :

يشير مفهوم البرامج الخاصة إلى تلك الأنشطة التي توجه إلى الفئات الخاصة من التلاميذ سواء كانت فئة التلاميذ الممتازين حركياً أو رياضياً أو تلك الفئة من التلاميذ المعاقين سواء المعاقين حركياً أو كانت الإعاقة عقلية أو انفعالية .

و تتمثل برامج التلاميذ الممتازين رياضياً في تدريب الفرق الرياضية التي تمثل المدرسة أو المنطقة التعليمية سواء عن طريق المدرس المتخصص في نوع النشاط أو عن طريق استقدام مدرب لكل نشاط رياضي للعمل على رفع مستوى هؤلاء التلاميذ إلى أقصى مستوى رياضي ممكن للاشتراك في المنافسات المدرسية ، بينما تمثل برامج التلاميذ المعاقين من خلال التكيف الاجتماعي النفسي و تأهيل هؤلاء التلاميذ من خلال الأنشطة و البرامج الرياضية المعدلة لتناسب و قدراتهم ، و تميل هذه البرامج إلى أن تكون خاصة بكل حالة على حده . أمين أنور الخولي (1994م ، ص 119) .

2-2 الدراسات السابقة :

دراسة أحمد آدم أحمد 2002 م ، دكتوراة :

بعنوان : اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم .

هدف الدراسة : التعرف على أثر البرنامج التعليمي المقترح في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .

عينة الدراسة : تكونت من 60 طالباً من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2000 - 2001 م تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأن ليس لديهم دراسة سابقة لمهارات كرة القدم .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي و المسحي لملاءمته لهذه الدراسة .

أهم النتائج :

- إن البرنامج التعليمي المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- البرنامج المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية و تطوير بعض المهارات بنسب متفاوتة .

توصيات الدراسة :

- أهمية تطبيق البرنامج التعليمي المقترح و الموضوع على أسس علمية مقننة في تدريس و تعليم مهارات البحث لضمان تنمية و تطوير هذه المهارات .
- تطبيق البرنامج التعليمي الموضوع على أسس علمية مقننة في تدريس و تعليم مهارات البحث لضمان تنمية و تطوير هذه المهارات .

دراسة دولت سعيد محمد أحمد 2007 م ، دكتوراة :

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و المستوى الرقمي لدي لاعبي المسافات المتوسطة في ألعاب القوى بالسودان .

هدف الدراسة :

معرفة أثر البرنامج المقترح لتدريب لاعبي المسافات المتوسطة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في معدل ضربات القلب و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بجانب المستوى الرقمي لسباق 800 جري .

عينة الدراسة : الدراسة على عينة قوامها 16 لاعباً (800 - 1500 م) .

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي و البعدي لمتغيرات البحث .

أهم النتائج :

- تحسن في مستوى ضربات القلب عند الراحة .
- تحسن في مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- تقدم في المستوى الرقمي لجري سباق 800 م - 1500 م .

توصيات الدراسة :

- الأخذ بالبرنامج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي المسافات المتوسطة .
- ضرورة مراقبة التأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب بالقياسات المتكررة للكفاءة الوظيفية بهدف الارتقاء بالمستوى .
- ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وفق برنامج تدريبي معين على أسس علمية و مبادئ تربوية .

دراسة الطيب حاج ابراهيم 2008م : دكتوراة :

بعنوان : أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتحسين المستوى المهاري و الرقمي في رمي القرص على مجموعة مختارة من كلية التربية البدنية و الرياضة .

هدف الدراسة : التعرف على أثر البرنامج المقترح على تحسين الأداء و تطوير المستوى الحركي و كذلك زيادة المسافة لدى عينة البحث في رمي القرص .

عينة البحث : طلاب كلية التربية البدنية و الرياضة كعينة مختارة عمدية ممن عليهم تعلم مهارة رمي القرص و عددهم 40 طالباً .

منهج البحث : المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين الضابطة و التجريبية و تنفيذ المنهج التعليمي بإسلوب القياس البعدي للمستوى المهاري و الرقمي .

النتائج :

- توجد فروق ذات دلالات احصائية في المستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالات احصائية في قياس القدرات البدنية لصالح القياس البعدي لعينة البحث .

أهم التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بالبرامج الرئيسية و اعدادها وفقاً للأسس العلمية من أجل تطوير المستويات .
- ضرورة الاهتمام بالاستمرارية في التدريب لضمان تحقيق النتائج المرجوة .

دراسة حاكم يوسف الضو : 2008م . دكتوراة :

بعنوان : برنامج تعليمي و تدريبي مقترح و أثره المتوقع في تنمية مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهذه الدراسة و تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع البحث و هم طلاب الفرقة الأولى و كان وكان حجم العينة 20 طالباً . و قد استمر البرنامج التدريبي لمدة شهر .

أهم الاستنتاجات :

- البرنامج التدريبي يؤثر إيجاباً في تنمية مستوى الأداء البدني لبعض المهارات الأرضية في الجمباز .
- إن ممارسة النشاط الرياضي وفق برامج تعليمية تدريبية مبني على أسس علمية و مبادئ تربوية مدروسة يؤدي إلى تحسين في الفواحي البدنية و المهارية .

أهم التوصيات:

- أهمية تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي على طلاب كلية التربية البدنية و الرياضة .
- العمل على تشجيع البحوث و الدراسات في مجال التربية البدنية .

1 / دراسة نيازي حمزة الطيب 2010م ، دكتوراة :

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية و الرياضة .

هدف الدراسة : معرفة تأثير البرنامج على تحسين مستوى اللياقة البدنية الخاصة لدى طلاب كلية التربية البدنية و الرياضة .

معرفة تأثير البرنامج على تحسين مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية و الرياضة .

- استخدم الباحث المنهج التجريبي .
- تكونت عينة البحث من 31 طالب بكلية التربية البدنية و الرياضة .

كانت نتائج البحث كما يلي :

- وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للبرنامج التجريبي توضح تأثيره الإيجابي لصالح القياس البعدي في كل من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة و مستوى الأداء المهاري.
- تأثير البرنامج التدريبي للياقة البدنية الخاصة إيجاباً في التحسن الملموس في نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة.

- تحقيق البرنامج للغرض المطلوب من وفق شقيه البدني و المهاري في رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

توصيات الدراسة :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لأثره الإيجابي في تحسين و تنمية عناصر اللياقة البدنية
- استخدام التدريب الفكري المنخفض الشدة و المرتفع عند تنفيذ البرامج التدريبية .
- الاهتمام بتقسيم مراحل البرنامج التدريبي بعمل مرحلتان عامة / و خاصة .

دراسة مصطفى كرم الله ، 2010 م ماجستير :

بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لنوع الدراسة التي يجريها أو للوصول للحلول التي يسعى إليها .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تنمية المهارة قيد البحث لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم (الخرطوم - بحري - امدمان).

التعرف على المستوى الفعلي لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم (الخرطوم - بحري - امدمان) للمهارة قيد البحث في المهارة قيد البحث .

الاستنتاجات :

- البرنامج المقترح أثر إيجاباً في تنمية و تطوير مستوى الأداء في مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.
- البرنامج المقترح أثر إيجاباً و ساعد في تطوير مستوى الأداء لمهارة التصويبة السلمية في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.

أهم التوصيات :

- الارتكاز على البرامج التدريبية المبنية على الأساس العلمي فهي تعتبر الوسيلة الأولى لرفع مستوى الأداء .
- ضرورة تنفيذ البرنامج على تلاميذ ولاية الخرطوم .
- ضرورة عمل و تنفيذ برامج مشابهة و مماثلة للمهارات الأخرى في كرة السلة .
- الابتعاد عن الأساليب التقليدية التي تهدر كثيراً من الزمن و الجهد .
- القيام بإجراء المزيد من الدراسات المشابهة للأنشطة الأخرى في المهارات المختلفة التي من شأنها تطوير مستوى الأداء .

دراسة أماني أحمد حمزة 2013 م ، ماجستير :

بعنوان : أثر برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .

هدف الدراسة : معرفة تأثير البرنامج على مستوى عناصر اللياقة لدى طلاب المستوى الثاني بكلية التربية البدنية و الرياضة .

معرفة تأثير البرنامج على المستوى الرقمي للوثب الثلاثي لدى طلاب المستوى الثاني بكلية التربية البدنية و الرياضة .

- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة لواحدة لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية ، و قد اشتملت على 48 طالباً لتنفيذ البرنامج التدريبي حيث أجريت عليهم الاختبارات القبلية و البعدية .
- استمر البرنامج لمدة 5 أسابيع بواقع وحدتين من كل اسبوع .

أهم النتائج :

- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية في القدرات البدنية لصالح القياسات البعدية .

- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية في المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لعينة البحث .

أهم التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية وفقاً للأسس العلمية من أجل تنمية و تطوير الصفات البدنية و المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية .
- ضرورة الاهتمام باستخدام التدريب الدائري لتطوير عناصر اللياقة البدنية للوثبة الثلاثية

2-2-1 التعليق على الدراسات السابقة

- معظم الدراسات السابقة تمت في الفترة من (2002 - 2013 م) و اتفقت جميعاً على المنهج التجريبي استخدمت في بعضها نظام المجموعتين التجريبية و الضابطة و استخدم البعض الآخر نظام المجموعة الواحدة بإسلوب القياس القبلي و البعدي و قد تراوحت فترة تطبيق البرامج م بين 4 اسابيع - 12 أسبوع بواقع من 2 - 6 وحدات أسبوعياً .
- تراوحت عدد أفراد العينة في كل البحوث ما بين 16 إلى 48 فرداً .
- اعتمدت كل الدراسات البرامج التدريبية أو التعليمية مقرونة بالتدريبية كأداة لجمع البيانات.

- استفاد الدارس من الدراسات السابقة في كيفية وضع البرامج التدريبية و التعرف على أهم التدريبات و كيفية تطبيقها و أهم اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية .
- و كذلك استفاد الدارس من المعلومات و المعارف في منهجية البحوث و الطريقة السليمة لاختيار العينة من مجتمع البحث و كذلك اختيار الأدوات و الاسلوب الاحصائي المناسب هذا بالإضافة إلى عرض النتائج و كتابة التوصيات حتى يتسنى لكل مضطلع على البحث الاستفادة القصوى من البحث .

الفصل الثالث

3-1 إجراءات البحث :

في هذا الفصل يقوم الباحث بتوضيح إجراءات البحث من منهج البحث والمجتمع و العينة والكيفية التي أجريت بها. كما يوضح الأدوات التي استخدمها والتي تمثلت في الاختبارات لجمع البيانات من العينة كذلك يجب في الإجراءات التي اتبعها في تطبيق الاختبارات بالإضافة للمعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات .

3-1-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعية الدراسة و يعرف بأنه : (ذلك المنهج الذي يركز على التجربة و الاختبار المعلمي مسترشداً بوسيلة الملاحظة و مستنداً على استعمال الأدوات و الأجهزة و المعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف أي علاقة نسبية بين واحد أو أكثر المتغيرات في إطار محكم الضبط و التنظيم .

خليفة شحاتة الباح ، (1992 م ، ص 243) .

يعتبر المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر و أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات بصورة علمية و نظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنشائية و الاجتماعية و من بينها علوم الرياضة .

محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب . (1999م ، ص 217) .

3-1-2 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .

3-1-3 تصميم الاختبارات :

1/ قام الباحث بمسح مرجعي للكتب و المراجع العلمية لتحديد أهم اختبارات اللياقة البدنية المناسبة لطلاب المرحلة الثانوية .

2/ قام الباحث بتحديد عدد 8 عناصر هامة للياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية وذلك وفق ملحق رقم (4) ،

3/ قام الباحث بعرض عناصر اللياقة البدنية على الخبراء و هي :

(القوة - السرعة - المرونة - التحمل - الرشاقة - التوازن - التوافق - الدقة) .

و قد تم عرض هذه العناصر على الخبراء لاختيار أهم ثلاثة عناصر لياقة بدنية وفق ملحق رقم (4) .

4/ قام الخبراء بتحديد العناصر التالية كأهم عناصر للياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية :

أ - عنصر التحمل أولاً .

ب - عنصر القوة ثانياً .

ج - عنصر السرعة ثالثاً .

وفق ملحق رقم (4) .

5/ قام الباحث باختيار ثلاثة اختبارات لكل عنصر من العناصر المذكورة أعلاه و عرضها على السادة الخبراء وفق ملحق رقم (5) .

7/ قام الخبراء باختيار اختبار واحد من الاختبارات الثلاثة الموضوعه لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المختارة وفق ملحق رقم (6) .

3-1-4 تصميم البرنامج المقترح :

1/ بعد تحديد عناصر اللياقة البنية الهامة لطلاب المرحلة الثانوية وفق ملحق رقم (4) .

2/ قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية المختارة وفق ملحق رقم (7) .

3/ تم عرض البرنامج التدريبي على الخبراء لتحكيم البرنامج في صورته الأولية

4/ قام الخبراء بعمل التعديلات اللازمة و التي التزم فيها الباحث بتوجيهات الخبراء وفق ملحق رقم (8) البرنامج في صورته النهائية و جاء كالتالي :

- اشتمل البرنامج على 5 أسابيع بواقع 3 وحدات اسبوعياً .

- تكونت كل وحدة من الإحماء و يتكون من (تمارينات جري لرفع معدل ضربات القلب ، و سرعة التنفس ، و تمارينات إطالة و مرونة لتهيئة العضلات و المفاصل و الأربطة لتقبل العبء و الجهد الذي سوف يقع عليها .
 - كما اشتملت كل وحدة على جزء رئيسي و الذي يحتوي على التمارينات و التدريبات المخصصة لتنمية العناصر كل عنصر حسب الوحدة المخصصة لها .
 - و اشتملت كذلك كل وحدة أيضا على الجزء الختامي و فيه تمارينات استرخاء و تهدئة حتى تعود الأجهزة الحيوية و العضلات إلى حالتها شبه الأولى قبل بدء التدريبات . كما هو موضح وفق ملحق رقم (8) .
- 2-3 تقنين الاختبارات والقياسات (الصدق والثبات) :**

لتقدير صدق وثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار ، حيث قام بتطبيق الاختبارات على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم و عددهم (10) يمثلون مجتمع البحث وذلك بتاريخ : 2014/1/29م . و بعد (7) أيام قام بإعادة تطبيق الاختبارات على نفس المجموعة و تحت نفس الظروف الأولى وذلك بتاريخ : 2014/2/05م ثم قام باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة معامل الارتباط لتحديد ثبات و صدق الاختبارات ، و الجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (1) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط ودلالته لدرجات الاختبارات لعينة البحث :

م	اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الارتباط (الثبات)	الصدق
		ع	م	ع	م		
1	السرعة	0.49	4.91	0.47	4.7	.96	.97
2	القوة	0.24	1.9	0.25	2.00	.84	.91
3	التحمل	0.5	6.00	0.46	5.8	.80	.89

*مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من الجدول اعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة انحصرت ما بين (.67 - .99) عند مستوى دلالة (0.05) وان قيمة (ر) الجدولية بلغت (.63) ، وبما أن (ر) المحسوبة لكل الاختبارات أكبر من (ر) الجدولية فإن الاختبارات قيد البحث ثابتة ، وقد انحصر صدق الاختبارات ما بين (.81 - .99) مما يدل على أن الاختبارات عالية الصدق .

3-3 تنفيذ البرنامج المقترح :

1/ قام الباحث بمخاطبة وزارة التربية و التعليم بولاية الخرطوم لتنفيذ البرنامج بأحد مدارسها حيث تم توجيه الباحث إلى مكتب تعليم محافظة امبدة لتنفيذ البرنامج بأحد مدارسها .

2/ قام الباحث بالاستعانة بخريجي التربية البدنية و الرياضة بعد أن شرح لهم كيفية تسجيل الدرجات وذلك لعمل اختبار قبلي على عينة البحث وفق ملحق رقم (3) وقام بعد 5 أيام من إجرائه بتنفيذ البرنامج

3/ تم تنفيذ البرنامج المقترح للياقة البدنية لمدة 5 أسابيع بواقع 3 وحدات اسبوعياً أي بعدد 15 وحدة تدريبية في كامل فترة تنفيذ البرنامج .

4/ بعد انتهاء البرنامج قام الباحث بإجراء اختبار بعدي لعينة البحث لبيان مدى تقدم مستوى اللياقة البدنية لهم .

3-4 المعالجات الإحصائية :-

بعد الحصول على القياسات اللازمة قام الباحث بعمل المعالجات الاحصائية لمعرفة نتائج القياسات الخاصة بالبرنامج .

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات احصائياً .

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري (ع) .
- معامل الارتباط (ر) .

الفصل الرابع

4-1 عرض و مناقشة النتائج :

في هذا الفصل قام الباحث بالإجابة على فروض البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة درجات المفحوصين عن الاختبارات قيد البحث لمعرفة أثر البرنامج على عينة البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية ويتم ذلك عن طريق استخدام الأدوات الإحصائية المناسبة لكل اختبار .

4-1-1 عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:

للإجابة على فرض البحث الأول والذي ينص على :-

البرنامج التدريبي المقترح يسهم في تنمية عنصر القوة لعينة البحث .

بعد تبويب البيانات وتحليلها عمد الباحث على استخراج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلي و البعدى في اختبار الوثب العريض من الثبات ، فكانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى والجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول رقم (2) درجات الاختبار القبلي و البعدي لعنصر القوة لعينة البحث :

اختبار الوثب العريض من الثبات		الرقم
البعدي : م/سم	القبلي : م/سم	
1.69	1.64	1
2.01	1.97	2
2.05	2.05	3
2.11	2.01	4
1.81	1.78	5
1.86	1.86	6
1.61	1.61	7
2.13	1.97	8
1.84	1.77	9
1.60	1.49	10
2.02	1.89	11
1.86	1.78	12
2.00	2.00	13
2.26	2.13	14
2.20	2.16	15
2.44	2.44	16
2.29	2.12	17
2.27	2.21	18

جدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لعينة البحث في الوثب العريض من الثبات لقياس القوة :

م	إسم الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		م	ع	م	ع	
-1	الوثب العريض	2.32	.23	2.37	.22	4.09

4-1-2 مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول :

يلاحظ من الجدول رقم (3) أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات قيد البحث انحصرت ما بين (3.25 - 15.19) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن (ت) المحسوبة للاختبارات أكبر من (ت) الجدولية إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي للاختبارات قيد البحث لصالح القياسات البعدي ، وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الاول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في الوثب العريض لصالح القياس البعدي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نيازي حمزة الطيب ، (2010م) والتي أوضحت أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي عنصر القوة للقياس القبلي و البعدي في عينة الدراسة و ذلك اعتماداً على قيمة (ت) البالغة (4.615) و مستوى الدلالة لها و البالغ (0.00) و الذي هو أقل من (0.01) حيث أن متوسط القبلي أكبر من متوسط البعدي ، عليه يمكن القول أن القوة للقياس البعدي أعلى من القياس القبلي .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى التأثير الإيجابي المباشر للبرنامج التدريبي و الذي اتبع العلمية في تطبيقه و مراعاة الأسس التي لخصها بسطويسي أحمد 1999 م في النقاط التالية:

- تحديد الهدف من تنمية شكل القوة العضلية .
- تحديد طرق و أساليب التدريب الخاص بكل شكل من أشكال القوة .
- تحديد المستوى البدني و العمر التدريبي للاعبين الممارسين .

- تقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب في كل وحدة تدريبية . أخذ الموسم التدريبي في الاعتبار عند وضع البرنامج .

4-1-3 عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

للإجابة على فرض البحث الثاني والذي ينص على :-

البرنامج التدريبي يؤدي إلى تنمية عنصر السرعة للطلاب عينة البحث .

بعد تبويب البيانات وتحليلها عمد الباحث إلى استخراج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلي و البعدى ، فكانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى في اختبار 30 م عدو و الجدول التالي يوضح ذلك :-

جدول رقم (4) درجات الاختبار القبلي و البعدي لعنصر السرعة لعينة البحث :

اختبار 30 م عدو		الرقم
البعدي : ث/ج ث	القبلي : ث/ج ث	
4.80	5.28	1
4.47	4.59	2
4.61	4.61	3
4.69	4.71	4
4.06	4.66	5
4.60	4.62	6
4.20	4.72	7
4.56	4.59	8
5.53	5.76	9
5.40	5.88	10
4.86	5.00	11
5.66	5.74	12
4.56	5.37	13
4.66	4.67	14
4.63	4.80	15
4.03	4.40	16
4.31	4.68	17
4.12	4.27	18

جدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لعينة البحث في قياس مسافة 30م عدو لقياس السرعة .

م	إسم الإختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة (ت)
		م	ع	
-1	مسافة 30م	9.12	1.18	6.6

4-1-4 مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني :

يلاحظ من بيانات الجدول رقم (5) أعلاه الآتي :-

أن قيمة (ت) المحسوبة لزمن عدو 30م بلغت (6.6) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن (ت) المحسوبة لقياس مسافة الوثبة أكبر من (ت) الجدولية إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لاختبار 30 م ، وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثاني و الذي ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في قياس مسافة 30م عدو لصالح القياس البعدي . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نيازي حمزة الطيب ، (2010م) والتي أوضحت أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي عنصر السرعة للقياس القبلي و البعدي في عينة الدراسة و ذلك اعتماداً على قيمة (ت) البالغة (3.821) و مستوى الدلالة لها و البالغ (0.001) و الذي هو أقل من (0.01) حيث أن متوسط القبلي أكبر من متوسط البعدي ، عليه يمكن القول أن السرعة للقياس البعدي أعلى من القياس القبلي .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى مراعاة الأسس العلمية في تطبيق البرنامج مما كان له الأثر المباشر في تنمية عنصر السرعة و كذلك النواحي الفسيولوجية و التي لخصها عادل عبد البصير 1999 م في :

بالنسبة لشدة حمل التدريب :

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي .

بالنسبة لحجم التدريب :

استخدام مسافات قصيرة حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة . خاصة بالنسبة للاعبين الألعاب الجماعية مثل كرة اليد و كرة السلة و كرة القدم و الهوكي ، فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين (10 م - 20 م) ، كما يراعى استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2 - 3 مرات اسبوعياً تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي .

بالنسبة لفترات الراحة :

يجب تشكيل فترات الراحة بين كل تمرين و آخر بحيث تسمح للفرد من استعادة مصادر الطاقة بالعضلات و تتراوح فترات الراحة في الغالب بين كل تمرين و آخر من (2 - 5 دقائق) و يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب و ما يتميز به من شدة و حجم .

4-1-5 عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

للإجابة على فرض البحث الثانى والذي ينص على :-

البرنامج التدريبي قد يؤدي إلى إلى تنمية عنصر التحمل للطلاب عينة البحث .

بعد تبويب البيانات وتحليلها عمد الباحث على استخراج المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلى و البعدى ، فكانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى في اختبار 1500 م جري و الجدول التالى يوضح ذلك :

جدول رقم (6) درجات الاختبار القبلي و البعدي لعنصر التحمل لعينة البحث :

اختبار 1500 م جري		الرقم
البعدي : ق/ث	القبلي : ق/ث	
6.13	6.21	1
6.00	6.17	2
6.29	6.29	3
5.15	5.27	4
5.42	5.57	5
5.27	5.46	6
5.44	6.00	7
6.03	6.17	8
6.13	7.00	9
5.00	5.23	10
6.15	6.20	11
5.29	5.47	12
6.23	6.39	13
6.24	7.12	14
6.29	6.43	15
5.43	5.55	16
6.00	6.05	17
5.33	5.47	18

جدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لعينة البحث في قياس مسافة 1500م لقياس التحمل :

م	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		م	ع	م	ع	
-1	مسافة 1500م	9.12	1.18	9.72	1.07	6.6

4-1-6 مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث :

يلاحظ من بيانات الجدول رقم (7) أعلاه الآتي :-

أن قيمة (ت) المحسوبة لمسافة 1500 م بلغت (6.6) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن (ت) المحسوبة لقياس مسافة الوثبة أكبر من (ت) الجدولية إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة لاختبار 1500 م جري لقياس لصالح القياس البعدي ، وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثاني والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في سباق 1500 م جري لصالح القياس البعدي .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نيازي حمزة الطيب (2010) و التي أوضحت بأنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي عنصر السرعة للقياس القبلي و البعدي في عينة الدراسة و ذلك اعتماداً على قيمة (ت) البالغة (6.571) و مستوى الدلالة لها و البالغ (0.001) و الذي هو أقل من (0.01) حيث أن متوسط القبلي أكبر من متوسط البعدي ، عليه يمكن القول أن التحمل للقياس البعدي أعلى من القياس القبلي .

و يعزى الباحث هذه النتيجة الى : البرنامج التدريبي و أثره المباشر على تنمية العنصر ، حيث أن التدريبات التي تم تنفيذها من جري لمسافات طويل أو لزمّن محدد حسب ما ه و مدرج في البرنامج قد أثرت إيجاباً في تنمية عنصر التحمل .

الفصل الخامس

5-1 النتائج:

- 1/ نتيجة الفرض الأول و الذي ينص على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح القياس البعدي .
- 2/ نتيجة الفرض الثاني و الذي ينص على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى في اختبار 30 م عدو لقياس السرعة لصالح القياس البعدي .
- 3/ نتيجة الفرض الثالث و الذي ينص على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى في اختبار 1500 م جري لقياس التحمل لصالح القياس البعدي .

5-2 الاستنتاجات :

توصل الباحث من خلال نتيجة التحليل الاحصائي إلى التالي :

- 1/ تحسن في مستوى عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث في كل من (القوة - السرعة - التحمل).
- 2/ وجود فروق ذات دلالات احصائية بين القياسات القبليه و البعدية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث في كل من : (القوة - السرعة - التحمل) .
- 3/ البرنامج التدريبي أثر بشكل إيجابي في تنمية عناصر اللياقة المختارة لدى عينة البحث .

5-3 التوصيات :

بناءً على النتائج التي تم الحصول عليها يوصي الباحث بالآتي:

- 1 / الارتكاز على البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية السليمة ، فهي الطريقة المثلى لتحقيق أهداف التدريب الرياضي .
- 2/ ضرورة تصميم و تنفيذ برامج مماثلة لبقية العناصر لتطويرها و الارتقاء بقدرات الطلاب.

3 /مراعاة الفترة الزمنية عند تطبيق الاختبارات لأخذ القياسات حتى يتم الحصول على نتائج صحيحة .

4 / الاهتمام بتنوع التدريبات البدنية للطلاب في الحصة التدريبية حتى تكون أكثر جاذبية .

4-5 ملخص البحث :

جاءت دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية في خمسة فصول كالتالي :

الفصل الأول :

مشكلة البحث : لاحظ الباحث من خلال عمله في المدارس الثانوية بولاية الخرطوم أن هناك ضعفاً واضحاً في عناصر اللياقة البدنية لطلاب المدارس الثانوية و أن الأنشطة الرياضية تزاوّل بطرق لا تحقق الهدف المرجو منها بجانب مجافاتها للعلم و أن هناك اهمالاً في بعض الألعاب الرياضية و التركيز على لعبة كرة القدم فقط . و بناءً على المشكلة وضع الباحث أهدافاً للبحث و هي :

1 / دراسة عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم و الوقوف على مستواها .

2 / إيجاد الطرق العلمية السليمة للارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .

3 / لفت نظر المسؤولين للاستفادة القصوى من دروس التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية .

الفصل الثاني :

و فيه تناول الباحث أدبيات البحث حيث تطرق إلى محاور (اللياقة البدنية - التدريب الرياضي - البرامج - الرياضة المدرسية) ، ثم تناول الباحث الدراسات السابقة و المشابهة و قام بالتعليق عليها .

الفصل الثالث :

و فيها قام الباحث بتصميم الاختبارات و البرنامج و اختار عينة البحث طبق الاختبارات و البرنامج على عينة البحث و بعد الحصول على القياسات عن طريق الاختبارات قام الباحث بإخضاعها لمعالجات إحصائية عن طريق برنامج (SPSS) .

الفصل الرابع :

في هذا الفصل قام الباحث بعرض النتائج و مناقشتها و التي جاءت بأنه توجد فروق ذات دلالات احصائية بين القياس القبلي و البعدي لعناصر (القوة - السرعة - التحمل) .

الفصل الخامس :

في هذا الفصل تطرق الباحث إلى الاستنتاجات على ضوء النتائج و التي أكدت على أن هناك تحسن ملموس في مستوى عناصر اللياقة البدنية المختارة لعينة الدراسة . و قد أوصى الباحث ب التالي :

- الارتكاز على البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية للارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية .
- تعميم البرنامج على طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم .
- تصميم برامج مماثلة لبقية عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية .

5-4 قائمة المصادر و المراجع :

1. القراءان الكريم .
2. إبراهيم أحمد سلامة ، الاختبار و القياس في التربية البدنية و الرياضة ، القاهرة ، دار المعارف ، 1980م .
3. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي . الطبع الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر . الإسكندرية ، 2008م
4. أمين أنور الخولي و آخرون : التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 1994م .
5. بسطويسي أحمد : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي - القاهرة ، 1999م .
6. ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الشروق للطباعة و التوزيع ، عمان ، الأردن 1998م .
7. صلاح الدين محمود علام : القياس و التقويم التربوي و النفسي - أساسياته و تطبيقاته و توجيهاته المعاصرة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م
8. عبدالحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر . 2002م .
9. علي البيك : أسس و برامج التدريب الرياضي للحكام ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1997م .
10. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان الأردن 1998م .
11. كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، 2004م .
12. محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين رضوان : الاختبار المهاري و النفسي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987م .
13. مروان عبد الحميد ابراهيم : طرق و مفاهيم البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضة ، الطبعة الأولى ، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2002م .

5-5 رسائل الماجستير و الدكتوراة :

الدكتوراة :

1. دراسة أحمد آدم أحمد : دكتوراة : اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم 2002 م .
2. دراسة دولت سعيد محمد أحمد ، دكتوراة : أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و المستوى الرقمي لدي لاعبي المسافات المتوسطة في ألعاب القوى بالسودان ، 2007 م .
3. دراسة الطيب حاج ابراهيم : دكتوراة : أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتحسين المستوى المهاري و الرقمي في رمي القرص على مجموعة مختارة من كلية التربية البدنية و الرياضة ، 2008م .
4. دراسة حاكم يوسف الضو : . دكتوراة : برنامج تعليمي و تدريبي مقترح و أثره المتوقع في تنمية مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز ، 2008م .
5. دراسة نيازي حمزة الطيب ، دكتوراة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية و الرياضة 2010 م .
6. **الماجستير :**
7. دراسة مصطفى كرم الله : ماجستير : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم ، 2010م .
8. دراسة أماني أحمد حمزة ماجستير : أثر برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا ، 2013م .