



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

بحث الحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة

بـعـنـوان :

**أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير المستوى المهاري
والرقمي والنفسي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة
بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**

Proposed Training program to Develop Skill record and Psychological
level in Triple jump for the student of the Physical Education College at
the Sudan University for Science and Technology

إشراف :

أ.د/ مأمور كنجي سلوب

إعداد الباحثة :

أمانى احمد حمزة إبراهيم

1439هـ-2017م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية

قال تعالى :

﴿سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ

الْحَكِيمُ﴾

صدق الله العظيم ،،،

سورة البقرة الآية (32)

إهداء

إلى الذي فتح مساري ثم عبّد طريق حياتي

أبى....

إلى التي أنارت طريقي بدعائها ففهمت ذاتروحي

أمي....

إلى الذي وقف بجانبني في مسيرة حياتي

زوجي العزيز

إلى اخواني وإخواتي وابنائي الأجلاء لكم كل الشكر والثناء

تبدو النجوم للناظر من تحت صفحات المياه تواضعاً

وأنت تحسبها وضيعة

فالنجم موقعه السماء فوق منزلة

الأساتذة الأجلاء

شكرو عرفان

قال تعالى : (وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ)

صدق الله العظيم - سورة النمل الآية (19)

الشكر والحمد اولاً لله الذي هدانا لهذا وما كنا لننتهدي لولا أن هدانا الله الذي أستاثره بكمال العلم وحده وتفضله علي عباده بقبس من نور علمه .
اتقدم بجزيل الشكر والتقدير لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلة في كلية التربية البدنية والرياضة - قسم التدريب الرياضي ، تلك المنارة التي انصهرت فيها كل المعارف والعلوم القيمة التي ظلت وما تزال تقدم المفيد لرفعة وتقدم هذا الوطن المعطاء .

كما تقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذي، ومشرفي أ.د/ **مأمور كنجي**
سلوب على هذا البحث الذي لم يبخل لي بالعلم والجهد والوقت .
واتقدم كذلك بجزيل الشكر إلى كل المساعدين من الاساتذة والزملاء والتقنين بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان الذين ساعدوا الباحثة في اجراءات التطبيق العملي للاختبارات والتي ساعدت كثيراً في اخراج هذا البحث بهذه الصورة فلهم مني جزيل الشكر والتقدير . ولم ولن أنسى أن أنتقدم بفائق الشكر والاحترام والتقدير الى جامعة حلوان كلية التربية والرياضة - القاهرة.
واخيراً كل شكري وتقدير للدكتور/ الطيب حاج ابراهيم مشرفاً داخلياً لهذا البحث والدكتور/ عبد الرحمن محمد احمد مشرفاً خارجياً على ما قدموه لي من فيض علم
الثر .

الباحثة،،،

مستخلص البحث

عنوان الدراسة : أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتطوير المستوى المهاري والرقمي والنفسي للوثبة الثلاثية لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة وهدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج المقترح لتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية بجانب تطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية بجانب تطوير المهارات النفسية لدى طلاب المستوى الثالث كلية التربية والرياضة . وقد أختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية والتي إشملت على (38) طالباً لتنفيذ البرنامج التعليمي التدريبي المقترح والإختبارات القبلية والبعدية . كما إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

إهتم البرنامج بتطوير بعض القدرات البدنية المؤثرة في الوثبة الثلاثية والتي إختارت الباحثة منها (القوة القصوى ، السرعة، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ، التوازن) بالإضافة إلى الإهتمام بتطوير المستوى الرقمي، بالإضافة إلى تطوير المهارات النفسية التي اختارت الباحثة منها (القلق ، الثقة بالنفس ، الدافعية ، التوتر) ، وقد إستمر البرنامج (6) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات كل اسبوع وبشدة (60%) من أقصى مقدرة للاعب .

وتمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وكانت النتائج كالآتي :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلية والبعدية في القدرات البدنية لصالح

القياسات البعدية لعينة البحث .

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلية والبعدية في المستوى الرقمي للوثبة

الثلاثية لعينة البحث لصالح القياسات البعدية .

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلية والبعدية في القدرات البعدية في

المهارات النفسية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث .

وتوصي الباحثة :

1. إهتمام المدربين بالقياس الدوري للقدرات البدنية والمهارات النفسية للمساهمة في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثبة الثلاثية وعمل الطاقة متابعة لهذه القياسات بصفة مستمرة وثابتة للاعبين .
2. الإهتمام بوضع برامج تدريب على المهارات النفسية في جميع المراحل السنية .
3. ضرورة الإستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التعليمية التدريبية.

Abstract

The title of this study was “the effect of proposed teaching and training programme to develop the level of (skill, record and psychology) for the student of the physical Education college at the triple jump. The study aimed to investigate the mentioned variables blues physical fitness. Subjects were (38) students. The experimental method was used by using test and retest, for some physical elements which have an effect on triple jump (maximum power, speed, agility, flexibility, coordination and balance).

Bluse developing psychological skills (anxiety, self, confidence, and motivation) the programme continued for (6) weeks, 3 unites in the week by average 60% of maximum player's effort. The statistical programme (SPSS) was used to analyze the data.

The results showed, that:

1. There were statistical differences between the per-tests and after-test in the physical variables for the benefit of the after-test group.
2. There were scientific statistical differences between the per-tests and after-test in record level for the triple- jump for the pre-test group.
3. There were scientific statistical differences between the per-tests and after-test in psychological skills for the benefit of the after-test group.

The Researcher recommends:

1. Coaches should duration ally measure physical abilities and psychological skills.
2. Training programs could be made for all ages to psychological toimportant to assist and co-ordinate with the coach for successful teaching and training issue.

فهرست المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	إهداء
ج	شكر وعرفان
د	المستخلص باللغة العربية
و	المستخلص باللغة الإنجليزية
ز	فهرست المحتويات
ل	قائمة الجداول
ن	قائمة الأشكال
س	قائمة الملاحق
الفصل الأول: الإطار العام	
1	1-1 المقدمة
5	2-1 مشكلة البحث
6	3-1 أهمية البحث والحاجة إليه
7	4-1 أهداف البحث
8	5-1 فروض البحث
8	6-1 مجالات البحث
8	7-1 إجراءات البحث
9	8-1 أدوات البحث
9	9-1 المعالجات الإحصائية
9	10-1 مصطلحات البحث

الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول : البرامج	
12	1-1-2 ماهية البرامج
13	2-1-2 أهمية البرامج
14	3-1-2 تصميم البرامج
15	4-1-2 خصائص البرنامج الرياضي الناجح
15	5-1-2 خطوات تصميم برنامج رياضي
20	6-1-2 الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي
25	7-1-2 مبادئ تصميم البرنامج
26	8-1-2 الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
المبحث الثاني : التدريب الرياضي	
27	1-2-2 مفهوم التدريب الرياضي
28	2-2-2 تعريفات خاصة بالتدريب الرياضي
29	3-2-2 أهداف التدريب الرياضي
31	4-2-2 خصائص التدريب الرياضي
33	5-2-2 واجبات التدريب الرياضي
35	6-2-2 مبادئ حمل التدريب الرياضي
36	7-2-2 من أهم قواعد وأسس مبادئ التدريب الرياضي
55	8-2-2 التخطيط في مجال التدريب الرياضي
56	9-2-2 الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب
57	10-2-2 أسس نجاح التخطيط الرياضي
58	11-2-2 أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي
59	12-2-2 خصائص التدريب الرياضي
60	13-2-2 أشكال تخطيط التدريب الرياضي

62	14-2-2 التخطيط الأولمبي (أربع سنوات)
63	15-2-2 التخطيط لسنة واحدة
65	16-2-2 درجات حمل التدريب
69	17-2-2 الحمل الزائد
69	18-2-2 أسباب الحمل الزائد
71	19-2-2 أعراض التدريب الزائد
73	20-2-2 خصائص أعراض التدريب الزائد
66	21-2-2 علاج ظاهرة التدريب الزائد
77	22-2-2 اتجاهات حمل التدريب
82	23-2-2 نماذج لبعض الدورات التدريبية الصغرى
المبحث الثالث : ألعاب القوى	
94	1-3-2 أقسام ألعاب القوى
97	2-3-2 الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية
104	3-3-2 مكونات ملعب الوثبة الثلاثية
106	4-3-2 القواعد القانونية للوثب الثلاثي
المبحث الرابع: الإعداد البدني	
108	1-4-2 مفهوم الإعداد البدني
110	2-4-2 خصائص الإعداد البدني الخاص
112	3-4-2 اللياقة البدنية
113	4-4-2 خصائص اللياقة البدنية
114	5-4-2 مكونات اللياقة البدنية
118	6-4-2 القوى العضلية
120	7-4-2 أهمية القوة العضلية
123	8-4-2 المرونة

126	9-4-2 مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة
128	10-4-2 السرعة
132	11-4-2 الرشاقة
136	12-4-2 التوازن
136	13-4-2 التدريب الدائري
138	14-4-2 أهمية التدريب الدائري ومميزاته
المبحث الخامس : الإعداد النفسي	
244	1-5-2 الإعداد النفسي
147	2-5-2 أنواع الإعداد النفسي
153	3-5-2 السمات النفسية
155	4-5-2 أهمية تدريب السمات النفسية
155	5-5-2 مراحل برامج تدريب السمات النفسية
157	6-5-2 معوقات تدريب السمات النفسية
157	7-5-2 فترة التدريب على السمات النفسية
158	8-5-2 Anxiety القلق
164	9-5-2 أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد والأعراض
167	10-5-2 العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة
172	11-5-2 الثقة بالنفس Self Confidence
173	12-5-2 انواع الثقة بالنفس
177	13-5-2 خصائص الثقة بالنفس
179	14-5-2 الدافعية
184	15-5-2 دور المدرب الرياضي في تشكيل دوافع الرياضي
187	16-5-2 التوتر
188	17-5-2 أسباب التوتر

المبحث السادس : الدراسات السابقة	
191	1-6-2 الدراسات السابقة الخاصة بالوثب الثلاثي والسمات النفسية
209	2-6-2 التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث : إجراءات البحث	
213	1-3 منهج البحث
213	2-3 مجتمع البحث
213	3-3 عينة البحث
214	5-3 توصيف عينة البحث
214	6-3 تكافؤ المجموعات
216	7-3 مجالات البحث
216	8-3 أدوات ووسائل جمع البيانات
217	9-3 أهداف البرنامج التعليمي التدريبي المقترح
218	10-3 الدراسة الأولية (تحديد الصفات البدنية)
220	11-3 تحديد الاختبارات والقياسات والمتغيرات البدنية
221	12-3 السمات النفسية
222	13-3 وصف الاختبارات
228	14-3 تصميم البرنامج
229	15-3 الدراسات الإستطلاعية
230	16-3 المعاملات العلمية (الصدق والثبات)
232	17-3 المعاملات العلمية (للسمات النفسية)
233	18-3 القياس القبلي
234	19-3 الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج المقترح)
237	20-3 القياس البعدي
237	21-3 المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

238	1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول
241	2-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني
245	3-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث

الفصل الخامس : الإستنتاجات والتوصيات

249	1-5 الإستنتاجات
249	2-5 التوصيات
251	3-5 المقترحات
251	4-5 الملخص
253	المصادر والمراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1.	النموذج الاول الدورة المتوسطة	83
2.	النموذج الثاني مرحلة اعدادية	84
3.	النموذج الثالث درجات الحمل ومكوناته	85
4.	النموذج الرابع درجات الحمل ومكوناته	86
5.	موحات الأستشفاء ودرجات الحمل المستخدمة	88
6.	نموذج لدورة تدريبية تشمل في بعض الايام وحدتين تدريبيتين	89
7.	نسبة توزيع الاعداد البدني في العام خلال الفترات التدريبية	111
8.	مصادر القلق لدى الناشئ الرياضي	160
9.	تميز اللاعب الذي يتسم بالثقة العالية واللاعب الذي يتسم بالثقة المنخفضة	177
10.	المتوسط والانحراف المعياري لمتغيرات الطول والوزن	215
11.	تحديد الصفات البدنية المهمة للوثب الثلاثي	218
12.	نتيجة استطلاع الخبراء لتحديد اهم الصفات البدني للوثبة الثلاثية	219
13.	ترتيب المتغيرات المهمة للوثبة الثلاثية حسب اراء الخبراء	219
14.	تحديد الاختبارات والمتغيرات البدنية	220
15.	الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات البدنية واء الخبراء	221
16.	المتطلبات النفسية الخاصة بالوثب الثلاثي وفقاً لاء الخبراء	222
17.	وصف الاختبارات المرشحة لقياس السمات النفسية لمهارة الوثب الثلاثي	226
18.	تحديد عدد الاسابيع والزمن والمحاور الشدة	227
19.	تعديل البرنامج التعليمي التدريبي بناء علي رأي الخبراء	229
20.	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات وصدق الاختبارات	231

233	الصدق الاحصائي للمقاييس النفسية	21.
236	برنامج تعليمي تدريبي مقترح	22.
238	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وللقياسين والدرجة (ت) للمتغيرات البدنية	23.
241	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والدرجة (ت) لاختبار الوثبة الثلاثية (المسافة)	24.
245	المتوسط والانحراف المعياري للقياس القبلي والدرجة (ت) للسمات النفسية	25.

قائمة الأشكال

الرقم	اسم الشكل	الصفحة
1.	استخدام الطريقة النموذجية في تشكيل درجات حمل التدريب	81
2.	عودة اللاعب لحالته الطبيعية ذات الوحدات	83
3.	فترة الإستشفاء	84
4.	درجات حمل التدريب	86
5.	نموذج تشكيل دورة حمل صغرى ذات اهداف متعددة	87
6.	ترتيب الأحمال التدريبية لتشكيل دورة الحمل الصغرى	88
7.	تشكيل دورة حمل فترية (كبرى)	93
8.	مكونات مستوى الوثب	96
9.	الحجلة	99
10.	الخطوة	100
11.	الوثبة	102
12.	قياسات حفرة الوثبة الثلاثي	105
13.	أهداف الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين	149
14.	العلاقة بين الاعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى	151
15.	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	160
16.	بعض أنواع القلق الشائع لدى الناشئين في الرياضة	164
17.	حالات ما قبل بداية المنافسة	171
18.	المتوسط الحسابي	215

قائمة الملاحق

رقم الملحق	الملحق
1.	اسماء الخبراء والمحكمين
2.	مسح آراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية
3.	عرض وترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب رأي الخبراء والمحكمين
4.	الإستمارة اختبارات اللياقة البدنية
5.	معلومات إحصائية خاصة بطالبات المرحلة الثانوية
6.	الإستبانة قبل التحكيم
7.	الإستبانة بعد التحكيم
8.	التوزيع التكراري لإجابات الطالبات على محاور الإستبانة الأربع
9.	الصور

الفصل الأول

الإطار العام

1-1 مقدمة البحث :-

الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي هو احد المؤشرات العملية التدريبية بهدف الوصول الى اعلى المستويات الرياضية ، فالتطور الكبير الذي حدث في طرق التدريب الحديثة هو نتيجة الاهتمام المتزايد بالبحث عن اساليب جديدة في تدريب اللاعبين والاعتماد على الاسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية التي تجعلهم قادرين على تحقيق المستويات الرقمية المتقدمة ومع التطور السريع التي تحتاج كافة الانشطة الرياضية من حيث مكوناتها المهارية اصبح من الصعب على العاملين في مجال التدريب الرياضي متابعة كل ما يستجد، لذا فقد اظهرت المنافسة اهمية دراسة المكونات المهارية باسلوب اكثر تفصيلاً للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع اساليب التنمية بهدف الوصول إلى الأداء الامثل لتطويره لتحقيق اهداف ومتطلبات مهارية حركية وفقاً لتصميمها الفني بمراحلها المختلفة.

كما يتعبر التقدم العلمي في مجال التربية الرياضية من أهم العوامل الاساسية لتحقيق أعلى المستويات الرقمية بشكل عام وعلى المستويات الخاصة بالنواحي الفنية بمستويات ألعاب القوى بصفة خاصة ورغم كل الدراسات التي نفذت حتى الوقت الحاضر لتطوير مختلف نواحيه العلمية والتدريبية بمختلف الألعاب الرياضية إلا أنه ما زال هناك العديد من المشكلات التي تتطلب البحث والدراسة، كما إن التنافس المستمر لتحطيم الارقام وتحقيق أعلى درجات انجاز في مسابقات ألعاب القوى بشكل عام، ومسابقات الوثبة بشكل خاص تشكل أحد الموضوعات التي ما زالت

تشغل أذهان جميع المهتمين لتحقيق التطور المهاري والرقمي والنفسي في هذه المسابقات في مختلف المستويات (الانترنت، 2006) .

والتدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً وارتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم المرتبطة باللياقة والصحة وغيرها من العلوم، لذلك فإن الوصول إلى أعلى مستويات الأداء يطلب معرفة عميقة متناسبة مع الأساسي لمكونات التدريب الرياضي، فهو يرتبط بالتطبيقات الفعلية لمهارات المدرب نحو تحقيق الانجاز الرياضي بالشكل المطلوب والذي بدوره يحقق مستويات من الأداء الفني المميز، ولكي يصل اللاعب إلى مستوى عالي من الانجاز في المسابقات المختلفة يجب أن يكون المدرب ملماً بقواعد التدريب وأسس العلمية ويرتبط ذلك بالجانب التطبيقي والنظري لتحقيق الاهداف. (أحمد إبراهيم شحاتة، 2006، ص7).

وألعاب القوى نشاط بدني تنافسي يتضمن عدة منافسات منفصلة تتأسس على الحركات الطبيعية للإنسان كالجري والوثب والرمي فهي تتضمن العديد من المسابقات التي تختلف كل منها عن الأخرى في طريقة أدائها والخصائص البدنية التي يجب توافرها فيمن يمارسها، كما أنها تحتل مكاناً هاماً وبارزاً في برنامج الدورات الاولمبية حيث أصبحت تمارس في مختلف دول العالم نظراً لما تحقّقه من أهداف تعليمية وتربوية بالإضافة إلى دورها في رفع الكفاءة البدنية حيث تعتبر حقلاً مثالياً لتحسين وتطوير مستويات الأداء المتمثلة في الزمن والمسافة.

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار هي عصب الدورات الأولمبية قديمها وحديثها، فضلاً عن أنها تخلق للفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والاخلاقي فمسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة المثيرة ذات الطابع التنافسي نظراً لما تظهره من قدرة المتسابق على الأداء بكفاءة عالية،

وهي رياضة تتضمن عدة مسابقات تتأسس على الحركات الأساسية الطبيعية للإنسان كالجري والوثب والرمي، وهذه المسابقات تختلف كل منها الأخرى في طريقة أدائها، والخصائص البدنية التي يجب أن تتوفر فيمن يمارسها. (رسيان خريبط، عبدالرحمن، 2002، ص⁵)، (سميعة، 2008، ص¹⁵).

ويشير (بسطويسي أحمد، 1997، ص²⁸⁰) إلى أن مكونات المستوى الرياضي عامة في مجال سباقات ومسابقات الميدان والمضمار خاصة تختصر لكل من الاعداد البدني التي تمثلها تمرينات العامة والخاصة والاعداد المهاري الذي يمثلته التكتيك إلى جانب الاعداد النفسي والتخطيط السليم للتدريب على مدار السنة والسنوات التدريبية مع ملاحظة أن أي قصور في إحدى هذه المكونات يكون عائقاً نحو التقدم في المستوى عامة.

ويذكر بسطويسي أيضاً أن أهم العوامل التي تساعد على التقدم بمستوى مسابقات ألعاب القوى وخاصة مسابقات الوثب في الآونة الأخيرة وأهتمام المدربين لتحسين التكتيك لكل المسابقات ومدى ارتباطه بالعناصر البدنية العامة والخاصة.

وتضيف الباحثة من خلال ما تم استعراضه على المستوى الرقمي والمهاري من خلال إعداد الطلاب والناشئين والمتقدمين، ترى أن التطور المستمر في مستوى الانجاز الرقمي لجميع مسابقات ألعاب القوى التي تعكس مدى التطور الهائل في كم المعلومات والمعارف التي تساعد في الانجاز الرقمي وكذلك الاعتماد على التقنيات الحديثة في العملية التدريبية والعمل على الارتقاء بالمستوى البدني للمسار الحركي.

ويشير (إيهاب (2006، ص²) أن التطور الرقمي المستمر لمسابقات الميدان والمضمار وتسجيل الارقام القياسية الجديدة ما هو الانتاج استخدام الاسلوب العلمي في برنامج التدريب والتي تتطلب تقنين الاحمال التدريبية المناسبة بصورة مسبقة.

يعد سباق الوثب الثلاثي من مسابقات الميدان ذات الحركة الوحيدة والمعقدة التركيب وتتكون مراحلها من: الاقتراب، الوثبات الثلاث (الحجلة، الخطوة والوثبة)، مرحلة الطيران ثم مرحلة الهبوط، مما يحتاج لتخطيط البرامج التدريبية من خلال التوزيع المرحلي للموسم، وكذلك عدد ساعات التدريب وعدد مرات التدريب الاسبوعي وكيفية الاستفادة من مبادئ التدريب في وضع البرامج الملائمة لتطوير المستوى المهاري والرقمي والنفسي.

والوثب الثلاثي من المسابقات التي تحتاج إلى مقدرة خاصة من الخواص التقنية والتوافقية، وخاصة الاحساس بالايقاع الحركي، وكذلك القدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران التوافق الجيد للارتقاء، القوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء. (عويس الجيالي، 2000، ص³³²).

لذلك تتطلب المستويات الرياضية العالمية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة اجراء افضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة عالية خلال السنوات الاخيرة ولذا قد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية والتفوق الرياضي يتوفق على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستقلال عن الاستفادة قدراتهم

البدنية في القرارات النفسية فساعدت الافراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل أداء رياضي.

1-2 مشكلة البحث

نسبة للتطور في المستوي الرياضي باستخدام طرق واساليب ونظريات التدريب الحديثة والمتطورة بجانب اعداد الطلاب اعداد نفسي مكثف مع مراعاة الخصائص الانثروبومترية والبدنية والنفسية والاحجام التدريبية ،حيث ينعكس هذا التطور في مستوى الاداء المهاري والرقمي .

فان مشكلة هذا البحث تتمثل في محاولة للتعرف علي العلاقة بين كثافة التدريبات مهارية المقدمة بشكل يومي والتطور السريع الذي يحدث خلال الالونة الاخيرة في مجال التفوق الرياضي وتحقيق ارقام قياسية عالية خاصة في العاب القوى .

ومن خلال عمل الباحثه كمحاضر بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا قسم التدريب الرياضي تخصص ألعاب قوى ومتابعتها لأنشطة رياضة ألعاب القوى المختلفة قد لاحظت انخفاض في مستوى الأداء المهاري والرقمي من خلال درجات الإمتحانات أثناء العملية التدريبية وأن الوصول بالطالب إلى أعلى مستوى مهاري للوثب الثلاثي بصفة خاصة لأن الوثب يحتاج إلى العديد من عناصر اللياقة البدنية ، فقدان الطلاب إلى الاعداد النفسي في مجال رياضة الوثب الثلاث.

قد أرجعت الباحثة سبب تلك المشكلة إلى عدة أسباب منها: أن هولاء الطلاب سبق لهم تعلم مهارة الوثب الثلاثي في المستوي الاول في الفصل الاول وأن مؤشرات تقييم الاداء المهاري

والرقمي من خلال الاختبارات الدورية في الفصل الاول اشارات الي أن هناك انخفاض في مستوى الاداء المهاري والرقمي للوثبة الثلاثية ، ان الطلاب لديهم اخطاء سابقة في تعلم مهارة الوثب الثلاثي لعدم توافق المهارة في الاداء الفني في ذلك لعدم تقّتهم في انفسهم والخوف في الاداء المهاري وقد يرجع ذلك إلي انخفاض في بعض السمات النفسية او استخدام طرق وأساليب تدريبية قد لا تتناسب مع الطالب اثناء تنفيذ البرنامج وذلك من خلال قيام المدربين بزيادة الابعاء المهارية التي تقدم بشكل يومي والتي تشكل عائقاً كبيراً على خصائص الجهاز العصبي للطلاب الذي يؤدي إلى حدوث إرهاق للجهاز العصبي مما يؤدي إلى إنخفاض المستوى المهاري الذي ينعكس بدوره إلى حدوث إنخفاض في المستوى الرقمي نتيجة اعتماد المستوى الرقمي على تحسين مستوى الأداء المهاري وقد يرجع ذلك لعدم إهتمام بعض المدربين بالجانب النفسي ضمن منظومة الاعداد الرياضي.

تسعي الباحثة من خلال هذا البحث الي تصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري والرقمي والنفسي للوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

1-3 أهمية البحث والحاجة إليه:

1- قد تساعد إلى وضع برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري والرقمي والنفسي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة للوثب الثلاثي.

2- قد تساعد هذه الدراسة المدربين والمهتمين بالمجال الرياضي في كيفية التخطيط للبرامج البدنية والمهارية والنفسية.

3- قد تقدم نتائج هذه الدراسة حلولاً لبعض المشاكل التي تواجه المهتمين بألعاب القوى بصفة خاصة والرياضات الأخرى بصفة عامة.

4- وقد تفتح مثل هذه الدراسات والبحوث مجالات واسعة للباحثين في مجال علم النفس الرياضي وتطوير الأداء المهاري والرقمي من خلال إعداد الطلاب إعداداً نفسياً من خلال السمات النفسية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين.

5- قد تفيد هذه الدراسة في كيفية تقويم أداء الطلاب للوثب الثلاثي بمستوياتهم المختلفة والجوانب الفنية بعد تنفيذ البرنامج المقترح لتطوير السمات النفسية له تأثير على تحسين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي.

6- قد يثري البحث المكتبة فيما يتعلق بألعاب القوى.

1-4 أهداف البحث:

1- معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير مستوى الاداء المهارى لطلاب الوثب الثلاثي المستوى الثالث قسم التدريب الرياضى - كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة السودان.

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الأداء الرقمي لطلاب الوثب الثلاثي المستوى الثالث قسمالتدريب الرياضى - كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة السودان.

3- التعرف على فعالية بعض السمات النفسية (القلق-الدافعية -التوتر والثقة با لنفس)فى الارتقاء بالاداء المهارى والرقمى لطلاب الوثب الثلاثي.

1-5 فروض البحث

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتطوير الاداء المهارى لصالح

القياس البعدي لطلاب الوثب الثلاثي المستوى الثالث قسم التدريب الرياضى.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لتطوير الاداء الرقمى لصالح

القياس البعدي لطلاب الوثب الثلاثي المستوى الثالث قسم التدريب الرياضى.

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب الوثب الثلاثي

المستوي الثالث قسم التدريب الرياضي للسمات النفسية (القلق - التوتر - الدافعية - الثقة

بالنفس) لصالح القياس البعدي .

1-6 مجالات البحث:

- المجال الجغرافى: ولاية الخرطوم-جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

- المجال البشرى: طلاب كلية التربية البدنية والرياضية

- المجال الزمنى: 2014- 2017

1-7 اجراءت البحث:

1/منهج البحث:

استخدامت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي.

2/مجتمع البحث :

تم اختيار عينة البحث من طلاب كلية التربية البدنية والرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المستوى الثالث قسم التدريب الرياضي .

3/ عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة عمدية من طلاب المستوى الثالث قسم التدريب الرياضي بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا (2014-2017) بنين فقط.

1-8 ادوات البحث:

(ا) اراء الخبراء والمتخصصين في مجال الرياضة

(ب) مسح المراجع (الكتب العلمية - الشبكة العنكبوتية)

(ج) الاختبارات والمقاييس

(د) التجربة (البرنامج التدريبي المقترح)

1-9 المعالجات الاحصائية:

تمت المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج (spss) للحصول على الارتباط والنسبة الحرجة للمقارنة بين متوسطين مرتبطين

1-10 مصطلحات البحث:

1/ البرنامج التجريبي : هو البرنامج الذي قامت به الباحثة بتصميمه للارتقاء بالأداء المهاري والرقمي بشدة من 60%، اقصى مقدرة للطالب ، ولمدة 6 أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع. (تعريف اجرائي).

2/ البرنامج: هي خبرات نابعة من المناهج ومعدة وفق تنظيم يزيد من امكانية تنفيذها ويتطلب ذلك ان يضم البرنامج بالإضافة إلي مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المناهج لكل مايتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وادوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها. (عصام الدين متولي 2011م ص7).

3/ الوثبة الثلاثية: تتكون من ثلاث وثبات متتابعة وهي الحجلة والخطوة والوثبة باعتبار أن الأولى يضع فيها اللاعب قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء ثم يرتقي ليهبط عليها وفي الثانية يرتقي للقيام بخطوة بالرجل الأخرى، وفي الثالثة يرتقي ليهبط بالقدمين معاً في حفرة الهبوط. (قاسم حسن، 1999م، ص¹⁵⁶).

4/ الإعداد المهاري: هو أداء الحركات أو المهارات والواجبات الحركية اللازمة لتحقيق مثالية الأداء في نوع الرياضة التخصصية. (عويس الجبالي، 2012م، ص¹⁰²).

5/ مستوى الإنجاز الرقمي: هو مصطلح يتم استخدامه في مجال الأنشطة والرياضات الرقمية ويقصد به الوثب الثلاثي المسافة التي يحققها الطالب في المسابقة دون مخالفة قانونية وتقاس بالمتر والسنتيمتر. (تعريف إجرائي).

6/ الثقة بالنفس: عرفه (اسامة كامل، 2007، ص55) بأنها شعور النفس أن أدائه سوف يكون جيداً بصورة بغض النظر عن النتائج حتى إذا كان المنافس متفوق عليه.

7/ الدافعية: عرفه كل من (أميرة وماهر 2008، ص9) بأنها الطاقة الكامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة

المقيدة له وظيفياً في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات.

- 8/ التوتر: عرفه (محمد حسن علاوي، 2002، ص102) : بأنه حالة إنفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب (الطالب) تجنبها وتؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضيق يؤثر انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز إنتباهه.
- 9/ القلق: عرفه (احمد امين، 2004، ص295) : بأنها حالة إنفعالية غير سارة مقترنة بالإستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

البرامج

2-1-1 ماهية البرامج:

البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة لتصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها، معنى هذا أن الخطة والتخطيط هما دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون لكنه لا يمكن أن يرى النور.

ولقد وضع العلماء عدة تعريفات للبرامج نذكر منها ما يلي:

عرفه (عبد الحميد شرف، 2002، ص 17) نقلاً عن ويلميز Williams (عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة). كما يعرفه نقلاً عن الدمرداش سرحان بأنه: "مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة".

وعن فوزيه موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد.

ويعرفه سيد الهواري نقلاً عن (عبد الحميد شرف، 2002م، ص 17) بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبيناً بصفة خاصة معيار الابتداء ومعيار الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

وأخيراً يلخص (عبد الحميد شرف، 2002م، ص 17)، هذه الآراء ويوضح أن البرنامج هو عبارة عن الخطوات التنفيذية للخطوة وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطوة".

2-1-2 أهمية البرامج:

1. إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
2. تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذو قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة.
3. ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
4. الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتبقي أحسن استغلال.

5. ساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها

نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحققت الخطط أهدافها

تصبح خطط ناجحة.

6. البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ وذلك

لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات، الأمر الذي يؤدي إلى فشل العملية

الإدارية بأكملها.

7. دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت

المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز

الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

2-1-3 تصميم البرامج:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست عملية سهلة بل تتطلب قدرة عالية من الفهم

العلمي والعملية ولا بد من الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل

عملية الإدارة، ومن ذلك علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج في

علاقتها المباشرة سواء كان ذلك في المحتوي أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم، وكذلك علم

الاختبارات والمقاييس والتربية الرياضية.

ولا بد أن يكون مصمم البرامج ذو علاقة وثيقة بالمجال الذي يصمم فيه البرنامج حتى

يكتب له النجاح وتحقيق أهدافه.

وتتضح أهمية البرامج في التربية الرياضية في كل مراحل التدريب في أنها الوسيلة التي تساعد في تحقيق هدف التربية المتزنة والشاملة حيث يبنى البرنامج على أساس ميول المشتركين وحاجاتهم وقدراتهم. (الطيب حاج إبراهيم، 2008م، ص 11).

2-1-4 خصائص البرنامج الرياضي الناجح:

يمكن تلخيصها في الآتي:

1. أن يعتبر جزءاً متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشآت الرياضية.
2. أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور.
3. أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذي يعمل لخدمتهم.
4. أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتكون في نفس الوقت في مستوى نضج الأفراد.
5. أنه يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة.
6. أن يسمح بالنمو المهني والمعرفي للمدربين ويرعى شئونهم.

2-1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي:

وقد حصر (عبد الحميد شرف: 2002، ص 68) أهم خطوات تصميم البرنامج الرياضي في الآتي:-

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.
3. محتوى البرنامج.

4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5. تنفيذ البرنامج.

6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7. تقويم البرنامج.

ويذكر (محمد الحمامي، أمين أنور الخولي، 1990م، ص38) أن أهم خطوات بناء أي

برنامج تتمثل في (تحديد الأهداف، اختيار المحتوى، تنفيذ البرنامج والتقويم).

وفيما يلي يمكن شرح هذه الخطوات على حسب أهميتها:

أولاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

وهي عبارة عن مفاهيم أو أحكام عامة يتفق عليها الناس، وتبنى على الحقائق العلمية أو الأحكام الفلسفية والتي تستمد من العلوم المختلفة عن طريق التربية والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات في صياغة الأحكام أو القرارات وتحديد شكل الأعمال أو الأفعال أو الأداء الذي تقوم به.

أما المبادئ الخاصة بالتربية الرياضية فتستمد من نتائج العلوم المرتبطة كعلم التشريح، ووظائف الأعضاء، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم الأمراض، والميكانيكا الحيوية وغيرها.

ثانياً: الهدف والأهداف الإجرائية:

إن أي مجتمع له فلسفته الخاصة في الحياة وله أهداف ويسعى بكل الطرق والوسائل لتحقيقها عن طريق مؤسساته المختلفة، فهدفه الاقتصادي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته الاقتصادية، وهدفه التربوي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته التربوية.

وهدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة ويجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل للتحقيق يتمشى مع الإمكانيات والظروف البيئية، ولا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواها، لأن المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأساليب التدريس والتدريب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف، علماً بأن عملية التقويم أساساً تهدف إلى التعرف على نواحي القوة والضعف في الأهداف وفي المحتوى وأساليب وطرق التنفيذ المستخدمة.

ويرى "جون ديوي" نقلاً عن (عبد الحميد شرف، 2002م، ص73) أن الهدف دائماً يحدد النهاية للوصول إلى الهدف فالهدف بمفهوم "جون ديوي" يمكن تحقيقه على عدة مراحل منها:-

1. اختيار الأنشطة المناسبة.

2. اختيار طرق وأساليب التدريب أو التدريس المناسبة.

3. إتمام عملية التقويم.

ولابد من أسس لوضع الأهداف منها:

1. أن تستند إلى فلسفة تربوية وأسس نفسية واجتماعية سليمة.

2. أن تكون واضحة المعنى لا تفتح الباب لكثير من التساؤلات والتأويلات.

3. أن تكون خالية من التناقضات فيما بينها وأن تتسم بالاتساق.

4. أن تكون واقعية يمكن تحقيقها ومناسبة للظروف والإمكانات.

5. أن تكون مناسبة لمستوى الأفراد وليس على أساس المعلم أو المدرب لأن الأفراد هم

محور العملية التعليمية.

6. أن تكون سلوكية يمكن قياسها فإن ذلك سوف يساعد على معرفة مدى تحقيق الهدف أو بمعنى آخر مدى تعلم الأفراد وتعديل سلوكهم.

7. أن تكون شاملة مترابطة في إطار متكامل، بمعنى أنه يجب أن تتناول جميع الجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية للفرد وألا يتم تحقيق أحد هذه الجوانب على حساب آخر.

8. أن تكون مرنة قابلة للتعديل والتغيير باعتبارها محركات للمواقف التعليمية وأن المجتمع يتعرض لمواقف طارئة نتيجة للإيقاع السريع في العصر الحاضر.

ثالثاً: محتوى البرنامج: وهو:

يستقي من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها والمراد تعلمها وعموماً لا يخرج محتوى البرنامج في المجال الرياضي عن (الإحماء، والإعداد البدني، وعمليات الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي، والتهديئة.

1. الإحماء: وهو من العمليات الرئيسية والتي يحتوي عليها البرنامج حيث أن الغرض منه هو التدفئة العامة للفرد، وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم في الحركة، وبفضل أن يكون الإحماء متغيراً وحركاته مترابطة يشترك فيه الأطراف والجذع ويراعى فيه سرعة الأداء والانتقال من حركة إلى حركة وكذا الربط بين حركات الأطراف بعضها البعض وربطها بحركات الجذع والقدمين. وقد تحتوي جزئية الإحماء على تمرينات تقليدية تؤدي بأسلوب النظام الدائري أو على شكل العاب صغيرة، ولكن يلزم أن يتم أدائها بصورة فيها إستراتيجية لتحقيق هدف الإحماء. أما عن الوقت الذي قد تستغرقه عملية الإحماء فهو يتوقف

على الوقت الميسر ونوعية الأفراد أو الممارسين ونوعية النشاط الرئيسي في الدرس أو الوحدة التدريبية وكذا حالة الطقس.

2. الإعداد البدني: ويقصد بالإعداد البدني تنمية الحالة البدنية للفرد وذلك طريق لتنمية الصفات الأساسية، وتهدف عملية الإعداد البدني إلى إكساب الأفراد اللياقة البدنية بصورة تجعلكم قادرين على ممارسته الأنشطة المهارية في محتوى الوحدة التدريبية أو الدرس بكفاءة دون أن تهبط حالته البدنية وقد يكون الإعداد البدني:

أ) إعداد بدني عام: ويهدف إلى إكساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ومن أهم الصفات البدنية الأساسية (القوة - المرونة - التحمل - السرعة).

ب) إعداد بدني خاص: ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري داخل الدرس أو الوحدة التدريبية والعمل على دوام تطويرها حتى يتمكن الفرد من الأداء بصورة أفضل.

هناك مبادئ عامة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج حيث أنها تساعد على تنمية وتطوير

الصفات البدنية وهي:-

1. التوقيت المناسب لتكرار الحمل لعدم الإخلال بمتطلبات عملية التكيف.

2. الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل وتجنب الارتفاع غير المدروس لدرجة الحمل.

3. الاستمرار في التدريب والانتظام فيه.

4. التكامل بين الصفات البدنية وعدم تطوير عنصر دون آخر.

ويفضل تنفيذ عمليات الإعداد البدني باستخدام إحدى الطرق العلمية للتدريب من خلال أسلوب النظام الدائري حيث أنه يصلح للأسوياء وذوي الإعاقة.

2-1-6 الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي:

أ. الإعداد المهاري: ويقصد به كل الإجراءات التي يتخذها المدرب بغرض الوصول إلى التأدية بدقة وإتقان وتكامل للمهارات الحركية للاعب تحت أي ظروف.

1. الإعداد الخططي: يظهر بوضوح في الألعاب الجماعية وقد تكون خطط دفاعية أو هجومية ويتم ذلك بتقديم وشرح الخطة نظرياً وإعطاء فكرة كاملة عن الخصم، ثم التهيئة الذهنية عن طريقة معرفة الخصم وإمكانياته وقدرته، قبل النزول إلى الملعب ونقل الخبرة النظرية إلى الميدان العملي وتدريب اللاعب عليها.

2. إجراء عمليات النقد الذاتي.

ب. الإعداد الذهني:

يقصد به تدريب العمليات العقلية العليا لدى الفرد، ولذلك يجب تدريب العمليات العقلية العليا لدى الفرد بصفة مستمرة للحصول على أعلى فاعلية في أصعب الظروف عن طريق إكساب اللاعب المعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط، ولابد أن يدرك الفرد الموقف سواء كان هذا الإدراك زمني أو مكاني، ويبدأ الإعداد الذهني للفرد عند بلوغ سن العاشرة.

ج. الإعداد النفسي:

إن العامل النفسي أصبح هو الفيصل في تحقيق النصر في الأنشطة الرياضية في الوقت الحاضر، ومن هنا يلزم تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية

مثل: (المثابرة، ضبط النفس، الشجاعة، التصميم، الكفاح) مع مراعاة اختيار طرق وأساليب تدريب مناسبة وأنشطة نوعية تتمشى مع رغبات وميول وقدرات واستعدادات الأفراد الممارسين لنشاط البرنامج، ويتم التدريب من خلال أنشطة المحتوى الأخرى.

1) التهدئة: وتهدف عملية التهدئة أساساً إلى خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئاً مستريحاً، وقد تتم ببعض الترتيبات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة الهادئة التي تدخل السرور والبهجة على نفوس اللاعبين ويختارها المربي طبقاً للظروف المناسبة.

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

ويهتم هذا العنصر بتوزيع الحمل وزمن التدريب على محتوى البرنامج بأكمله أي تصميم الشق الزمني للبرنامج حتى مستوى الوحدة التدريبية ويمكن أن يكون على النحو التالي:-

- أ. تحديد دورة الحمل على مدى الفترة التدريبية أسبوعياً.
- ب. يتم تقسيم فترة البرنامج إلى مراحل قد تكون مرحلتين أو ثلاث طبقاً لطبيعة النشاط الممارس بحيث لا تقل كل مرحلة عن أسبوعين.
- ج. معرفة التوزيع النسبي لزمن الفترة التدريبية في البرنامج على الإعداد البدني والمهاري والخططي في كل مرحلة من مراحل الفترة التدريبية خلال مدة البرنامج.
- د. معرفة التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني على الإعداد البدني العام والخاص على وحدات التدريب في مرحلة من مراحل التدريب خلال البرنامج.

خامساً: تنفيذ البرنامج:

ويتم ذلك من خلال وضع الأسس وصياغة الهدف وتجميع المحتوى وتنظيم هذا المحتوى داخل البرنامج في تتابع زمني محدد ويأتي دور طرق تنفيذ هذا المحتوى. ويعنى هذا العنصر أساساً بطرق وأساليب التنفيذ. ويمكن أن يكون على النحو التالي:-

أ. التدفئة - الإحماء - المقدمة:

ويمكن أن يتم تنفيذها باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر، وقد تنفذ بطريقة تكوين تشكيل معين وأداء تمرينات متنوعة، ويمكن أن يتم بالألعاب الصغيرة وتترك للمدرب الاختيار المناسب للإمكانات وقدرات اللاعبين والزمن المتيسر وظروف البيئة.

ب. الإعداد البدني:

يتم الإعداد البدني لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة باستخدام أسلوب التدريب الدائري، وقد ثبت بالبحث فعالية أسلوب التدريب الدائري في تنمية وتطوير الحالة البدنية لدى الأفراد، حيث أن له مميزات عديدة نذكر منها ما يلي:-

1. يساعد على تنمية الصفات البدنية الرئيسية والصفات البدنية المركبة.
2. تثبيت فعاليته في زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
3. يمكن تشكيل التمرينات المعتادة بطريقة تساعد على تنمية وتطوير المهارات الحركية.
4. يمكن تشكيل التدريب الدائري وتنفيذه بأي طريقة من طرق التدريب المعروفة، ففري، مستمر، تكراري.
5. يمكن التحكم في الحمل والتدرج فيه بأسلوب علمي سليم.

6. يناسب هذا النظام قدرات ومستوى كل لاعب طبقاً للمرحلة السنية والحالة المهارية.
7. يعتبر نظام التدريب الدائري أسلوب فريد حيث أنه يتضمن عامل التشويق والإثارة مما يدخل البهجة والسرور.
8. يساعد في تنمية الصفات الإدارية.
- ج. الإعداد المهاري الخططي والذهني والنفسي والتهئية:
- إن تنفيذ الإعداد الذهني والنفسي يتم من خلال الإعداد البدني والمهاري والخططي ولا يظهر في جداول تنظيم الأنشطة داخل البرنامج. (عبد الحميد شرف، 2002م، ص 80-83).
- سادساً: الأدوات المستخدمة في البرنامج:**
- الإلمام بالأدوات والإمكانات المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج يساعد على تحقيق الهدف، وتعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية توفير هذه الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة أي نشاط من المستوى الجيد وذلك للحصول على النتائج المرجوة من البرنامج، خاصة في برامج المعاقين.
- وتبرز أهمية الأدوات في الآتي:-
1. تساعد على رفع المستوى المهاري الأداء الحركي.
 2. تعمل على تفادي الفرد للإصابات.
 3. تساعد المربي على تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
 4. الأداة إحدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
 5. وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.

ولابد عند اختيار الأدوات من مراعاة الآتي:

1. دقة التصميم ومجال التشكل وسهولة الاستعمال.
2. أن نتمشى مع المواصفات القانونية للنشاط وتتناسب مع عدة مستويات في الأداء.
3. أن تكون مصنوعة من مادة ذات جودة عالية لتوفير عوامل الأمن والسلامة ويمكن استخدامها لأطول فترة ممكنة وبذلك يتوفر فيها عامل الاقتصاد والتوفير.

سابعاً: تقويم البرنامج:

التقويم هو العملية التي تستخدم المقاييس للحصول على بيانات لكي تقوم عملية التقويم بتفسيرها وتحدد المستويات والحكم على قيمة الشيء ومن هنا يمكن القول بأن التقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول العملية التربوية إلى أهدافها ومدى تحقيقها لأغراضها وكشف نواحي النقص فيها.

وعملية التقويم للبرنامج كما وضحتها (عبد الحميد شرف، 2002م، ص 80-83)، تهدف إلى ما يلي:-

1. معرفة مدى نمو الفرد الممارس نحو النضج في حدود استعداداته وإمكاناته.
2. الكشف عن حاجات الفرد الممارس وميوله وقدراته واستعداداته التي ينبغي أن تراعى في نوع النشاط.
3. تشخيص العقبات التي تعترض تقدم اللاعب والمدرّب والمعلم والعمل على تذليل هذه الصعوبات لتحسين سير البرنامج.

4. تشخيص نواحي القوة الضعف أو القصور في اللاعب أو البرنامج عن طريق الاختبارات.

5. الكشف عن الأفراد المتأخرين وأسباب هذا التأخير.

6. مساعدة المربي على الوقوف على مدى نجاحه في تعليم وتدريب أفراد الممارسين ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أغراضه.

7. مساعدة البرنامج نفسه على معرفة مدى ما حققه من أهداف.

8. الحصول على المعلومات اللازمة أو لتقسيم اللاعبين إلى مجموعات متجانسة.

9. إن عملية التقويم ذاتها عملية دراسة وتدريب للاعبين والمدربين على وزن أعمالهم أو تقدير أمورهم وإصدار أحكام صحيحة.

2-1-7 مبادئ تصميم البرنامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم ومن أهم

المبادئ كما أشار إليها (عبد الحميد شرف ،2002،ص89) هي:-

1. الاعتماد على المربين المتخصصين.

2. ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.

3. التنوع.

4. أن يراعى نوعية وعدد المشتركين.

5. مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها.

6. يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها.

7. مراعاة الوقت المتيسر.

8. وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل.

2-1-8 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

وهناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسياء أو المعاقين ويتفق عليها أغلب العلماء وتتمشى في نفس الوقت مع وجهة نظر الكاتب (عبد الحميد شرف: 2002، ص60) وهي:

1. ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.
2. الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تمرين.
3. مراعاة التدرج في حمل التدريب.
4. مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
5. تطبيق مبدأ الإستراتيجية في التدريب.
6. تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ.

المبحث الثاني

التدريب الرياضي

2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي :

تتمثل استراتيجية التدريب الرياضى الحديث والتي تعكس الصدق العام البعيد له فى تحقيق الوصول الى القدرة الرياضية للاعبين فى التوقيينات التى تناسب المواسم التنافسية فى الرياضة التخصصية والعمل على البقاء حيث لاطول فترة ممكنة .

كى تحقق استراتيجية التدريب الرياضى العلمى الصدق لابد من توافر أربعة أضلاع تتكون معا مربعا ذهبيا وتتمثل فى كل من :

1/ وجود لاعب أو فريق يمتلك الموهبة والمواصفات التى تؤهله للتفوق فى الرياضة التخصصية.

2/ توافر الامكانيات اللازمة لتنفيذ عمليات التدريب الرياضى العلمى الحديث

3/ جهاز فنى متكامل يمتلك التأهيل والغيرة المناسبين للمستوى التنافسى

4/ الادارة الرياضية العلمية فى المستويات المختلفة ذات العلاقة.

كى يتحقق هدف التدريب الرياضى العلمى الحديث فى المجالات الاخرى غير المستويات

الرياضية العليا مثل مجال الرياضة للجميع أو الرياضة المدرسية أو رياضة ذوى الاحتياجات

الخاصة أو الرياضة الترويحية ، فإن توافر كل من اللاعب والمدرّب المؤهل ذى الخبرة

والامكانيات المناسبة تكفى لتحقيق الهدف . (مفتى ابراهيم ، 2004 م ، ص 21-22).

2-2-2 تعريفات خاصة بالتدريب الرياضى:

1/ يعرف (محمد حسن علاوي 1994م ص 10) بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف اساسا الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية"

2/ وكذلك يعرفه (قاسم حسن ، 2004 م ، ص 14) بأنه " جميع الحركات التى تحمل الجسم جهدا اضافيا وتعمل على توليد الانسجام الحركى الخارجى وتغيير أجهزة واعضاء الجسم الداخلية مما يؤدى الى زيادة قابليته للاداء البدنى حيث يتميز المل البدنى بخفة التدريب مما ينعكس على انسجام الاجهزة الوظيفية بصورة ايجابية

6- تعرفه كل من (فاطمة ،أخرون ، 2011 م ، ص 21) على أنه " مجموعة تمرينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمى وتحدث تغيرات فسيولوجية فى أجهزة الفرد الداخلية تؤدى الى تطور القدرات البدنية والمهارية والتي تعطى الفرد قدرة فى تحقيق الهدف المطلوب - " هو عملية تربوية تعليمية تنفذ فى شكل مجموعة تمرينات وحركات تبنى على اساس علمى ووفق قابليات الفرد المدرب وفق اهداف بدنية ومهارية وخططية ونفسية من أجل الوصول الى الانجاز العالى فى نوع الرياضة التخصصية.

- " هو اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلى وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءة وقدرته فى الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الارقام القياسية"

3-2-2 أهداف التدريب الرياضى

أشار كل من (مروان ، محمد ، 2004 م ص 19 ، نبيلة ، سلوى ، 2004 م ، ص 32) الى اهم اهداف التدريب :

1/ تنمية عناصر اللياقة البدنية: يهدف الرياضى الى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق وغيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها:

2/ تنمية النواحي المهارية والخططية: يهدف التدريب الى تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية (فردية - جماعية) التى يستخدمها اللاعب أو الفريق فى المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخططية يمثلان وحدة كاملة فى عملية التدريب.

3/ تنمية القدرات العقلية والمعرفية: يهدف التدريب الرياضى الى اكساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات لخاصة باللعبة التى يمارسها من حيث تاريخها - تطورها - قانونيتها وكذلك العوامل التى تؤثر فى المستوى الرياضية وبذلك يستطيع اللاعب ان يسهم بصورة ايجابية فى تنمية مستواه الرياضى.

4/ تنمية القدرات النفسية والادارية: يهدف التدريب الرياضى الى اعداد اللاعب من النواحي التروية والنفسية والادارية والتى تسهم فى استمرار قدرته على المثابرة وبذل الجهد وضبط النفس والتحدى بالخلق الرياضى (الفوز أو الهزيمة)

5/التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين: ينمى فى الشخص عنصر القيادة والشجاعة فى اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة آراء الآخرين واحترام نظرتهم والاخذ بها إن كانت على صواب

6/ حب الوطن والولاء له والعمل على الرفع من شأنه بين الدول: يخلق التدريب الرياضى عند الرياضيين حب وطنهم والولاء له من خلال العمل على رفع رايته.

7- يكون الهدف الرئيسى للتدريب هو تحسين الاداء فى الالعب الرياضية التنافسية وقد تشكل هذه العناصر اهداف اخرى مثل النمو والتطور الشخصى للاعب وتكون ذات قيم مصاحبة للهدف الرئيسى.

8/ يكون تحقيق اهداف الاداء مقيدا بالتزام اللاعب وانتظامه وخبرة ومعرفة المدرب ، والموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الانجاز فى الرياضة ، ودرجة صعوبة وتعقد التغيرات التى تؤثر على الاداء.

9/ يستخدم مصطلح العملية التدريبية كوحدة اساسية عند تبادل المعلومات عند التدريب الرياضى حتى خلال وسائل الاتصال المختلفة.

10/ تتغير عملية التدريب بتغير حجم ودرجة السيطرة على المتغيرات التى تؤثر فى الاداء كما أنها تتغير وفقا لقوة المشتركة واستمرايته وقرارهما واستقرارها وفقا لدور الموارد فى المنافسات ، ودرجة المسؤولية التى تقع على اللاعب ومساهمة الافراد فى تنفيذ العملية ومتطلبات وقيود الهيئات والمؤسسات التى يعمل فيها المدرب

11/ يكون دور المدرب بالاضافة الى الدور القيادى : التوجيهى هو ادارة عملية التدريب نحو تحسين الاداء القائم على اساس طموح وقدرات اللاعب اما دوره الاكثر تحديدا فهو مساعدة اللاعب على تحقيق الاداء المناسب وذلك فى الوقت المناسب.

2-2-4 خصائص التدريب الرياضى

ومن اهم الخصائص التى يتميز بها التدريب الرياضى كما

أشار اليها كل من (مبنى ابراهيم ، 2001 م ، ص 26 ، مروان ، محمد ، 2004 ، ص 22-23 ، محمد حسن ، عماد الدين ، 2005 م 51):-

- التدريب الرياضى هو عملية تتسم بالصفة الفردية ، فإن مستوى الفرد الرياضى يتحدد من عدة مكونات تختلف من لاعب لآخر.

- تتميز عملية التدريب الرياضى الجديدة بالتخطيط والاستمرار المنظم طوال السنة والى عدة سنوات دون انقطاع.

- يشمل التدريب الرياضى اعتمادا على الاسس التربوية من خلال بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضى واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة

- تخضع عمليات التدريب الرياضى الحديث للاسس والمبادئ العلمية التى أمكن التوصل اليها فى علوم الرياضة والتربية الرياضية

- ان شخصية وفلسفة وقيم المدرب تلعب دورا هاما فى التأثير وفى شخصية وقيم اللاعب نحو تحقيق اهداف الرياضة

- استمرار عمليات التدريب منذ بدء التخطيط معا مرورا بالانتقاء أو حتى الوصول لاعلى
لامستويات دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضى على الملعب أو الساحة الرياضية فقط ، بل
تتخطا الى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والارشاد والتوجيه
كما اتسعت دائرة الاجهزة والادوات والامكانات المستخدمة فى قياس التخطيط والتطبيق والقيادة
حتى عملياته لا تنتهى لاحدهما عن الاخر فى التدريب الرياضى

- ينبذ التدريب الرياضى كافة الوسائل غير المشروعة التى يمكن ان تستخدم فى تحقيق نتائج أو
مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها

- اعتماد التدريب على المعارف والمعلومات العلمية والتدريب الرياضى الحديث يستمد مادته من
العديد من العلوم الطبيعية الانسانية كالطب الرياضى والميكانيكا الحيوية وعلوم الحركة وعلم
النفس الرياضى والتربية وعلم الاجتماع وغير ذلك من المعارف والمعلومات التى ترتبط
تطبيقاتها بمجال الرياضة

- ان التدريب الرياضى عملية تتميز بالاستمرار وليس للموسمية.

- يتميز التدريب بالاعمال التدريبية مرتفعة الشدة والحجم وهذا يختلف عن النشاط الرياضى الذى
يهدف الى الترويح أو قضاء وقت الفراغ أو اكتساب اللياقة البدنية وغيرها من أهداف الممارسة
الأخرى .

2-2-5 واجبات التدريب الرياضي:

اضاف (محمد حسن علاوي ،1994،ص 42)، إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسئولية تحقيق واجبات معينة، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

(أ) الواجبات التعليمية:

1. التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل، والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
2. التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
3. تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.
4. تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي.
5. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية.

الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية تطوير السمات الخلفية والإرادية وغيرها من الخصائص والملامح الشخصية وتوظيف الدور الذي تقوم به رياضة المستويات العالية لخدمة المجتمع ، إضافة اوير لسمات الخلفية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

1. تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي:

1. الإعداد البدني: يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة.

2. الإعداد المهاري والخططي ويهدف إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها. والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ إن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي.

3. الإعداد المعرفي (النظري): ويهدف إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة منها في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في الارتقاء بالعملية التدريبية.

4. الإعداد التربوي النفسي: يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية.

كما أضاف (مفتى ابراهيم ، 2001 م ص 30 ، نوال ، فاطمة 2011 ، ص 58)الواجبات التنموية والصحية الى الواجبات العلمية التربوية الواجبات:-

ج- الواجبات التنموية:

1-التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق الى اقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات فى الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

د/ الواجبات الصحية :

1- للتدريب الرياضى اثر فى اكساب الفرد المناعة ضد الامراض وتقويم التشوهات القطعية واكتساب الفرد الوعى الصحى بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

2-2-6مبادئ حمل التدريب الرياضى

يرى كل من (عادل عبد البصير 1999 ، ص 67)، (مهند ، 2005م ، ص 36)، (نبيلة أحمد

، سلوى ، 2004 م، ص 195) ، (مروان ، محمد ، 2004 م ، ص 32)

بمساعدة البحث والدراسات العلمية وضعت قواعد اساسية موحدة للتدريب ويجب على المدرب تطبيقها عند وضع خطة التدريبية من اجل الوصول باللاعب او الفريق الى النتائج المطلوبة.

فالقواعد والمبادئ اسس التدريب عبارة عن قوانين ومطالب علمية اساسية تكونت من المعارف والخبرات والدراسات العلمية والتربوية الرياضية المختلفة.

تري الباحثة يجب على كل مدرب ان يدرس هذه المبادئ الاساسية لحمل التدريب والاخذ بالتوصيات التالية لبعض المبادئ ذات الأهمية الكبيرة فى التدريب .

2-2-7 أهم قواعد وأسس ومبادئ التدريب الرياضى:

1- مبدأ الاستعداد:

تري (نبيله وسلوي، 169، 2004) يعتمد مبداء الاستعداد في التدريب على فسيولوجية الاستعداد لدى أفراد اللاعبين ويأتى الاستعداد مع النضج ، وبناء على ذلك فإن اللاعبين الناشئين لا يكون على استعداد فسيولوجى للاستجابة للتمرين.

وفى سن ما قبل البلوغ يكون التدريب الهوائى أقل تأثيرا لدى اللاعبين وقد يرجع التحسن فى الاداء الى زيادة القامة ، وتحسن المهارة والكفاءة ، كما يكون التدريب اللاهوائى لصغار اللاعبين غير فعال وذلك بسبب اعتماد القدرات اللاهوائية على القوة والنضج ، أما التدريب على القوة فى سن ما قبل البلوغ فهو لحسن مكون القوة عن طريق التغيرات العصبية العضلية ، إلا أنه يظهر قليلا من التغيرات من العضلات عما يحدث فى مرحلة ما بعد البلوغ

فأن المهارة العصبية العضلية تكون نتيجة القيام بالممارسة وليس بسبب العمر أو النضج ولذلك فإن التدريب لصغار اللاعبين ينبغى أن يركز على النمو المهارى والاستمتاع

أما التدريب الاكثر حجدية أن يوجل حتى نمو مقدرة اللاعب الفسيولوجية على الاستجابة ، ولذلك تكونت الاهداف التى يجب ان يؤكد عليها المدرب مع اللاعبين فى الاعمار المتنوعة على النحو التالى:

أ- فى العمر حتى 6-10 سنوات يتم تنمية الميول والمتعة وتعلم المهارات الاساسية

ب- فى العمر من 11-12 سنة ، يكون التمرين مثقرا مع الاهتمام بالتقنية الصحية والاستعداد لزيادة التدريب

ج- فى العمر حتى 14-18 سنة يركز المدرب على زيادة التدريب مع مراعاة التخصصية فى التدريب مثل الانتقال والعمل على زيادة المسابقات.

د- فى عمر البلوغ 18 سنة فأكثر يهتم المدرب بالوصول الى اللاعب الى قمة الاداء .

" أضاف (محمد محمود ، 2014 م ، ص 96-97) الى مبدأ الاستعداد فى المجال الرياضى بأنه الحالة أنه يكون على الناشئ أو الرياضى من شىء القابلية للتعلم والتدريب ، فعدم توفر الاستعداد لدى الرياضى يعنى حدوث احد الاحتمالين:

1- انخفاض مستوى الانجاز الرياضى

2- الفشل فى تحقيق اهداف الانجاز الرياضى

يشير (اسامة كامل راتب، 2001 ص 96) الى أن مبدأ الاستعداد حتى أن يتضمن كلا من النواحي البيولوجية والنواحي النفسية

1- الاستعداد البيولوجى: والذى يمكن تعريفه على أنه عملية التطور والنمو الداخلى التى تحدث داخل الفرد نفسه منذ بداية الحياة باتحاد الخلية الذكرية بالخلية الانثوية ، ولا دخل للفرد فى ذلك بالاضافة الى التغيرات العقلية اللازمة لاكتساب اى خبرات جانبية ولذا يعتبر النضج شرط اساسى لكل تعلم ، إضافة الى أهمية تحديد البناء الجسمى المناسب الذى يتطلبه نوع النشاط الممارس.

2- الاستعداد النفسى: فنحن نعلم أن لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها ، فهناك أنشطة تتطلب توفر قدر كبير من الشجاعة والجرأة للناشئ مثل الغطس والجمباز وهناك أنشطة أخرى تتطلب

القدرة على سرعة رد الفعل مثل العدو والسباحة ، اضافة الى ذلك يجب مراعاة قدرة الاداء الفردية ومستوى الاستعداد ، وواقعية الاداء نحو تنفيذ مكونات الاداء التكنيكية والتكتيكية ايضا.

2- مبدأ التدرج:

يجب ان يكون العمل التدريبى فى تزايد متدرج ومستمر بزيادة متطلبات التدريب ، فإن العمل الثابت يفقد تأثيره التدريبى ولا يؤدى الى التطور المطلوب لمستوى المقدرة البدنية وال نفسية للاعب اذ تتكيف الاجهزة العضوية للاعب مع مبدأ المجهود الثابت والذى يصبح لا يستدعى أى اثاره جديدة ومجهود جديد وبذلك يثبت مستوى مقدرة اللاعب وحالته التدريبية ولذلك فإن الاستمرار بزيادة متطلبات الحمل يعتبررر من اهم اسس التدريب وخصائصه وهذا يظهر فقط عند المبتدئين ولكن كذلك على المتقدمين والابطال فإن مبدأ التدرج تعمل على التنسيق والربط المنظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم وهذا يتطلب من المدرب ان يتعمق فى المعارف النظرية العلمية الى جانب الخبرات الميدانية من اجل وضع برامج تدريبية متكاملة ومتدرجة بالصعوبة فى النواحي البدنية والفنية والخططية.

ومن ناحية الاعداد التقنى بفضل ربط الفعاليات أو المهارات الجيدة مع الفعاليات والمهارات المسابقة مع التركيز على النوعية وليس الكمية والابتعاد عن الخطط الحركية .

وعند بداية التدريب للناشئين أو المبتدئين يفضل أن تبدأ بزيادة فى حجم الحمل والهبوط النسبى للشدة حتى يمكن للناشئين ان يصل الى مرحلة التكيف والتثبيت ويراعى ان تكون الزيادة فى الحمل حسب مقدرة اللاعب وحالته التدريبية بصورة فردية .(مروان ، محمد ، 2004 ، ص

لإنجاز التكيف باستخدام مبدأ زيادة الحمل فأن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فأن الجسم لا يستطيع تكيف ، بل إحداث له هبوط فى المستوى ، ويجب ملاحظة أداء التدرج فى ضوء مصطلحات اللياقة يوميا ، واسبوعيا وشهريا ومسئوليا على النحو التالى:

- التكرار بزيادة عدد الفترات التدريبية

- الشدة بزيادة الحمل

- الزمن: بزيادة الدوام (الاستمرارية)

ولكن التدرج لا يعنى عمل زيادة مستمرة بدون إعطاء وقت كافى للراحة لاستعادة الشقاء بالجسم يحتاج الى فترات راحة لكى يأخذ قيمة التكيف مكانه

مبدأ التدرج المتقدم مع لاعب جرى ولاحظ أن كل أربع أسبوع يعطى المدرب للاعب راحة نسبية فى برنامج التدريب للتخفيف من الزيادة الخاصة فى حمل التدريب وعندما يسمح مدرب متحمس يشجع اللاعبين على التقدم بسرعة بالغة، فغن أفضل شئ يمكن توقعه هو وصلهم الى القمة بسرعة ، ويمكن المرض والاصابة سوف تكون هى الاكثر احتمالا ويرجع ذلك الى ان التمرين الزائد يمكن أن يوقف المناعة مما يؤدى الى المرض ومعظم الاسباب الشائعة للاصابات فى رياضات التحمل ترجع الى الزيادة فى حمل التدريب (فى المسافة أو الشدة) بسرعة بالغة

وأفضل نصيحة تقدا عند استخدام مبدأ التدرج هو أن تجعل السرعة ببطء

فمبدأ التدرج يعنى أن الاحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجى مناسباً بحيث تطابق الاحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لخطه التدريب ولكى يضمن المدرب تحقيق مبدأ التدرج فإنه يجب عليه اتباع بعض القواعد كما اشارات اليها كل من (نبيلة ،سلوي ،2004،ص129):-

- الانتقال من السهل الى الصعب
- الانتقال من العام الى الخاص
- الانتقال من الاجزاء الى الكل
- الانتقال من الكم الى الكيف
- الانتقال من المعلوم الى المجهول
- الانتقال من البسيط الى المركب .

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية افضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح ما بين 14-15 حيوم حتى يحدث التكيف وتثبيت التقدم فى مستوى انجاز اللاعب الوظيفى ، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات لذلك تحدث عمليتين متقلبتيّن عن بعض :-

أ- اكتسباً تكيف جديد

ب- تثبيت التكيف الحديث التعلم

وحسب رأى هتنجر أن صائب العمليتين مختلفتين ولا يمكن ان تتقابلا حيث انهما يسيران جنباً الى جنب ، وقد اثبت ان عملية التثبيت تتأخر تبعية للزيادة السريعة فى حمل التدريب وأن قدرة العضلات المكتسبة بواسطة التدريب ترجع الى حالتى البداية عقب الانتهاء من التدريب.

ويجب أن يكون تثبيت برنامج حمل التدريب تبعاً لمتطلبات عملية التدعيم، فإذا ما أحتفظ بعمل التدريب متساوياً لمدة طويلة من الزمن قبل زيادة مع اضافة مرحلة قصيرة من الراحة من وقت لآخر فإنه في المحتمل أن عملية التدعيم أو التثبيت أن تكون تأثيرها إيجابياً. ونتيجة لزيادة حمل التدريب بسرعة وعدم ثبوت حالة التدريب بدفع كاف تظهر الظواهر الآتية:

- سرعة تزايد مستوى انجاز اللاعب
 - عدم القدرة على الاحتفاظ بمستوى الانجاز الوظيفي للاعب لمدة طويلة.
 - هبوط مستوى الاداء بالرغم من زيادة حمل التدريب بقوة واحدة
 - سرعة تعرض اللاعب للاصابات والمرض.
- لذلك يجب على المدرب أن يقوم بعمل المتطلبات الخاصة للاعب ولا يغيب عن ملاحظة لاعبيه وتسجيل لكل ملاحظته قبل أن يحدث تغير قبل أعطاء التدريب المناسب لهم كل حسب امكانيته الشخصية وعلى المدرب المقدرة الكافية في الهبوط بمستوى جديد حتى يحدث التقدم والتطور لمستوى اللاعب الوظيفي ، ويمكن أن يزيد حمل التدريب بانتظام (مهند ، احمد ، 2005 م ، ص 37-38)

ويعتبر التدرج في الارتفاع بحمل التدريب احد المبادئ العامة لتقويم مستوى الصفات البدنية ، ويعنى ذلك الارتقاء بالاحمال التدريبية من حيث المستوى ، الحجم ، من فترة تدريبية لآخرى وفق للتوقيت المناسب بهدف الارتقاء مستوى اللاعبين ، حيث يعتبر التكيف للاحمال السابقة مؤشراً للتقدم بالحمل ، مما يعرض على المدرب وضع اهداف نهائية للموسم التدريبي ، وعن

طريق تحديد اهداف مرحلية وتحقيقها يمكن الوصول الى الاهداف النهائية ، لذا فأت التدرج يحمل التدريب هو فى الحقيقة عبارة عن اهداف مرحلية يقوم المدرب بتحديدھا .

تستخلص مما سبق أنه اذا استمر برنامج فى انتاج مستويات أعلى فى الاداء فأن شدة التمرين لابد أن تزيد تدريجيا ، واذا طبق مبدأ التقدم التدريبى بدقة نشأ عنه قواعد تدريبية طويلة الاجل ، ويتم تطبيق هذا المبدأ بزيادة تدريجية بشدة تدريب من خلال الحمل ، زيادة عدد الاحداث التدريبية اسبوعيا ، اضافة تدريبات أو تمرينات لكل وحدة ، تغير نوع التدريبات أو التمرينات أو زيادة درجة صعوبتها أو زيادة حافز التدريب ويجب أن يكون التقدم مبنيا على حالة تدريب الرياضى ويتم بصورة نظامية ومتدرجة (على فهمى ، عماد الدين ، 2008 م ، ص 98).

3- مبدأ الفروق الفردية:

يعتبر هذا المبدأ أحد اهم سمات طرق التدريب الحديثة ، ويتمثل عنصرا هاما لجميع اللاعبين ، لذا يجب عدم إهماله كاحد وسائل تطوير مستوى الاداء ، حيث تمثل اساسيات التعلم ن وخصائص كل لعبة ، وقدرة اللاعبين نفسية الاركان الاساسية لمبدأ الفروق الفردية فى التدريب الرياضى ، حيث لا يمكن أن يصل جميع اللاعبين الى مستوى انجاز رياضى موحد ، كما أن استخدام برنامج تدريبى موحد لا يحقق نفس مستوى الانجاز لكل الرياضيين ، وهناك فروق فردية تحدد الحد الاقصى الذى يمكن أن يحققه لكل لاعب لذا لابد أن يتمشى حمل التدريب مع امكانات اللاعب وخصائصه الفردية من حيث:

أ- العمر الزمني: لكل مراحله من مراحل النمو فتتميز بخصائص بدنية وحركية وإنفعالية و حركية وعقلية ، وكذا مراعاة عدم اكتمال عنصر التوافق العضلى العصبى فى مرحلة الطفولة المبكرة .

ب- العمر التدريبى: - كلما زادت عدد سنوات تدريبية وانتظامه فى زيادة متطلبات الحمل للوصول لمستوى أعلى .

من اليوم الاول بدأ التدريب ويراعى عند ذلك أن زيادة جرعات حمل التدريب تتوقف على تقدم نسب التدريب فمثلا إذا تساوى لاعبان فى مستوى الانجاز الرياضى واختلف فى عمر التدريب فالقاعدة لا يمكن أن تتساوى جرعات حمل التدريب الخاصة باللعب الاقدم بجرعات حمل التدريب باللاعب الاحدث فى عمر التدريب

وقد أثبتت التجارب التى تم إجراؤها على اللاعبين المبتدئين والذين اشتركوا مع اللاعبين القدماء أنه كان لكل فئة حمل التدريب المناسب لهما مع ملاحظة زيادة جرعات حمل التدريب للفئات للتدريب من هنا تتضح أهمية تأثير عمر التدريب بالنسبة لاختيار جرعات حمل التدريب بالنسبة للاعبين المبتدئين

ج- حالة اللاعب التدريبية: فكل لاعب يختلف عن اللاعب الاخر فى حالته البدنية والمهارية الخططية والنفسية رغم أنها قد تكون على نفس المستوى المهارى وهنا يتطلب توجيه الحمل ليتناسب مع امكانات كل منهما.

د- حالة اللاعب الصحية: عند تحديد جرعات حمل التدريب أن حالة التدريب تؤثر غالبا فى اتجاه حمل التدريب حيث لا يمكن اعطاء جرعات تدريب لا تتناسب مع إمكانيات وقدرات اللاعب ولذا

فمن الضروري مراعاة إعطاء جرعات حمل التدريب القديمة ، كما أن الرياضيين المصابين يحتاجون أيضا الى حمل تدريب فردي وخاصة بعد عودتهم من فترة الراحة الاجبارية عقد الاصابة وان اداء هؤلاء اللاعبين قمت لتدريب الفريق بشكل خطرا على صحتهم كما أن الحالة الصحية وقدرة الاعضاء المهنية وعلى أجهزة الجسم تحدد جرعات حمل التدريب الفردي ولذلك يجب على المدرب أن يتعاون مع الطبيب لتحديد العمل المناسب

د/ الحالة النفسية وحالة المزاج: أن الحالة النفسية وحالة المزاج اللاعب لها تأثيرها فى تحديد جرعات حمل التدريب لما كان من القياس واضح على كفاءة العمل وهذا يبدو واضحا لو تتبعنا الصفات التى يتميز بها كل نمط من الانماط الجسمية للفرد من حيث نجد أن جرعات محل التدريب فى التدريب الخاص بالنمط العضلى وجرعات النمط النحيف تختلف عن سابقها ، وهكذا نجد أن على المدرب انه يلاحظ هذه الفروق فى المزاج والحالة النفسية عند وضع جرعات محل التدريب ، (مهند ، أحمد ، (2005 م، ص 40)

ز/ متطلبات خارج وهذه التدريب قد تؤثر على اللاعب مثل نوع العمل " بدنى مكتبى - مذاكرة - امتحانات " بالاضافة الى مراعاة الاعباء العائلية والاجتماعية وغيرها حتى لا تؤدى الى الحمل الزائد

ج/ اختراق الجنس: ويظهر هذا الاختلاف بين التثبيت والثبات يوضح بعد سن البلوغ ولذلك يجب أن تختلف طرق واساليب التدريب بشكل يتناسب مع النواحي التكوينية والوظيفية والنفسية لكل منهما (أميرة ، ماهر ، 2008 م ص 48)

4- مبدأ استمرارية التدريب:

لكى يؤدى التدريب الرياضى الى تقدم مستوى اللاعب يجب أن يكون مستمرا طول العام ويتضمن الاحمال المناسبة لكل مرحلة تدريبية حتى يمكن تثبيت عملية التلائم والتكيف ويفضل ذلك من خلال استخدام المناقشات والعلاقات الصحيحة بين الحمل التدريبى والراحة ولقد أثبتت التجارب والابحاث أنه كلما كان التدريب مستمرا ومتواصلا كلما كان الارتفاع اسرع فى مستوى المقدرة على التدريب والعكس صحيح

ما يجب مراعاة لاستمرارية التدريب كما تري (اميرة وماهر ،2008،ص48-50) :-

- أ- تقدم المستوى بصورة كافية لتحقيق الهدف الموضوع
 - ب- الوصول باللاعب الى اقصى مستوى فى المنافسات
- ويجب أن يسرى هذا الاستمرار على كل مكونات التدريب وعناصره فاذا انقطع اللاعب عن تدريب عنصر القدرة مثلا فإنه قوته العضلية تتخفص وبالتالي يتأثر مستواه العام
- وحتى تحقق عملية الاستمرارية التدريب اهدافها يجب مراعاة الاتى:
- أ- التواصل بين الوحدات التدريبية بحيث تؤدى الوحدة التدريبية الجديد قبل زوال أثار الوحدة التدريبية السابقة
 - ب- التنمية لمقومات الحالة الحالة التدريبية وبناءها بثبات لتحقيق المستوى
 - ج- ارتباط وقع مستوى مكونات الحالة التدريبية بمتطلبات وشروط وظروف المنافسات مما يؤدى الى ثبات أو ثبات المستوى الرياضى

ت- مراعاة ان عملية التدريب عملية تخصية لعلاقة ستؤدى للاعب واحد ثمات منتجة واستمرارية رفع مستواه

خ- التخطيط بعمليات راحة إيجابية انتقالية لاستعادة الشفاء.

و- التشكيل الصحيح لحمل التدريب فى فترات السنة

د- التطبيق المناسب لقاعدة الحمل والراحة

ز- القرار المنظم لما اكتسبه من مهارات فى صورة مهارات

ط- عدم تعلم مهارات جديدة إلا بعد اتقان وتثبيت المهارات السابقة

ظ- التدرج فى زيادة الحمل وملاحظة استجابة اللاعب

ع- الاختبارات والتقييم الدورى على فترات منتظمة

غ- التنوع والتغير فى استخدام طرق / التدريب المختلفة

ق- وجود الدوافع لدى اللاعب للممارسة الرياضية .

- يتطلب تحسين مقدرة الاداء الرياضي فى ضوء مفهوم الاستمرارية كما اشار اليها (محمد

محمود ،2014،ص111) مراعاة ما يلى:

- القدرة على الاداء لدى اللاعبين غير المدربين تبلغ حوالى 70% حتى اقصى قدرة احتياطية

لديهم ، لذا يجب تبدأ بتأثيرات التدريب عند مستوى الحمل الذى يبلغ حتى 30-40% من اقصى

قدرة لديهم بعد ذلك يجب أن تبديت هناك لا تتناسب فيه زيادة مستوى القدرة على الاداء وشدات

واحمجام التدريب المستخدمة

- تظهر اهمية استخدام الشدات العالية لتحسين مستوى قدرة أداء لاعبي المستويات العليا

- فى بعض الرياضات يصاحب عدم رفع تأثيرات التدريب المستخدمة مع لاعبى المستويات العليا زيادة مستوى الفرد على الاداء ويتم ذلك عند الاحتفاظ بنفس شروط التدريب التى أعتاد عليها اللاعب لفترة معينة.
- عدم ارتفاع مستوى القدرة على الاداء يمكن إرجاعه فى بعض الاحيان الى :-
- استمرار تنفيذ الاحمال التدريبية التى تسير على وتيرة واحدة لفترات أطول من اللازم
- التوقف او الانقطاع حتى التدريب أو عند إعطاء فترات راحة كبيرة
- انخفاض جرعات التدريب التى يتعرض لها اللاعب خاصة فى الاوقات التى يكون فيها اللاعب على مستوى تدريبى عالى .

5- مبدأ التكيف:

إن الحمل الذى يعطى للاعب بسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها ، ويظهر ذلك فى شكل تحسن فى كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد فى الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل .

إن عملية التكيف هى نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة ، وينظر إليها كوحدة ، فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدري اليومية فإن هذا الحمل مع تكرارة يؤثر فى أعضاء وأجهزة الجسم ويصل بها إلى مرحلة التعب المؤثر ، وهذه هى اللحظة التى يبدأ فيها الجسم فى عملية التكيف والتى تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ، ويعقب هذه الفترة فترة تسمى " بفترة التعويض الزائد " أو زيادة استعادة الاستشفاء وفيها يرتفع أداء اللاعب . وتعتبر فترة التعويض الزائد هى الوقت

المثالى المناسب لإمداد الجسم بإثارة جديدة للارتفاع بمستوى مقدرة اللاعب ، والسبب فى ذلك أن أجهزة الجسم الحيوية لا تقوم - فى هذه الفترة - بتعويض الطاقة السابق بذلها فقط ، بل تكون فى حالة تستطيع معها زيادة بذل طاقة احتياطية أخرى بالإضافة إلى الطاقة السابق تعويضها ويشير كوبريت 2002 Copyright م لتطبيق الزيادات النظامية فى برنامج التكيف بطريقة فعالة من الأهمية التعرف على آثار التدريب وتفهم لماذا وكيف تطبق الزيادات فى الأحمال التدريبية .

و آثار التدريب تنقسم إلى ثلاث درجات :

- مباشرة Immediate ، و هى تعنى آثار مباشرة تلى التدريب منها التعب وبدء عملية الراحة ، وتقدير الآثار المباشرة للتدريب أمر حاسم فى اختيار الشدة والحجم وفترات الراحة والطرق المستخدمة بطريقة صحيحة ، فمثلا آثار التمرينات اللاهوائية مع تراكم حامض اللاكتيك سوف يكتف إذا سبقته تمرينات سرعة ولكن إذا تبعه عمل هوائى طويل المدى فإن الآثار سوف تنخفض.

- مؤجل Delayed ، وهى آثار على عملية الاستعادة والاسترداد وفرط التعويض الزائد من طاقة العمل بعد جرة تدريب واحدة ، الآثار المؤجلة يعبر عنها بمركب البروتين واستعاده مخزونات الوقود والزيادة فى أنشطة الهرمونات والإنزيمات . ويرتبط بالاستعادة وآثارها اللاحقة القدرة على الأداء ، والاستعادة الكاملة لوظائف الجسم من نواتج المخلفات بفعل التدريب إن لم تكن متبوعة بحمل تالى يتم عبر الاستشفاء والاستعادة الكاملة للوظائف المضغوطة .

تحسن فرط التعويض فوق المستوى السابق للحمل سيتم حدوثه ، مع ذلك فإن هذه الحالة ليست دائمة وبعد زمن قصير تختفى الفوائد .

- تراكمى Cumulative : هى آثار تدريب ناتجة عن آثار تدريب مباشرة و مؤجلة مضافة لجرعات تدريب فردية ، ولبلوغ أثر تراكمى فإن زيادات تدريجية فى حمل التدريب لابد أن تنفذ فى وجود آثار مؤجلة من الجرعة السابقة . وفى حالة وجود فترات راحة كبيرة جدا بين التدريبات فإن أثر جرعة التدريب السابقة يكون مفقودا ، وهذا يؤدى إلى ثبات مستوى الأداء دون تقدم المستوى . ولذا يجب أن تبدأ جرعة التدريب التالية خلال مرحلة الاستعادة من تدريب سابق وقبل أن تحدث استعادة كاملة وقبل الوصول إلى إفراط التعويض . والانتظار لحين الاستقرار الكامل للأثر المؤجل مفيد فقط فى حالة دورة الذروة إلا أنه غير مرغوب فى عملية تدريب تدريجية . وبعد إنجاز العديد من جرعات التدريب التى تبدأ فى وجود آثار من الجرعات السابقة يمكن استخدام فترات راحة لإتاحة الفرصة للجسم أن يعيد بناءة وتحسين كفاءة عمله .

ومما سبق يتضح أنه لتحسين الأداء يجب أن تتم عمليات التدريب بشكل تتزايد إليها الاحمال بطريقة منتظمة وتدرجية تخلق دورياً حالة من الحمل الزائد ، والحمل الزائد هو شرط أساسى لتقدم المستوى والوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العليا

6- مبدأ التدرج فى زيادة حمل التدريب:-

أُتفق كل من (على فهمي، عماد الدين ، 2008 ، ص 100 ، أميرة ، وماهر ، 2008 م ، ص 50-52 " نوال ، وفاطمة ، 2011 م ص 75) على أن الزيادة فى حمل التدريب تكون كالآتى من خلال المبدأ:-

لما كانت الاجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره ، بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة فى مستوى مقدرة اللاعب ، وبالتالي لا يؤدى الى حدوث تأثيرات ينتج عنها تطور حالة

اللاعب لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة ، لان عدم زيادة الحمل والارتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل ومعنى ذلك ثبات مستوى اجاء اللاعب وفى أحيان اخرى هبوطه بالاضافة الى عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة ويمكن للمدرب الارتفاع بحمل التدريب من خلال مكونات الحمل ، ويجب على المدرب عند زيادة حمل التدريب أن يضع فى اعتباره انه لكى يستعيد اللاعب من هذا الحمل يجب أن يصل هذا الحمل باللاعب الى حالة التيقن المؤثر وليس الى حالة الاجهاد

هناك ثلاث طرق للتحكم فى التدرج على الاحمال:

شدة الحمل ، حجم الحمل فترات الراحة البدنية :

أ- شدة الحمل: حيث يستطيع المدرب التغير فى شدة الحمل ودرجته سواء كان بهدف الزيادة أو

النقصان يتم ذلك عن طريق شدة الحمل المستخدمة من خلال الغرض لعدة متغيرات من :-

- سرعة الاداء بالزيادة أو النقصان

- النقل المستخدم فى تدريبات القدرة

- درجة التوقيت

- طبيعة الادوات والاجهزة المستخدمة

- درجة الصعوبة المستخدمة فى الاداء

- متغيرات أدوات التدريب " المسافة - الارتفاع - الوزن

ب- حجم الحمل: وهى تمثل اهمية كبيرة للعملية التدريبية حيث يمكن من خلال التحكم فى حجم الحمل وتقنية الوصول الى الهدف الموضوع ويمكن لنا التغير فى حج-م الحمل المستخدم صعودا

وهبوطا عند التعرض للتغيرات الآتية:-

- فترة دوام المثير بزيادته أو انقصه

- عدد مرات التكرار فى الاداء الواحد

- عدد مرات التكرار فى المجموعات بالوحدة التدريبية الواحدة

ج- فترات الراحة البدنية - حيث تشكل فترات الراحة البدنية بينكل من الاداء الفردى والمهارى والمجموعات والوحدات التدريبية وكذلك فترات الراحة الاسبوعية اساسا هاما فى العملية التدريبية

حيث يقنن الحمل المستخدم ويتحكم فى درجتين ليتناسب مع الهدف حيث أن ناتج التدريبى .

وتعبير فترات الراحة البدنية متساوية فى اهميتها مع شدة الحمل وحمية حيث يمكن التحكم فى

درجة الحمل من خلال فترات الراحة عن طريق:-

- التمييز فى نوع ومواصفات الراحة المستخدمة " ايجابية - سلبية"

- اطالة أو تخفيض زمن الراحة الاسبوعية

الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل المبالغ فيه تؤدي الى عدد من النتائج الضارة نذكر منها:-

- سرعة تذبذب مستوى الفرد الرياضى

- عدم تمكن الفرد الرياضى حتى الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة

- هبوط مستوى اللاعبين بالرغم من زيادة درجة الحمل

- قد يتعرض اللاعب للإصابة أو المرض

- الزيادة التدريجية لا تراعى خلال تطبيق التمرينات فى وحدة التدريب فقط ولكن أيضا شئ عما فيما يلى:-

- التدرج خلال الانتقال من الجزء الى الكل

- التدرج خلال الانتقال من الكم الى الكيف

- التدرج خلال الانتقال من العام الى الخاص

ولقد أظهرت مختلف الدراسات أهمية زيادة الحمل والذى يتناسب مع مقدرة الفرد تدريجية وبشكل منظم دون الدخول فى ظاهرة الحمل الزائد أو الاجهاد دون التوقف الاجبارى للاعب من خلال بذل الجهد ، كما أن الزيادة المتدربة لحمل التدريب هو الحل الامثل للفرد الرياضى لاحتراز الانجاز مستويات رياضية عالية.

ية ، وهذا يؤدى الى زيادة تهيئة أجهزة الجسم وأجزاء استقبال الحمل المعطى ، ويجب أن يتضمن الاحماء تدريبات المرونة والمطاطية مع التدرج فى زيادة شدة الحمل.

أما التهدئة فتكون فى نهاية جرة التدريب: وتهدف الى محاولة العودة باللاعب الى الحالة الطبيعية أو ما يقرب منها وذلك بعد الاحمال التدريبية التى تلقاها ويجب على المدرب أن يراعى عند اعطاء تدريبات التهدئة أن ينخفض مقدار الحمل الواقع على اللاعب بصورة تدريجية وتتضمن تدريبات التهدئة على ترتيبات المشى والمطاطية بالاضافة الى تمرينات تنظيم النفس بهدف عودته للحالة الطبيعية (عماد الدين ، 2005 م ، ص 167)

9- مبدأ التموج:-

إن استخدام مبدأ التموج عند تخطيط حمل التدريب ، يؤدي الى تحقيق افضل النتائج بالنسبة للاعب / اللاعبين، ويقصد بالتموج الارتفاع والانخفاض لاحمال التدريبية ، وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد وبناء على ذلك لا يمكن تحديد أنواع تموجات حمل التدريب كما يلي:-

أ/ التموجات القصيرة:

ويقصد بها انخفاض حمل التدريب خلال الدورة لاصغيرة أوالدورة الاسبوعية، حيث تستخدم خلال أيام الاسبوع وحدات ذات احمال عالية ، وايام أخرى وحدات ذات احمال متوسطة ، يتخلل ذلك ايام يستخدم فيها وحدات ذات أحمال بسيطة ولا تكون الاحمال التدريبية على مستوى واحد خلال ايام الاسبوع.

ب/ التموجات المتوسطة:

وتعنى استخدام دورات تدريبية صغرى (اسابيع) مختلفة فى شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التى تتكون من عدة اسابيع (3-6 اسابيع) ، فيكون هناك بعض الاسابيع تتميز بانخفاض حمل التدريب لأتاحة الفرصة للاستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعين الناتج عن استخدام احمال تدريبية عالية.

ج/ التموجات الطويلة:

وتستخدم على مدى عدة وحدات متوسطة خلال فترة تدريب أو مراحل تدريبية ويحقق مبدأ التموجات فى حمل التدريب اتاحة فرص جيدة لعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بصفة

مستمرة بالإضافة الى تمشى التموجات ما بين الارتفاع والانخفاض فى درجات حمل مع الايقاعات الحيوية والطبيعية للاعب/ اللاعبين ، ويتحكم فى طبيعة تشكيل موجات محل التدريب عدة عوامل يذكرها أبو العلا ، على النحو التالى:-

1- يزداد طول الموجه كلما كان عدد جرعات التدريب أقل وشرط الحمل منخفضة فى هذه الحالة يمكن أن يتميز الحمل بثبات المستوى خلال الدورات الصغرى والمتوسطة ، وتضطر الموجات الطويلة فقط.

يتدرج حمل التدريب خلال 12 اسبوعا وفقا للقاعدة التالية:-

- يرتفع حمل التدريب تدريجيا اسبوعيا ثم ينخفض الاسبوع الثالث على مدار فترات 12 اسبوع

- يتم تحديد حمل التدريب فى الاسبوع الاول وفقا لحالة اللاعب / اللاعبين

- الاسبوع الثانى يزيد 30% عن الاسبوع الاول

- يتكرر التدرج بحمل التدريب فى باقى الاسبوع بنفس الطريقة التى يتم بها التدرج خلال أول

ثلاثة أسابيع ، الا أن الاسبوع الاول فى هذه الحالة يكون مساويا للاسبوع الثانى

2- يقل طول الموجه كلما ازداد عدد جرعات التدريب وارتفعت شدة الحمل تشمل الموجات

القصيرة والموجات المتوسطة

3- يمكن اطالة الموجه خلال مراحل التدريب التى يتطلب الامر فيما زيادة حجم الحمل فتثبيت

مستوى الشدة (على البيك، حسن عماد الدين ، محمد ، 2008 م ، ص 101 - 103)

2-2-8 التخطيط في مجال التدريب الرياضي :-

أُتفق كل من (عادل عبد البصير ، 1999، ص270)، (ونوال ، فاطمة، 2011، ص187)، علي ان التخطيط لكل قطاع تخصصي ولكن مستوي أساليب خاصة لوضع خطط بمقاييس مختلفة لتحديد أبعادها ومستهدفاتها وأماكنات مختلفة

لذا أن ألتخطيط أصبح ضروري للعمل علي سرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود الي توازن لتحقيق مستوي أعلي من الدخل وألي مواجهة المشاكل المتعدده ألتتي تعترضها نتيجة لسرعة التطور العلمي والتكنولوجي واثارها المرتبة علي ذلك في جميع مجالات الحياة ،اصبح التخطيط كذلك احد الوظائف الهامة للحكومة وهو في مقدمة وسائلها لأحداث التغير والتطور في المجتمع ومن هذه المجالات التربية الرياضية واهمها التخطيط الرياضي بها للارتقاء بالمستوي الرياضي وملاحظة المتغيرات السريعة في هذا المجال أقليميا وعالمياً.

فأن اي عمل بدون تخطيط مسبق مثله كمثل المسافر أذي لإيعرف طريقة ولأ الوسيلة التي يسلكها في سفره ، أذا التخطيط في مجال التدريب الرياضي لأيقل أهمية عنه في مجالات الحياة الأخرى ،كالعلوم الطبيه والهندسة والزراعة، وبذلك فألتخطيط عامة للمجتمع مع مراعاة الخبرة وماهو محتاج من قدرات فنية وأماكنات مادية وألتتي تمكن من تحقيق الهدف.(بسطويسي احمد، 1999، ص369).

مفهوم ألتخطيط: -

- يعرفه (مفتي أبراهيم ، 2001، ص253)، "هو عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها نتيجة ألي الأعداد المتكامل للوصول ألي نتائج وأنجازات مستهدفه".

- "هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء علي التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها.
- يعرفه (بسطويسي احمد ،1999،ص370)، بأنه عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوي اللاعبين دوراً رئيسياً علي مواسم السنة التدريبية ،كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني علي خبره والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف".
- تعرفه،(نوال ،فاطمة ،2011،ص186)، بأنه تحديد الاعمال والأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الافضل لأستخدمها من أجل تحقيق أهداف معينة "
- "بأنه عملية تربوية تنظيمية طويلة المدى لمكونات التدريب الرياضي تعتمد علي خبره والدراسة الموجهة لتحقيق اغراض معينة".

2-2-9 الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب :-

- هناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب علي المخطط سواء كان مدرباً او أدرياً أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت طويلة أو قصيرة المدى:-
- يجب أن يبني التخطيط علي أساس من الحقائق الصحيحة والتفكير الموضوعي .
 - أن يقوم التخطيط علي رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .
 - يجب أشترك جميع المسنين وأخذ آرائهم عند وضع الخطة
 - يجب الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تغير .
 - الابتعاد عن التخمين والأعتماد علي التفكير العلمي السليم .

- يجب أن لا يعتمد التخطيط علي أسلوب وأحد في التنفيذ علي أساليب مختلفة من التنفيذ والتي تتكيف وتشكل حسب الظروف الجديدة التي تفرض نفسها علي عملية التخطيط.

2-2-10 أسس نجاح التخطيط الرياضي:-

شار كل من (مهند ،أحمد ،2005،ص155)، (بسطويسي أحمد،1999،ص172)، علي أهم أسس التخطيط.

- ينبغي ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المندمجتمع .
- يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة
- يجب أن تخضع خطط اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية والاندية والهيئات العامة في مجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع بمعرفة الأجهزة العليا والمختصة والتي تهدف الي تكوين الشخصية والارتفاع بالمستوي وتحقيق البطولات في مجالات الرياضة الدولية .
- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة .
- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي .
- مرونة الخطة .
- تقنين حمل التدريب وتوزيعه علي مدار السنة ،ومواسم ووحدات التدريب مع مستوي قدرات وامكانات اللاعبين والرحلة السنية لهم .
- صياغة الفروض ووضع التساؤلات لأمكانية تحقيق الهدف .
- وضع الخطط البديلة .
- الارتباط بالتقويم .

2-2-11 اساس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي :

كما قسمها (مفتي ابراهيم ،2001،ص256)، (نوال وفاطمة،2011،ص190)،الي :-

أ/تحقيق اهداف :-

- يجب أن تتجذّر كافة عمليات تخطيط التدريب الي تحقيق أهدافه.
- يجب ان تتبثق اهداف العمليات من أهداف الخطط وهو وصولاً الي اهداف التنمية البشرية في الدولة.

ب /العملية : ضروره انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب .

ج /الشمول :يجب أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث كافة جوانب الأعداد العام للرياضة التخصصية

د / التدرج :التدرج في تحقيق الاهداف ،والآجرات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أمثل.

هـ / الواقعة : يجبأن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية علي أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتي لأفاجئ المخطط بالنتائج غير المعقولة .

ز/المرونة :بماأن التخطيط يتعامل مع المستقبل بما ينطوي عليه من عوامل عدم التاكيد والتغير ،ولهذا السبب فإن المخططين يجب أن يضعوا الفروض حسب الظروف المتوقعة والتي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها ،فاذا لم تحقق الفروض أن تدخل التعديلات المناسبة علي التخطيط الاصلي .

و/التنسيق :يجب أن ينسق بين الأجهزة الفنية والأدارية القائمة علي التخطيط والتنفيذ ضمان لنجاح التخطيط.

ك/ الأقتصادية :توفير الجهد والمال والوقت مبداء أساسي في فاعلية التخطيط للتدريب الرياضي .

2-2-12 خصائص تخطيط التدريب الرياضي

من اهم خصائص التخطيط التي اشار اليها كل من(مفتى-ابراهيم ؛2001:ص125)،(نوال ،فاطمة، 2011،ص198) يمكن ان نتخلص في عدة نقاط اهمها :—

ا/النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:يتميز تخطيط التدريب الرياضى بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافسي حيث يهدف اى تحقيق اهداف مرغوبة فى تاريخ قادم او بعد فترة زمنية تطول او تقصر من اعداد لحظة

التخطيط يتعامل مع ظروف التغيرات لم تحدث بعد لكن متوقعة او محتملة من اجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لما ستكون عليه مستويات المتنافسين ومتغيراتها فى المستقبل من اهم عناصر عملية التخطيط

النظرة المستقبلية فى التخطيط هى عملية مستمرة حتى التصور عما سيكون عليه الحال فى اتخاذ قرارا معيناً

ب/الترابط والاستمرار فى اعداد اللاعب /الداعية:تخطيط التدريب الرياضى عملية سلسلة ومترابطة من الانشطة التى تبدأ بتحديد الاهداف والسياسات ووالاجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف المساعدة على تحقيق الاهداف وتطوير الخطط والبرامج

ان الطبيعة المتغيرة لمستوى التنافس الرياضى و التطورات المستمرة التى تطرا على العناصر
المؤثرة فية تجعل تخطيط التدريب عملية متحركة ديناميكية مستمرة واعادة التخطيط تحقيق
التوافق المستمرين عناصر العمل التخطيطى

ج/تكامل جوانب اعداد اللاعب/اللاعبة: عند التخطيط للتدريب الرياضى يجب مراعاة تكامل هيكله
خطط التدريب من اعدادية فى ومهارى وخططى ونفسى ومعرفى وذهنى لتحقيق افضل مستوى
فى الرياضة التخصصية

د/وجود خطة لاعداد اللاعب/اللاعبة: ان لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط اهدارا للوقت
والمال والجهد والمدن ففى الكثير من المشروعات الرياضية توجد ادارات واجهزة التخطيط توجد
خطط با لمعنى المتقدم لامر الذى يجعل الشكل متوافرا دون المضمون

2-2-13 اشكال التخطيط فى مجال التدريب الرياضى:-

قسم (مهند/احمد، 2005، ص 145) اشكال التخطيط الى :-

ا/تخطيط طويل المدى

ب/تخطيط قصير المدى

كما قسما بسطويسي احمد، 1999، ص55):

ا/تخطيط طويل المدى

ب/تخطيط قصير المدى

ج/تخطيط المفاجى السريع المكثف

كما قسمها (مفتى ابراهيم، 2001، ص98)

ا/تخطيط طويل المدى

ب/تخطيط قصير المدى

كما اتفق كل من (مهند، احمد، بسطوين، مفتى)، على اهم اشكال التخطيط هي :-

ا/التخطيط طويل المدى

ب/التخطيط قصير المدى

التخطيط (اربع سنوات)

الاساسى فى هذا الشكل من التخطيط تحدث كل اربعة اعوام وفى هذا الشكل يتم التحديد المسبق للوسائل التى سوف استخدمها خلال العام كما يتم التحديد المسبق للوسائل التى يتم توزيع العام الى مراحل ودورات بحيث يكون الانجاز بشكل عام فى الاربع سنوات التى بضعها مباشرة اللاعب الاولمبي:-

مميزات التخطيط لأربعة سنوات :-

-اقل اقساماً من الذى سبقة

-امكانية اللاعب فى الاستمرارية على مدار الاربعة اعوام

-فى كل عام يجب تحديد الحمل اللازم للاعب

- الحفاظ على تنظيم وادارة الخطة طول الفترة

-شعور اللاعب وانتقاله الى مرحلة جديدة افضل

- اعادة النظر الى المحتوى والطرق المتبعة فى الخطة ،وتبديلها بطرق ووسائل اكثر فعالية

-معرفة المدرب بزيادة التمارين فى كل عام من الخطة وعيبة بقدر يتناسب مع قدرات اللاعبين
يقسم (كمال جميل، 2001، ص5).

2-2-14 التخطيط الأولمبي (اربع سنوات)

يقسم الى مرحلتين هما:-

المرحلة الاولى:-

شئون هذه المرحلة من عامين او ثلاثة اعوام وتستمد هذه المرحلة با لتخطيط لعملية التدريب
واجراء الاختبارات لتطوير اللياقة البدنية والعمل على قياس الطول والوزن والسعة الحيوية
ومعرفة النتائج الرياضية

وايضا يتميز تخطيط حمل التدريب وعدد التدريبات وعدد المسابقات وايضا معرفة التدريب
والعلاقة بينها وبين العامة والخاصة

المرحلة الثانية:-

- تتميز هذه المرحلة بتحليل الاختبارات فى المرحلة الاولى ومقارنتها

- معرفة صفات التدريب وكمية المشاكل التى تحدث بعد تحليل النتائج

يحتوى التخطيط (الاربع سنوات) على مايلى :-

1. هدف التخطيط والعمل على وصول اللاعب الى مستوى رياضى متقدم

2. تحديد النتيجة التى يحصل عليها اللاعب بداية التدريب

3. التخطيط لسنة واحدة وهى مكونة من دورتين

4. الخطة الاساسية لوقت المسابقات الرسمية كل عام مع معرفة دينمائية الفورمة

5. الرياضية والحالة البدنية للاعب وصل المستوى احسن ام لا
6. الطرق المستخدمة خلال سنوات التدريب
7. عدد الساعات التدريب وعدد ساعات الراحة عدد الايام المسابقات وايام المعسكرات والعلاقة بين شدة التدريب
8. اجراء الاختبارات فى الاوقات المناسبة التى حددها المدرب مسبقا
9. ديناميكية تطوير النتائج
10. مراجعة الطباء لاجراء الفحوصات
11. الهدف من التخطيط هو امكانية اللاعب فى الاستمرارية با لتدريب على مدار الاربعة اعوام

2-2-15 التخطيط لسنة واحدة:-

تخطيط التدريب السنوية هى خطط قصيرة المدى ويغتها البعض اهم دعائم الاعداد الرياضى نظرا لان الموسم الرياضى بشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات وتتهى خطة التدريب السنوية بالاضافة الى التدريب اللاعب فكل لاعب له امكانات الخاصة وقدراته التى يتميز عن غيره ولهذا يجب ان يكون ذلك موضع اهتمام الدر عن التخطيط للتدريب .

فعند التخطيط لعلية التدريب فى خطة التدريب السنوية تنقسم السنة الى عدد وبالتالى تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها

فالهدف من تقسيم الموسم التدريب لفترات هو محاولة الوصول باللاعب الى حالة تدريبية عالية فى نهاية فترات الاعداد والاحتفاظ بقدر الامكان خلال فترة المنافسات لتحقيق افضل النتائج (عماد الدين ؛2005؛ص22)

كما اضاف (كمال جميل ؛2001؛ص16) للتخطيط لسنة واحدة يسمى هذا التخطيط الموسمى حيث يبدأ الموسم مع نهاية فترة المسائيات من الموسم الرياضى السابق وينتهى فى نهاية موسم المسابقات لسنة الثالثة

والتخطيط لعام واحد هو جزء من التخطيط الاربعة اعوام ويعتبر القاعدة الاساسية الذى يسنى عالية التخطيط طويل الامد والتخطيط ولكن الذى يميز التخطيط السنوى هو المسابقة الرسمية النهائية فى نهاية العام ومعرفة ديناميكية حمل التدريب على مدار العام

عند التخطيط لسنة واحدة يجب مراعاة الملاحظات:-

- معرفة طول وزن اللاعب ومستوى اللياقة البدنية وسعة الحيوية
- معرفة مرحل التدريب خلال العام
- معرفة الهدف والطرق المستخدمة لتنفيذ المكونات
- الاطلاع على المقدرة الرياضية ومعرفة اوقات المسابقات الودية والرسمية واوقات المعسكرات التدريبية
- معرفة عدد الساعات التدريب
- وصول اللاعب الى الرياضة
- تحديد درجات حمل التدريب خلال العام (كبيرة)متوسطة ؛ضعيفة

- مسابقة ومراقبة الطبيب للاعبين واجراء الفحوصات اللازمة لهم

- معرفة عدد ايام المسابقات خلال العام

2-2-16 درجات حمل التدريب:

حمل التدريب يتميز بدرجاته أو مستوياته المتعددة ، وتنتج من هذه المستويات درجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر ظاهرة طبيعية تؤدي الي الارتفاع بالمستوي الوظيفي والعضوي للاعب في حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة ، فقد تنوعت وتباينت آراء الخبراء والمتخصصين حول تحديد درجات او مستويات شدة (حمل التدريب) وفقا لفاعلية وظيفية كل نشاط ، وبالرغم من اتفاق الغالبية علي خمس مستويات (درجات) الحمل التدريبي ، الا ان الاختلاف كان واضحا أما في الاساليب أو في النسبة المئوية الخاصة بالحمل وشدته .قسم (علي فهمي ،2005،ص43)،(عماد الدين ،2005،ص33) درجات حمل التدريب الي الاتي :

1/ الحمل الاقصى : تتراوح درجته ما بين 90 الي 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله

2/ الحمل الاقل الأقصى : تتراوح درجته ما بين 75 الي أقل من 90% من أقصى ما يستطيع

اللاعب تحمله

3/ الحمل المتوسط : تتراوح درجته ما بين 50 الي أقل من 75% من أقصى ما يستطيع

اللاعب تحمله

4/ الحمل البسيط : تتراوح درجته ما بين 35 الي أقل من 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب

تحمله

5/ الحمل الضعيف (الراحة الايجابية) : وتقدر درجة الحمل فيه باقل من 35% من أقصى ما يستطيع اللاعب حمل.

ويجب مراعاة أن تلك الدرجات أو المستويات لحمل التدريب ترتبط بفترات وطرق التدريب ، كذلك نظم انتاج الطاقة ومستوي اللاعبين ، وأرتباط ذلك بمكونات حمل التدريب كما يلي :

أ / الحمل الأقصى :

* وصفه " هو الحمل الذي يصل الفرد الرياضي خلال تنفيذ لدرجة تعب يستطيع معها الاستمرار في الأداء

* تأثيره " العبء البدني الناتج عن الحمل الأقصى يؤدي الي عدم مقدرة الفرد الرياضي علي متابعة الأداء ، ويجعله يبدي الرغبة لاشعورايا في توقفه عنه

* اهميته واستخدامه : يحقق الحمل هدفا هاما في التدريب الرياضي حيث تعمل هذه الدرجة من الحمل بصورة مباشرة علي الارتقاء بمستوي اللاعب (في المستوي الرياضي المتقدم) وخاصة في تمرينات التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي ، فهي تعمل علي تحسين وتطوير كل من السرعة والقوة والقدرة

* درجات الحمل الاقصى : تتراوح درجات الحمل الاقصى ما بين 90-100% من أقصى ما يستطيع الفرد الرياضي تحمل أدائه بالنسبة للسرعة فتحدد من 90 - 100% ، والقدرة من 80-90%

* عمل لاهوائي (AnAerobic) ، دين اكسجيني

* وبالنسبة للراحة البيئية نسبيا من 15-45 دقيقة للسرعة ، 2-3 دقيقة للقوة

* عدد مرات تكرار الحمل الأقصى : يتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل الاقصى ما بين 1-5 مرات

الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الاقصى :

لما كان التعب الذي يحل بالفرد الرياضي يعد أدائه للحمل الاقصى شديدا جدا فإنه يتطلب فترة راحة أطول من اي فترة راحة في أي درجة من درجات الحمل الاخرى حتي يتمكن من استعادة الشفاء

* تستغرق تستغرق عادة ما بين 4:5 دقائق كمعدل وتزيد طبقا للهدف من الحمل

نصائح تراعي عند استخدام الحمل الاقصى :

- ينصح بعدم استخدام الحمل الاقصى قبل المنافسات مباشرة (يوم او يومين علي الاقل) حتي

تتمكن الاجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي من الاستشفاء منه قبل الدخول فيها

- ينصح بعدم استخدامه بعد المشاركة في المنافسة مباشرة (اليوم التالي لها)

- عدم الافراط في استخدامه مع الناشئين

ب / الحمل الاقل من الاقصى :

* وصفه " هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الاقصى "

* تأثيره : بما ان الحمل الاقل من الاقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الاقصى فإن الاجهزة الوظيفية

للفرد الرياضي تعمل بمستوي عال أيضا لكن ليس بدرجة القصوي

*** أهميته واستخدامه :**

- يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوي دون وقوع عبء بدني وعصبي أقصى علي الفرد

الرياضي

- يستخدم في تطوير بعض انواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي (المهاري او الخططي)

مثل حالة التدريب علي المهارات والخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المنافسة

- تنمية وتحسين كفاءة عمل الاجهزة الوظيفية بالجسم

- يستعاض عن الحمل الاقصى في كثير من الاحيان وخاصة حينما لا يريد المدرب الوصول

بالحمل للدرجة القصوي

- بالنسبة للسرعة من 80-90% والقوة من 70-80% في الظروف اللاهوائية ، ولكن دين

اكسجين أقل من الشدة القصوي

- تحدث تحسنا ملموسا في عنصر تحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل العام

- تستخدم في فترة المنافسات مع التبادل مع الشدة القصوي (تدريب فكري متنوع)

- مجالهما المستوي الرياضي المتقدم

- درجات الحمل الاقل من الاقصى : تتراوح درجات الحمل الاقل من الاقصى بنسبة مئوية ما

بين 75% أقل من 90% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمل آدائه

- عدد مرات تكرار الحمل الاقل من الاقصى : يتراوح عدد المرات التي يستطيع اللاعب تكراره

خلال الحمل الاقصى ما بين 6 ، 10 مرات

- الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من أقل الحمل الاقصى

يتطلب أداء الحمل الاقل من الاقصى فترة راحة طويلة نسبيا لكنها اقل من تلك الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء من الحمل الاقصى ، وتبلغ ما بين 2 ، 4 دقائق كمعدل وتزد وتقل طبقا للهدف من الحمل

- نصائح تراعي عند استخدام الحمل الاقل من الاقصى
- ينصح بعدم أستخدامه قبل المنافسات بيوم وفي احيان كثيرة ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين

- ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال

2-2-17 الحمل الزائد:-

يعرف (على فهمى ، عماد الدين عباس، 2008،ص36) ، التدريب الزائد " بأنه حالة هبوط فى الحمل الزائد أو التدريب الزائد: -

كما يعرفه(مهند ، أحمد - 2005 م ص 26) "الحمل الزائد " بأنه حالة هبوط فى مستوى اللاعب مصحوبة بعد من الاعراض النفسية والفسولوجية عن سوء تخطيط البرنامج التدريبى " .

كما يعرفه (مفتي ابراهيم،- 2001م - ص26) " معدى قدرات التكيف للتدريب محدودة ولا يحقق تخطى حدود سعتنا لدى اللاعبين و لكل منهم استجابة مختلفة لشدة الحمل الواحد ، لذا فالفروق الفردية امر مهم يجب أن يوضع فى الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب لكل منهم " .

2-2-18 اسباب الحمل الزائد :

أشار كل من (على فهمى ، عماد الدين - 2008 م ، ص163) ، (مهند ، أحمد ، 2005م ، ص 96) الى

أهم الاسباب كالاتى

- فقراء الارتفاع لحمل التدريب الاقصى بحيث لا يتناسب مع ا / أسباب تتعلق باخطاء فى تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى : -

قدرات اللاعبين

- الارتفاع المفاجيء بشدة حمل التدريب من خلال مكونات " الشدة - الحجم - الكفاءة ،
- استغلال فترات الراحة فى الارتفاع بمستوى اللاعبين من خلال أحمال عاليه
- زيادة حمل التدريب بدرجة ملحوظة ، كما يؤدى الى زيادة زمن الوحدة
- المشاركة فى المنافسات فى فترات زمنية قصيرة حيث تتطلب من اللاعب يدل اقصى جهد بدنى عصبى .
- عدم مراعاة الاستخدام الأمثل لطرق التحكم فى درجات حمل التدريب بما يتمشى مع طرق التدريب المستخدمة.
- المطالبة اللاعب ببذل أقصى جهد فيض خلال تنفيذ الاحمال القصوى .

ب/ اسباب تتعلق بحياة اللاعب خارج البيئة التدريبية : -

- إذا ما أخطر اسلوب حياة الفرد الرياضى ، ولم تتشكل ظروف البيئة المجتمعية من حولة بحيث تسهم فى توفير الظروف المناسبة لاستيعابه للاحمال التدريبية ، فان ذلك يؤدى الى ظهور حالة التدريب الزائد .

والتي يمكن أن تسهم فى ظهور حالة التدريب الزائد :

- التدخين
- تعاطى المنشطات
- تعاطى المشروبات الكحولية

- تعاطى المهدئات بصورة مبالغ فيها .
- العلاقة الاسرية السيئة
- الحياة الجنسية غير المنظمة
- بذل أجهـد إضافية خلال الحياة اليومية .
- السكون غير الصحى (الضوضاء - من التهوية - العدد الزائد)
- التعرض للإصابة بالأمراض
- الوجود فى بيئة مشحونة بالمنازعات
- التعرض للكوارث المفاجئة
- عدم وضوح المستقبل المهنى . (المرجع السابق ، ص 164 ، ص 98) .

2-2-19 أعراض التدريب الزائد :

- أعراض التدريب الزائد بقصد مهمماً التغيرات التى نظراً على الحالة الطبيعية المعتاد للاعب نتيجة إصابته بالتدريب الزائد ، واعراض التدريب الزائد على تقسيمها إلى اعراض رئيسية كما يلى :
- (على فهمي ، عماد الدين، 2008 م ، ص 165):-

أ / الاعراض النفسية للتدريب الزائد :

- ارتفاع ملحوظ فى درجة توتر اللاعب وعدم الاستقرار وسهول الاستثارة
- انخفاض ملحوظ فى العزيمة والخوف من المنافسة
- ابداء الرغبة فى عدم تقبل النقد من المدرب أو الزملاء وارتفاع درجة الحساسية لدية
- انخفاض درجة الرابطة والحيلة بينما المدرب واللاعب .

- عدم تقبل بعض القرارات (التحكيم / الإدارة) واعتبارها انها متحده

- زيادة درجة ابداء الضجر و الاستياء

- فقدان المباداة و فقد الثقة بالنفس

- سرعة الاستلام وانخفاض درجة الكفاح وقوة الارادة فى الاداء

- توهم بعض الامراض والميل للعزلة بعيداً عن المدرب والفريق

- الرغبة فى عدم الارتباط الدقيق بالمواعيد

- انخفاض مستوى الدافعية

ب / الاعراض البدنية للحمل الزائد : -

- هبوط مستوى التحمل بأنواعه

- هبوط واقى مستوى السرعة بأنواعها

- هبوط فى مستوى القوة الفصلية بأنواعها (المراجع السابق ، ص 166).

جـ / الاعراض الفسيولوجية للتدريب الزائد : -

- ظهور اخطاء متكررة متنوعة غير متوقعة فى الأداء المهارى

- ابداء درجات من الصعوبة فى الظروف على اكتشاف الاخطاء ومحاولة إصلاحها

- ظهور إضافات حركية غير مطلوبة فى الاداء تسهم فى هبوط كفاءته العامة .

- انخفاض فى درجة أساينية الاداء .

- ابداء مقاومة ظروف غير معهودية عند طلب المدرب تكرار الاداء

- انخفاض درجة - أداء مهارى أبطأ حتى المعتاد

تركيز الانشقاق خلال تنفيذ الاداء المهارى المرجع السابق ص166 ، ص 100

هـ / الاعراض الخططية للتدريب الزائد : -

- ضعف فى مقدرة اللاعب على ادراك العلاقات بين المتغيرات المختلفة المتاحة له خلال تنفيذ الواجب الخططى المحدد
- سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططى
- خلل فى الالتزام بتطبيق بعض الارشادات الخططية المتفق عليها سلفا مع المدرب والزملاء .
- عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة مثلى فى الاداء الخططى
- ضعف فى استقلال القدرات الخططية التى يتميز فيها الفرد الرياضى .

2-2-20 خصائص اعراض التدريب الزائد : -

اتفق كل من (على فهمي، عماد الدين ، 2008 م ص 167) - (مهند ، أحمد ، 2005 م ، ص100) ، (مفتى ابراهيم، 2001 م ، ص 99) لاعراض التدريب الزائد وخصائصه يمكن تحديدها فيما يلى :

- التسلسل فى الظهور : حيث تظهر الاعراض البدنية مثل أى عرض آخر ثم يلى ذلك الاعراض النفسية فالاعراض المهارية فالخططية .
- التدرج فى ظهور حدة العرض : حيث تظهر الاعراض بصورة متدرجة ولا تظهر بصورة مفاجئة .
- الكمون : بعض الاعراض قد تقدت غير ظاهرة ولا تبدو واقعه الاجتماع تستشار مثل الاعراض النفسية والخططية على سبيل المثال
- دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة التدريب الزائد : -

يتلخص دور المدرب فى التعامل مع ظاهرة التدريب الزائد فى واجبين هما :

1 / التعرف على التدريب الزائد

2 - علاج التدريب الزائد

(1) التعرف على التدريب الزائد: -

أشار كل من (على فهمي ، عماد الدين ، 2008م ، ص168)، (مفتى ابراهيم ، 2001 ، ص99):-

الى عدد من النقاط التى يمكن أن تسهم فى التعرف على التدريب الزائد :

- معايشة المدرب كيان الفرد الرياضى بشكل عام مما يمكن متى التعرف على أى تغييرات نظرا عليه .

- التقويم الزانى من جانب المدرب لبرنامج التدريب ومدى مطابقته للاسس والمبادئ العلمية .

- التتبع الدقيق لتأثير البرنامج التدريبى على الفرد الرياضى .

- دراسة الى شكوى تبدو حتى الفرد الرياضى وابلاؤها الاهتمام الكافى اذا أن البعض يفسر البوادر ولى عراف التدريب الزائد على انهى محاولات منه للهروب من التدريب

- الاستعانه بسجلات التدريب بصورة مستمرة

- تعويد الفرد الرياضى على الافضاء للمدرب بكل مما يشعر به خلال التدريب والمنافسة بصورة واقعية وحقيقية وغير متعالى فيمن ، مع عدم إخفاء اى شعور غريب .

- تعويد اللاعبين على إجراء بعض القياسات ذات مثل عدد ضربات القلب و غيرها

- تعلم اللاعبين كيفية رصد حمل التدريب من خلال الملاحظات التالية :

- ملاحظة معدل ضربات القلب Heart Rate فإذا كان معدل النبض فوق معدل نبض اللاعب فإن هناك شكلا في وجود تدريب زائد .

- ملاحظة حرارة الجسم Body Temperature : إذا ما كانت درجة الحرارة عالية فيجب انه يتوقف اللاعب تحت التدريب .

- متابعه وزن الجسم Body weight : على اللاعبين وزن انفسهم بانتظام حيث أن فقد الوزن يمكن ان يشير الى حالات مرضية ، ويتم قياس الوزن مثل الاكل و بعد تفريغ المثانة والتخلص مخلفات الغذاء .

2/ علاج التدريب الزائد : -

على المدرب الوقوف بجانب اللاعب إذا ما تعرض للتدريب الزائد ، وفيما يلي بعض النقاط التي يمكن ان نضم بصورة فعالة في علاجه :

- عدم الابطاء بل الاسراع في بدء العلاج

- المبادرة بتعديل البرنامج التدريبي واعادة تخطيط على اساس خفض درجة الحمل ، ويتضح بعدم توقف التدريب كليا .

- استحداث أو زيادة الراحة وخاصة الايجابية منها، والتويع في اساليب استخدام المشوق منها .

- استخدام اساليب العلاج الطبيعي التي ترمي الى الاسراع في اسعادة الشفاء مثل بعض انواع الاشعة فوق البنفسجية والتدليك والسونا والتدليك المائي

- توقف اللاعب عن المسابقات والمباريات واختبارات التقويم مؤقتا .

- تخفيف المحاضرات النظرية واللقاءات الفنية حيث يتطلب ذلك درجة عالية من التدليك الذهني

- العمل على تضمين برنامج التدريب أعدادا نفسيا بهدف لرفع الروح المعنوية الثقة بالنفس ومقاومة حالة التدريب الزائدة المراجع السابق ، ص 169 ،

2-2-21 علاج ظاهرة التدريب الزائد : -

إشار(على فهمي، عماد الدين - 2008 م ، ص 170 - 171) الى أهم النقاط التي يجب مراعاة

فى علاج ظاهرة التدريب الزائد : -

الولا : - الحالات المرتبطة بعمليات الاستثارة :-

1 / العلاج الغذائى :

أ - التركيز على الأغذية القلوية (البن - المربى ، الخضروات الطازجة)

ب / تجنب شرب الكحوليات و القهوة

ج - / أخذ كميات وافرة من فيتامين (ب) (B2) .

2/ العلاج الفسيولوجى : -

أ / السباحة فى الأماكن المفتوحة .

ب/ السباحة فى درجة حرارة 35 - 37 لمدة من 15 - 20 دقيقة .

ج - / عدم استخدام الساونا

د / الدش البارد فى الصباح

هـ / التدليك

و / الترتبات العادية منخفضة الشدة .

3 / العلاج المناخى :

أ / عدم التعرض المباشر للشمس

ب / تغيير أماكن التدريب

ثانيا : العلاج المرتبط بعمليات الكف :

1 / العلاج الغذائى :

أ / التركيز على الأغذية الحمضية (الجبنة - اللحوم - البيض - الكيك)

ب / فيتامينات (ب ، ج -)

2 / العلاج الفسيولوجى : -

أ / دش بارد وساخن

ب / ساونا بدرجة حرارة متوسطة

ج - / دش بارد لمدة قصيرة

د / التدليك

هـ / تدريبات نشطة مروحية

3 / العلاج المناخى :

أ / السباحة فى البحر وفى الاماكن المرتفعة

ب / استخدام التدريب فى اماكن متغيرة

2-2-22 اتجاهات حمل التدريب

يعتبر التشكيل الصحيح لحمل التدريب خلال الموسم الرياضى عنصراً أساسياً فى تحقيق التدريب لأهدافه ، فالتشكيل الصحيح للحمل فى غضون فترات التدريب المختلفة من الأسس الهامة لضمان الارتفاع التدريجى بمستوى اللاعب فكما ذكرنا سابقاً أن أى حمل مهما كانت درجته أو مستواه يؤدى إلى التعب بعد فترة من الأداء ، ولما كانت درجات الحمل مختلفة فإنه بعد الحمل الأقصى

أو الأقل من الأقصى يتطلب اللاعب فترة استشفاء أطول من الحمل المتوسط ، ويعنى ذلك ضرورة إيجاد علاقة منتظمة بين درجة الحمل ومدة الاستشفاء .

فالتوازن بين درجة الحمل والاستشفاء يجعل المدرب يشكل الحمل بحيث يكون مرتفعاً يوماً ومنخفضاً يوماً آخر ...الخ ، أى أن الحمل يسير كالموج تماماً ، وهذا الارتفاع والانخفاض فى تشكيل الحمل يكون خلال وحدة التدريب اليومية وخلال تشكيل الحمل الأسبوعى ، بل أيضا خلال تشكيل الحمل لفته زمنية معينة ، لسهوله تشكيل حمل التدريب تستخدم طريقتان هما :

- التشكيل الأسبوعى للحمل وهو ما يعرف بدوره الحمل الأسبوعية

- تشكيل الحمل لفترة معينة وهو ما يعرف بدوره الحمل الفترية .

أولاً : دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى)

يقصد بدورة الحمل هو كيفية تشكيل حمل التدريب خلال عدد الوحدات التدريبية التى يؤديها اللاعب أو الفريق فى الأسبوع الواحد . ولكى يتم تخطيط دورة الحمل الأسبوعية بأسلوب صحيح يمكن من خلاله الوصول باللاعب لمرحلة التعب المؤثر وليس الإجهاد - يجب مراعاة عنصرين أساسيين وضروريين هما :

- تشكيل درجة الحمل

- تشكيل هدف الحمل واتجاهه

1 - تشكيل درجة الحمل

إن التدريب باستخدام درجات واحدة متساوية من الحمل خلال وحدات التدريب المتتالية لن يؤدى إلى أفضل النتائج بالنسبة لتحقيق أهداف التدريب فلكى يطور اللاعب حالته التدريبية يجب أن يصل إلى الحد الخارجى لمقدرته، أى يصل إلى التعب المؤثر وليس الإجهاد ، فإذا ما تكرر

الحمل يومياً بنفس الدرجة فإن اللاعب / الفريق لابد أن يصل إلى الإجهاد ثم إلى ظاهرة التدريب الزائد لأنه من المعروف أن الفريق لابد أن يصل إلى الإجهاد ثم إلى ظاهرة التدريب الزائد لأنه من المعروف أن اللاعب لا يستطيع تحمل التدريب اليومى طوال الأسبوع الواحد باستخدام الحمل الذى يبلغ الحد الأقصى أو الأقرب من الأقصى بالنسبة لمستواه ، نظرا لأن مثل هذا النوع من الأحمال يتطلب فتره راحة لا تقل عن 24 ساعة ، وإلا أصبح اللاعب معرضاً لهبوط مستواه ، ومن جهة أخرى إذا كان الحمل متوسطاً فإن مستوى اللاعب لن يرتفع نظرا لعدم كفاية جرعات التدريب بصورة مؤثرة .

ولقد أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية وتجاربنا العملية والتطبيقية أن التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب بصورة منظمة من خلال الأسبوع الواحد يؤدي إلى سرعه الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب وعلى ذلك فإن الطريقة النموذجية تعتبر أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل خلال الأسبوع الواحد ، وفى الطريقة التمرجية توجد تشكيلات أساسية منها على سبيل المثال ما يلى :

- (1:1) وتعنى درجة قليلة (حمل منخفض) من الحمل ليوم ثم يعقب ذلك درجة أعلى من الحمل فى اليوم التالى.

- (2 : 1) وتعنى درجة قليلة من الحمل ليوم يعقب ذلك يومين حمل مرتفع

- (3 : 1) وتعنى درجة قليلة من الحمل ليوم يعقبه ثلاثة أيام حمل مرتفع .

وهذه هى الطرق المختلفة لتشكيل درجة الحمل تسهم فى اكتساب اللاعب / اللاعبين القدرة على التكيف والملاءمة بالنسبة للمتطلبات المختلفة لنواحي التطبيق العملى و الممارسة الفعلية ،

بالإضافة على ذلك يجب أن يلاحظ المدرب أنه عند تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) أثناء فترة المباريات يفضل أن يراعى مواعيد المباريات ، أما أثناء البطولات الدولية التى تقام خلال مدة معينة وتقام بها المباريات يومياً أو يوم بعد يوم مثلا ، فإنه يجب أن تشكل دورة التدريب والحمل بحيث تكون مطابقة تماماً لنظام البطولة حتى يمكن للاعبين / الفريق أن يتكيفوا على الحمل مرتفع الشدة أثناء البطولة ، ويستغرق الإعداد فى هذه الحالة زمناً يتراوح ما بين 3 - 5 أسابيع تقريباً قبل البطولة .

عموماً يجب على المدرب مراعاة عدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة ثابتة لتشكيل درجة حمل التدريب فى خلال دورة الحمل الأسبوعية ، نظراً لأن هناك بعض العوامل التى ينبغى مراعاتها منها :

- الحالة التدريبية للاعب / الفريق

- نوع وطبيعة النشاط الرياضى (اللعبة الرياضية) الذى يمارس اللاعب .

- نوع الفترة التدريبية (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية) .

والشكل التالى يوضح استخدام الطريقة التوجيهية فى تشكيل درجات حمل التدريب خلال أسبوع من أسابيع فترة الإعداد، حيث يكون عدد مرات التدريب مرتين فى اليوم صباحا ومساء باستثناء يوم الاثنين ، حيث يكون عدد مرات التدريب مرة واحدة فقط .

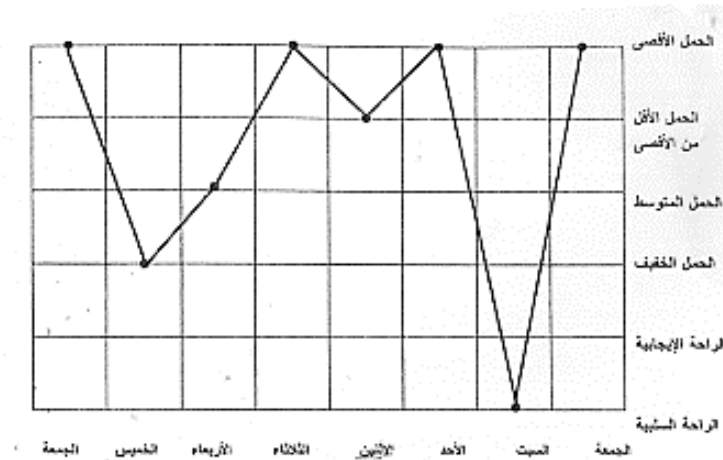
وبسهولة يمكن ملاحظة تشكيل (1 : 3) خلال يومى الجمعة والسبت ، كما يمكن ملاحظة تشكيل

(1 : 1) خلال يومى الأحد و الاثنين ، وأيضا تشكيل (1 : 2) يومى الثلاثاء و الأربعاء ،

ويلاحظ عدم وجود مباريات / مسابقات خلال هذا الأسبوع سواء كانت تجريبية أو رسمية ، كما أن يوم الجمعة التالى راحة سلبية.

- نظام المسابقة ، حيث يفضل أن يكون تشكيل الحمل وفقاً لنظام المسابقة ، حيث سيؤدى ذلك إلى خلق إيقاع حيوى للاعب / اللاعبين يتناسب ونظام المسابقة .

والشكل رقم (1) يوضح استخدام الطريقة النموذجية فى تشكيل درجات حمل التدريب خلال أسبوع من مرحلة المباريات التجريبية (خلال فترة الإعداد) . حيث تكون هناك مبارتان أولهما فى يوم الجمعة و الثانية فى الجمعة التى تليها ، ويلاحظ أن التشكيل السائد لدرجة الحمل هو (1 : 3) ويتضح بسهولة أيام السبت والأحد والأثنين والثلاثاء ، كما يلاحظ أيضاً أن حمل التدريب خلال هذا الأسبوع وصل درجته القصوى ثلاث مرات ، فى حين يفضل خلال فترة المباريات أن لا تزيد درجة الحمل الأقصى عن مرتين أو ثلاث على أن تتبادل الثلاث درجات القصوى فى أسبوع مع مرتين فقط فى أسبوع تال .



الشكل رقم (1) يوضح استخدام الطريقة النموذجية فى تشكيل درجات حمل التدريب

2 - تشكيل هدف الحمل

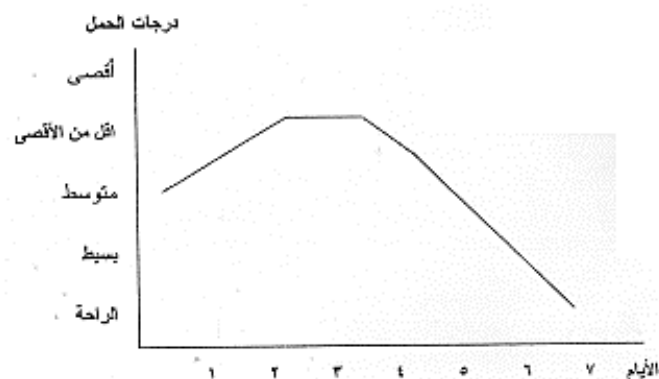
المقصود بتشكيل هدف الحمل خلال دورة الحمل الأسبوعية هو توزيع الأهداف المطلوب تحقيقها على وحدات وأيام التدريب خلال أسبوع ، فقد يكون هدف المدرب من تشكيل دورة الحمل فى هذا الأسبوع هو تنمية القوة العضلية ، لذا كان من الواجب أن تشكل أهداف الحمل خلال هذا الأسبوع بحيث تكون فى مجملها تحقق هدف تنمية القوة العضلية، بالرغم من أن هناك أهداف رئيسية وفرعية لكل وحدة تدريبية على حده ، قد تكون على سبيل المثال تنمية الرشاقة والمرنة وتحمل القوة بالإضافة إلى تنمية القوة العضلية .

ومن الأهمية أن يتفهم المدرب أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين درجة الحمل وهدف الحمل فى غضون فترة الحمل الأسبوعية فعلى سبيل المثال إذا أراد المدرب تنمية صفة أو عنصر السرعة لدى اللاعب، فعليه أن يراعى عند تشكيل درجة الحمل أن تكون درجة الحمل فى اليوم السابق بصورة تسمح للاعب / اللاعبين بممارسة التدريب على المهارات الحركية المركبة أو الجوانب الخطئية أو تطوير السرعة فى اليوم التالى بصور مناسبة ، أى ينبغى أن تكون درجة الحمل فى هذه الوحدة (اليوم السابق) ليست بالقصوى حتى لا يكون اللاعب مجهداً من حمل اليوم السابق وبالتالي فإن تمارينات السرعة لن تحقق الهدف المنشود منها .

2-2-2 نماذج لبعض الدورات التدريبية الصغرى :

1 - النموذج الأول :

- دورة صغرى ذات منحنى معتدل (الموجة الواحدة) .
- تهدف إلى إحداث تغيرات جوهرية على أجهزة اللاعب الداخلية للارتقاء بمستواه .
- غالباً ما تكون هذه الدورة خلال مرحلة (دورة متوسطة بنائية (مؤثرة) .



الشكل (2) عودة اللاعب لحالته الطبيعية ذات الموجة الواحدة

جدول رقم (1) دورة متوسطة

اليوم	درجة الحمل	الشدة	الحجم (تكرار)	النبض /ق
1	متوسط	70 – 80%	7 – 15	150 – 165
2	قريب من الأقصى	80 – 90%	3 – 7	165 – 180
3	أقصى	90 – 100%	1 – 3	180 فأكثر
4	أقصى	90 – 100%	1 – 3	180 فأكثر
5	قريب من الأقصى	80 – 90%	3 – 7	165 – 180
6	متوسط	70 – 80%	7 – 15	150 – 165
7	راحة	–	–	–

2 - النموذج الثانى :

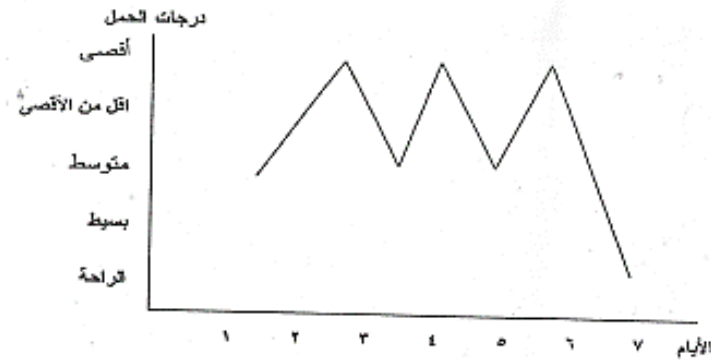
- دورة صغرى ذات ثلاث قمم (ثلاث موجات)
- تهدف إلى تثبيت المستوى الذى حدث نتيجة مثير جديد للحمل للتكيف معه
- يمكن أن تكون هذه الدورة فى المرحلة الإعدادية الأولى - أو الثانية

جدول (2) يوضح المرحلة الاعدادية

اليوم	درجة الحمل	الشدة	الحجم (تكرار)	النبض /ق
1	متوسط	70 - 80%	7 - 15	150 - 165
2	أقصى	90 - 100%	1 - 3	180 فأكثر
3	متوسط	70 - 80%	7 - 15	150 - 165
4	أقصى	90 - 100%	1 - 3	180 فأكثر
5	متوسط	70 - 80%	7 - 15	150 - 165
6	أقصى	90 - 100%	1 - 3	180 فأكثر
7	راحة	-	-	-

ملحوظة : يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية (فترة استعادة الاستشفاء) بعد حوالى 24 - 48

ساعة من انتهاء الدورة.



الشكل (3) فترة إستعادة الإستشفاء

3 - النموذج الثالث :

دورة صغرى تتجه فيها الأحمال التدريبية نحو الهبوط (تنازلى)

- وتهدف إلى الوصول باللاعب للمنافسة أو لأحمال إضافية فى قدرة عالية على بذل الجهد .

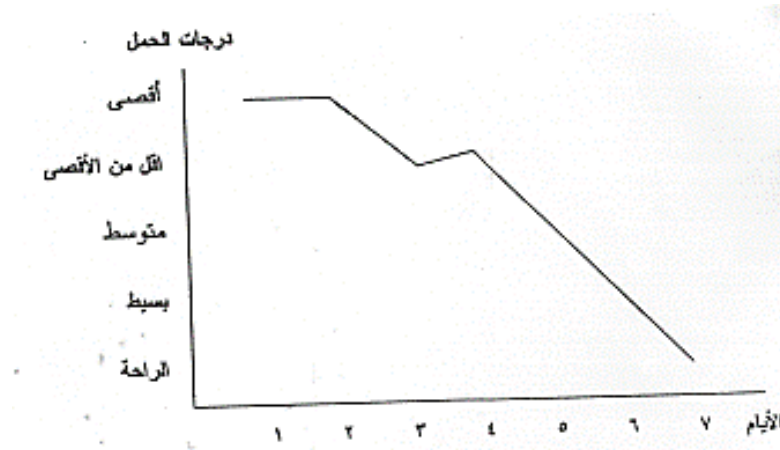
- يمكن أن تكون هذه الدورة في مرحلة المنافسات الرسمية

جدول (3) درجات الحمل ومكوناته للنموذج الثالث

اليوم	درجة الحمل	الشدة	الحجم (تكرار)	النبض /ق
1	أقصى	90 - 100 %	3 - 1	180 فأكثر
2	أقصى	90 - 100 %	3 - 1	180 فأكثر
3	أقل من الأقصى	80 - 90 %	7 - 3	180 - 165
4	أقل من الأقصى	80 - 90 %	7 - 3	180 - 165
5	متوسط	70 - 80 %	15 - 7	165 - 150
6	بسيط	50 - 70 %	20 - 15	150 - 140
7	راحة	-	-	-

ملحوظة : يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية (فترة استعادة الاستشفاء) بعد حوالي 12 ساعة من

انتهاء الدورة .



الشكل (4) فترة الإستشفاء

4 - النموذج الرابع :

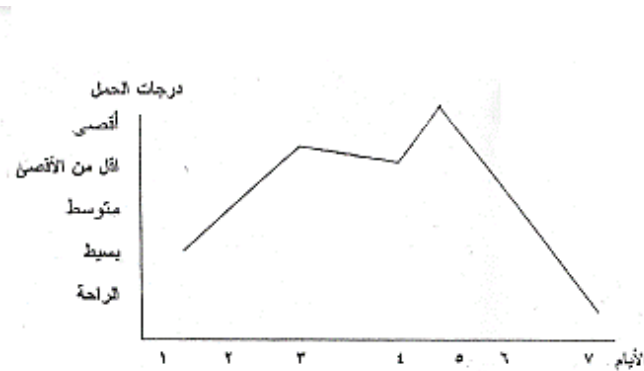
دورة صغرى تتجه فيها الأحمال التدريبية نحو الارتفاع (تصاعدية)

- تهدف هذه الدورة إلى إعداد اللاعب إعداداً اضطرارياً فى فترة زمنية ضيقة (تدريب مكثف) مع ضرورة مراعاة أن تكون لفترات غير طويلة

جدول (5) درجات الحمل ومكوناته للنموذج الرابع

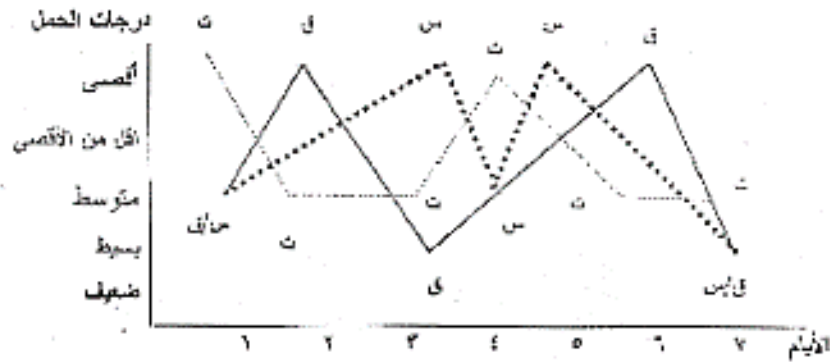
اليوم	درجة الحمل	الشدة	الحجم (تكرار)	النبض /ق
1	بسيط	50 - 70 %	15 - 20	140 - 150
2	متوسط	70 - 80 %	7 - 15	150 - 165
3	أقل من الأقصى	80 - 90 %	3 - 7	165 - 180
4	أقل من الأقصى	80 - 90 %	3 - 7	165 - 180
5	أقصى	90 - 100 %	1 - 3	180 فأكثر
7	راحة	-	-	-

ملحوظة : يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية (فترة استعادة الاستشفاء) بعد حوالى 24 - 48 ساعة من انتهاء الدورة.



الشكل (5) درجات حمل التدريب

5 - النموذج الخامس :



الشكل (6) نموذج لتشكيل دورة حمل صغرى ذات أهداف متعددة

ت = تحمل أداء / دورى تنفسى

س = سرعة

ق = قوة مميزة بالسرعة .

ويجب أن يراعى المدرب عند تشكيل الأحمال التدريبية فى دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) أن فترة الراحة تزداد كلما ازداد التعب تبعاً لاختلاف شدة الحمل البدنى المستخدم عند تشكيل الجرعات التدريبية على مدار دورة الحمل الصغرى ، حيث تستغرق عملية الاستشفاء بعد الأحمال الكبيرة فترة تستغرق عدة أيام فيما تصل إلى 10 - 12 ساعة بعد الأحمال المتوسطة ، بينما تستغرق عدة دقائق إلى ساعات بعد الأحمال المنخفضة ، ويوضح الشكل التالى ترتيب جرعات التدريب وعلاقتها بالاستشفاء

ترتيب جرعات التدريب المختلفة بدرجات الحمل وعلاقتها بفترة الاستشفاء

1 - الحمل الأقصى

2 - الحمل الأقل من الأقصى

3 - الحمل المتوسط

4 - الحمل المنخفض

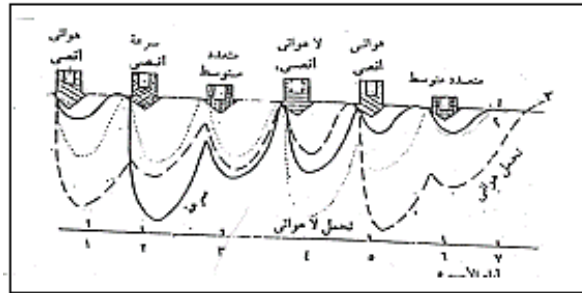
إن عملية الاستشفاء تتم في موجات مختلفة وفقاً لنوعية ودرجات الأحمال المستخدمة كما في الجدول التالي :

جدول (6) موجات الاستشفاء ودرجات الحمل المستخدمة

نوعية الحمل	الفترة الزمنية للاستشفاء
حمل بدني متواضع الشدة يهدف إلى تطوير التحمل ويصل زمنه إلى ساعة	حتى 24 ساعة
تدريب تحمل مكثف	24 ساعة وحتى 48 ساعة
تدريب تحمل بالدرجة القصوى	48 ساعة على الأقل
حمل مسابقات واستنزاف للطاقة اللاهوائية	72 ساعة على الأقل
تدريب القوة العظمى	72 ساعة على الأقل

كما أنه يمكن تشكيل دورة الحمل الصغرى باستخدام جرعه واحدة في اليوم خلال الأسبوع الواحد، والشائع دائماً هو التدريب 6 أيام في الأسبوع مع إعطاء يوم للراحة الكاملة ، ويمكن استخدام جرعتين إلى ثلاث جرعات أسبوعياً بالحمل الأقصى وبفارق 24 ساعة ، وبدون زيادة عمليات التعب بشرط أن تستخدم اتجاهات مختلفة لتأثير الأحمال المستخدمة يومياً (سرعة - تحمل لاهوائي - تحمل هوائي)

ويوضح الشكل التالي ترتيب الأحمال التدريبية وفقاً لدرجتها لتشكيل دورة الحمل الصغرى .



شكل (7) ترتيب الأحمال التدريبية لتشكيل دورة الحمل الصغرى

وفيما يلي نعرض نموذج لدورة تدريبية صغرى تشتمل على 10 وحدات تدريبية أى تشمل بعض الأيام وحدتين تدريبيتين ، ومن الضروري أن نوضح أنه فى حالة وجود وحدتين تدريبيتين خلال اليوم فإنه يتعين أن تكون إحدى الوحدتين (أساسية) والأخرى (مكملة) .

أى تكون إحدى الوحدتين لتحقيق اتجاه تدريبي معين السرعة مثلا ، فتكون الأخرى فى اتجاه التحمل الدورى أو تدريب مهارات سابقة .

جدول (7) نموذج لدورة تدريبية صغرى تشتمل فى بعض الأيام على وحدتين تدريبية

(11 وحدة فى الأسبوع)

اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثانى	اليوم الأول	
راحة	10 قوة مميزة بالسرعة بيلومترى 70 -80 %	8 مهارى خططى اتجاه الحمل اللاكتيكى	6 تحمل خاص 7600 م 80 - 90 %	4 قوة مميزة بالسرعة بيلومترى 70 - 80 % + تحمل خاص 5000م	2 تدريب مهارى - خططى مراجعة	1 تحمل خاص 7600 م من 80 - 90 %	صباحاً فترة اولى
راحة	11 مهارى خططى منافسة داخلية	9 تحمل سرعة 1100م	7 قوة مميزة بالسرعة بيلومترى 50 - 70 %	5 مهارى خططى فى أتجاه السرعة وتحمل السرعة	3 تحمل سرعة 1100م (20 ÷ 20) 10× مرة 20 400 = م 20 = 10 مرة 20 20× 15 300= = 20 × 10 200	راحة	مساءً فترة ثانية

يتضح من الجدول السابق :

أ - وجود وحدتين تدريبيتين تهدف لتنمية التحمل الخاص (لأكتيكى + هوائى) لذلك يتضح

وجود فترة زمنية 36 ساعة للوصول إلى مرحلة التعويض الزائد (الوحدات 1 ، 6)

ب - وجود وحدتين تدريبيتين لتنمية تحمل السرعة (فوسفاتى / لأكتيكى) ولذلك يتضح وجود

فترة زمنية 48 - 72 ساعة للوصول لمرحلة التعويض الزائد (الوحدات 3 ، 9)

ج - وجود ثلاث وحدات تهدف لتنمية القوة المميزة بالسرعة (فوسفاتى) ولذلك يتضح وجود

فاصل زمنى 36 - 48 ساعة للوصول لمرحلة التعويض الزائد الوحدات (4 ، 7 ، 10) .

مما سبق يمكن أن نستخلص بعض النقاط الهامة والضرورية التى يجب على المدرب أن يراعيها

عند تطبيق تشكيل دورة الحمل الأسبوعية ، وهى :

1 - مراعاة العلاقة بين حجم الحمل وشدته ، فكلما زاد الحجم قلت شدة الحمل والعكس صحيح .

2 - مراعاة العلاقة بين مستوى شدة الحمل وفترات الاستشفاء خلال أيام الأسبوع ، وخلال

جرعة التدريب الواحدة .

3 - التنوع بين أهداف جرعات التدريب الأسبوعية ما بين الإعداد البدنى والإعداد الخاص و

المباريات التدريبية، وذلك تبعاً لطبيعة الفترة والمرحلة التدريبية .

4 - مراعاة أن تسمح الفترة الزمنية بين جرعتى التدريب والاستشفاء للاعب أن يتخلص من

تأثيرات التعب ، وذلك تجنباً لحدوث حالة الإجهاد ، وتستخدم وسائل سرعة الاستشفاء لتحقيق

ذلك، تجنباً لحدوث حالة الإجهاد، و تستخدم وسائل سرعة الاستشفاء لتحقيق ذلك ، مثل

التمرينات، والسباحة والتدليك ، والسونا وغيرها ، كما يساعد نوع التركيز اليومي لأهداف التدريب على تأكيد عملية الاستشفاء أيضاً .

5 - يراعى فى ترتيب الأهداف لجرعات التدريب اليومية أن تكون تدريبات القوة العظمى والقدرة عندما يكون الجسم فى حالة جيدة ، وليست عقب أيام التدريب مرتفعة الشدة ، والأنسب فى بدايات الأسبوع ، وكذلك الحال بالنسبة للسرعة .

6 - يحتاج الجسم إلى أكثر من 24 ساعة للاستشفاء من الأحمال التدريبية المرتفعة ، ولذلك ييراعى عند تشكيل دورة الحمل الأسبوعية خلال فترة المباريات أن يأتى يوم المباراة عندما يكون اللاعب فى حالة التعويض الزائد ، أى التخلص من التعب والإحساس بحالة أفضل من حالة اللاعب العادية ويجب على المدرب عند تشكيل حمل التدريب خلال الأسبوع الذى يسبق المباراة/ السابقة مراعاة ما يلى :

1 - أن يقرر ما بين هدفين أحدهما رفع مستوى اللاعب / اللاعبين ، أو الاحتفاظ بنفس المستوى، حيث يتطلب الأمر أحيانا الاستعداد لمباراة أكثر أهمية ، فيشكل المدرب حمل التدريب الأسبوعى بهدف رفع المستوى بالرغم من المشاركة فى مباراة نهاية الأسبوع ، وفى بعض الأحيان يقرر المدرب الاكتفاء بالمستوى العالى والحفاظ عليه.

2 - يجب أن تسمح دورة الحمل الأسبوعية بالاستشفاء الكامل .

3 - لا يجب أن تكون المباراة / المسابقة الإضافية هى الهدف لتنمية أداءات اللاعب / اللاعبين ، ولكن يمكن الاستشفاء منها للبناء والإعداد للمباراة الرئيسية ، لذلك يجب أن تكون المباريات

الإضافية مشابهة في ظروفها لنفس الظروف التي ستقام خلالها المباراة الرئيسية من حيث الظروف الجوية والبيئة .

4 - عدم محاولة تغيير التكتيك خلال أسبوع ما قبل المباراة / المسابقة .

2- دورة الحمل الفترية :

يقصد بدورة الحمل الفترية هو كيفية تشكيل درجة حمل التدريب و هدفه خلال عدة أسابيع متتالية، وفترة تدريبية معينة كفترة الإعداد أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية مثلاً وعند تشكيل دورة الحمل الفترة يجب على المدرب ضرورة مراعاة أن يكون هناك أسبوعاً يطلق عليه أسبوع الراحة أو أسبوع الاستشفاء ، يقوم فيه المدرب بتخفيض درجة حمل التدريب ليصل ما بين 30 - 50 % تقريباً عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة ، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في إكساب اللاعب/ اللاعبين المزيد من الراحة يمكن من خلال الوصول إلى أحسن مستوياته

واختلف الخبراء والمتخصصين و الباحثين حول موقع أسبوع الراحة خلال دورة الحمل

الأسبوعية ، فالبعض يرى أسبوع الراحة يكون كل ثلاث أو أربع أو خمس أسابيع كما يلي :-

(3 : 1) أى استخدام ثلاثة أسابيع حمل مرتفع و أسبوع حمل أقل ارتفاعاً و هو أسبوع الراحة

(4 : 1) أى استخدام أربعة أسابيع حمل مرتفع و أسبوع حمل أقل ارتفاعاً و هو أسبوع الراحة .

(5 : 1) أى استخدام خمسة أسابيع حمل مرتفع أسبوع حمل أقل ارتفاعاً و هو أسبوع الراحة

كما يمكن استخدام تشكيلات أخرى - خلال دورة الحمل الفترة - خلال فترة المنافسات منها

- (1 : 1) أى أسبوع حمل مرتفع يعقبه أسبوع أقل ارتفاعاً (أسبوع الراحة) .

- (2 : 1) أى أسبوعان حمل مرتفع يعقبه أسبوع أقل ارتفاعاً (أسبوع الراحة) .

وهذا يعنى أن أسبوع الراحة يرتبط بعدة عوامل منها : -

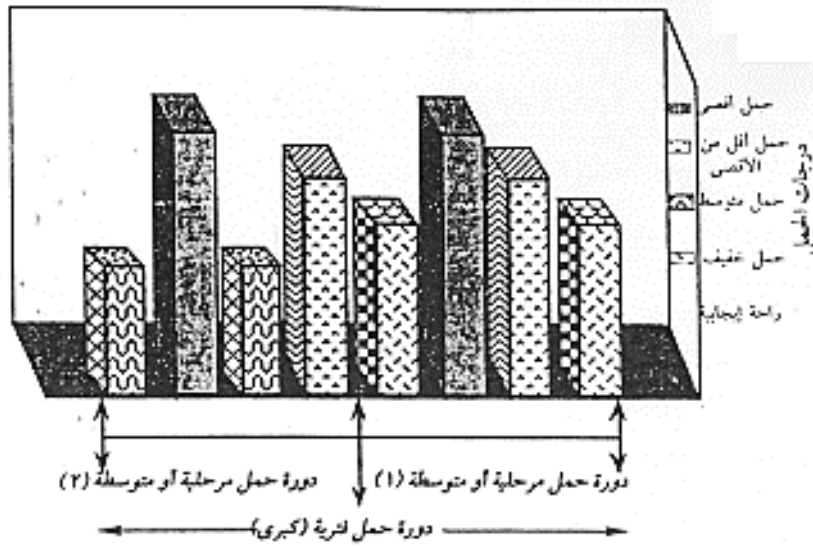
- فترة التدريب ونوعها

- أهداف التدريب

- مستوى اللاعب / اللاعبين .

حيث أن استخدام مبدأ أسبوع الراحة بالنسبة لدورة الحمل الفترية يجب أن يتلزم به المدرب فقط في حالة التدريب من 6 - 12 أسبوعياً على الأقل .

مثال لتشكيل دورة حمل فترية (كبرى) تتكون من دورتين حملتين مرحلتين (متوسطتين) يلاحظ ارتفاع وانخفاض درجات الأحمال المختلفة وعلاقتها معاً



الشكل (8) تشكيل دورة حمل فترية (كبرى)

المبحث الثالث

ألعاب القوى

إن مسابقات ألعاب القوى المتعددة والتي ينفرد كل منها بأداء خاص عن غيرها من المسابقات التي تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها جانب القدرات البدنية بالرغم من أن البعض يعتقد أن مسابقات ألعاب القوى لا تتطلب مهارة حيث طبيعة قانونها لا يتطلب مهارة فالتحكم بالقدرة على تحقيق الرقم ولكن هذا الاعتقاد خاطئ فالقدرة على تحقيق رقم معين في أي مسابقة من مسابقات ألعاب القوى يتطلب الأداء المهاري الجيد. (عويس الجبالي، 2001، ص9).

2-3-1 أقسام ألعاب القوى:

يمكن تقسيم ألعاب القوى إلى أربعة هي:

1. مسابقات الميدان.

2. مسابقات المضمار.

3. مسابقات المركبة.

4. مسابقات الطريق.

1/ مسابقات الميدان:

تشتمل على فعاليات الوثب الطويل، والعالي، القفز بالزانة لكلا الجنسين كذلك تتضمن دفع الجلة، قذف القرص، رمي الرمح، إطاحة المطرقة، ويذكر أن القفز بالزانة وكذلك إطاحة المطرقة أدخلت لمنافسات النساء في بطولة أولمبيات سيدني.

2/ مسابقات المضمار:

تشمل فعاليات العدو لمسافات قصيرة (100م، 200م، 400م)، الجري للمسافات المتوسطة (800م، 1500م)، والجري للمسافات الطويلة (5000م، 10000م)، حواجز (100م، 400م للنساء) (110م للرجال)، تتابع (4 × 100م، 4 × 400م) وسباق الرجال 3000م موانع.

3/ السباقات المركبة:

وهي سباعي النساء وعشاري الرجال يتنافس فيهما المتسابقون لمدة يومين من خلال خوضهم لسلسلة من مسابقات المضمار والميدان وتحسب النقاط حسب مدة الوقت الذي يستغرقه كل منهم ويفوز بالسباق من يجمع العدد الأكبر من النقاط.

4/ سباق الطريق:

وتشتمل على فعاليات المارثون للرجال والنساء، سباق المشي رجال (20كلم-50كلم) وسباق المشي نساء لمسافة 15 كلم، والضحاية القصيرة والطويلة. (صدقي أحمد، 2014م، ص54-55)

مسابقات الوثب:

ومن وجهة نظر علم الحركة الوصفي، تعتبر مسابقات الوثب حركات وحيدة ثلاثية المراحل، حيث يعتبر الإقتراب بصفة عامة هي المرحلة التمهيدية، المرحلة الرئيسية وما بعد ذلك المرحلة النهائية.

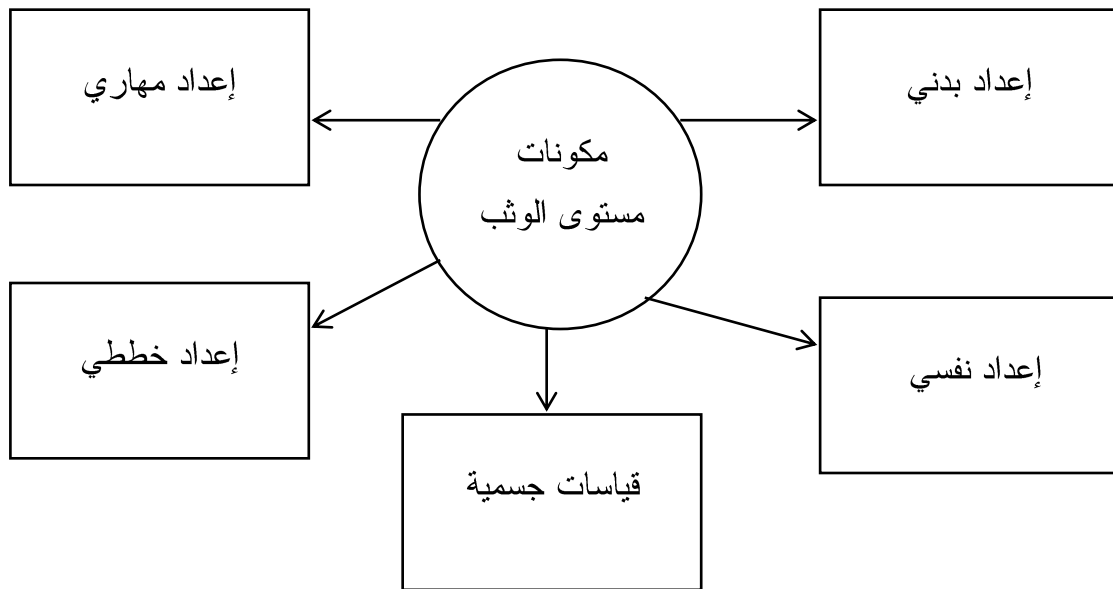
وبذلك تعتبر حركات الوثب وعملاً وصراعاً لإكتساب مسابقة في الإتجاه الأفقي كما في الوثب الطويل والثلاثي ولقصر مسافة في الإتجاه الرأسي، كما في الوثب العالي والقفز بالزانة، وبذلك

يستطيع الجسم أن يولد قدرة كبيرة (طاقة حركة) لكي تتغلب على القوى الخارجية والتي يواجهها أثناء الوثب مثل:

- قوة الجاذبية (G).
- قوة مقاومة الأرض (B).
- قوة الاحتكاك الأرضي (R).

مكونات مستوى الوثب:

يتوقف مستوى الوثب عامة مثله كمثل المهارات الرياضية المختلفة على مكونات محدودة بدنية وتكتيكية وتخطيطية لجميع مسابقات الوثب.



شكل رقم (9) يوضح مكونات مستوى الوثب

(بسطو يسي أحمد، 1997م، ص272)

2-3-2 الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية:

تتكون مسابقة الوثب الثلاثي من الخطوات التالية:

الإقتراب ثلاث وثبات متتالية هي (الحجلة، الخطوة، الوثبة) الهبوط وتؤدي الثلاث وثبات للمواصفات خاصة حسب القانون الدولي لألعاب القوى للهواة وهي أن المتسابق في الوثبتين الأولى والثانية يؤدي الإرتقاء بقدم واحدة هي قدم الإرتقاء وفي الوثبة الثانية بالقدم الأخرى، وهي الرجل الحرة، ولكل مرحلة من مراحل الوثب الثلاثي تكنيك خاص بها حتى يمكن الوصول إلى أكبر مسافة في الوثب نوضحه فيما يلي:

الإقتراب:

لكي يحقق الإقتراب الهدف منه يجب أن يعمل وصول اللاعب لسرعة أفقية كبيرة بالإضافة إلى الإعداد السليم لعملية أداء الحجلة الأولى ويتراوح طول الإقتراب عند القافذين المتقدمين بين 35-42 متر، ويتم خلالها عمل 18-32 خطوة وكذلك يتم خلال الخطوات الأخيرة من الإقتراب للوثبة الثلاثية تغيير بسيط للتوقيت هذه الخطوات، حيث يتم رفع تعجيل وتردد الخطوات مع تقصيرها قليلاً، ويجب التأكد على رفع عالي بالركبتين ومد كامل وقوي لقدم الإرتقاء.

ونظراً لخصوصية إرتقاء الوثبة الثلاثية يصبح من الضروري جعل عملية الإقتراب أقل فعلاً من ناحية الرفع، وعمل مجال طيران منخفض نسبياً، حيث تراعى فيها النقاط التالية:

- وضع قدم الإرتقاء في الخط العمودي لمركز ثقل الجسم مع الأرض.
- تجنب خفض مركز ثقل الجسم كثيراً في خطوات التحضير التي تسبق الإرتقاء.(ريسان،

عبدالرحمن، 2002م، ص132)

الإرتقاء:

تعتبر مرحلة الإرتقاء ذات أهمية خاصة في سباق الوثب الثلاثي وذلك من الناحية البيوميكانيكية، حيث يتكون من ثلاث وثبات هي (الحجلة، الخطوة، الوثبة) وتتكون كل منها من إرتقاء وطيران وهبوط (عبدالرحمن، 2009م، ص152).

الحجلة:

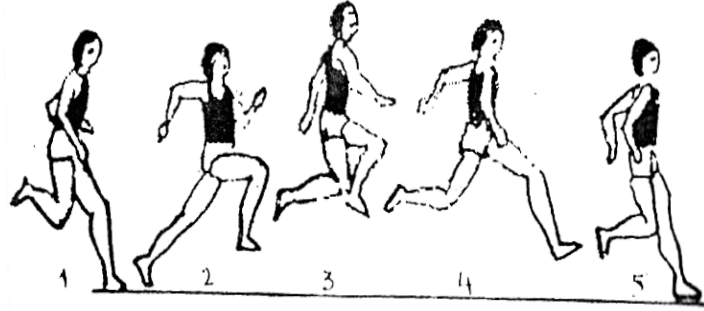
هي عبارة عن قفزة تؤدي على رجل واحدة وهي الرجل الأقوى عند اللاعب وتحتوي على ثلاثة نقاط أساسية هي الإرتكاز، الطيران والهبوط، ويشتمل الإرتكاز على الإمتصاص (الثني) والإنطلاق حيث يتم من خلالها ثني قدم الإرتقاء ومداها إلى أقصى حد ممكن بعد ذلك تأتي لحظة الانفصال عن لوحة الإرتقاء التي تكون بزاوية 60-62، بعدها تأتي مرحلة الطيران التي تحتوي على نقطتين أساسيتين وهما الخطوة في الهواء ثم التبديل للقدم المرحجة وتبلغ زاوية الطيران 14-18 درجة ثم مرحلة الهبوط والتي تكون على قدم الإرتقاء نفسها، الهدف من هذه المرحلة هو اداء طيران منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية. (طارق، 2000، 134)

بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بوضع القدم على لوحة الإرتقاء وتنتهي بوضع نفس القدم لإنجاز الخطوة.

الخصائص الفنية:

- عمل قوس طيران طويل ما أمكن بمركز الثقل.
- مرجحة الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.
- إتجاه الإرتقاء يكون للأمام.

- سحب الرجل الحرة للخلف.
- سحب رجل الإرتقاء للأمام ولأعلى ثم تمتد للأمام تمهيداً للمس القدم للأرض.
- الحفاظ على توازن الجسم بحيث يبقى الجزع على إستقامته. (عبدالرحمن، 2009، ص182)، (بسطويسي أحمد، 1997م، ص327).



شكل رقم (10) الحجلة في الوثب الثلاثي

الخطوة:

في الخطوة يجدر القيام بنفس الواجبات كما في الحجلة بشكل عام، ويختلف الإرتقاء في الخطوة عما كان عليه في الحجلة من لوحة الإرتقاء حيث تعتبر الخطوة هي مفتاح الوثب حيث يستطيع الواصلون الممتازون عمل خطوة طويلة جيدة أمام العلاقة بين الحجلة والخطوة فيجب أن تنظم بصورة جيدة حيث تبلغ الخطوة حوالي 80-85 من مسافة العجلة في الوثب الثلاثي.

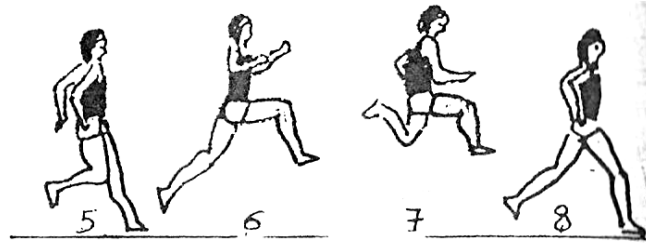
وفي مرحلة الجحلة تعطي اللاعب حوالي 30% من المسافة الكلية للوثب، والخطوة في أكثر اجزاء الوثب الثلاثي مسماء ويجب أن تكون فترة إستمرارها مساوية للجحلة.

في لحظة هبوط القدم على الأرض والإنتهاء من الحجلة والتي مع لحظة حمل مركز ثقل الجسم فوق القدم تبدأ عملية الإمتصاص ثني القدم من مفصل الركبة ثم الإنطلاق حيث تكون زاوية

الإرتقاء في الخطوة حوالي 58-60 وزاوية الطيران المركز ثقل الجسم في الخطوة يكون حوالي 11-14 درجة بعد ذلك تأتي مرحلة الطيران وفيها يبدأ عملية تكور جسم اللاعب، حيث يكون الجذع ممتداً بالاتجاه الأفقي بعد ذلك تبدأ لحظة الهبوط على الأرض إستعداداً للإرتقاء وتكون حركة اليدين مع حركة القدم الممرجة. (طارق، 2000، ص134)(بيسان، 2002، ص134).
 بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة ببداية وضع قدم الإرتقاء على الأرض وتنتهي بوضع القدم الثانية بعد مرحلة الإنجاز الحجلة.

الخصائص الفنية:

- هبوط جيد بقدم الإرتقاء والإرتقاء قوي وسريع بقدم الرجل الحرة.
- المحافظة على توازن الجسم.
- مد رجل الإرتقاء على كامل إمتدادها لحظة الإرتقاء.
- رفع المقعدة للأمام مع إستقامة الجذع.
- مرجحة سريعة وقوية بالفخذ حتى يأخذ الوضع الأفقي.
- تستخدم المرجحة بالزراعين إن أمكن.
- أخذ وضع الجسم كما في الوثب الطويل. (عبدالرحمن، 2009، ص182-183)،
 (بسطويس أحمد، 1997، ص327-328)،



شكل رقم (11) الخطوة

الوثبة:

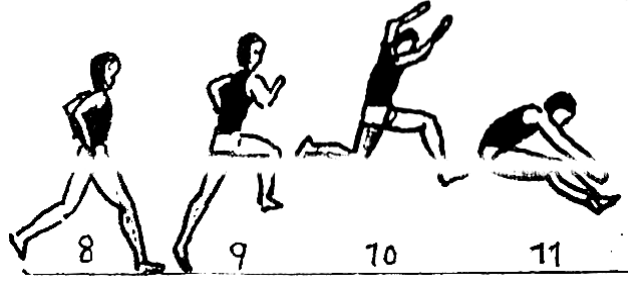
بعد الارتكاز على الأرض بصورة كاملة ومناسبة تبدأ مرحلة الوثبة بحيث تكون القدم الهابطة أو المتمركزة مثنية من مفصل الركبة (الإمتصاص) ثم الإنطلاق حيث تكون زاوية الارتقاء في القفزة حوالي 60 درجة وزاوية الطيران حوالي 17-20 بعد ذلك يأتي الطيران الذي يكون مثل الطيران في الوثب الطويل كأخذ خطوة في الهواء، ثم تأتي عملية الهبوط حيث ينتهي العمل كما هو الحال في الوثب الطويل. (أسامة رياض، 2003، ص117).

الهدف من هذه المرحلة هو الارتقاء بقوة بزاوية إرتقاء مثلى.
بداية ونهاية المرحلة تبدأ تلك المرحلة بوضع قدم الرجل الحرة على الأرض للإرتقاء بها وتنتهي بالهبوط في حفرة الوثب.

الخصائص الفنية:

- وضع القدم بسرعة ونشاط لأسفل وللخلف.
- رجل الارتكاز (الإرتقاء) تكون مفرودة وتقريباً في أثناء الإرتقاء.
- تستخدم حركة الزراعين أن امكن.
- يكون وضع الجسم مستقيماً.
- تستخدم طريق التعلق أو الشراع في الهواء.
- الرجلان تكون ممتدتين بالكامل تقريباً عند الهبوط.
- حفظ توازن الجسم. (عبدالرحمن، 2009م، ص184)، بسطويسي أحمد، 1997م،

(ص328)



شكل رقم (12) الوثبة

وتعتبر عملية الربط بين الحجلة والخطوة والوثبة من اهم النقاط الأساسية التي يجب أن لا يزيد جزءاً منها عن الآخر فهنا بعض الآراء العلمية التي تشير إلى أن نسبة العلاقة التناسبية بينهم هي 36%، 30%، 34%، كما أنه توجد آراء علمية أخرى تشير إلى أن هناك تشابه هي المسابقة بين الحجلة والوثبة حيث يكون التناسب كالاتي: الحجلة 35%، الخطوة 30%، الوثبة 35%، إلا أن هذا التشابه غالباً ما يكون حالة نادرة، فهو متوقف على مستوى اللاعب البدني والوظيفي والمهاري ومدى التوازن العضلي فكل هذا يعطي في النهاية ممارسة مثالية. (عبدالرحمن، 2009م، ص180).

كما يشير (عويس الجبال، تامر الجبال 2015م، ص311)، إلى أنه سباق الوثب الثلاثي نجد أن متطلبات السرعة تزيد بصورة كبيرة عن خصائص القوة بمعنى أن اللاعب يقوم فيها بإستخدام (أقل قوة × أقصى سرعة) وذلك من خلال اداء وثبات تتضمن إنقباضات عضلية متفجرة بإستخدام وزن الجسم بدون وجود مقاومات خارجية، وبذلك تحصل على سرعة إنفجارية عالية أثناء أداء الحجلة، الخطوة، الوثبة.

وعلى هذا فيجب التسبق بين تنمية العناصر والمتطلبات الخاصة بالوثب الثلاثي بصورة مقننة حيث أن زيادة الحجم أو الحمل التدريبي ليس بالضرورة قد يؤدي إلى تحسين الاداء أو المستوى

الرقمي وإنما قد يكون له آثاره السلبية على صحة وسلامة اللاعب.(الإتحاد الدولي لألعاب القوى، 2006).

ملاحظات حول تكنيك الاداء الحركي للوثبة الثلاثية:

إتفق كل من (ريسان، عبدالرحمن 2002م، ص137، بسطو يسي أحمد، 1997م، ص327-

328) إلى أهم الملاحظات أثناء فترة الأداء هي:

الحصول على أعلى سرعة إقتراب مناسبة وذلك من خلال تنمية عنصر القوة والسرعة (القوة المميزة بالسرعة) للوصول على إيقاع جيد للإقتراب.

العمل على تقليل أدنى ما يمكن من المفقود من السرعة الأفقية أثناء الثلاث وثبات من خلال وثبات نشطة وقوية وسريعة والتي تعتمد على:

- مد كامل في مفاصل المقعد والركبة والقدم.
- مرجحة فخذ الرجل الحرة وحتى المستوى الأفقي.
- الوصول بزاوية الركبة للرجل والمرجحة إلى زاوية حادة.
- هبوط بكامل القدم أمام العمود النازل من حركة ثقل الجسم وفي حدود 1.0 قدم.
- التوافق ما بين عمل السلسلتين الحركيتين في كل وثبة.
- السلسلة الأولى مقفولة والتي تمثل رفع قدم الإرتقاء للأرض.
- السلسلة الثانية مفتوحة والتي تمثل مرجحة الزراعين والرجل الحرة.

المحافظة على توازن الجسم أثناء الوثبات من خلال:

- إستقامة الجذع.
- مساعدة حركات الزراعين في توجيه مركز الثقل.

- التزامن بين عمل السلسلتين الحركيتين.

المحافظة على النسب بين الوثبات الثلاث من خلال:

- تقنين كل وثبة من الوثبات الثلاث.
- تحسين كل وثبة من خلال تنمية قدرة حركتا القدمين.

الهبوط الأمثل في حفرة الوثب من خلال:

- مد الرجلين الساق بموازية الأرض وبإيقاع مناسب ما أمكن ذلك.
- جعل الجذع للأمام مع مرجحة الزراعين للأمام وأسفل وخلف وثني الركبتين بمجرد وصول القدمين للرجل مع إزاحة المقعد للأمام لتمر وتخطي مركز ثقل الجسم الوائب.

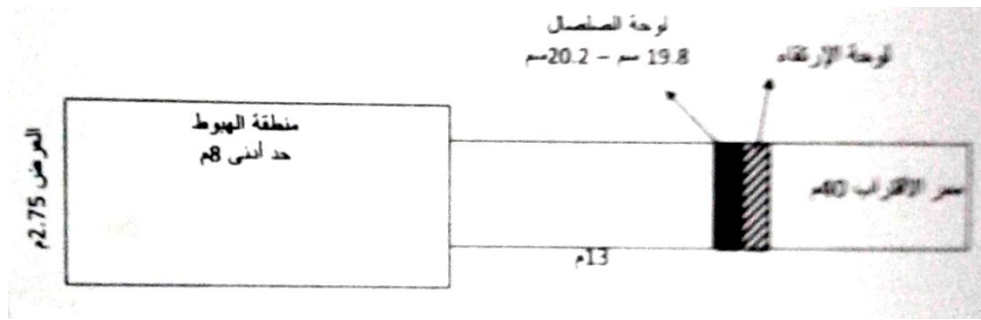
2-3-3 مكونات ملعب الوثبة الثلاثية:

يقع ملعب الوثبة الثلاثية داخل نصف الدائرة الثاني للمضمار موازياً للقطر الذي يمثل خط العرض للميدان.

ويتكون الملعب من الآتي:

1. طريق أو ممر الإقتراب: طوله 40م، وعرضه 1,22 م كحد أدنى.
2. لوحة الإرتقاء: تصنع من الخشب أو بعض المواد الصلبة بقطر (121-122سم) وبعرض (19.8-20.2سم) وتوضع على بعض لا يقل عن 13م من منطقة الهبوط وتسمى الحافة القريبة من منطقة الهبوط بخط الهبوط (تدهن باللون الأبيض).

3. لوحة الصلصال: توضع وراء خط الإرتقاء مباشرة وتصنع من مادة لينة قطر (121-122سم) وعرض (98-102سم) وتوضع على بعد لا يقل عن 13م من منطقة الهبوط والحافة القريبة من منطقة الهبوط بخط الهبوط.
4. منطقة الهبوط: طولها 8م وعرضها 2.75م ولا تقل المسافة بين لوحة الإرتقاء ونهاية الهبوط عن متر واحد.



الشكل (13) يوضح قياسات حفرة الوثب الثلاثي

2-3-4 القواعد القانونية للوثب الثلاثي: Triple Jump Rules

إن مسابقة الوثب الثلاثي تعد احدي المسابقات الفريدة، حيث لها قواعد خاصة تحكم كيفية أداء اللاعب منذ أول إرتقاء وحتى الهبوط النهائي في الحفرة، ويجب على اللاعبين والمدربين معرفة هذه القواعد.

قواعد المنافسة:

أ. يتم سحب القرعة لتحديد وترتيب المتنافسين في محاولاتهم ويتم طبع هذا الترتيب في البرنامج وللقضاء الحق في تغيير وتبديل هذا الترتيب، ولا يستطيع المتنافسين تأجيل اي من محاولاته إلى الدور الثاني.

- ب. غير مسموح لأي لاعب أن يؤدي أكثر من محاولة في أي من ادوار المنافسة.
- ج. المتنافس الذي يعمل على تأخير محاولته في إحدى مسابقات الميدان دون عذر مقبول يعرض نفسه لعدم إحتساب هذه المحاولة وتسجل على أنها محاولة فاشلة، وإذا حدث التأخير للمرة الثانية أثناء المنافسة يستبعد من اداء المحاولات الباقية، أي أداء قام به وسبق هذه الإستبعاد سوف يتم إحتسابه في النتيجة النهائية للمنافسة.
- وتترك هذه المسألة للحكم للتقدير واضعاً في إعتباره كافة الظروف التي دعت إلى التأخير.
- د. تؤدي الوثبة الثلاثية خلال دقيقة ونصف يجب أن لا تزداد عالياً.
- هـ. يسمح كل لاعب أداء من ثلاثة إلى ست محاولات.
- و. ان يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات والأحسن ثمانية للاعبين يسمح لهم بثلاث محاولات أخرى.
- ز. يحاسب المتنافس على أفضل محاولة من محاولاته.
- ح. يؤدي الإرتقاء على لوحة الحافة القريبة من منطقة الهبوط ويطلق عليها خط الإرتقاء وإذا إرتقى المتنافس قبل لوحة الإرتقاء فإنه لا تحسب هذه المحاولة فاشلة.
- ط. طول طريق الإقتراب 40م، ولا يسمح وضع علامات على طريق الإقتراب كما لا يسمح بوضع علامات في المنطقة خلف خط الإرتقاء.
- ي. إذا لمس أي متسابق الأرض خلف خط الإرتقاء أو إمتداد خط الإرتقاء بأي جزء من جسمه أو إذا لحظة بالجري بدون وثب أو أثناء الوثب فتعتبر المحاولة فاشلة.
- ك. تحتسب محاولة فاشلة إذا مشى عائداً إلى الخلف داخل منطقة الهبوط بعد نهاية الوثبة.

ل. تقاس جميع الوثبات عمودياً على خط الإرتقاء، وذلك من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم المنافس في منطقة الهبوط إلى خط الإرتقاء، اثناء مسار الهبوط لمس المنافس الأرض خارج المنطقة الهبوط أقرب إلى الإرتقاء من أقرب أثر نتج عن الوثبة في منطقة الهبوط حيث يؤخذ القياس ومثل هذه المحاولة لا تقاس وتعتبر محاولة فاشلة.

م. تقاس المسابقة إلى أقرب سنتمتر من المسافة التي سجلت بمعنى إهمال كسر السنميتير، وعند إستخدام أجهزة قياس معيارية، ولتوخي الدقة يجب أن تراجع بإستخدام شريط من الصلب والألياف الزجاجية، والجزء من الشريط الصلب أو الألياف الزجاجية الدالة على المسافة المقاسة يجب أن يكون ممسوكاً عند خط الأرتقاء ويمكن إستخدام الاجهزة العلمية بعد أن تعتمد من هيئة قومية معروفة للتوحيد القياسي.

ن. غير مسموح بأداء أي نوع من الشقلبات الهوائية.

س. تؤدي الحجلة بحيث يهبط المنافس أولاً على نفس القدم التي إرتقى بها، وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى والتي يؤدي فيها الوثبة التالية، وتحتسب المحاولة فاشلة إذا لمس المنافس الأرض بالرجل الحرة أثناء الوثب.

المبحث الرابع

الإعداد البدني واللياقة البدنية

2-4-1 مفهوم الإعداد البدني :

أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية ، فان معرفة الاسس العملية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمراً ضرورياً له خصوصاً أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياء وفوائد الايجابية تشمل الجوانب الفنية والخططية والنفسية في اعداد اللاعبين ، حيث أن اللاعب اللائق بدنياً أكثر استعداداً وقدرة على تنفيذ اللعبة أو المنافسة الفنية والخططية والتكتيكية من اللاعب عبر الاائق بدنياً ، فاللياقة البدنية العالية تمتح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي للاعب فالاعداد البدني ليس تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الاستعداد .

تعريفات الاعداد البدني : -

- يعرف (عمر نصر الله ، 2011م ، ص 103) بانه " عملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مقومات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الرياضي " .

- كما يعرفه (مفتى ابراهيم ، 2001، ص143)، بانه " رفع مستوى اداء الفرد الرياضي الى قسمين رئيسيين هما :

1/ الاعداد البدني العام

2 / الاعداد البدني الخاص

وبالرغم من تقسميتها للاعداد البدني وخاص ، إلا إنها يرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الانتفاء عن أى منهما في اعداد الفرد الرياضي ولايمكن أن يعرض أحدهما الآخر و لا يجوز التفصيل بينهما ، إذ أن لكل منهما دوره الذي يحققه

1 / الاعداد البدنى العام : -

فاعداد البدنى العام يقوم بالواجبات الكاملة للنمو مقدرة الرياضى نموا متكامل الجوانب وعلى سبيل المثال يمكن استخدام التدريبات البدنية مختلفة الانواع بادوات أو بدون ادوات أو على سبيل المثال يمكن استخدام التدريبات البدنية مختلفة الانواع بادوات أو بدون ادوات أو على اجهزة أو يطلق على هذا النوع من التمرينات إسم التمرينات التتمية العامة .

ويعرفه (عمر نصر الله ، 2011 م ، ص104 ،) بانه " العملية التى يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات أو عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتتله لدى الفرد الرياضى " .

خصائص الاعداد البدنى العام : -

اتفق كل من (مفتى ابراهيم ، 2001م ، ص 145) ، (عمر نصر الدين ، 2011م ، ص 104) ،

على أهم خصائص الاعداد العام كما يلى : -

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الاعداد العام

- أن مكونات التمرينات المستخدمة فى الاعداد العام تختلف من رياضة لآخرى

أن خول الفترة الزمنية المخصصة للاعداد العام تختلف من رياضة لآخرى

- التدرج فى الازمة المخصصة لدراسة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة

- التمرينات المستخدمة غير تخصصية

- ان يتم الانتقال من الاعداد البدنى العام الى الاعداد البدنى الخاص تدريجياً.

2 / الاعداد البدنى الخاص : -

يقصد به " رفع كفاءة عناصر اللياقة البدنية الاساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لاقصى درجة ممكنة " .

- لكن رياضة طبيعة خاصة في الاداء الحركي ، وبالتالي فا عناصر اللياقة البدنية تسهم في اخراج هذا الاداء الحركي في افضل صورة ممكنه

- لاعب الماراثون يحتاج الى عناصر لياقة بدنيه تختلف عن لاعب الغطس عن لاعب التنس
- التدرج في الانتقال من الاعداد البدني الى الاعداد البدني الخاص خلال خطة التدريب السنوية
عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً ضمن برامج التدريب ، إن ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية مناسبة من بدء الاعداد البدني العام و ذلك بتخفيض نسبة من الزمن المخصص للاعداد البدني سواء كان عاماً أو خاصاً .

2-4-2 خصائص الاعداد البدني الخاص :

كما اضاف (عمر نصر الدين، 2011 ص 105)الي اهم خصائص الاعداد البدني الخاص كما يلي :

- ان الاعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة
- ان الزمن المخصص للأعداد البدني الخاص أطول من المخصص للأعداد البدني العام
- ان الاحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلي من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام
- ان كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة

- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري

3/ التوازن بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص

أُتفق كل من (عمر نصر الدين، 2011 ص 105) ، (مفتي إبراهيم 2001 ، ص 146-147
(علي أهمية التوازن بين الاعداد البدني العام والخاص كما يلي :

- يري البعض ضرورة عدم زيادة الازمنة المخصصة للأعداد البدني الخاص علي حساب تلك المخصصة للأعداد البدني العام وخاصة لدي الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار علي مستقبلهم الرياضي

- بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة علي الاعداد البدني الخاص مهملين الأعداد البدني العام آملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة الي المستوي العالي وتحقيق بطولات رياضية

- أن الناشئين الذين ينالون أفساطا مناسبة من الاعداد البدني العام قد يصلون الي المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون اكثر أنتظاما وبمعدلات ثابتة اضافة لانخفاض معدلات تعرضهم للأصابة أذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الاعداد البدني العام

- ان الاهتمام بالأعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها ما يلي :

- توافق درجات الاحمال المقدمة من خلال الاعداد البدني العام مع معدلات نمو الاجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء

- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابيا علي الاداء الماري والخططي

- توزيع الجهود علي كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن

- لا غني عن استمرار الاهتمام بالأعداد البدني العام حتي مع استمرار تقدم مستوي الفرد الرياضي اذ ان التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب

الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الامر الذي يتطلب ارساء قواعد وظيفية أقوى لاجداث نمو بدني متخصص .

جدول (8) يبين نسبىة توزيع الاعداد البدنى العام خلال الفترات التدريبىة للناشئين (عمر نصر

الدين 2011 م ص 106)

النسبة المئوية للأعداد البدنى		الفترة التدريبىة
العام	الخاص	
76 - 70 %	30 - 24 %	الفترة الاعدادىة (أ) مرحلة أولى
40 - 20 %	70 - 60 %	(ب) مرحلة ثانىة
30 - 20 %	80 - 70 %	فترة المنافسات
70 - 60 %	40 - 20 %	الفترة الانتقالىة

2-4-3 اللياقة البدنىة : -

ىعتبر مصطلح " اللياقة البدنىة " من أكثر المصطلحات اعتدولة فى الساحة الرياضىة لىس على مستوى المتخصصىن فى هذا المجال فقط ، بل امتد الى منافسات عامة الناس ، وصار من أهم ما ىتمىز به عصر التكنولوجىا ان اللياقة البدنىة مطباً أساسىا للفرد العادى فى مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التى يقوم بها الانسان وانتشار امراض المدنىة كامراض القلب وتصلب الشراىىن وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها .

ولم تعد اللياقة البدنىة هدفا ىسمى لتحقيقه الرياضىون وحدهم ، بل اصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حىاة افضل للإنسان ، وانتشار هذا المفهوم ادى الى زىادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنىة و مقوماتها .

وفى الحقيقة ليست اختلافاً على جوهر الموضوع. (أبو العلا أحمد ، أحمد خضر الدين ، 2003 ، ص13).

تعريف اللياقة البدنية : -

سوف نستعرض فيما يلي بعضاً من تلك التعريفات : -

- عرفها (محمد ابراهيم ، 2006 ص 199) انها " العملية التى يتكيف فيها الشخص بشكل ناجح مع الضغوط الناتجة عن نمط الحياة " .

- عرفها (مفتى ابراهيم ، 2010 ، ص 32) بانها " مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزة الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية ، واعباء بكفاءة وفاعلية

- تعرفها (سارى احمد ، نورما سليم ، 2000 ، ص 28) نقلا عن موسى فهمى بانها " قدرة الفرد على اداء اعمال حياته اليمية بكفاءة دون شعور بالتعب مع بقاء الطاقة التى ملزمة للتمتع بوقت فراغة .

- عرفها (ابو العلا احمد ، 2003، ص14) بانها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التى تسمح بتحسين نوعية الحياة "

4-4-2 خصائص اللياقة البدنية : -

اهم الخصائص الاساسية للياقة البدنية هى :

1 / أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية

2 / أنها مثل معين من العمل الوظيفى لاجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته

3 / أن الهدف الاساسى للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التى تستلزمها ظروف الحياة اليومية ، بالإضافة الى امكانية مواجهة التحديات بدنية أكثر صعوبة فى المواقف الطارئة أو من خلال اداء جهد بدنى كالتدريب أو المنافسات الرياضية .

4 / و اللياقة البدنية لها شق اخر هو تنمية القدرة البدنية التى تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتاثرها بالنواحي النفسية للفرد ، وفى سبيل المثال تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين

5 / أن احد الاهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة افضل للفرد ، (ابو العلا ، أحمد، 2003 م ، ص 14 - 15).

2-4-5 مكونات اللياقة البدنية : physical fitness components

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية الى مكوناتها الاساسية بصدق سهولة وراشد فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعا لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل ممنها لنوع العمل البدنى أما ، وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية ، و فى بداية الامر اطلق علماء الغرب مصطلح " عناصر اللياقة البدنية ، مقابل مصطلح " الصفات البدنية " ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية " ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية " ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بينما يثبت العلماء مما بين الاضافة هذا العنصر بحيث لا يمكن وهو وضع برامج معينة لتنمية يعد البحث يقوم بأضافة اللياقة البدنية نفسها مثل " اللياقة الحركية " التى تضم مجموعة حتى .

أ / المكونات منها : -

1 / القدرة

2 / الرشاقة

3 / العمل الدورى

4/ القدرة العضلية (ابو العلاء ، أحمد ، 2003 ص 17)

ب/ كما قسمنها (محمد عبد الرحمن ، 2012 ، ص 49)الى : -

1 / القدرة العضلية

2 / المرونة

3 / التحمل الدورى النفسى

4 / البنية الجسمية

ج/ كما قسمنا مفتى ابراهيم اللياقة البدنية المهارية (2004) ، ص285 الى : -

1 / القدرة العضلية

2 / السرعة

3 / الرشاقة

4 / التوازن

5 / التوافق

6 / سرعة رد الفعل

ح / كما يقسمها (ابو العلا ، واحمد نصر الدين ، 2003) ص 18 ، الى : -

1 / القوة العضلية

2 / الجدد

3 / الرشاقة

4 / التوافق

5 / التوازن

6 / الرقة

7 / زمن رد الفعل

و / مكونات تتعلق بالاداء الفسيولوجى والبدنى ، كما حددها (مفتى إبراهيم ، 2001 ، ص

144)

1 / القوة العضلية muscular strength

2 / التحمل (الجد) دورى تنفسى cardiorespirator /endurance

3 / التحمل (الجلد) العضلى muscular Endurance

4 / المرونة Flexigity

د/ وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية فى خمسة مكونات اساسية هى : -

1 / القوة strength

2 / السرعة speed

3 / التحمل Endurace

4 / المرونة Flexibility

5 / الرشاقة Agility

هـ / بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة الى مكونات فرعية وعلى سبيل المثال

1/ عنصر التحمل الى : -

أ / تحمل عام Basic endurance

ب / تحمل خاص special endurance

والتحمل الخاص ينقسم الى : -

أ / تحمل السرعة

ب/ تحمل القوة

جـ / تحمل العمل أو الاداء

د/ تحمل التوتر العضلى الثابت

ط/ ويحاول (محمد صبحى حسانين ،1979) نقلا عن (ابو العلاء ، أحمد ، 2003 ، ص18) ان

يقسم الخلافات الاترتي مكونات اللياقة البدنية التى تضمنت اراء ثلاثة من الغرب والشرق ، وكان

ترتيب كالاتى :

1 / القوة العضلية muscular strength

2/ الجلد Endurance

3/ المرونة Flexiblity

4 / الرشاقة Agility

5/ السرعة Speed

6/ التوافق Co –ordination

7/ التوازن Balance

8/ القدرة العضلية Muscular power

9/ الدقة Accuracy

10/ زمن رد الفعل Reaction Time

2-4-6 القوة العضلية muscular strength

1/ مفهوم القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من القدرات البدنية الاساسية لمتسابقى العاب القوى فلا تخلو مسابقة من مسابقات من هذا العنصر الهام والحيوى ، فالقوة مرتبطة بالصفات البدنية الاخرى مثل السرعة فلن تكون هناك سرعة بدون قوة وبالعكس ، وعنصر القوة شاهدة فى مسابقات العاب القوى وفى مسابقات العدو بانواعها والوثب والفقر والرمى .

(حمدى ابراهيم، 2006، ص 304).

ويشير (مسعد على، 2001، ص 61)، الى الانشطة الرياضية بانواعها المختلفة تحتاج الى درجة معينة من القوة العضلية ولكن تزداد الأهمية الشبيهة للقوة العضلية فى الانشطة الرياضية التى تطلب حركات أو مهارات الدفعوالشد والرفع مثل رفع الاثقال والمصارعة والملاكمة و الجدد وقذف القرص ودفع الجلة و رمى الرمح واطاحة المطرقة رياضة الجمباز .

ويضيف (هشام احمد مهيب ،2008، ص19-20)، بان عنصر القوة يعتبر من أهم العناصر البدنية التى يعمل على تتميتها لدورها الرئيسى فى نجاح الرياضيين فى اداء معظم الحركات الرياضية فان تفهم المدرب لنوع القوة التى يتطلبها النشاط يعتبر المدخل الرئيسى لتحديد التى يتم

استخدامها لتحقيق الهدف ، فرغم تنوع الأنشطة الرياضية الا ان معظمها يحتاج لمقدار ونوع خاص من القوة مثل أنشطة الرمي فى رياضة العاب القوى ورغم انها تحتاج الى مقدار كبير من القوة الا ان النجاح فى المسابقة يتطلب فقط التغلب على الوزن بل قدرة الرياضى على رمى أو دفع أو أطاحة الثقل لا يعد مسافة ممكنة والذي بالتالى يحتاج حتى الرياضى ان يمثل نوعاً من القوة التى يمكن انتاجها فى اقل زمن ممكن .

وتتفق الباحثة على ان القوة العضلية من اهم العناصر البدنية التى يحتاج اليها لاعب الوثب الثلاثي خاصة قوة الارتقاء (قوة الرجلين) لان جميع الحركات فى الوثب تعتمد علي كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض العضلي .

2/ أهم تعريفات القوة العضلية : -

- يعرفها (حسن السيد ،2002،ص 74)، بانها " مقدار العضلات على انتاج اقصى انقباض عضلى ارادى لعدد محدد من التكرارات أو لفترات زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط .

- يعرفها (محمد صبحي 2001،ص 241)بانها " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدها .

- يعرفها (ابراهيم احمد ، 2000، ص 243)، بانها " قدرة العضلية على تدول اقصى قوة ضد مقاومة " .

- يعرفها (مفتى ابراهيم / 2001 ، ص 167)، بانها " المقدرة أو التوتر التى تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة فى اقصى القباض ارادة واحد لها " .

2-4-7 أهمية القوة العضلية : -

ويرى (مفتى ابراهيم، 2001، ص 167)، أن أهمية القوة العضلية تتلخص فى الاتى : -

1 / تسهم فى انجاز اى نوع من انواع الاداء البدنى فى كافة الرياضيات وتتفاوت نسبة مساهمتها لنوع الاداء.

2 / تسهم فى تقرير العناصر البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذلك فهى تشغل حيزاً كبيراً ، فى برنامج التدريب الرياضى .

3 / تعتبر محددا هاما فى تحقيق التفوق الرياضى فى معظم الرياضات .

ويؤكد (محمد صبحى ،2000، ص 683)، أن موسو (moso) استطاع ان يستخلص بعض الحقائق عن القوة العضلية منها : -

1 / أن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم وتصل لذوئها فى منتصف النهار

2 / القوة العضلية للفرد تقل تدريجيا باستمرار الاداء البدنى .

3/ القوة العضلية تتأثر بالتصحيحات العصبية

4/ القوة العضلية تقل عقب العمل العضلى المجهود

5/ الرجال اقدر على التحمل من النساء فى جميع مراحل العمر

6/ التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو عوامل مساعد على زيادة القوة

من خلال ماسبق يتضح ان القوة العضلية من أهم القدرات البدنية تأثيراً فى معظم الانشطة الرياضية وبالخصوص فى رياضة العاب القوى .

3/ اهمية القوة العضلية : -

- تسهم فى انجاز اى نوع من أنواع اداء الجهد البدنى الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ،
لذا فهى تشغل حيزا كبيرا فى برنامج التدريب الرياضى .

- تعتبر محددا هاما فى تحقيق التفوق الرياضى فى معظم الرياضات ،(مفتى ابراهيم ، 2001 م، ص 167) ومن خلال ما سبق يتضح ان الطوق العضلية من أهم القدرات البدنية تأثيراً فى معظم الانشطة الرياضية وبالأخص فى رياضة العاب القوى .

4 / انواع القوة العضلية : -

اتفق كل من (قاسم حسن ، 1998م ، ص 33)، (محمد على ، 2011 م ، ص 330) ، (ومفتى ابراهيم ، 2001 م ، ص 168)، أن القوة العضلية لها ثلاثة انواع من القوة هى : -

1 / القوة العضلية القصوى

2 / القوة المميزه بالسرعة

3 / تحمل القوة

4/ القوة العضلية المطلقة و القوة العضلية الشبيهة

5 / أنواع الانقباض العضلى : -

(1) الانقباض العضلى الثابت (الايزوميترل) .

(2) الانقباض العضلى بالتطويل (الايزوتوتى) .

(3) الانقباض العضلى بالتقصير (الأيزوتونى المركزى) .

(4) الانقباض العضلى المطى المعكوس ((البليومترک) .

(5) الانقباض العضلى الايزوكنشك .

6 / العوامل المؤثرة فى إنتاج القوة العضلية : -

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل ، و حتى الاهمية ان ينصرف المدرب عليها حتى يضعها فى اعتباره خلال قيادة بالتخطيط والتنفيذ لبرامج التدريب الرياضى ، حتى اهم العوامل هى:-

1 / كم الالياف المثار

2/ مقطع العضلة أو العضلات المشاركة فى الاداء .

3 / نوع الالياف العضلية المشاركة فى الاداء

4 / زاوية إنتاج القوة العضلية

5 / طول وحالة العضلية أو العضلات مثل الانقباض

6 / طول الفترة المستغرقة فى الانقباض العضلى

7 / درجة توافق العضلات المشاركة فى الاداء

8 / الحالة الانفعالية للفرد الرياضى مثل وخلال إنتاج القوة العضلية

9/ عوامل اخرى كالعمر و الفروق بين الجنسين و الاحماء (مفتى ابراهيم ، 2001 ، ص 181)

7/ تنمية القوة العضلية : -

أ / زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الاداء

ب / زيادة قوة الاربطة العضلية

جـ / زيادة قوة الاوتار العضلية

د/ زيادة قوة العظام .

هـ / تحسين كفاءة البناء الجنى و تركيبة

و / انواع تمرينات تنمية القوة العضلية مثل تمرينات المقاومة الزامية : - وهى التمرينات التى يستخدم فيها جسم الفرد الرياضى أو جزء منه كمقاومة تقوية مجموعة عضلية معينة.

2-3-8 المرونة:

مفهوم المرونة : -

يشير (فايز سعيد ، عماد صالح ، 1999 م)، أن مهارات ممارسة ألعاب القوى بفعاليتها على المدى الحركى لمفاصل الجسم ، وهذا بدوره يؤدى الى أهمية المرونة كصفة بدنية لمختلف الألعاب سواء الارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية كالسرعة والقوة لإثراها فى تطوير المهارة كما يشير (أبو العلاء 1997 م ، ص 245) بأن المرونة تمثل عاملاً حاسماً فى الاداء المهارى كما أنها ساعد فى ظهور السهولة والانسيابية والتوافق فى الاداء ، كما تساعد على اداء المهارى بالقدر المفترض أن تؤدى بها .

2 / أهم تعريفات المرونة : -

- عرفها (حمدى احمد ، نون ، 2012 م، ص 15) بأنها " قدرة على اداء الحركات لمدى واسع".

- بأنها " المدى الحركى المتاح فى المفصل أو عدد من المفاصل " .

- ويعرفها (مفتى ابراهيم، 2001، ص 144)، أنها " كفاءة الفرد على اداء حركة لاوسع مدى".

- ويعرفها (حسنى السيد ، ، 2002 ص 115) ، بأنها " قدرة اللاعب على اداء الحركات المختلفة بمدى حركى واسع وبحرية اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الاداء الفنى " .

- ويعرفها (قاسم حسن، 1998، ص 121) بأنها " قدرة الرياضى على اداء الحركة بسهولة وناقض مدى فى مفاصل الجسم المختلفة دون الاحساس بالألم " .

3 / أهمية المرونة:

- اتفق كل من (حسن السيد ، 2002 ، ص 115 - 116) ، - (ومفتى ابراهيم ، 2001 ، ص 194) ، أن للمرونة أهمية كبيرة تشتمل فى : -

1 / أن المرونة تعمل مع القدرات البدنية الاخرى على الاعداد المتكامل للاعب بدنيا و تساعد على الاقلال من الاصابات وتسهم بقدر كبير فى اداء الحركات بصورة انسيابية وموثرة وفعالة ، كما تساعد على الاقتصاد فى الطاقة وزمن الاداء وبذل جهد ممكن .

2 / تدريبات المرونة التى تستخدم باداء منخفض الايقاع ساعد على تخفيض الالم العضلات بل و ازالتها كليا فى بعض الاحيان .

3 / يؤدى اتساع مدى الحركة فى مفاصل الجسم الى اتاحة الفرصة كى تعمل العضلات فى الطول المناسب لانقباض وبالتالي سوف يسمح بانتاج قوة اكبر

4 / المرونة عاملا حاسماً فى الاداء المهارى حيث ساعد على تحقيق مستوى مقبول حتى التعلم المهارى و اتقان الاداء

5 / تسهل اكتساب اللاعب / اللاعبه للمهارات الحركية المختلفة والاداءات الخطئية

6 / لها دور فعال فى تاخير ظهور التعب والاقلال من احتمالات التقلص العضلى

7/ تسهم فى استعادته الشفاء

4/ أنواع المرونة :

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلى :

- يشير (وجية شمندى ،2002م، ص 123 - 124) الى ان المرونة تعتبر احدى القدرات الحركية الاساسية الهامة لاتقان الاداء الفنى للمهارات الحركية و هى بجانب الصفات البدنية الاخرى حتى المكونات الرئيسية لانجاز الاول الحركى ويقسمها حتى حيث :

1 / اشتراك قوة خارجية مساعدة :

- مرونة ايجابية

- مرونة سلبية

2/ العمل العضلى الى :

- مرونة ثابتة

- مرونة حركية " ديناميكية "

- كما يقسمها (مفتى ابراهيم ،2001، ص 195)الى :

- 1 / المرونة العامة هى " المدى الذى تصل اليه مفاصل الجسم جميعا فى الحركة " .
- 2 / المرونة الخاصة وهى " المدى الذى تصل اليه المفاصل المشاركة فى الحركة " .
- 3 / المرونة الايجابية هى " المدى الذى يصل اليه المفصل فى الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هى المسببة للحركة " .

4/ المرونة السلبية " المدى الذى يصل اليه المفصل فى الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة للحركة " .

5 / المرونة الثابتة " المدى الذى يصل اليه المفصل فى الحركة ثم اثبات فيه " .

6 / المرونة المتحركة " المدى الذى يصل اليه المفصل اثناء اداء حركة تتسم بالسرعة القصوى .

5 / العوامل المؤثرة فى درجة المرونة : -

ويذكر (عبد العزيز احمد ، وناريمان محمد ، 2000 ، ص 271) ان المرونة تتحدد بأربعة عوامل اساسية :

1 / نوع المفاصل

2 / طبيعة تركيب المفاصل

3 / حجم الترسيمات الدهنية و الزلالية و العضلية المحيطة بالمفاصل

4 / مخاطبة العضلات والاورتار والاربطة والانسجة التى تعمل على المفاصل

- بينما يرى (مفتى ابراهيم ، 2001 ، ص 195)، أن العوامل التى تؤثر على المرونة هي : -

1 / عمر اللاعب / اللاعب

2 / الاحماء يؤثر على المرونة

3/ الجنس ، الاناث اكثر مرونة من الذكور بشكل عام

4/ التوقيت اليومى ، نقل المرونة فى الصباح عنها فى أى توقيت اخر خلال اليوم

2-4-9 مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة

- عدد مرات التدريب فى الواحدة = 1 : 3 مرات

- شدة اداء التمرين = 95 : 100% من اقصى اقصى ما يتحملة اللاعب / اللاعبه

- عدد مرات / زمن اداء التمرين = 20 : 30 مرة / 10 : 30 ث

- عدد مرات فترات الاداء (المجموعات) = 3 : 5 مرات

- فترات الراحة = ايجابية كاملة اذا ما كانت ثابتة : غير كاملة اذا ما كانت متحركة

- عدد مرات (الجرعات) التدريب فى الاسبوع = 6 : 9 مرات

7 / تنمية المرونة والاطاله بشكل عام : -

- هى اسرع طريقة لتنمية المرونة نظراً لانها تحقق أقوى وأطول توتر عضلى فى انواع

الاطالات لكنها تتعادل مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت

- يؤدى بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لاقصى مدى ثم يبقى فى هذا الوضع لفترة زمنية ما بين

30 : 20

- يجب السماح براحة ايجابية كافية بعد ادائها

- لا ينصح باستخدام الاطالة الثابته للناشئين قبل مرحلة النضج

- الاداء الصحيح لتمرينات الاطالة و المرونة الثابتنه ضرورة لعدم حدوث الضرر فى العضلات

- تؤدى الاطاله لاطول مدى ممكن ، ثم البقاء فى هذا الوضع ثم انقاص الشد تدريجياً ثم زيادته

مرة أخرى .

- تؤدى الاطالة الى اقصى مدى ممكن ثم البقاء فى ذلك الوضع من 2 : 5 ث ثم الاسترخاء ،

ثم يعاد مرة اخرى على مدى اطول والشئ أكثر من 30 ث ، بعد دقيقة من الراحة تكرر الاداء

- يستخدم التدريب الابرزومتري للاطالة بشكل عام

- تعتبر الاطالة الثابتة افضل من الاطالة المتحركة للأسباب التالية : -

- خطورة أقل

- متطلبات بذل جهد أقل

- الاطالة المتحركة تسبب الالم العقلى

2-4-10 السرعة : -

1 / مفهوم السرعة : -

تعتبر السرعة احدى مكونات الاعداد البدنى ، أحدى الركائز الهامة للوصول للمستويات الرياضية وهى لاتقل أهمية عن القوة العضلية .

ويرى (محمد صبحى ،2001م، ص 379)، أنه السرعة تلعب دوراً هاماً فى كثير من الأنشطة الرياضية المختلفة فى المكون الأول لمسابقات القصيرة فى العاب القوى ومسابقات الميدان والمضمار ويشير (جونسون،2002 م، ص 93)، أن سرعة الانسان تظهر فى امكانية لاداء حركة ما باقل فترة زمنية .

ويشير (مفتى ابراهيم ،2001 م ، ص 203)، أن السرعة تتأثر بكفاءة الجهاز العصبى و العضلات وبالتالي يعتمد إظهار اقصى سرعة للاعب / اللاعبه على زمن رد العقل ، والانتقباض العضلى الديناميكى والمرونة وطريقة الاداء و التحمل .

يعتبر سن 25 : 26 عام هو احسن سن يستطيع فيه اللاعب / اللاعبه اداء افضل مستوى من السرعة وترى الباحثة ان السرعة هى احدى القدرات البدنية التى تتطلب دوراً رئيساً فى كثير من الأنشطة الرياضية وتعنى القدرة على اداء الحركات المشابهة أو غير المشابهة بصورة متتابعه

وناجحة في اقل وقت ممكن ، وهي احدى قدرات انه ممكن خاصة عندما يبدأ اللاعب الاداء
مهارة الوثب " الاقتراب "

2 / تعريفات السرعة : -

- يعرفها (محمد صبحي _ 2001 م ، ص 329) ، بانها " قدرة الفرد على اداء حركات متكررة
من نوع واحد في اقل زمن ممكن " .

- يعرفها (مفتى ابراهيم ، 2001 م ، ص 203) ، بانها : " المقدرة على اداء حركات معينة في اقل
زمن ممكن " .

- يعرفها (عادل عبد البصير ، 1999م ، ص 187) ، بانها " المكونات الوظيفية الحركية التى
يمكن للفرد من الاداء الحركة في اقل زمن ممكن " .

3 / أهمية السرعة :

- اشار مفتى ابراهيم ، 2001 م ، ص 203) ، على اهمية السرعة كما يلى : -

1 / مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدنى فى الرياضات المختلفة

2 / تعتبر اصلا عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية

4 / انواع السرعة : -

يعتبر همار نقلا عن (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي 1997 م ، ص 87) ان أنواع السرعة
هما : -

1 / السرعة الانتقالية : المقصود بها سرعة العدو sprint حيث يعرفها همار بقولة " القدرة على

التحرك للامام باسرع ما يمكن ، ويقول عنها علاوى انها القدرة على الانتقال و التحرك من مكان
لاخر باقصى سرعة ممكنة " .

2 / السرعة الحركية و تعنى سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة اداء

حركة معينة فى السلاح أو سرعة اداء الكلمة المعنية .

3 / سرعة الاستجابة : وهى فترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ،

زيقول عنها علاوى انها القدرة على الاستجابة الحركية بمثير معين فى اقصر زمن ممكن

كما قسمها (مفتى ابراهيم ، 2001م ، ص 203)، السرعة الى عدة انواع منها : -

1 / سرعة رد الفعل

2 / سرعة الحركة الوحيدة

3 / سرعة الحركة المركبة

4 / سرعة تكرار الحركات المتشابهة

5 / العوامل التى تؤثر فى السرعة : -

1 / العامل الوراثى للالياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحديدية : -

2 / القوة العضلية

3/ التوافق العضلى العصبى

4 / المرونة والمطاطية

5 / الاستخدام الايجابى لقوانين الحركة

6 / التدريب على الاسترخاء

7 / قوة الارادة ص 204

نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية

- شد اداء التمرين = تدرج السرعة من 50 - 90 %
- زمن الاداء = 3 : 7 ث
- فترات الراحة = طويلة نسبيا وتتناسب مع فترة اداء التمرين و مدى ما يتضمن من احصاء للجهاز العصبى
- عدد مرات تكرار التمرين = 5 : 8
- 7 / تنمية السرعة : -
- تمرينات التقوية العامة و التحكم العضلى
- تمرينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المقذوفة أمام مقاومات) بدأ من الشدة المتوسطة حتى أقل من الفصول
- تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية
- تمرينات التحميل خلال السرعة مع مراعاة ما يلى : -
- البط والتحكم خلال السرعات العالية - شدة تتراوح ما بين 85 - 100 % من اقصى سرعة
- تطبيقات السرعة و تحمل السرعة فى المنافسات ، والتي تشتمل على تطبيقات واقعية فى الرياضة التخصصية
- تمرينات الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية السرعة فى الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول سرعات الكلى من السرعات المعهودة .

2-4-11 الرشاقة : -

1 / مفهوم الرشاقة : -

يشير (الين وديع ،2001م، ص 166)، (عادل عبد البصير ،1999م،ص 110 9)، أن اللاعب يحتاج الى الرشاقة فى مواقف متنوعة قصد يستخدمها عند اداء حركات المركبة أو عند تغير الاداء الحركى باداء حركى آخر أو عند الاداء تحت ظروف صعبة وتنفيذه ، كما انها احدى القدرات الخاصة باللياقة الحركية وهى مرتبطة ارتباطاً عاليا بالتوافق الحركى و السرعة ودقة الاستجابة الحركية و هى قدرة خاصة تختلف وفقا لنوعية النشاط الرياضى .

ويضيف (مفتى ابراهيم ،2001 م، ص 199)، يرجع سبب التباين فى مفاهيم الرشاقة الى تعدد مركباتها وارتباطها الوثيق بكفاءة الصفات البدنية ، وللرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية ، وايضا ترتبط بالاداء الحركى وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه ، وتعكس من مقدرة الجسم على الاسترخاء فى التوقيات الصحيحة و احساسه بالاتجاهات والمسافات .

2/ تعريفات الرشاقة :

يعرض كل من (مفتى ابراهيم 2001،12م، ص 159)، (عصام أمين ، ومحمد جابر،1997م،121) بأنها المتعددة علي تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته علي الارض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .

- كما يعرفهما كل من (الين وديع ،2013م، ص 254) ،(بسيطويسي أحمد ،1999م،ص 166)، بأنها ((القدرة علي تغيير الوضع والاتجاه بسرعة مع إمكانية أداء اللاعب لمهارته بأعلي قدر من الدقة والتوافق والتوازن))

- يعرفه (أبراهيم أحمد سلامه ،2000م، ص 234)،بأنها ((القدرة علي تغيير اتجاهات حركة الجسم أو أحد اجزائه بسرعة وتوقيت سليم))

- كما أتفق في تعريفها كل من (جاي هوفمان ،2002م، ص 18) (وأمر الله أحمد ،2000م،ص246) وويذن وشارون (1999) ص 157 ، (عادل عبد البصير ،1999م، ص111)علي أنها ((القدرة علي سرعة تعديل الاداء الحركي الذي يتطلب تغيير وضع الجسم واتجاهه بسرعة وكفاءة علي الارض أو في الهواء بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .))

3 / أهمية الرشاقة :

1- تظهر أهمية الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه

2- حيث تظهر الحاجة الي انجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقا لظروف معقده

3- في دمج عدة مهارات في إطار واحد او الاداء الحركي الذي ينسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق

- كما يتفق كلا من (عصام عبد الخالق ، 2003م، ص199) و (مفتي إبراهيم ، 2001م، ص200

(الي ان الرشاقة هي القدرة علي سرعة التحكم في أداء حركة جديدة ، التعديل الصحيح للعمل

الحركي وضبطها ويران ان مكونات الرشاقة هي :

1/ رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة

2/ ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف

3/التحكم المكانى المركبة بدقة نحو الهدف

4/ الاحتفاظ بتوازن القوى الداخلية والخارجية للجسم فى الاداء الحركى المركب .

5 / التوافق الحركى عند اتقان بعض الحركات وربطها ببعض

6 / الدقة فى الحركات الجمالية الدقيقة وادائها باتقان

7 / التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنه

4/ انواع الرشاقة : -

قسم (مفتى ابراهيم ، 2001م ، ، ص200)، الرشاقة الى نوعين هما : -

1 / الرشاقة العامة :- " وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركى يتسم بالتنوع والاختلاف

والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " .

2 / الرشاقة الخاصة: " و تشير الى المقدرة على اداء واجب حركى متطابق مع الخصائص و

التركيب و التكوين الحركى لواجبات المنافسة فى الرياضة التخصصية " .

نموذج لمكونات حمل التدريب للتنمية الرشاقة

- عدد مرات (جرعات) التدريب فى الاسبوع = 3 : 4 جرعات

- شدة اداء التمرين = 95 : 100%

- عدد مرات تكرار الاداء = 7 : 10 مرات

- فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة

- عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات = 3 : 4 مجموعات)

6 / تنمية الرشاقة : -

- الرشاقة من الصفات البدنية التى يجب التذكير فى قيمتها فى مرحلة الطفولة ، اذ اسمح الاجهزة الوظيفية بالتكيف معها .

- المهارات الحركية التى يتقنها اللاعب / اللاعبه بدرجة كبيرة والتى تودى تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة

- تعلم الحركات التى تتسم بالرشاقة و تطويرها يلقى عبءاً كبيراً على الجهاز العصبى المركزى وبالتالي يؤدى ذلك الى سرعة التقلب .

- محددات طريقة التدريب النقدى من اهم الطرق التى تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لانها توفر الراحة الكافية للاعب / اللاعبه حتى يستطيع تكرار الاداء .

- يراعى إكساب اللاعب / اللاعبه لعدد متزايد من المهارات الاداء الحركية .

- يراعى التدرج فى التركيز على مكونات الرشاقة

- التغير فى سرعة توقيت اداء اجزاء الحركة

- التغير فى مواصفات الاداء الحركى ، التغير فى الظروف المحيطة بالاداء الحركى .

- تقصير زمن الاداء الحركى زيادة سرعته .

- يجب عند استخدام هذا الأسلوب الاتكون زيادة سرعة الاداء الحركى على حساب الدقة و الانسيابية والتوقيت الصحيح له .

2-4-12 التوازن :

المفهوم التوازن :

يرى (محمد السعيد، 2003م، ص15)، ان التوازن من العناصر الاساسية فى التدريب الرياضى وهو من الصفات البدنية الهامة جداً لجميع الانشطة الرياضية على وجه العموم و كرياضة الوثب الثلاثى على وجه الخصوص .

ويتفق كلا من (بدوى عبد العال و عصام الدين و خالد عبد الحميد، 2006ص19)، على أن التوازن أن الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات والحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما أن التوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان مع زيادة التركيز فى الاداء عصبياً وعقلياً و يعتبر سلامة الجهاز العصبى احد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن التوافق بين الجهازين العقلى و العصبى لهما دور كبير فى المحافظة على اتزان الجسم .

يرى كلا من (احمد محمد عبد القادر و سامح الشبراوى ، 2004م، ص405)، الى أن التوازن للاعبى الاكمانا لاهمية الاحتفاظ بثبات الجسم خلال أوضاع الاتزان المقدرة عند اداء اللكمات و الركلات المختلفة لما تلك من دور مؤثر بمستوى الاداء المهارى و تحقيق أفضل النتائج .

2-4-13 التدريب الدائرى :

اشار كل من (ابو العلاء احمد ، احمد نصر الدين ، 2003 م ، ص 126)- الى أن التدريب الدائرى لا يعتبر بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن متى رفضها بطرق التدريب

الآخري (المستمر ، أو الفترى ،أو التكرارى) ولكنة عبارة عن طريقة تنظيمية تشكل باستخدام اسس اى طريقة من طرق التدريب عند اداء التمرينات المختلفة ، وذلك لتطوير وتكامل التدريبات لاداء التمرينات المختلفة ، وذلك لتطفي وتكامل الصفات البدنية الاساسية وايضا المركبة ، بحيث تنظيم طريقة الحمل عن طريق استخدام تمرينات سهلة غير معقدة وتطبيق لفترة زمنية محددة ، على أن يكون اختيار و ترتيب تمرينات الدائرة لها تأثيراً ايجابياً على الصفات البدنية الخاصة .

التركيز على تنمية الصفات البدنية عن طريق التدريب الدائرى حيث يتم ذلك على اساس الفردية حيث تنظم لكل فرد جرعاته التدريبية المتدرجة من خلال الاختبار الاقصى كل فترة زمنية تتراوح بين (4 الى 6) أسابيع ويتم تحديد هذه الجرعة على اساس ما تم تعته فى اللياقة مع تدوين بطاقات المستوى للاسترشاد بها مع مراعاة الاسس الفسيولوجية ومبدأ زيادة العمل ، أو يتم ذلك بزيادة الشدة بتطبيق تمرينات الاثقال إضافية وبزيادة عدد مرات تكرار استخدام بعض طرق العمل فيما عدا طريقة الحمل التكرارى يمكن تقصير زمن الراحة بين كل تمرين واخر أو زيادة الشدة فى التمرين باحدى الطرق السابقة مع تثبيت زمن الراحة .

تعريف التدريب الدائرى : -

- عرفة ابو العلاء ، 2003 ، ص 124 على أه " أن التدريب الدائرى شكل من اشكال التدريب على اللياقة البدنية الذى يقوم على اساس المبادئ الفسيولوجية السليمة ، هادفا اى تدع من النشاط المختلف و التحدى المستمر الذى يجذب الاعداد الكبيرة من الناشئين والشباب الذين لا يظهرون أى حماس بالنسبة للاشكال العادية من التدري البدنى "

2-4-14 أهمية التدريب الدائري و مميزاته : -

اتفقت اغلب المراجع فى وضع مميزات خاصة بالتدريب ولعمل من اهمها ما يلى : -

1 / طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدورى و التنفسى و زيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدنى المبذول .

2 / الاهتمام بالفروق الفردية فيعمل اللاعب فيما يتلاءم وحالته إذ تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته .

3 / يسهم بدرجة عالية فى تنمية الصفات البدنية ((القوة العضلية والتحمل والسرعة بالاضافة الى الصفات البدنية المركبة مثل ((تحمل القوة و تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة)) .

4 / امكانية تشكيل التمرينات باستخدام أى طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز محاولة لتنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية .

5 / انجاز التقييم الذاتى للاعب عن طريق التسجيل فى بطاقات المستوى الامر الذى يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقط ضعفة ، فيزداد بذلك عامل المنافسة

6 / إمكانية التدرج يحمل التدريب بصورة صحيحة ، وذلك بتطبيق مبادئ

7 / يمكن استخدام تمرينات متنوعة طبقا للامكانات المتاحة بحيث تكون فى اماكن متفرقة هما يخلق عامل التشويق والتجديد والاثارة .

8 / المساعدة على توفير الوقت والاقتصاد فيه .

9 / الاسهام بدرجة كفالة فى اكتساب وتنمية السمات الخلقية والارادية شكل النظام و الامانة والاعتماد على النفس و غير ذلك من مما يساعد على فعالية العمل .

10 / إمكانية تصميم دائرة خصيصاً حتى اجل احتياجات اللياقة البدنية التى تتمركز على لعبة أو منشأة خاص ، ولكن هذا يحتاج الى مهارة معينة ومعلومات كافية .

اسس التدريب الدائرى

أ / مبدأ زيادة الحمل يعتبر هذا المبدأ من الاسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف اسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة العمل المستخدم فقد تم بواسطة :

1 / قلة زمن العمل مع تثبيت حجمة وشدته

2 / زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثبتت معا مع تثبيت زمن اداء التمرين

3 / تقصير فترات الراحة بين تمرينات المحطات .

وينصح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامحاً معينة وواضحة للعمل تشير الى فيما يلى :

- أن يكون هذا التدريب فردياً

- أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار ومعدل تقدمه على اساس قدرته الفرد وتسميته سرعته فى التحسن .

- أن تكون تمريناته عنيفة

- ان تكون هذه التدرجات بسيطة الاداء حتى لا تؤثر على تدعيم معدل العمل الذى سبق تخطيطه وعلى ذلك لا تتقدم التمرينات العادية للجهاز والرشاقة لا تدعه غير مستحب أن ياخذ التدريب الدائرى شكل التدريب على المهارات.

- ان تكون هذه التدريبات موحدة المستوى مع ضرورة معرفة اللاعب لمقدار العمل الذى يقوم به.

طرق التدريب المستخدمة فى التدريب الدائرى : -

عند تطبيق التدريب الدائرى كشكل تنظيمى ، نجد أنه يستخدم إحدى طرق التدريب التالية :

أولا : طريقة الحمل المستمر

ثانيا : طريقة الحمل الفترى

أ / الاداء الفترى المنخفض الشدة

ب / الاداء الفترى المرتفع الشدة

ثالثا : طريقة العمل التدريب التكرارى

الفوائد التربوية للتدريب الدائرى : -

يرى " شولش" نقلا عن(ابو العلاء ، أحمد ، 2003م ، ص 14)، أن الاشكال المختلفة التنظيمية

لطرق التدريب فيما تربوية عظيمة ولعل من اهمه

1. تميز التدريب بالجدية والاهمية خلال العمل بكل حسب جرعاته الفردية حيث لا توجد الفرصة

لزيادة التحميل لارى حتى الافراد .

2. استمرارية الرغبة لدى الافراد لشكل التدريبى الدائرى وبرنامج التمرينات وذلك لإلمام كل

منهم بقدرات مكيفة الوظيفية وحالة لباقتة العامة المسجلة فى نطاقات التسجيل .

3. المنافسة الموضوعية من خلال النتائج المسجلة ، وعن طريقها يمكن ايجاد الطريق الصحيح

لإرتفاع المستوى الفردى من جهة و من جهة أخرى يمكن العمل على رفع مستوى الاداء

للمجموعة كلها

4. ترقية الحماس للتمرين عن طريق امكانيات المقارنة بين الافراد التى تجهزها بطاقات

المستوى ويمكن بذلك التأكيد بان بطاقات المستوى بما فيها من نتائج الاختيار الاقصى

والجرعة الفردية مهم لايقاظ الرغبة لبرنامج التمرين .

5. توفير الرغبة لتدريب اللياقة كما يعرضته التدريب الدائرى خلال انهاء بطاقات المستوى

بواسطة الافراد.

6. وضع تقدير درجات نظام للافراد عن طريق ما انجزوه من بطاقات مستوى بانفسهم .

7. يحمى التمرين ذو الجرعة الفردية مجموعة الافراد الضعاف للحماسة البدنية ، الاعلى وذلك

عن طريق الاشارة المتجانسة لمستواهم ، فلا يوجد من يجبرهم على اكثر من مستوى قدراتهم

بل ياتى ذلك من داخلهم .

8. ضمان سهولة الترتيبات فى كل محطة خيرات النجاهل كل فرد عند الاداء كما يتم ذلك عند

تكرار الاختبار الاقصى ونتائج المدونة ببطاقات المستوى فتوفر لدى كل منهم الحصول على

مدى تقدمه حتى خلال اداء دعم تمرين اكبر فى زمن محدد أو تقصير زمن الاداء احمل ثابت

وباقى ذلك فى المرتبة الاولى لزيادة الثقة بالنفس بالنسبة للافراد الضعاف بدن .

9. يخدم التدريب الدائرى الاعتماد على النفس والممارسة الشرائية ، ولا يأتى ذلك عند القيام بالتمرين فحسب، إنما يأتى ايضا من خلال إعدادهم التراثى لادوات والاجهزة اللازمة لتمرينات المحطات.

10. يمكن اختيار برنامج تدريبي قصير كتدريب إضافى خارج الجرعة والتنبيه على ممارسته عند تثبيت العلاقات الانسانية بين القائد والافراد ، وقد يلجا القائد ممثّل هذا عند ملاحظة وجود فروق فردية كبيرة بين الافراد فى الاختيار الاقصى الاول فيصبح من الصعب ان يطلب مستوى تحسن من الافراد الذين اظهروا مستوى تحسن من الافراد الذين اظهروا مستوى عال ممثّل غيرهم من الضعفاء وعند القيام بالاختيار الاقصى التالى الاعق طريق الواجبات الاضافية .

11. الحفاظ على الروافع لدى الافراد عن طريق تصنيف الدوائر بناء على درجات الحمل المختلفة فمثلا فى تكوين ثلاث دوائر بالوان مختلفة متدرجة الصعوبة ويقوم الافراد بمحاولة الانتقال من محطة الى اخرى، بحيث تكون تمرينات هذه الدوائر موحده انما بزيادة الحمل الحمل أو بارتفاع جرعة التدريب .

12. ويمكن ايضا دوافع الافراد و ذلك بتوفير بعض علامات التميز بينهم ، فمثلا يوضع علامات على جانب وحدة التدريب ، كما فى كناية احماء الممتازين فى كل مجموعة ، ويمكن تقابل هؤلاء فى منافسة بين المجموعات فى يوم رياضى .

نماذج للتدريب الدائرى بالادوات : -

- التدريبات الثنائية

- التدريبات على عقل حائط
- التدريبات بالكرة الطبية
- التدريبات المتنوعة
- التدريبات على اجهزة الجمباز
- التدريبات على المدرجات
- التدريبات على الحواجز
- التدريبات بالشرائح المطاطية .

المبحث الخامس

الإعداد النفسي

2-5-1 الإعداد النفسي:

ليس هناك خلاف بين المدربين حول أهمية الإعداد النفسي للاعبين في العملية التدريبية، وزاد من هذه الأهمية شكل متصاعد تطور نواحي الإعداد البدني المهاري والخططي فأصبحت الفرق ذات مستوى متقارب في هذه النواحي من الإعداد وأصبح الإعداد النفسي هو الحد الفاصل بين الفرق التي تستثمر نواحي الإعداد المختلفة بشكل صحيح والأخرى التي لا تستفيد من هذه النواحي بشكل متكامل وهذا ما ينعكس على نتائج المباريات.

في السنوات الأخيرة كثر الاختصاصيين في علم النفس الرياضي إذ حظى بأهمية كبرى وكثرت البحوث والتجارب حيث لاحظوا أن كثير من المسائل النفسية قد أهملت في عملية الإعداد النفسي ومن شأنها أن هي أهملت يكون لها بدون شك تأثير سلبي على قدرة اللاعب الفنية والبدنية وقد أشار كل من (كوزلوف 1967، نوفيكونف 1968)، وغيرهم على أن الإعداد النفسي لمباراة محددة هو جزء يكمل الجزء الآخر الذي هو الإعداد النفسي العام. (أحمد عويس، 2015م، ص21).

أما إذا المدرب ليس بمستوى المسؤولية فلا يستطيع إحداث تقدم شئ لهذا اللاعب أو الفريق، إنما يجب توافر عوامل عدة داخلية وخارجية للاعب الفريق من أجل أن يستطيع من يقوم بعملية الإعداد النفسي ومن ثم البناء عليها وتكاملتها للحصول على كامل طاقة وإمكانية اللاعب لأجل استثمارها في المباريات وتحقيق النتائج المطلوبة (أحمد عريبي، 2015، ص22).

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي:

إتفق كل من (محمد سلمان، محمود علي، 2013م، ص266)، (ناهد رسن، 2002م، ص75-

76) أن فائدة الإعداد النفسي يتوقف على عدة عوامل تتعلق منها باللاعب وأخرى بالمدرّب منها:

1. إعتقاد اللاعب أو عدم إعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
2. مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب من ذلك.
3. العمر التدريبي.
4. إختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
5. يفضل أ يكون المدرّب ممارساً لنفس اللعبة التي يدرّبها، أو يمتلك المعلومات الكافية عن مدى درجة التحمل التي يتبعها اللاعبون.
6. توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
7. إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الإسترخاء والتهذئة.
8. إتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات، بحيث يتحقق إسترخاء عضلات الظهر والرقبة.
9. زيادة تكرار التدريبات النفسية الإيحائية بمعدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب.

خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يجب أن يتطلب المدرّب من نقطة إرتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين ومعرفة أبرز الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي كما يلي:

1. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق للاعداد النفسي لكل لاعبوالتى تلائم نوع اللعبة التى يزاولها.

2. على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية إستبعاد عن الإنفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته.

3. تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والصادقة لتهيئة اللاعب للإشتراك في التدريب والمنافسة.

4. ضرورة إندماج الأعداد النفسي مع الإعداد المهارى والبدنى للاعبين.

5. الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

6. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.

7. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعباتي طقس

مما يماثل طقس البلد الذي يستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أو أداء تدريبات مع

جميع المتغيرات التى يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

8. الإعداد النفسي سواء بالتدريب أو المسابقات. (ناهدة، 2002، ص77).

واجبات الإعداد النفسي:

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية العامة التي تساعد على الوصول لأعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكتيكية .

2. تكوين وتحسين السمات النفسية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية والإحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب.

3. تكوين وبناء حالة إنفعالية مثالية في أثناء التدريب.

4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
5. المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة أو المنافسة.
6. تهيئة مناخ نفسي إيجابي في الفريق.
7. تربية الصفات الأخلاقية والشخصية للرياضي وإحترام النظام والتعامل مع الصدمة وتنمية العلاقات الإجتماعية مع الآخرين وغرس حب الرياضة في النفس.
8. تطوير عملية الإدراك عند الرياضيين وتشمل تطوير الأنواع الخاصة من الإجراءات مثل الإحساس بالماء للسياحيين والأحاساس بالوقت بالنسبة للاعبي الساحة والميدان والمساحات القصيرة وبصورة خاصة الأحساس بالمسافة والمكان لما يسمى الألعاب المنظمة والملاكمة.
9. تطوير عملية الملاحظة عند اللاعبين والقدرة على معرفة المواقف المهمة في المباراة وتحليل تحركات وخطط لعب الخصم وإتخاذ القرار المناسب وبسرعة ملائمة. (أحمر عريبي 2015، ص29).

2-5-2 أنواع الإعداد النفسي:

إتفق كل من (ناهدة، 2002، ص82-83)، (أحمر عريبي، 2015، ص26-33)، (محمد حسن علاوي، 2002، ص97-99) إلى نوعين هما:

أ/الإعداد النفسي طويل المدى:

أهم ما يهدف إليه الإعداد النفسي طويل المدى هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المتداولة ومساعدتهم على إكتساب دوافع قوية جديدة، بالإعداد الجيد يمكن تطوير الدوافع لدى الرياضي،

وهذه الدوافع تساعد على الإستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد، ومن ثم تتكون لديه إتجاهات إيجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية أو لأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم إستخدام الأساليب التالية كما أشارت إليها (ناهدة، 2002، ص84).

1. منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة تبعاً لمستوى قدراته.
2. إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
3. مساعدة الرياضي في تقديم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
4. مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
5. تعزيز الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
6. الإهتمام بالحالة الصحية للرياضي، وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.
7. الوضع التام للاعب إهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدوافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

ب/ أهداف الإعداد النفسي طويل المدى:

1. تثبيت شخصية اللاعب من خلال تنمية السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب.
2. التنمية الصحية للثقة بالنفس للاعب.
3. التدريب للتعود على الظروف التي قد تحدث في المباريات حتى لا يفاجأ اللاعب بها.
4. التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطئية والذهنية.

ج/ الإجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق أهداف الإعداد النفسي طويل المدى:

1. العمل على تنمية شخصية اللاعب بإعطاء التمرينات تعمل على تنمية السمات الإرادية فالمثابرة والعزيمة والكفاح.

2. العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب.

3. المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.

4. خلق دوافع قوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوة.

د/ فترة الإعداد النفسي طويل المدى:

عتن فترة الإعداد النفسية طويل المدى تبدأ متى ما يدرك الرياضي أنه سيشارك في مسابقات على مستوى عال هذا يعني أن الإعداد النفسي قد يحدث لمدة شهر أو عدة سنوات قبل السباق وهناك عدة نقاط يجب ملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

1. يجب أن يخضع الرياضي لإختبارات طبية دقيقة.

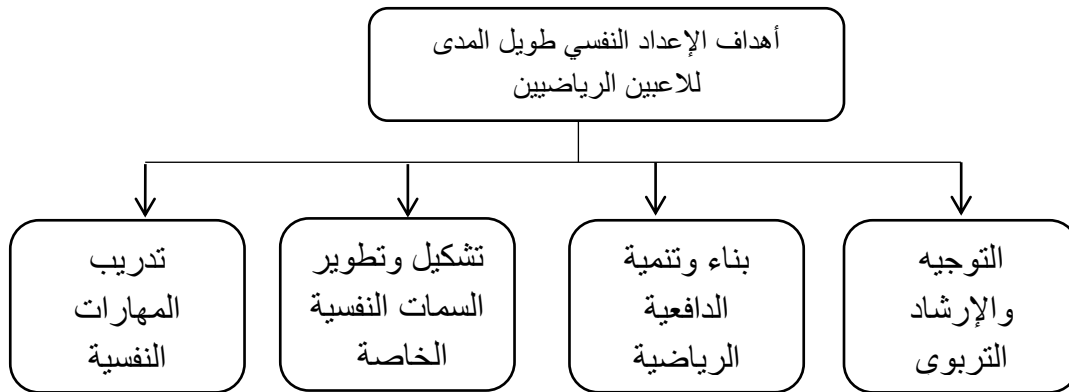
2. يجب أن تقيم طرائق تمرين الرياضي بدقة.

3. يجب أن يخضع الرياضي لإختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة.

و/ أهداف الإعداد النفسي طويل المدى

كما أشار إليها محمد حسن علاوي (2002، ص97) الشكل رقم (14) يوضح أهداف الإعداد

النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين تتضمن ما يلي:



الشكل رقم (14) يوضح أهداف الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين

وفي ضوء ذلك أصبح الإعداد النفسي طويل المدى يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعبين الرياضيين وإعدادهم للإرتقاء بمستوياتهم الرياضية والظهور بأفضل مستوياتهم في المنافسات الرياضية.

2/ الإعداد النفسي قصير المدى:

أشار محمد حسن علاوي، 2002، ص 97-98 إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضي يقصد به الإعداد النفسي المباشرة قبيل إشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

في حين أن بعض الباحثين الآخرين يرون أن الإعداد النفسي القصير المدى للاعبين الرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط في غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الإشتراك الفعلي للتابعين الرياضيين في المنافسة الرياضية، بل ينبغي أن يتضمن أيضاً فترة إشتراكهم في المنافسة الرياضية، وكذلك الفترة التي تلي إشتراكهم في المنافسة الرياضية أيضاً وإستعدادهم للإشتراك في المنافسة القريبة التالية.

أ/ يقتضي الإعداد النفسي القصير المدى للمسابقة قيام المدرب بوضع خطة موضح فيها الجوانب الآتية:

1. ظروف المسابقة وتشمل (طبيعة المسابقة، أولمبية، عالمية، دولية، قارية)،
2. الفصل الذي تجري فيه المسابقة (صيف ، شتاء).
3. تمديد تاريخ المسابقة.
4. مكان إجراء المسابقة (ملعب، صالة، مضمار، بساط).

وبفضل إجراء وحدة تدريبية على الأقل في المكان الذي تجري فيه المسابقة.

ب/ معلومات عن المتنافسين:

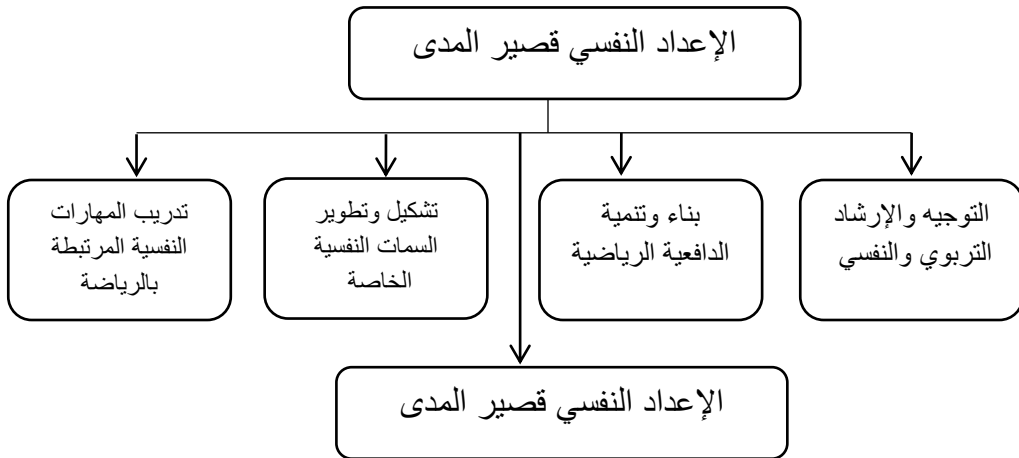
1. أعمار اللاعبين.
2. مستواهم البدني والمهاري والخططي.
3. إنجازاتهم الرياضية.
4. أفضل لاعبيهم وقياساتهم الجسمية وتحديد نقاط الضعف بدقة.

ج/ تمديد الهدف من الإشتراك في المسابقة.

د/ دوافع اللاعب للإشتراك في المسابقة..

هـ/ تهيئة اللاعب إنفعالياً للإشتراك في المسابقة. (ناهدة، 2002، ص83).

وقياس الإعداد النفسي قصير المدى على الإعداد النفسي طويل المدى، إذ أنه في غيبة الإعداد النفسي قصير المدى فإن المتوجع قصور الاستفادة القصوى في عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، والشكل (15) يوضح العلاقة بين هذين النوعين في الإعداد النفسي. (حمر حسن علاوي، 2002، ص98).



شكل رقم (15) العلاقة بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى.

تخطيط عملية الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي كيفية أنواع الإعداد الأخرى من الممكن أن يدخل ضمن عملية التخطيط في عملية التخطيط هنالك الخطة اليومية والأسبوعية والشهرية ثم السنوية والتي تقسم إلى فترة إعدادة التي تشمل الإعداد العام والخاص ثم تليها فترة المنافسات وأخيراً الفترة الإنتقالية.

وقبل أن تضع الخطة اليومية الإعداد النفسي للاعبين من الافضل أن نعرف شئ مهم وهو ما هو المحتوى الذي نريده للإعداد النفسي العام كذلك محتوى الإعداد النفسي الخاص وبعد تحديد هذه المحتويين يمكن توزيعها على الفترة المختلفة.

محتوى الإعداد النفسي العام:

- بناء حب اللعبة في نفوس اللاعبين.
- بناء حب الانضباط داخل الفريق.
- غرس مفهوم روح الكفاح إلى آخر لحظة في المباراة.
- بناء عملية الانسجام بين اللاعبين في الفريق الرياضي.
- بناء عملية الانسجام بين اللاعبين والمدرّب في الفريق الرياضي.
- غرس مفهوم روح المثابرة لدى اللاعبين.
- غرس مفهوم ضرورة التعاون بين الجميع داخل الفريق الرياضي.
- بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- تقوية الإرادة لدى اللاعبين.
- تطوير العمليات العقلية (التخيل - التذكر، التفكير، الإنتباه، الإحساس، الإدراك).

محتوى الإعداد النفسي الخاص:

- دراسة الفريق المنافس وتحليل لعبة.
- معرفة نقاط القوة والضعف لديها.
- معرفة اللاعبين المتميزين في هذا الفريق ونقاط قوتهم .
- وضع خطة متناسبة مع المنافس المحدد.
- استثمار نقاط الضعف لديه.
- تحديد أهداف المباراة والسعي الكامل لتحقيقها.
- دراسة الظروف المحيطة بالمباراة من ملعب وجمهور وحكام.
- تنشيط الحالة الدافعية للاعبين.
- تحفيز القوة الإرادية للاعبين.
- بث الثقة في النفس والقدرات الحقيقية للاعبين. (أحمد عربي، 2015، ص36-39).

2-5-3 السمات النفسية:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الإعتقاد بفاعليته تأثير السمات النفسية في تطوير الاداء الرياضي وقد واكب الإهتمام تزايد المراجع التي أهتمت بتناول ذلك الموضوع.

وفي ضوء ما تقدم فإنه لكي يستطيع اللاعب الرياضي لتحقيق أفضل اداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف النفسية ويمكن تشبيه عملية التكامل والتوازن بين العمليتين، وبالتالي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الاداء الأفضل.

مما تقدم يتضح مدى أهمية تنمية السمات النفسية للاعب الرياضي بجانب مهاراته وقدراته البدنية والحركية حتى يمكن تحقيق أفضل المستويات الرياضية. (محمد حسن، 2002م، ص201).

تعريف السمات النفسية:

عرفها (إبراهيم عبد ربه وآخرون، 2008م، ص257)، بأنها (مجموعة من الصفات والخصائص النفسية التي تساعد الرياضي على الوصول لأعلى مستويات الكفاية والتنفيذ السريع والدقيق للواجبات الحركية المعقدة بدرجة عالية من التحكم والتوافق الحركي، والتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية المتغيرة).

ويرى (محمد حسن، 2002م، ص192)، (أن إستخدام المهارة في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم فكل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج منها إلى مهارة معينة كما أن كل فرد يمارس أعمالاً تعتمد بشكل أو بآخر على مهارة الإنسان المتفوق في مجال يتوقف بشكل رئيسي على إجادته لبعض المهارات الخاصة بهذا المجال).

ويعرف (عصام عبد الخالق 2003م، ص219)، المهارة بأنها (السلوك المكتسب الذي يعمل على تقليل التضارب بين الإنتباه والأداء).

ويشير (أسامة كامل، 2001م، ص، ص30) إلى أن (الإعداد النفسي هو مهارات تحتاج إلى التدريب وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية نتيجة لذلك نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية ساعدهم على مواجهة الضغوط أو تركيز الإنتباه ووضع أهداف تسير التحدي ولكن بصورة واقعية والتصور العضلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة).

2-5-4 أهمية تدريب السمات النفسية:

من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق، ومن المعروف أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارات حركية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو بإستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط، ولكنه يؤدي ذلك بإستخدام عقله وتفكيره أيضاً ولكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف النفسية، أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في أظهر أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية. (محمد حسن، ص202).

2-5-5 مراحل برامج تدريب السمات النفسية:

أشار أسامة كامل، 2004م، ص102، أن هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على السمات النفسية وهي كما يلي:

1/ لتعليم اللاعب أي مهارة نفسية فإن ذلك يتطلب.

أ. التعرف على المهارة المراد تعلمها.

ب. فهم كيفية أداء هذه المهارة.

ج. يحسن أداء هذه المهارة.

2/ مساعدة اللاعبين على إكتساب هذه المهارة خلال إعداد برنامج تدريب السمات النفسية، مستخدماً أفضل معلومات متاحة.

3/ ممارسة هذه المهارات حتى يمكن إستخدامها في مواقف المنافسة والطريقة الوحيدة لتحسين أداء السمات النفسية هي التكرار مثل المهارات البدنية حتى تصبح عادة سلوكية تؤدي آلياً. ويذكر (محمد حسن، 2002م، ص105-106)، أن هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على السمات النفسية وهي كما يلي:

1/ مرحلة تقديم السمات النفسية:

أول مرحلة في برامج تدريب السمات النفسية نظراً لأن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هي إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب السمات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضحها تأثير هذه البرامج محاولة إقناع اللاعبين بمدى أهميته وفائدة التدريب عليها ومدى تطور مستوياتهم الرياضية.

2/ مرحلة التعلم والإكتساب:

يتم التركيز هنا على الجوانب الفنية الصحيحة للأداء السمات النفسية مع تقديم نموذج الأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج ويمكن للاعبين الاداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية، طبقاً لطبيعة كل مهارة نفسية.

3/ مرحلة الإتقان:

تتضمن هذه المرحلة ثلاثة أهداف أساسية هي كما يلي:

أ. الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال التكرار والتعلم الزائد.

ب. التكامل بين السمات النفسية في مواقف الأداء.

ج. تطبيق السمات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة.

2-5-6 معوقات تدريب السمات النفسية:

1. عدم إقتناع المدربين بأهمية الإعداد النفسي.
2. عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي.
3. إعتقاد المدربين أن السمات النفسية تقدم للاعبين الذي يعانون من مشكلات نفسية.
4. إعتقاد المدربين أن التدريب على السمات النفسية يخصص للاعبين القمة (الصفوة فقط).

(أسامة كامل، 2004م، ص106)

2-5-7 فترة أداء التدريب على السمات النفسية:

من المناسب من التدريب على السمات النفسية في الفترة الإعدادية مثل الإشتراك العقلي في المنافسات الرسمية، أو في غضون فترة ما بعد المنافسات الرياضية وهي الفترة التي يكون فيها لدى اللاعب الرياضي المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات ولا يكون اللاعب تحت تأثير ضغوط المنافسات الرياضية.

ويختلف الوقت لتدريب السمات النفسية طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها وطبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين، وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأول على السمات النفسية تتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين 15-30 دقيقة لمدة 3-5 أيام أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين 3-6 شهور حتى يمكن للاعب إكتساب وإتقان السمات النفسية.

ويختلف توقيت أداء السمات النفسية طبقاً لنوعية هذه المهارات فقد تؤدي بعضها مثل أداء التدريب الحركي أو البدني، وقد تؤدي بعضها بعد أداء التدريب الحركي أو البدني. وينبغي مراعاة أن التدريب على السمات النفسية يستمر طوال فترة استمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي وطوال فترة إشتراكه في المنافسات الرياضية، إذ إن الإنقطاع عن التدريب على السمات النفسية بعد فترة من الوقت يؤثر تأثيراً سلبياً في مستوى اللاعب الرياضي، وهناك الكثير من الأمثلة على مستويات عالمية يواظبون على أداء التدريب على السمات النفسية وهم في قمة مستوياتهم الرياضية. (محمد حسن، 2002، ص 207).

سنتناول شرح بالتفصيل شرح بعض السمات النفسية التي تم إختيارها من قبل الحكام، والتي يتم تنفيذها على الطلاب من ضمن البرنامج التدريبي ومن أهم تلك المهارات، القلق، الثقة بالنفس، الدافعية، التوتر.

2-5-8 القلق Anxiety:

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على إحتلال الوظائف النفسية أو الجسمية.

لذا يعتبر القلق حالة نفسية تظهر على شكل توتر وإضطراب لدى الفرد يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يتهدهده، وهو يتضمن أيضاً مظاهر فسيولوجية مصاحب لإضطرابات الجانب الإنفعالي.

ويعتبر القلق من أهم الإنفعالات التي تواجه الرياضيين الذين يشتركون في المنافسة الرياضية، ويوصف القلق العادي كحالة غير سارة من التوتر النفسي عادة يصاحبها أعراض جسمية بسبب

توقع حدوث موقف مهدد، هذا وتتابين مدة وشدة القلق، قد يحدث تدريجياً لفترة دقائق أو ساعات وقد يحدث فجأة دون إنذار، وقد ينتهي خلال دقائق قليلة أو ساعات وقد يستمر عدة أيام. يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلباً وخاصة في أثناء المنافسة. (احمد أمين، 2003م، ص189).

أعراض القلق:

أشار (محمد حسن، علاوي، 2002، ص174)، على أعراض القلق كالاتي:

أ/ القلق البدني:

القلق البدني أعراض متعددة أهمها التوتر، عدم الإستقرار، التصييح، النفرة، سرعة النبض، خفقات القلب، كثرة العرق وارتفاع ضغط الدم.

ب/ الأعراض النفسية:

شرود الذهن، ضعف القدرة على التركيز والانتباه، التحدث عن أفكار مزعجة أو الإنشغال، السلوك الترددي سواء على المستوى الفكري والوجداني أو الحركي، كثرة الحركة بدون إنتاج وكثرة الشكوى من الآلام الجسمية والنفسية.

بينما وضع (أسامة كامل، 2000م، ص178) .

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين. والشكل (16) يوضح ذلك:

هبوط المستوى في المواقف الحرجة الرمية الحرة (ضربة الجراء)	كثرة الأخطاء خاصة في المنافسات
إدعاء الإصابة كتبرير مقبول لعدم الإشتراك في المنافسة	عدم الالتزام بالواجبات الخططية أو نسيانها.

الشكل (16) أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين

ج/ القلق المعرفي:

تتمثل أعراضه في الآتي:

- ضعف التركيز والانتباه في الوجبات الحركية المطلوبة.
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم التنافسي.
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.
- التوقع السلبي لنتيجة المنافسة.

د/ القلق الإنفعالي:

تتمثل أعراضه في الآتي:

- عدم الثقة بالنفس.
- سرعة الإستشارة.
- التعب.
- الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة.

و/ الأعراض السلوكية:

تتمثل أعراضه في الآتي:

- كثرة الأخطاء بطريقة غير معهودة.
- كثرة الاعتراض على قرارات الحكم.
- ضعف مستوى الادائي عن المستوى المعهود.
- كثرة الإستثارة والغضب .
- سرعة الإستجابة الحركية وعدم الدقة في الاداء.
- التقدير الخاطئ للإتجاهات والمسافات.
- عدم الإلتزام بالواجبات الحركية والخطئية المحددة.
- إدعاء الإصابة أثر إحتكاك بسيط مع الخصم.

هنالك عدة تعريفات للقلق:

1. عرفته (وفاء درويش ،2014،ص131)بأنه: (إستجابة إنفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية).
2. عرفه (أحمد أمين 2004م ،ص123) بأنه (حالة إنفعالية غير سارة مقترنة بالإستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر).
3. عرفه (أسامة كامل راتب 2000م، ص295)، بأنه حالة غير سارة من التوتر النفسي يصاحبه عادة أعراض جسيمة بسبب توقع حادث أو موقف مهدد.

4. عرفه (محمد حسن علاوي، 2002م، ص311)، بأنه مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر.

أنواع القلق:

إختلف الباحثين الكتب في تحديد أنواع القلق ولكن كثير منهم إتفق على نوعين أساسيين هما كالآتي:

إتفق كل من (محمد حسن علاوي 2002م، ص322) ، (أحمد امين، 2004م، ص149)، على النوعين الآتيين

1/ القلق الموضوعي:

عرفه فرويد بأنه (رد فعل لخطر قارب معروف كخوف الرياضيين في كثير من المواقف التنافسية أو من أداء زملائهم).

2/ القلق العصابي:

عرفه فرويد بأنه (خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يعرف أسبابه وأضاف) محمد حسن علاوي، 2003م، ص211) أن هناك ثلاثة أنواع من القلق العصابي:

أ. القلق الهائم: (الطلق) هو الذي يرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية والشخص المصاب بهذا النوع يفسر كل ما يحدث به بالسوء ويتوقع دائماً النتائج السيئة.

ب. القلق الهستيرى: وهذا النوع يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى أو غالباً ما يرتبط ببعض الأغراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعشة.

وأضاف (أحمد أمين ، 2004 ، ص193) ، ذلك النوع على نوعي القلق السابقين:

3/ القلق الميسر: هو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة المناسبة ومن لثم بالإستشارة المناسبة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الرياضي حتى يستطيع من خلال إصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج.

4/ القلق المعوق: هو ذلك النوع من الطرق الذي يتميز بالشدة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديدات الذي يتعرض له الفرد.

بينما يختلف (أسامة كامل راتب 2000 ، ص305) في تحديد أنواع القلق كالآتي:

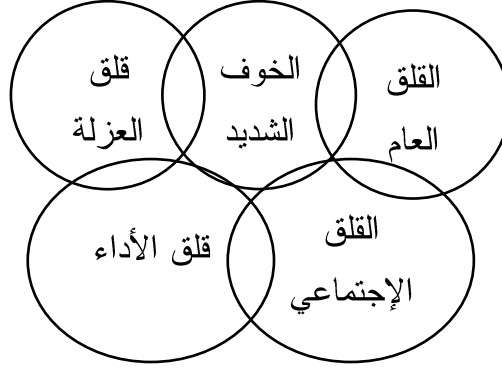
1. القلق الجسمي Soatic anxiety

2. القلق المعرفي Cognitive anxiety

3-القلق الإجتماعي: يحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف أو القلق من فقدان الأصدقاء وعدم الحصول على الإستحسان والقبول من الآخرين، أو مقابلة أناس جدد.

4-قلق الاداء: يحدث هذا النوع عندما يطلب من الناشئ إختبار معين مثل المنافسة في الرياضة.

5-الخوف الشديد: عبارة عن حالات متطرفة من القلق يرتبط بموضوع معين أشخاص أو موافق، ومثال ذلك الخوف الشديد للناشئين من القفز في حمام السباحة أو أداء حركات معينة على بعض أجهزة الجمناز.



شكل رقم (17) يوضح بعض أنواع القلق الشائع لدى الناشئين في الرياضة

2-5-9 أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد والأعراض:

حددها (أحمد أمين 20004م، ص185)، في ثلاثة نقاط كالآتي:

1/ تحديد حجم القلق:

إذا ظهرت على الرياضي قبل التنافس بعض الأعراض البدنية المذكورة، فإن حجم القلق يختلف عن ظهور أعراض مرضية أو إنفعالية أو كلاهما مع الأعراض البدنية.

2/ تحديد شدة القلق:

تختلف سرعة ضربات القلب في حالة القلق البسيط إلى حالة القلق الشديد كذلك كمية إفراز العرق وغيرها من المظاهر البدنية والمعرفية والإنفعالية وحسب قوة هذه المظاهر تتحدد شدة القلق.

3/ تحديد إتجاه معادلة القلق:

في حالة ظهور الأعراض البدنية للقلق قبل التنافس فقد تتحدد إجراءات خفض القلق بالتمارين الإسترخائية وفي حالة ظهور الأعراض المرضية يمكن إستخدام بعض مهارات التدريب العقلي كالتصور والتحليل، وفي حالة ظهور الأعراض الإنفعالية يمكن إستخدام التدريب النفسي الإسترخائي.

مستويات القلق:

حددها (محمد حسن علاوي 2002م، ص197) ، ثلاث مستويات كالاتي:

1/ المستوى المنخفض للقلق: في هذا المستوى يحدث تنبيه للفرد مع إرتفاع درجة حرارة

الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة إستعداد وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في

البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لحظر الوقوع.

2/ المستوى المتوسط للقلق: في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة

حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على إستجابات الفرد في المواقف المختلفة

ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في المواقف

المتعددة.

3/ المستوى العالي للقلق: يؤثر هذا المستوى على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم

بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التميز بين المثيرات أو المنبهات

الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك

العشوائي.

مصادر القلق:

إتفق كل من (أحمد أمين، 2004م، ص134)، (وأسمية كامل راتب 2000م، ص190)، في ثلاثة

مصادر هي:

1/ **الخوف من الفشل:** يتمثل هذا الخوف أداء ضعيف أثناء التنافس، أو الخوف من خسارة المباراة أو الخوف من مستوى الاداء بالنسبة للمنافس وكل هذه المخاوف وغيرها هي غالباً ما تكون نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف.

2/ **الخوف من عدم القدرة:** يتمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص إستعداده لمواجهة الموقف التنافسي، سواء كان هذا النقص ناتجاً عن اسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم إنتظامه فيه أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانيات المتاحة لإعداده أو عدم إستعداد زملائه في طريق لمواجهة المنافسة.

3/ **فقد السيطرة على الموقف:** يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الإحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي الرياضي الذي يتعامل معه، مثلما تتحول نتيجة المهارة غير صالحة. وأضاف (أسامة كامل، 2000، ص، 186) مصادر القلق لدى الناشئين في الشكل الآتي:

جدول (9) يوضح مصادر القلق لدى الناشئي الرياضي

إتجاهات الأباء والمدربين	إتجاهات الناشئ	خصائص المنافسة الرياضية
يتأثر قلق الناشئ بكل من درجة القلق لدى الأباء أو المدربين	1. فشل في إنجاز مهام التدريب. 2. عدم التوفيق بين التدريب والواجبات المدرسية. 3. الفشل في تدعيم العلاقات الإجتماعية مع الأصدقاء. 4. ضغوط حمل التدريب الزائد	1. عدم التأكد من نتائج المنافسة. 2. الاهمية المرئية على نتائج المنافسة.

2-5-10 العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة:

1/ النمط العصبي للاعب:

إن نوع النمط العصبي المميز للاعب الرياضي يؤثر بدرجة كبير على حالته قبل بداية المباراة فهناك بعض الأفراد يتميزون بالهدوء والتحكم في إنفاعلاتهم وهناك آخرون يتميزون بالعصبية والإستثارة السريعة وهؤلاء غالباً ما تشابههم حالة حمى البداية في كثير من المباريات.

2/ الخبرة السابقة:

تختلف الخبرة من لاعب لآخر فالناشئ غير لاعب الدرجة الأولى غير اللاعب وكلما زادت الخبرة ساعدة اللاعب على التكيف والملائمة مع المواقف التنافسية.

3/ الحالة التدريبية للاعب:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضية بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة فاللاعب ذو الفورمة الرياضية العالية أفضل من اللاعب ذو التدريب المنخفض.

4/ مستوى المنافسة:

تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة إذا تختلف حالة اللاعب عندما يعلم أن منافسه متفوق بدنياً عليه بعكس حالته عند معرفته أن منافسه ضعيف بدنياً.

وتختلف حالة اللاعب عند معرفته للمستوى الحيفي لمنافسه من عدم معرفته لمستوى منافسه إذا تسبب له أعباء نفسية.

5/ أهمية المنافسة:

تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عنها في الودية وكذلك في المنافسات الدولية والأولمبية عنها في المحلية.

6/ نظام المنافسات:

يؤثر نظام المنافسة على حالة اللاعب الرياضي إذ تختلف حالته عندما يكون نظام المنافسة بطريقة الدوري حتى دور واحد أو من دورين وهنا في نظام المباريات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.

7/ إستجابات المتفرجين:

من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب الرياضية وكذلك عدد المتفرجين وإذ تختلف حالته عندما يشترك في مباراة يحرضها الآلاف من المتفرجين أو المشجعين له عن آخر يحضر عدد قليل من المتفرجين.

8/ مكان المنافسة:

قد تختلف حالة اللاعب عندما يشترك في منافسة تقام على الملعب الذي إعتاد عليه عن ملعب آخر، وكذلك الادوات والاجهزة.

9/ الحالة المناخية:

فالجو المناخي يؤثر تأثير كبير على حالة اللاعب الرياضي عن الجو المناخي الذي إعتاد عليه لذا فهو يحتاج لوقت قبل المباراة ليتأقلم على الاجواء المناخية المختلفة. (وفاء درويش، 2014، ص139-141).

نظرية القلق:

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع لنظريات القلق من أهمها:

1. قلق السمة والحالة.

2. قلق المنافسة الرياضية.

أولاً القلق كسمة وكحالة:

يعرف شارلز سبيلبرجر Sielberger 1970م، نقلاً عن (وفاء دوريش 2012، ص133)، كالاتي: سمة القلق بأنه بأنه دافع أو إستعداد سلوكي مكتسب يدفع إلى إدراك ظروف او أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له والإستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.

حالة القلق بأنها: (حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية أو شعورية يتوقع الخطر والتوتر مع إرتباطها بتنشيط أو إستشارة الجهاز العصبي إلا تونومي (الارادي) وهذه الحالة تتغير مع الوقت لأخر وتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه.

ومفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف والأحداث على أنها مهددة لهم ويستجيبون بالمزيد من شدة حالة القلق، وذلك عن العكس من الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المخفي وفي إطار مفهوم القلق كحالة وكسمة قام سبيلبرجر وأعوانه 1970م بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة والسمة Stai لمحاولة التمييز بين القلق كحالة وكسمة.

ثانياً: قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بإرتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة.

يعرف مارتينز نقلاً عن (وفاء درويش، 2012م، ص134)، سمة قلق المنافسة الرياضية بأنها (ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له وبالتالي يمكن التنبؤ باللاعب الرياضي الذي تميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سيشعر بدرجات عالية من القلق نتيجة شعوره بأن المنافسة موقف مهدد له).

ولقد صمم مارتينز إختبار قلق المنافسة الرياضية SCAT كمقياس متخصص في المجال الرياضي وكبديل للمقياس العام للقلق وعرضها محمد حسن علاوي وقام بتقنياتها في البيئة المصرية.

تنقسم حالة قلق المنافسة إلى أربعة أقسام كالتالي:

إتفق كل من (محمود علي، محمد سليمان، 2012م، ص82) ، (وفاء درويش، 2012م، ص135)، إلى أقسام حالة قلق المنافسة إلى:

1. حالة قلق ما قبل المنافسة: هي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل إشتراك اللاعب في المنافسة.

2. حالة قلق بداية المنافسة: هي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل الإشتراك الفعلي في المنافسة وتحدث عادة في حالة الإتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة ملعب المنافسة.

3. وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث والمنافسة الرياضية وما يرتبط بها من

مشيرات أو تغيرات أو أحداث.

أضاف (محمد حسن علاوي، 2002م، ص234)، (محمود علي، محمد سلمان، 2012م،

ص83)، الآتي: ان اللاعب الرياضي قد قبل إشترائه الفعلي في المنافسة الرياضية يمر بحالة

معينة من الحالات الرئيسية التالية:

أ. حالة حمى البداية Start fiber

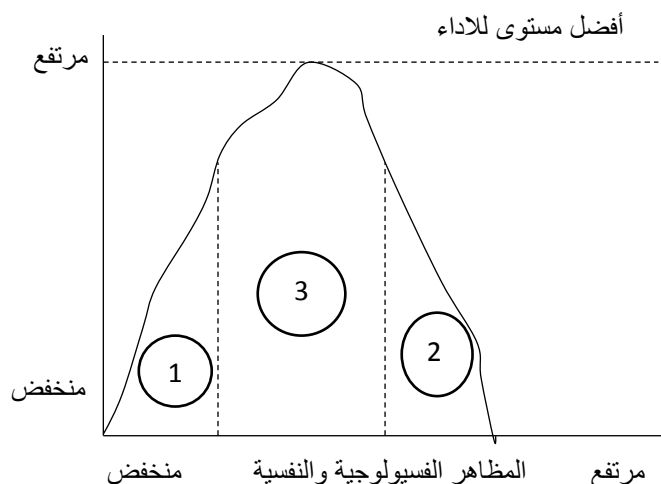
ب. حالة عدم المبالاة بالبداية Start Apathy

ت. حالة الإستعداد للكفاح kampfbereitschaf

الشكل التالي رقم (18) يوضح نموذج حالات ما قبل بداية المنافسة، والذي يوضح أن كلاً من

حالة حمى البداية تؤدي إلى إنخفاض مستوى الاداء، في حين أن حالة الإستعداد تؤدي إلى

الإرتقاء بمستوى الأداء.



شكل رقم(18) نموذج حالات ما قبل بداية المنافسة

1. منطقة حالة قلة المبالاة بالبداية.

2. منطقة حالة حمى البداية.

3. منطقة حالة الإستعداد والكفاح. (محمد حسن علاوي، 2002، 307).

2-5-11 الثقة بالنفس Self Confidence

يشير (أسامة كامل، 2003م، ص153)، إلى أن هناك بعض المشكلات الكامنة التي ينتج عن المبالغة في استخدام التفكير وإعتماد اللاعب عليه وأهم هذه المشكلات هو شعور اللاعب بالثقة الزائدة وفقدان الثقة لهما آثارهما السلبية على الأداء لأنهما يعينان أن إعتقاد اللاعب لا يتأثر بالنتائج.

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي تعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض لا يضمن وحدة تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يعتمدوا على التوقع الحقيقي للنجاح والذي يعتمد على الاداء الجيد للمهارات البدنية ولذلك من الضروري تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلاً منهما يدعم الآخر، فالرياض الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائدة فإن هناك إعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين أن الثقة بالنفس المثلى تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء والحقيقة ليس كذلك ولكن الثقة تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الاخطاء أكثر فعالية في تصحيحها.

هناك عدة تعريفات للثقة بالنفس:

- يعرفها (أحمد أمين فوزي ، 2001م، ص48)، بأنها قدرة الفرد الرياضي على الإقتناع بإمكانية الواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية.

- كما يعرف (محمد حسن علاوي، 2000، ص35) بأنها تعني إيمان الرياضي بقدراته ومهاراته وقبوله التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه وإستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج.
- كما يعرفه (أسامة كامل راتب، 2007م، ص98)، بأنها درجة إعتقاد الفرد أو تاكده من قدرته على النجاح في مهمة معينة.

2-5-12 أنواع الثقة بالنفس:

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفة طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء في ضوء فهم منحني (يو) بالمقلوب، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى،— حيث أن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الاداء كالمبين . (أسامة كامل راتب، 2001م، ص337)

1/ الثقة بالنفس المثلى:

ان الرياضيين الذين يتمتعون بسمة الثقة بالنفس يضعوا لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم لأنهم يقدررون بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى مستوى قدراتهم العليا، ولا يحاولون تعدي مستوى قدراتهم العليا، ولكن هذه الصفة.

$$\text{الإنجاز الرياضي} = \text{مستوى المهارة} \times \text{الإستعدادات الاختبار}$$

المثابرة في التدريب × حالة الإستثارة الراهنة

(أسامة كامل، 2007م، ص72)

2/ الإفتقاد إلى الثقة بالنفس:

يعتبر النجاح والفشل جزءاً من الرياضة، فالرياضيين الذين يفتقدون الثقة بالنفس بخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة لذلك فإن الرياضيين الذي يفتقدون الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل.

وممكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين أن يقود إلى المزيد من الفشل وضعف الثقة يؤدي إلى ضعف كفاءة الاداء كما يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف. وكذلك فإن الرياضيين الذين فقدوا الثقة يكون تركيزهم نحو نقاط الضعف مما يصرفهم إنتباههم عن الأشياء الضرورية للاداء الجيد.

وإضافة إلى هذا فإن الرياضيين الذين يفتقدون هذه الصفة قد يراودهم الشعور بعد الكفاية حتى مع إستمرار الممارسة. (أسامة كامل راتب، 2007م، ص338)،

3/ الثقة الزائفة (الزائفة):

أن مفهوم الثقة الزائفة ليس دقيقاً حيث أن الرياضيين يتميزون بالثقة الزائفة إذا ما تأسست الثقة على فهم قدراتهم وعندما تصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة لدى الرياضيين في نمطين شائعين هما:

أ. بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من امكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا من الثقة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع فيه مثل الأباء أو المدربين وهذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي.

ب. بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم افكار ومشاعر عدم الثقة وهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة.

والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة نجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة، والخيلاء، والتكبر، والتهور، ويظن بعض الرياضيين خطأ أن هذا الأسلوب الملائم للتأكد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن المستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الإدعاء من الثقة الزائدة، وتزداد المشكلة تعقيداً. (أسامة كامل، 2007م، ص34).

بناء وتنمية الثقة:

إن بناء وتنمية الثقة لدى للاعب يعتمد إلى حد كبير على خبرات اللاعب السابقة وبقدر ما تكون هذه الخبرات ناجحة وذات طابع إيجابي، يقدر ما يكتسب اللاعب شعوراً عاماً بإمكانية النجاح في المستقبل، ومن ثم فمن المأمول أن تزداد ثقته في الأداء.

وهنا يلعب بتصميم الأهداف بشكل واقعي دوراً هاماً لتحقيق التقدم المستمر لخبرات النجاح، بينما التركيز على الأهداف النهائية التي تتسم بالمستوى العالي من الطموح الذي يفوق قدرة اللاعب لا تضمن توفير خبرات النجاح، ولكن ما تؤكد عليه هو ألا يرى اللاعب في هذا المستوى العالي من الطموح أنه الشيء الاوحد المتوقع حدوثه وأنه المعيار الوحيد لتقييم نجاحه.

وكذلك من أفضل الطرق لبناء الثقة وتأصيلها هو الإعداد الجيد والمتكامل لدى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والخططية.

وتشير إلى إكتساب اللاعب لخبرة الأداء المطلوب منه تنفيذها في المسابقة أثناء التدريب تساعد على إكتساب الثقة، بل تتوقع أن تزداد الثقة كلما زادت مرات تكرار اللاعب لهذه الواجبات خلال عملية التدريب، ضمن السهولة أن يشعر اللاعب بالثقة في تسجيل رقم قياسي جديد سواء كان محلياً أو عالمياً إذا إستطاع هذا اللاعب فعلاً بتحقيق هذا المستوى خلال عملية التدريب، وجدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الإلفة بين اللاعب وظروف المنافسة كلما ساعد ذلك على تنمية الثقة. (أسامة كامل راتب، 2007م، ص344).

وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر إستعداداً للبذل والعطاء وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر دقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه ويصبح من العسوبة عليه أن يستسلم للهزيمة أو الفشل أو يفقد الأمل. (أسامة كامل راتب، 2007م، ص342-343)

إنخفاض الثقة:

تشير إلى أن الأداء الرياضي يتحسن مع إرتفاع درجة الثقة إلى نقطة معينة، ثم يحدث بعد ذلك أن زادت درجة الثقة عن حد معين يؤدي ذلك إلى إنخفاض مستوى الأداء، أي أن زيادة الثقة لدى اللاعب عن مستوى معين تمثل إحدى المشكلات، لذا فإن أفضل أسلوب لإنخفاض الثقة الزائدة لدى للاعب يجب أن يعتمد على الممارسة الفعلية وليس الشرح والمناقشة، ومن الممارسات التي أظهرت فعاليتها تقديم نماذج من الأداء الرياضي تفضل مستوى اللاعب ويتول المدرب توضيح

نقاط القوى والضعف في هذا الاداء حيث يساعد اللاعب على الإقناع أنه لم يصل إلى الإتقان في الأداء بعد. (أسامة كامل، 2000، ص157).

ولقد ميز (محمد حسن علاوي، 2002م، ص182)، تميزاً بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة المنخفضة على النحو التالي:

جدول رقم (10) تمييز اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة المنخفضة.

خصائص الثقة المنخفضة	خصائص الثقة العالية
متوتر وقلق	مسترخ ورابط الجاش
يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة	منتبه ويستطيع التركيز على المهمة الموكلة إليه
منزعج ولديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لقدراته وإستطاعته.	يعرض جيداً ما الذي ينبغي عليه أن يفعله أو يؤديه
يخشى من المنافسين	هادي وغير مشغول البال
يفكر كثيراً في نتائج المنافسة	لا ينشغل كثيراً في التفكير في نتائج المنافسة وخاصة في الجوانب السلبية
أهدافه غير محدودة بصورة واضحة	قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية
يشك في كفاءته وفعاليته	يثق تماماً في كفاءته وفعاليته

2-5-13 خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الفرد بالثقة فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة أهمها:

1/ الثقة تثير الإنفعالات الإيجابية:

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الإنفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرخاء، ويؤثر ذلك على حركات الرياضي تتميز

بالإنسيابية والمزيد من القوة والسرعة، إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء، والإسترخاء، ورباطة الجاش، وخاصة ف مواقف المنافسة الضاغطة.

2/ الثقة تساعد على تركيز الإنتباه:

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الإنتباه في المباراة ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهاً للإهتمام نحو الاداء، فالرياضي الذي يبتسم يضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر مما يهتم بالاداء ذاته.

3/ الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة ونستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته.

4/ الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

مما لا شك فيه توقع الرياضي لنتائج أدائه،— ويعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الاداء، بمعنى انه يمكن إعتبار بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الاداء.

أضاف أحمد امين فوزي 2008م، ص58 أن الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين سواء بالسلب أو الإيجاب تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال النشاط الرياضي التخصصي لتأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح او قد تسهم في أعاقه الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي التخصصي.

2-5-14 الدافعية:

ماهية الدافعية:

يعد موضوع الدافعية Matiration واحد من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعاً، فهو يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الأنطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أترابه، كما يهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل. (اسامة كامل، 2007، ص71).

ويشير سنجر 1980م نقلاً عن (غازي احمد عربي 2013م، ص73)، إلى أن الدافعية تمثل مكانة متقدمة وتوثر بصورة مباشرة على التعلم وأداء الفرد للمهارات الرياضية من بين العوامل التي يتأثر بها الأداء مثل القدرات البدنية ومستوى التدريب وشخصية اللاعب، ومستواه المهاري، ويستمر تأثير الدافعية قبل واثناء أداء المهارة بل وحتى أسلوب تنفيذها والنتائج المحققة.

الدافعية في الموضع التي تهم المدرب وتدخل في صميم عملية التدريب ، وهو بحاجة إلى معرفة دوافع اللاعبين وميولهم نحو ممارسة التدريب يتسنى له استثمارها في إتجاه بحثهم على التدريب والإستمرار عليه مع إثارة إهتماماتهم للإرتقاء بمستواهم وتعبئة كل طاقاتهم وتوجيهها للفوز عند التنافس الرياضي ان جعل اللاعبين بدوافعهم نحو التدريب يكون مصدر كثير من المشاكل فاللاعب الذي يتدرب ولا يعرف ماذا يكون عاجزاً عن تحقيق نتائج متقدمة لعدم وجود دوافع تحركه بشكل كافي نحو أهدافه.

انواع الدوافع:

صنف (عبدالحكيم رزق، أحمد عبده، 2015م، ص146-148)، الدوافع إلى نوعين هما:

أولاً: الدافع الداخلي (الذاتي):

يعني الدافع الذاتي الإثابة Lntreinsi وتمثل اهم الأسس الدافعية للنشاط الذاتي التلقائي للفرد، عندما نلاحظ إقبال بعض الناشئ على ممارسة نشاط معين، أو الإنضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والممارسة، ويتوقع ان تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الاداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة، فدفع الإستمرار في الممارسة يكون نابعاً من طبيعة النشاط الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده.

ان الدافع الذاتي يحدث أثناء الأداء ويستمتع بكل جرعة من جرعات التدريب أو الممارسة.

ثانياً: الدوافع الخارجية:

ويقصد بالدافع الخارجي الإثابة (Exterinsic) حصول الناشئ على مكافأة خارجية نظير الأداء أو الممارسة، فالدافع الخارجي الإثابة على النحو السابق يشنأ من خارج اللاعب. وهذا بالرغم من إختلاف المهتمين بالإعداد النفسي للناشئ الرياضي عن مدى مساهمة كل من الدافع الذاتي لتطوير الدافعية لدى الناشئ، وهم يرون أن الدافع الخارجي المتمثل في أنواع المكافأة الخارجية التي يحصل عليها الناشئ، قد تفيد الناشئ إلى الإنضمام لبرنامج النشاط الرياضي، أو تطوير الاداء لفترات معينة ولكن لا تضمن الإستمرار في الممارسة، وحتى ناحية أخرى فإن الدافع الذاتي المتمثل في ممارسة الرياضة بدافع الحب وتحقيق الإستمتاع وأن الممارسة تمثل

شيمة في ذاتها يكفل للناشئ الإستمرار والممارسة لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن الإلتزام وبذل الجهد خلال الممارسة أو المنافسة.

الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية:

تعد دافعية الإنجاز من الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الرياضي التي أشار إليها كل من (محمود علي، محمد سلمان، 2012م، ص84) ، الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز مايلي:

1/ الإهتمام بالإمتياز والتفوق من أجل التفوق أو الإمتياز ذاته وليس من أجل ما يمكن أن يترتب لديه من مكافئات أو فوائد أو مكاسب خارجية.

2/ الإهتمام بالإنجاز في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه إذ لا يتأثر بأيّة مستويات أو معايير أخرى.

3/ الميل إلى الموقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه ويقصد بذلك تلك المواقف التي تحمل فيها مسؤولية سلوكه ونشاطه وادائه.

4/ أن يضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطر المحسوبة ومثيرة للإهتمام مع إهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.

5/ أن يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس.

6/ أن ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة والتي تنطوي على نتائج ترتبط بنتيجة الفشل أو النجاح.

7/ المي إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.

8/ أن يسعى لمحاولة فهم ذاته من خلال إشتراكه في مواقف الإنجاز.

9/ أن يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة ومستوى الأداء، وليس على أساس محك الصداقة والزمالة.

10/ أن يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة بالآخرين والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.

11/ أن يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدرته وإستطاعته.

مصادر الدافعية:

يحتاج اللاعب إلى العديد من المصادر لكي يكون مستعداً لخوض المنافسة، يجب أن تتوفر العديد من المصادر لدافعية التعلم والتدريب، بالإضافة إلى ذلك نحتاج إلى تحليل الدوافع.

1/ الإستعداد للتعلم:

يعني إستعداد الناشئ للتعلم، والتدريب المكثف لما تم تعلمه، ومعظم أساليب الدافعية التي تستخدم مع الناشئين، وإذا كان الناشئ غير مستعد لتعلم مهارات رياضية معينة، بالتالي يكون غير قادر على الأداء الصحيح.

2/ الإستعداد البدني:

عندما نتحدث عن الإستعداد البدني، فمن الأهمية أن تشير إلى النضج الذي يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلي وتشمل هذه العملية تغيرات تشريحية وفسولوجية وعضوية وكذلك تغيرات عقلية، فالنضج شرط أساسي للتعلم والتدريب، ولا شك أن الناشئ الأكثر نضجاً والأفضل نمواً يمتلك بناء جسمانياً وصفات بدنية تسمح له بالتعلم وإكتساب المهارات.

اهمية الإستعداد البدني هو إكتساب المتطلبات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها اللاعب أو الناشئ لنوع النشاط الرياضي التخصصي التي يمكن من خلالها تصنيف اللاعبين أي أنواع النشاط الرياضي إلى تحديد المواصفات الجسمية بطريقة سليمة طبقاً للأسس العلمية، هذا الاختيار يساهم في تحقيق التقدم بالمستوى الرياضي، مع ضمان في الوقت والجهد.

3/ الإستعداد النفسي:

لضمان اللاعب أو الناشئ لإستمراره في الممارسة والتدريب يجب أن يحقق الإعداد النفسي الذي يؤهله للإقبال على ممارسة النشاط الرياضي وتعمل العبء البدني والنفسي ويجب أ، تفهم بالإنفعالات والإتجاهات الخاصة باللاعب أو الناشئ في تميته المهارات الرياضية، ويمتلك الدافع والتهيئة النفسية لمواجهة السمات النفسية التي يتميز بها، فبعض الأنشطة الرياضية تتطلب قدر كبير من الشجاعة والجرأة والبعض منها تتطلب الإنتباه والتركيز والبعض الآخر تتطلب الثقة بالنفس والدافعية والقلق وغيرها من الخصائص النفسية التي قد تصاحب اللاعب أثناء المنافسات الرياضية.

أن الناشئ الذي يفتقد التهيئة والإستعداد النفسي، ولا شك أنه سوف يكون أكثر عرضة للمشكلات النفسية والشخصية ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى تقدمه في الاداء الرياضي.

ومثل هؤلاء الناشئين الذين يجدون أنفسهم في برنامج تدريبي متفاوت الشدة والإشتراك في منافسات رياضية لا طاقة لهم بها، وقد يحدث نتيجة لذلك أن يعاني الناشئ العديد من المشكلات النفسية مثل الخوف الشديد من الفشل، كما أن المنافسة تسبب له إرهاقاً نفسياً وذهنياً، فضلاً عن مضار بحالته الإنفعالية، وهكذا قد تصبح خبرة ممارسة النشاط الرياضية بالنسبة له خبرة مثبطة تتسم بالفشل والإحباط وتتجمع هذه المشاعر تشكل عبئاً نفسياً لا يقوى الناشئ على تحمله فيتترك بالنشاط الرياضي، ويعرض عن الممارسة والتدريب غير نادم على ذلك.

2-5-15 دور المدرب الرياضي في تشكيل دوافع الرياضي:

لكي يمكن للمدرب الرياضي محاولة بناء الدافعية لدى الممارسين الرياضيين على مختلف مجالاتها ومستوياتها ينبغي عليه مراعاة العديد من الجوانب حيث أشار الرياضيون إلى مجموعة من التوجيهات يمكن أن تسهم في بناء وتدعيم الدافعية لدى الممارسين للرياضة ومنها:

أولاً: مراعاة العوامل الشخصية والموقفية:

قد يظن البعض أن العوامل الشخصية للممارسين الرياضيين كسماتهم الشخصية أو حاجاتهم أو ميولهم أو اهدافهم هي المحددات الأساسية للسلوك الدافعي نحو الممارسة الرياضية، وقد يظن البعض أن العوامل الموقفية مواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الترويحية أو مدى جاذبية الإمكانيات المادية كحالة الأجهزة والأدوات الرياضية أو أساليب التعليم والتدريب التي يستخدمها المعلم أو المدرب أو موقف الفوز أو الهزيمة وغيرها من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية

معاً وكيفية تفاعلها حتى يمكن بناء الدافعية لدى الممارسين للرياضة وتطويرها على أسس صحيحة.

ثانياً: التعرف على الأسباب الدافعة للممارسة الرياضية:

أشارت العديد من الدراسات والبحوث أن الأسباب المحددة التي يمكن أن تدفع الفرد للممارسة الرياضية وينبغي على المدرب الرياضي التعرف على هذه الأسباب حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

وقد أظهرت نتائج الدراسات أن دوافع الممارسة الرياضية التنافسية تكاد تنحصر في الأسباب التالية: المكاسب الشخصية، التمثيل الدولي، تحسين المستوى، تحقيق الفوز، التشجيع الخارجي، إكتساب النواحي الإجتماعية.

كما أن دوافع الممارسة الرياضية الترويحية تكاد تنحصر في الأسباب التالية: إكتساب الصحة واللياقة البدنية، المرح والسرور وقضاء وقت ممتع، الترويح عن النفس، إنقاص الوزن، إكتساب النواحي الإجتماعية هذا من ناحية ومن ناحية أخرى ينبغي مراعاة أن الممارسة الرياضية على إختلاف مجالاتها ومستوياتها قد لا يكون نتيجة لنوع واحد أو حالة واحدة من أنواع حالات الدافعية. (محمود علي، محمد سلمان، 2012م، ص57-58)

ثالثاً: الدافعية ليس ثابتة بل متطورة:

في غضون تطوير الفرد في سلم النمو فإن دافعيته يمكن أن تتعدل وتتطور إذ من الممكن أن يكتسب الفرد بعض أنواع أو حالات جديدة من الدافعية فكان الدافعية مرتبطة بالممارسة الرياضية

لا تستمر وليست ثابتة بل يعترئها التغير والتبدل خلال الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

كما قد تتغير دافعية الفرد الممارسة للرياضة في كل مرحلة عمرية حتى تتحقق المطالب والحاجات البدنية والنفسية والإجتماعية للمرحلة تختلف الدافعية طبقاً للمستوى الرياضي أو البدني أو الحركي للفرد فدافعية الناشئ تختلف دافعية لاعب الدرجة الأولى عن دافعية اللاعب الدولي أو العالمي.

رابعاً: مراعاة صراح الدوافع:

هناك بعض العقبات التي قد تعترض رغبة الفرد الرياضي في الممارسة الرياضية على سبيل المثال قد يحاول اللاعب المواظبة على الإشتراك في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وفي نفس الوقت يحاول الإنتظام في التدريب أو الدراسة أو العمل ولكن يحدث صراع ما بين الدافع للممارسة الرياضة والدافع للدراسة أو العمل ومحاولة التوفيق بينهما لذا يجب على المدرب مراعاة العوامل التي قد تؤدي إلى صراع نفسي لدى الممارسين للرياضة والعمل على إتخاذ الحلول المناسبة لمواجهة مثل هذه الصراعات.

خامساً: مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية:

يجب على المدرب الرياضي معرفة الأسباب التي قد تدفع الفرد لممارسة الرياضة إلا أن هذه المعرفة حد ذاتها ليس كافية بل ينبغي العمل على تشكيل العوامل البيئية المناسبة في ضوء معرفة إحتياجات الممارسين.

فعلى سبيل المثال يتطلب الامر بالنسبة للمارسين للرياضة التنافسية الحاجة إلى قضاء وقت طويل في التدريب الرياضي الذي يتميز بالمستويات عالية من الشدة وقد يخطئ بعض المدربين الرياضيين ويعتقدون أنهم بذلك قد قاموا بتلبية إحتياجات الممارسين إلا أن الأمر يحتاج إلى بعض الوقت للترويح وقضاء وقت ممتع مع الزملاء وبذلك يستطيع تطوير العوامل الدافعية للمارسين بصورة إيجابية.

سادساً: محاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة:

ينبغي على المدرب الرياضي استخدام الوسائل الفاعلة لتغيير أو تعديل الدوافع غير المرغوبة أو الدوافع السلبية لدى الممارسين للرياضة فعلى سبيل المثال يجب على المدرب الرياضي أن يواجه الرغبة في السلوك العدواني لدى بعض اللاعبين بكل حزم وتوضيح مضار ومخاطر مثل هذه الأنواع من السلوك العدواني وفي نفس الوقت يدعم السلوك الذي يهدف إلى اللعب النظيف العادل والسلوك الحازم في إطار قواعد وقوانين المنافسات الرياضية. (محمود علي، محمد سلمان، 2012م، ص58-59).

2-5-16 التوتر Tension:

يعتبر التوتر من أهم المشكلات التي توجد معظم اللاعبين، وله العديد من الآثار السالبة مثل تجديد الطاقة البدنية، وحدوث الصراع الداخلي، والإصابات البدنية، إضافة إلى أنه قد يضعف من الثقة في النفس عندما يمتلك اللاعب التفكير والإعتقاد غير كفاءوفي الغالب يكون رئيسياً الغزوف أو الإعتزال المبكر عن الممارسة ويؤثر المستوى العالي من التوتر سلبياً على مستوى الاداء، خاصة في المنافسات الهامة أو المراحل الحرجة منها. (محمد لطفي، 2000، ص39).

تعريف التوتر:

عرفه (محمد العربي، 2002م، ص80): هو الإرتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل عند القيام بأداء الواجبات الحركية وغالباً ما يحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق وفي بعض الأحيان ينبع من قوى خارجة عن الإرادة.

يعرفه (محمد حسن علاوي، 2002م، ص102): هو حالة إنفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضيق إرادة إنتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز إنتباهه.

2-5-17 أسباب التوتر:

يحدث التوتر نتيجة للأسباب التالية كما ذكرها (محمد حسن، 2002، ص404):

- عند وجود عدم توازن واضح لأداء اللاعب المطلوب منه في البيئة، وإدراكه بالنسبة لإستعداداته وقدراته.
- كيفية إدراك اللاعب للأحداث.
- إستجابة الفرد للبيئة في شكل إستشارة.
- الأفكار السلبية.
- عندما يكون مطلوب من اللاعب أشياء كثيرة في فترة زمنية قصيرة.
- عندما توضع الكثير من العقوبات في سبيل تحقيق أهداف اللاعب.

طرق توجيه التوتر:

تتلخص طرق توجيه التوتر كما اشار اليها (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص198) فيما يلي:

- طرق رفع مستوى التوتر.
 - الإحماء بسرعة وشدة.
 - التصور العقلي الإيجابي.
 - الحديث الذاتي الإيجابي.
 - التركيز على أهمية المنافسة.
 - التركيز على الأهداف الشخصية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص35)
- ويشير (محمد العربي، 2001، ص30)، إلى أنه يمكن رفع مستوى التوتر عن طريق إستخدام جميع طرق التدريب على الإستثارة ومن أهمها.
- الإحماء البدني.
 - الحركات النشطة.
 - العمل بنشاط.
 - التحدي.
 - التعبئة النفسية.
 - الحديث الذاتي.
 - العبارات الإيجابية.
 - زيادة معدل النفس.
 - الكلمات المزاجية.
 - التصور العقلي.

- الإسترخاء العقلي.
- الإقتراحات الإيجابية.
- طرق خفض مستوى التوتر:
- كما يشير (محمد العربي، 2001، ص37) إن أهم الطرق التي يمكن إستخدامها لخفض مستوى التوتر تتلخص فيما يلي:
- الإسترخاء التصوري.
- إيقاف الإكار الأفكار السلبية.
- الحديث الذاتي.
- الإيحاء الذاتي.
- التكامل والأفكار الهادفة.
- التفكير المنطقي.
- إستدعاء الخبرات الناجحة.
- الإقتراحات الإيجابية.
- تقليل أهمية المنافسة.
- إزالة الغموض.
- الإستماع إلى الموسيقى.
- الإسترخاء العضلي التعاقبي.
- التدريب الذاتي.
- تدريبات النفس.

المبحث السادس

الدراسات السابقة

2-6-1 الدراسات الخاصة بالوثب الثلاث والسمات النفسية :

1. دراسة : عائشة سيد حافظ (2016) ماجستير بعنوان :فاعلية برنامج لتنمية السمات

النفسية وتأثيرها علي مواجهة الضغوط و المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات المتوسطة:

هدفت الدراسة الي وضع برنامج لتنمية بعض السمات النفسية لدي متسابقى المسافات

المتوسطة للتعرف علي تأثيرها من حيث مدى اكتسابهم السمات النفسية (الاسترخاء ،

الثقة بالنفس تركيز الانتباه والدافعية ،الحديث الذلتي) وايضاً التعرف الي مستوى مواجهة

الضغوط وايضاً التعرف الي المستوى الرقمي .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة هذا البحث ، ثم اختبار عينة البحث

بالطريقة العمرية لمتسابقى المسافات المتوسطة ، والتي تمثلت قوامها من (15) متسابق

مسجلين في الاتحاد المصري .

اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة هي :

1. البرنامج المقترح والمتضمن السمات النفسية له تأثير في تطوير تلك المهارات

(الاسترخاء، الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه ، الدافعية ، الحديث الذاتي) وبالتالي تحقيق

اعداد جيد يعمل علي الارتقاء لمستوي الاداء الرقمي والمهاري .

2. المهارات العقلية تساهم وتعمل علي خفض الضغوط لدى متسابقى مسابقات الميدان والمضمار مما يساهم في تطوير الحالة التدريبية والتنافسية والتي اشار اليها البحث في نسبة التحسين .

3. البرنامج المقترح لتطوير السمات النفسية تاثير علي تحسن المستوى الاداء المهارى لمتسابقى المسافات المتوسطة .

2. دراسة :- الاء محمد فايز فؤاد (2015) دكتورة بعنوان :تأثير برنامج تاهيلي باستخدام جهاز الايزوكنيتك علي بعض اصابات الطرق السفلي والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الثلاثي :

هدفت الدراسة الي التعرف علي تاثير البرنامج التاهيلي باستخدام جهاز الايزوكنيتك علي بعض اصابات الطرف السفلي للاعبات الوثب الثلاثي وايضاً هدفت التعرف الي المسوي الرقمي للاعبات الوثب الثلاثي .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة هذا البحث ، تم اختيار عينة هذا البحث بالطريقة العمدية ، والتي تمثلت في لاعبة واحدة من المنتخب المصري لسباق الوثب الثلاثي كما استخدمت الاختبارات والمقاييس ، واختبار قوة مفصل الركبة كداء لجمع البيانات .اهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة اثر البرنامج التاهيلي باستخدام جهاز الايزوكنيتك علي بعض اصابات الطرف السفلي له اثريجابياً علي المستوى الرقمي للوثب الثلاثي .

3. دراسة أبو القاسم سالم الكوني علي (2012) بعنوان: تأثير تقنين تدريبات بليومترية على

مستوى الاداء البدني والمهاري والرقمي لمتسابقى منتخب الوثب الثلاثي بليبيا.

هدفت الدراسة إلى التعرف على لتقنين نماذج تدريبية بليومترية خاصة للطرف السفلي على الاداء البدني والاداء المهاري والمستوى الرقمي لمتسابقى منتخب الوثب الثلاثي بليبيا، إختيرت عينة البحث بالطريقة العدية وإشتملت العينة على 4 متسابقين (2من فئة الكبار، 2 من فئة الأواسط) لا يقل العمر التدريبي عندهم عن 3 سنوات ولا تقل مسافة الوثب عندهم لا تقل مسافة الوثب الثلاثي عن 10.20 وأن يكون من المشاركين في مسابقات الموسم الرياضي 2010/2011 ويكون ملتزم بحضور التدريب، إستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بالقياسين القبلي التتبعية والبعدى وتم إجراء القياسات القبليّة وتم تنفذ المحتوى لمدة عشرة أسابيع داخل البرنامج المعد من قبل الإتحاد العام للألعاب القوى بواقع ثلاث مرات اسبوعية بمجموع 30 وحدة تدريبية أجريت في الفترة من 2010/7/10 – 2010/7/12 على أفراد عينة البحث بنفس الشروط، وترتيب القياسات القبليّة، وتم جمع البيانات عن طريق القياس المباشر ومعالجة البيانات إحصائياً، اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة إلى فاعلية تقنين النماذج التدريبية الخاصة البليومترية بإستخدام منصة القدرة داخل برامج تدريب الوثب الثلاثي أدت الي تحسين القدرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي للوثب الثلاثي.

4. دراسة أحمد هاني محمود حسن (2012) بعنوان: تأثير إستخدام برمجة تعليمية لتصحيح

الأخطاء الفنية على بعض المتغيرات المهارية أو المعرفية لمهارة الوثب الثلاثي لطلاب

المرحلة الثانوية.

هدف البحث إلى تصميم برمجة لتصحيح الأخطاء الفنية لسباق الوثب الثلاثي، وتأثير

إستخدام البرمجة التعليمية على بعض المتغيرات المهارية والمعرفية لسباق الوثب

الثلاثي. إستخدم المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما

تجريبي والأخرى ضابطة بتطبيق القياسين القبلي والبعدي، أختيرت العينة بالطريقة

العشوائية (30) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة

ضابطة) قوام كل مجموعة (15) طالباً، طبق إختبار العدو 50 متراً، إختبار الوثب

العريض إختبار الوثب العمودي، البرنامج التعليمي لتصحيح الأخطاء الفنية لسباق الوثب

الثلاثي وإستخدمت المعالجة الإحصائية. توصل البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية

بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدية للمجموعة التجريبية في التعلم لتصحيح الأخطاء

الفنية للسباق الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانوية (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية

أسهمت البرمجة التعليمية في تحسين تصحيح الأخطاء الفنية وتحسين المراحل التعليمية

لمسابقة الوثب الثلاثي لأفراد المجموعة التجريبية، ساهمت البرمجة التعليمية في توفير

وقت وجهد المتعلمين في تصحيح الأخطاء الفنية لسباق الوثب الثلاثي، وفي مراعاة

الفروق الفردية بين الطلاب.

5. دراسة ، شرين محمد خيرى (2011) دكتوراه بعنوان (برنامج تدريب مقترح باستخدام

اساليب مقتنة لتدريبات القوة العضلية وتأثيره علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

ومستوي اداء الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة .

هدفت الدراسة الي وضع برنامج تدريب مقترح باستخدام اساليب مختلفة لتدريبات القوة

العضلية والتعرف علي تأثيره علي .

1. عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي .

2. مستوى الاداء (الرقمي المهاري) في الوثب الثلاثي للطالبات .

3. افضل الاساليب المستخدمة بالنسبة لمستوي الاداء (الرقمي المهاري) للتدريب

الثلاثي .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس البعدي باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية

وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها من

(154) طالبة بكلية التربية للبنات، نظراً لان سباق الوثب الثلاثي مدرج ضمن المقررات

الدراسية لهذا الصف .

اهم التوصيات التي توصلت اليها الباحثة من خلال النتائج الت تم الوصول اليها والتحليل

الاحصائي للبحث توصى الباحثة بمايلي :-

1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باسلوب المجموعة الاولى (مجموعة تدريبات

البليومتريل) في تعليم الوثب الثلاثي لطالبات الكلية .

2. تطبيق هذا البرنامج لقنترات زمنية اطول حتي يعطي نتائج افضل ، حيث يمكن

تطبيق علي الناشئات بما تتناسب امكانياتهم البدنية والمهارية .

3. تطبيق هذا البرنامج في تدريب الفئة المستدفة للجميع سباقات الوثب (الطويل _

الثلاثي _ العالي _ القفز بالزانة) حيث ان هذه السباقات تعتمد بدرجة كبيرة علي

نفس العناصر البدنية قيد البحث (القدرة ، القوة القصوى ، السرعة ، المرونة ،

التوافق) الي جانب العناصر البدنية الاخرى المرتبطة بنوع الوثبة .

اجراء مثل هذا البحث علي مسابقات اخري من مسابقات الميدان والمضمار .

6. أجرت عزيزة محمد عفيفي (2010) دراسة دكتوراة بعنوان: (التدريب المركب وأثره على

بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي): وكان هدف

الدراسة التعرف على تأثير التدريب المركب على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة

بمسابقة الوثب الثلاثي (السرعة، القوة العضلية للرجلين والظهر، القدرة، المرونة، الرشاقة،

التوافق والتوازن) وتحسين المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي، استخدمت الباحثة المنهج

التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية

والأخرى ضابطة، تم اختيار مجتمع البحث من طالبات المدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق

المشاركات في مسابقة الوثي الثلاثي للعام الدراسي 2009/2008م، وعددهن (38) لاعبة

تتراوح اعمارهن بين (19-20) سنة، قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث

وعدها (10) لاعبات وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية وبذلك

أصبحت عينة البحث الأساسية (28) تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين بحيث بلغ قوام كل

مجموعة (14) لاعبة إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح للتدريب المركب والأخرى ضابطة يتم تدريبها بالطريقة المتبعة للتدريب، اشتملت مدة البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في لأسبوع، وكانت أهم النتائج أن التدريب المركب أثر إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لى عينة البحث. (28).

7. دراسة سالي سامي أحمد (2010) بعنوان: برنامج تعليمي مقترح لإستخدام أسلوب المويولات في ضوء التحليل الكيفي وتأثيره في بعض جوانب تعلم مهارة الوثب الثلاثي.

هدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بإستخدام أسلوب المويولات في ضوء التحليل الكيفي في بعض جوانب تعلم مسابقة الزنب الثلاثي لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية لجامعة طنطا وذلك من خلال التحليل الكيفي لمسابقة الوثب الثلاثي لمستوى عالي وبناء البرنامج التعليمي بإستخدام أسلوب المويولات، تم إختيار عينة البحث عشوائياً من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسي 2009/2008، قوامها 40 طالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية 20 طالبة، أتبع معهن البرنامج المقترح بإستخدام أسلوب المويولات التعليمية، والأخرى ضابطة 20 طالبة أتبع معهن الطريقة التقليدية "أشرح وأداء النموذج لتدريس نفس المهارة قيد البحث"). توصل البحث إلى أن أسلوب المويولات تؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة الوثب الثلاثي للعينة قيد البحث. يؤثر أسلوب الأداء (شرح وأداء النموذج تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا في كل من التحصيل المعرفي ومستوى الاداء المهاري الفني).

8. أجرى جميل محمود حسن وآخرون (2010) دراسة بعنوان: (دراسة مقارنة في حدة

الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم)، هدفت الدراسة على التعرف على الفروق في حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم وافترض الباحث ما يأتي: توجد فروق ذات دلالة معنوية في حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة دراسة المقارنات لملائمته لطبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم في بعض الاندية والمؤسسات الرياضية في محافظة نينوى في العراق للموسم الرياضي (2009-2010) ولاعبي خماسي كرة القدم لبعض اندية النخبة المشاركة في نهائيات بطولة العراق بخماسي كرة القدم والتي اقيمت في بغداد خلال شهر حزيران لعام (2009)، وبهذا يكون عدد اللاعبين المشاركين في البحث (100) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها 70.42% من مجتمع البحث الأصلي، وتم استبعاد جميع حراس المرمي من هذه الدراسة وعددهم (18) حارس مرمي، فضلاً عن استبعاد اللاعبين الذين كانت استثماراتهم لاختيار حدة الانتباه غير كاملة وعددهم (10) لاعبين، واللاعبين الغائبين عن حضور الاختيار وعددهم (14) لاعباً، واستخدم الباحث تحليل مستوى المصادر العلمية والمقابلة الشخصية واختيار حدة الانتباه (بوردن انفيمون) كوسائل لجمع المعلومات والبيانات واستنتج الباحثون ما يأتي: وجود فرق غير معنوي في اختبار حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم.

9. قام صلاح السقاء وتركى الزهراني (2010م) بدراسة بعنوان "علاقة قلق المنافسة بالتوجيه الهدي للطلاب المشاركين في دورة كرة القدم لمدارس المرحلة المتوسطة والثانوية". وهدفت الدراسة للتعرف على مستوى العلاقة بين شدة واتجاه قلق المنافسة بأبعاده الثلاث (معرفي، وبدني، وثقة بالنفس) وأهداف الإنجاز (مهمة، وذات) لطلاب المرحلة المتوسطة والثانوية المشاركين في بطولة إدارات التعليم للمدارس في المملكة العربية السعودية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عملية قوامها (278) طالباً من ثمانية إدارات تعليمية، موزعة على النحو الآتي: (141) طالب من المرحلة المتوسطة و(137) طالب من المرحلة الثانوية، وكان متوسط أعمارهم (16-20) سنة. وأخيراً أظهرت نتائج الدراسة ان هناك علاقة سلبية بين شدة القلق البدني والثقة بالنفس ، بينما وجدت علاقة إيجابية بين شدة الثقة بالنفس واتجاه القلق المعرفي عند اعداد الرياضيين نفسيا للعمل على تثقيفهم بأثر العلاقة الحاصلة بين قلق.

10. وقام محمد يوسف حجاج (2010م) بدراسة بعنوان "بعض المتغيرات النفسية المهيئة لاستهداف لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية" واستهدف البحث المتغيرات النفسية المهيئة لاستهداف لاعبي كرة القدم في المملكة العربية السعودية ووجد ان الإصابات الرياضية تنشأ من عدة عوامل متشابهة ومتضافرة منها ما يرجع الى عوامل شخصية تعود الى اللاعب نفسه، وهناك عوامل بيئية والتي تنشأ من مواقف الأداء العملي وأشارت نتائج البحث الى انه من المتوقع ان زيادة حدة بعض الصفات النفسية قد يؤدي الى الإصابة الرياضية، كما اشارت الى ان ارتفاع درجة تقدير الذات ربما يؤدي الى تعرض لاعب كرة القدم للتعرض للإصابات

الرياضية ، وعلمنا ان الدراسات التي تناولت هذا المجال قليلة وأشار الباحث الى ان اجراء العديد من البحوث يكشف عن المتغيرات النفسية التي تؤدي الى تورط العديد من لاعبي كرة القدم بالاصابة الرياضية.

11. كما اجرى محمود الأطرش وهشام ابراهيم (2009م) دراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي

مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية بدولة فلسطين" . وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم بالضفة الغربية بدولة فلسطين . وتكونت عينة الدراسة من (15) لاعباً للمجموعة التجريبية ، و(15) لاعباً للمجموعة الضابطة لعام (2008م) وللفئة العمرية (15-17) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وقد اشارت النتائج الى ان هناك تأثير إيجابي دال احصائيا للبرنامج المقترح على تنمية القدرات النفسية والخططية لدى عينة الدراسة، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على السمات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فعالية الأداء سواء في التدريب او المنافسات.

12. قام عدنان مقبل عون (2008م) بدراسة بعنوان "تأثير تدريب بعض السمات النفسية

على الأداء للاعبي كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمينية" . وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب على السمات النفسية واستخدام الباحث

المنهج التجريبي واختار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق نادي الشعب الرياضي بصنعاء، وكان عدد العينة الفعلية (30) لاعب من الفئة السنية (15-18) سنة ، قسم الباحث عينة البحث الى مجموعتين متساويتين في العدد (15) لاعب مجموعة تجريبية (15) لاعب مجموعة ضابطة، وقد طبق الباحث البرنامج الخاص بالاعداد البدني المهاري بالإضافة الى البرنامج المقترح لتدريب السمات النفسية على المجموعة التجريبية ، وطبق برنامج الاعداد البدني والمهاري فقط على المجموعة الضابطة. وقد خرج الباحث بنتائج أهمها تأثير البرنامج المعد للتدريب على السمات النفسية في الارتقاء بالاداء المهاري للاعبي كرة القدم في نادي الشعب الرياضي بمدينة صنعاء.

13. دراسة عبدالناصر عابدين محمد عثمان (2008) دكتوراه بعنوان اهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الارسال الساحق في كرة الطائرة لدي لاعبي اندية ولاية الخرطوم .

هدفت الدراسة التعرف علي اهم المتطلبات البدنية والنفسية لمهارات الارسال الساحق في كرة الطائرة ومستوي وجودها لدي عينة البحث كما هدفت ايضاً للتعرف علي اهم المتطلبات الحركية للمباراة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبة لموضوع الدراسة واختبار عينة نحوها (20) لاعباً بين لاعبي كرة الطائرة بولاية الخرطوم بالطريقة القصيرية ، كما استخدم الاختبارات والمقاييس الاستثنائية وبرمجيات التصوير بالفيديو كادوات لجمع البيانات وتوصل الي نتائج اهمها:

1. اهم المتطلبات البدنية لمهارة الارسال الساحق تتمثل في القدرة ، القوة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق والدقة .

2. اهم السمات النفسية هي الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، الدافعية ، الكفاح ، الشجاعة .

3. اهم المتطلبات الحركة اهمها : ارتفاع راسي ، المسافة الافقية ، الازاحة والتغير الزاوي .

14. دراسة محمد عبدالرحمن عبدالفتاح (2008) بعنوان: تأثير إستخدام الوسائط

المتعددة الرقمية والفائقة التداخل على تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية:

هدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام الوسائط المتعددة الرقمية والفائق والتداخل على تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وذلك من خلال تصميم برنامج تعليمي بإستخدام الوسائط المتعددة الفائقة لتعليم مسابقة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتعرف على تأثير البرنامج التعليمي بإستخدام الوسائط الفائقة التداخل على تعلم مسابقي الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتعرف على الفرق بين إستخدام أسلوب الوسائط المتعددة والوسائل فائقة التداخل على تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

إستخدم المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية وضابطة تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية تتعلم بإستخدام الوسائط المتعددة، والمجموعة التجريبية تتعلم بإستخدام الوسائط الفائقة التداخل، تم تنفيذ التجربة الأساسية بواقع حصتين إسبوعياً، وزمن الحصة دقيقة لمدة (6) أسابيع بواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة توصل البحث إلى إستخدام (45) الوسائط المتعددة الرقمية (الملتيميا)

والوسائط الفائقة (الهايبرميديا) حقق إستخدام الوسائط الفائقة (الهايبرميديا) إيجابية وفاعلية أفضل من أسلوب الوسائط المتعددة (الملمتيديا) في تعلم الوثب الثلاثي.

15. وفي دراسة ميرفت عاهد ذيب (2007م) وهي بعنوان "تأثير برنامج مقترح لبعض

أساليب الاعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة في الأردن" هدفت الى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الاعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجيا على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة واهدافها). وتكونت عينة البحث من (22) لاعباً ولعبة في الموسم الرياضي (2005-2006م) ، ومن أهم النتائج التي توصل اليها البحث ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الاعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطور الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الاعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير بعض السمات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

16. دراسة : زينب محمد السيد ابراهيم (2007) ماجستير بعنوان دراسة التعرف علي

اهم المتغيرات البدنية والنفسية لدى لاعبي المستويات العليا لكرة الطائرة بالسودان .

هدفت الدراسة الي تحديد اهم المتغيرات البدنية والنفسية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة بالسودان . كما هدفت التعرف علي مدي طبيعة العلاقة بين كل من قياسات المتغيرات البدنية والنفسية لدى لاعبي كرة الطائرة وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبة

طبيعة الدراسة ، واختبارات عينة قوامها (55) لاعباً من لاعبي اندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة بالسوان بالطريقة العمرية ، كما استخدمت الاختبارات والمقاييس كادات جمع البيانات ، وتوصلت النتائج اهمها:

1. اهم المتغيرا البدنية للاعبي كرة الطائرة بالسوان هي القدرة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونه ، التوافق وكان عنصر الرشاقة هو الاكثر حضوراً بينما عنصر القدرة الاقل حضوراً.

2. اهم المتغيرات النفسية للاعبي كرة الطائرة بالسوان هي : الثقة بالنفس ، الدافعية والثبات الانفعالي ، المثابرة.

3. وجود علاقات ارتباطية طردية بين كل من الرشاقة والسرعة ، التوافق والسرعة ، المرونه والرشاقة ، كما توجد علاقات ارتباطية طردية بين كل من الثقة بالنفس والمثابرة ، الالدفعية والمثابرة .

4. الثبات الانفعالي والمثابرة كما توجد علاقات ارتباطية طردية بين كل من الرشاقة والثقة بالنفس والدافعية.

17. دراسة شعيب محمود إبراهيم محمود (2007) بعنوان: (فاعلية برنامج تعليمي بالوسائل الفائقة في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانوية):

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل الفائقة على مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانوية، استخدام

- المنهج التجريبي وإشتملت العينة على 30 طالباً، قسمت إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) من طلاب الصف الثالث الثانوي مدرسة محسن الثانوية المشتركة ببشلا للعام الدراسي 2006-2007م وتم تنفيذ البرنامج لمدة خمسة أسابيع بواقع حصتين أسبوعياً زمن الحصة 75 دقيقة. كانت اهم النتائج أن البرنامج التعليمي بإستخدام الوسائل الفائقة قد ساهم بدرجة إيجابية اكبر من البرنامج التعليمي بإستخدام الشرح النظري والنموذج العملي في مستوى الاداء والإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لأفراد المجموعة التجريبية.
- اهم النتائج التى توصلت اليها الباحثة هي :-
- استخدام البرنامج التاهيلي لجهاز الايزوكونتيك كما له من دلالات ايجابية في تحسين المستوي الرقمي والتوازن بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة للاعبات الوثب الثلاثي .
 - استخدام المسابقات الاخرى في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار من تدريب تا هيل علاج لجهاز الايزوكونتيك .
 - استخدام جهاز الايزوكونتيك في تحسين عزم القوة للعضلات العاملة علي المفاصل المختلفة لتحسين مستوي الاداء بالتالي تحسين المستوي الرضي للاعبات الوثب الثلاثي .
- الدراسات الأجنبية المرتبطة بالدراسة :

1. قام دانيال وآخرون Daniel et al (2009م) في استراليا بدراسة تحت عنوان "تقييم برنامج تدريبي للمهارت النفسية والعقلية للاعبي كرة القدم الناشئين تحت سن (18) سنة". وهدفت الدراسة الى تقييم فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة

والذي يعمل على تنمية بعض السمات النفسية التي تؤدي الى الصلابة العقلية والتعرف على أثرها في مستوى الأداء المهاري لدى ثلاثة (3) لاعبين من الناشئين في أحد الفرق الاستراتيجية واستهدف البرنامج تنمية التنظيم الذاتي (الاستثارة - التنظيم) مهارة الانتباه، الكفاءة الذاتية. وتوصل الباحث الى نتائج فعالة منها القدرة على التكيف والتحكم في الاستثارة وتحسن مستوى الأداء لدى هؤلاء اللاعبين الذين خضعوا الى برنامج السمات النفسية.

2. قام يان وآخرون **lan. Et al (2009م)** بجامعة ولاية ميتشيغان في الولايات المتحدة الأمريكية بدراسة بعنوان "الاعداد النفسي لدورة الألعاب الأولمبية". وهدفت الدراسة الى تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بنجاح الأداء في الدورات الأولمبية بالاضافة الى نوعية الاعداد النفسي الفعال مع اللاعبين المشتركين في الدورات الأولمبية وشملت دراسته مجموعات متفرقة من المدربين والفرق واللاعبين وتم استطلاع رأيهم ومن خلال تحليل النتائج التي توصل لها الباحث وجد أن السمات النفسية (الاسترخاء- والحديث الذاتي الإيجابي والاعداد العقلي) قبل المنافسة يحظى باهتمام واسع من قبل المشاركين في الدورات الأولمبية.

3. أجرت صوفيا وآخرون **Sofis et al (2009م)** دراسة بعنوان "تأثير الحديث الذاتي على الدافعية والقلق والثقة بالنفس لدى الرياضيين". وهدفت الدراسة على التعرف على تأثير الحديث الذاتي على الدافعية والثقة بالنفس والقلق لدى عينة قوامها (72) لاعب تنس ناشئ واستخدم الباحثين حصص تدريبية على العينة وعددها (5) حصص تدريبية علماً

انه تم اختيار هذه العينة عشوائياً. وتم استخدام تقييم الحديث الذاتي لديهم، وأشارت نتائج هذه الدراسة الى تحسن مهارات الحديث الذاتي الإيجابي لديهم، وبالتالي انعكس على قلق التنافس والثقة بالنفس والدافعية كما تشير النتائج الى ارتفاع متغير الثقة وانخفاض معدل القلق لدى عينة هذه الدراسة.

4. أجرى زاندي وآخرون Zandi et al (2009م) في ايران دراسة تحت عنوان "أثر

القلق والتوتر على مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم خلال أداء ضربة الجزاء" وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر القلق والتوتر على مهارة التصور العقلي اثناء أداء ضربة الجزاء واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة عشوائية مكونة من (40) لاعب كرة قدم تم اختيارهم عشوائياً من بين (200) لاعب واعمارهم تتراوح ما بين (18-35) سنة وتم استخدام مقياس القلق (SCAIZ) وذلك من خلال طرح بعض الأسئلة المحددة توجه لكل لاعب على حده كما تم تدريب العينة على مهارة التصور العقلي ولمدة (10) أسابيع وذلك بواقع أربعة أيام اسبوعياً ومن ثم تم استخدام القياس القبلي والبعدي وأشارت اهم النتائج ان برنامج التصور العقلي كان إيجابيا في التأثير على خفض مستوى حدة القلق والتوتر وقد أظهرت النتائج ان اللاعبين الذين تدربوا على التصور العقلي كانوا افضل في أداء ضربة الجزاء من اللاعبين الذين لم يتدربوا على التصور العقلي.

5. قام ألفرنك جيمسير وآخرون Elferink, Gemser عام (2005م) دراسة تحت عنوان

"الخصائص النفسية للاعبين الشباب الموهوبين في كرة السلة والطائرة والهوكي

والتزحلق والسباحة". واستهدفت الدراسة التعرف على الفروق للبروفيل النفسي بين

لاعبى الأنشطة المختلفة وكذلك التعرف على العلاقة بين السمات النفسية ومستوى

مهارات الموهوبين. وقد استخدم الباحث قائمة السمات النفسية في الرياضة والتي تشمل

على المقاييس الفرعية التالية (الدافعية- الثقة- التحكم في القلق- الاعداد العقلي - العمل

الجماعي) واشتملت العينة على (458) لاعب من الموهوبين في الرياضات السابقة الذكر

وقد أظهرت أهم النتائج أن السمات النفسية تميز اللاعبين الموهوبين الأكثر نجاحاً والاقل

نجاحاً وبصفة خاصة للسيدات عموماً كما ان البروفيل النفسي يختلف بين الرجال والنساء

وأيضاً بين الأنشطة الجماعية والفردية - المستويات العليا والعادية بين اللاعبين

(الدافعية-الاعداد العقلي) غير مرتبطة بالنوع او بنوع الرياضة.

6. أجرى رحمن وناصر Rahman & Naser (2005م) دراسة بعنوان: (تأثيرات

تدريبات الاثقال وتدريبات البليومتر ك والمزج بينهم على القدرة اللاهوائية والقدرة

العضلية): وبلغ قوام العينة (48) طالب جامعي تم تقسيمهم إلى 4 مجموعات، مجموعة

البليومتر ك 13 طالب، مجموعة تدريبات الاثقال 11، مجموعة تدريبات البليومتر ك مع

تدريبات الاثقال المزجي 14 طالب، مجموعة ضابطة 10 طلاب، وتم التدريب لجميع

المجموعات عدا المجموعة الضابطة لمدة 6 أسابيع بواقع مرتين أسبوعياً، وكانت من أهم

النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لجميع المجموعات

التدريبية عدا المجموعة الضابطة في متغيرات الوثب العمودي والقوة العضلية للرجلين والقدرة اللاهوائية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في متغيرات الوثب العمودي والقوة العضلية للرجلين والقدرة اللاهوائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة، ووجود نسب تحسن في متغيرات الوثب العمودي والقوة العضلية لصالح القياس البعدي لمجموعة التدريبات بالانتقال مع تدريبات البليومترزك المزجي مقارنة بمجموعتي التدريب بالانتقال والتدريب البليومترزك.

2-6-2 التعليق علي الدراسات السابقة

من حيث الهدف :

يتضح من العرض السابق تنوع الدراسات السابقة (المرجعية)، حيث يهدف بعضها إلى التعرف على تأثير البرامج التدريبية على مستوى الأداء البدني والمهاري ومستوى الإنجاز الرقمي والمسافات المتوسطة والطويلة والحواجز الرملية والوثب في مسابقات ألعاب القوى بوجه عام ومسابقة الوثبة الثلاثية بشكل خاص مثل دراسة، (الاء محمد فايز فؤاد 2015، ص)، (أبو القاسم سالم، 2012، ص) ، (سالي سامي احمد، 2010، ص)، (محمد عبد الرحمن عبد الفتاح (2008، ص)، (شعيب محمود إبراهيم، 2007، ص)، (عائشة سيد حافظ، 2016، ص 63)، (شيرين محمد خيرى، 2011، ص 7) .

وأيضاً هدفت بعض الدراسات السابقة (المرجعية) إلى التعرف على تأثير البرامج التدريبية لتطوير السمات النفسية مثل دراسة، (زينب محمد السيد، 2007، ص 94)، (عبد الناصر عابدين، 2008، ص 95) .

من حيث المنهج المستخدم :

أستخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي وبعضها استخدمت المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات كل الدراسات .

حجم العينة : حيث تتراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي والوصفي (15 إلى 154 فرد) .

العمر الزمني للعينة : اختلفت أعمار الطلاب بالنسبة لهذه الدراسات حيث أجريت بعض الدراسات على مجموعة من المرحل السنية والمبتدئين والناشئين وطلاب المدارس والجامعات بينما أجرى البعض الآخر الدراسة على لاعبي المستويات العليا والمتميزين ولاعبي المنتخبات الوطنية وذلك يرجع طبقاً لعينة وأهداف كل دراسة على حدى.

طريقة إختيار العينة : اختلفت الدراسات السابقة في طريقة إختيار العينة ولكنه اقتصرت في (العشوائية ، العمدية ، العمدية العشوائية) .

من حيث الأدوات ووسائل جمع البيانات :

تتوعدت الإختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لنوع متغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت المتغيرات البدنية والبعض الآخر تناولت المتغيرات المهارية، النفسية، ومتغيرات الإنجاز الرقمي، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة طبقاً كطبيعة وأهداف كل دراسة .

مثل (المتر ، جهاز المرونة ، إستمارة تسجيل للطلاب ، ساعة إيقاف ، إستمارة للمهارات النفسية).

من حيث المعالجة الإحصائية: اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حدة أنها إتفقت على إستخدام لبعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، معامل الارتباط، إختبار T ، تحليل التباين ، نسب التحسن أو التقدم) ويرجع ذلك إلى أهداف الدراسة المراد تحقيقه .

من حيث أهم النتائج :

1. أن فاعلية تقنين تدريبات البليومترية داخل برنامج تدريب الوثب الثلاثي ادي الي تحسين القدرات البدنية والمهارية وتحسين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي .
2. اثبتت نتائج البحث ان التدريب المركب له تاثير ايجابي بدلالة معنوية علي القدرات الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثي والمستوي الرقمي لافراد العينة .
3. أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الأعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له اثر ايجابي علي تطوير بعض السمات النفسية كموجه حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

من حيث الإستفادة من الدراسات السابقة :

لقد ساهمت الدراسات في العديد من النقاط التالية :

1. إن معظم الدراسات السابقة تمت في فترة زمنية من (2000، 2016) .
2. قد إتفقت معظم الدراسات على المنهج التجريبي بإستخدام المجموعتين ضابطة وتجريبية قد تراوحت فترة تطبيق البرنامج من (2 - 12) اسبوع بواقع (2 - 3) وحدة أسبوعياً، أما الدراسات الوصفية البعض من إعتمدت على الإستبانة كأداة جمع البيانات والمعلومات

والبعض الآخر إعتمدت على التجربة، والدراسات التجريبية إعتمدت على البرامج التعليمية والتدريبية .

3. تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات الفنية في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو التدريبية .

4. إختبار المنهج الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالي وتحليلها وتفسيرها.

5. العينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة .

6. أيضاً التعرف على المتغيرات البدنية والسمات النفسية التي يحتاج إليها الواثب والعمل على تنميتها وتطويرها من خلال البرامج التدريبية .

الفصل الثالث

اجراءات البحث

3-1 منهج البحث :

يعتبر المنهج التجريبي من أكفأ المناهج لاختبار صدق الفروض ، وتحديد العلاقات بين المتغيرات ، فهو المنهج الذي تتضح فيه معالم الطريقة العلمية في التفكير، لأنه يتضمن تنظيمًا لجميع البراهين بطريقة تسمح باختبار الفروض ، والتحكم في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في الظاهرة موضوع الدراسة ، والوصول إلى العلاقات بين الأسباب والنتائج ، وتمتاز التجربة العلمية بإمكان إعادة إجرائها بواسطة اشخاص آخرون والوصول إلى نفس النتائج إذا توحدت الظروف. (مروان عبد المجيد، 2002م، ص137).

المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يعتبر الأكثر صدقًا لحل العديد من المشكلات العلمية بصور عملية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة، (محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، 1999-ص 217).

3-2 مجتمع البحث :

تم اختيار عينه البحث من طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية بالخرطوم المستوي الثالثة قسم التدريب الرياضي (2016) بنين فقط والبالغ عددهم (38) طالباً .

3-3 عينة البحث :

وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الثالث قسم التدريب الرياضي باعتبارها عينة تتفق مع امكانية اجراءات البحوث التجريبية حيث اشتملت هذه العينة على عدد (38) طالباً وقد قامت الباحثة باختيار (10) طلاب كعينة استطلاعية وبذلك اصبحت عينة البحث الاصلية (38) طالباً لتنفيذ البرنامج التعليمي والتدريبي المقترح حيث اجريت عليهم الاختبارات القبلية والبعدية.

3-4 توصيف عينة البحث :

تورد الباحثة في الجدول رقم (11) وصفاً لعينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات لافراد عينة البحث الاصلية

الجنس: جميع افراد عينة البحث من الطلاب الذكور فقط.

العمر الزمني : ما بين (20-22) سنة ، وقد ضبط احصائياً للعينة قيد البحث

الوزن : تم قياسه بوحدة الكيلوجرام وكان متوسط وزنهم

الطول تم قياسه بوحدة السنتيمتر ، وكان متوسط الطول

3-5 تكافؤ المجموعات:

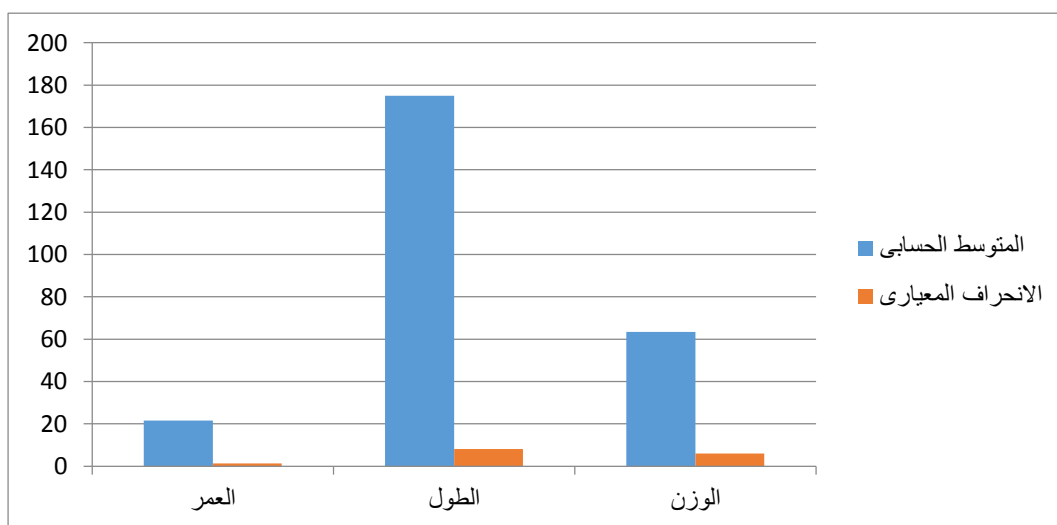
بالرغم من طلاب العينة جميعهم من كلية واحدة فقد حرصت الباحثة على إجراء تكافؤ مجموعات البحث ، حيث تمت عملية التكافؤ بين مجموعات البحث في جميع المتغيرات ذات العلاقة بالبحث وقد تضمنت العناصر التي حرصت الباحثة على تحقيق أن يتكافأ فيها في العمر ، والطول والوزن .

جدول رقم (11) يوضح المتوسط والانحراف المعياري لمتغيرات العمر والطول والوزن لعينة البحث

م	العمر		الطول		الوزن	
1.	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2.	21.62	1.329	175.00	8.129	63.46	6.008

يوضح الجدول رقم (11) أعلاه أن المتوسط الحسابي والذي بلغ (21.62)(175.00) لمتغيرات العمر والطول والوزن والانحراف المعياري والذي بلغ (1.329)(63.46) لمتغير العمر والطول والوزن ، وبما أن الانحراف المعياري أصغر من (8.129) (6.008) لمتغير العمر والطول والوزن ، وبما أن الانحراف المعياري أصغر من المتوسط الحسابي لكل المتغيرات فان هذا يدل على تجانس العينة .

شكل بياني رقم (19) يوضح المتوسط الحسابي



يوضح الشكل رقم (19) أعلاه أن المتوسط الحسابي والذي بلغ (21.62) لمتغير العمر والانحراف المعياري والذي بلغ (1.329) ، المتوسط الحسابي والذي بلغ (175.00)

والانحراف المعياري والذي بلغ (6.008) (8.129) لمتغير الطول ، المتوسط الحسابي والذي بلغ (63.46) والانحراف المعياري والذي بلغ (6.008) لمتغير الوزن .

3-6 مجالات البحث :-

- المجال الجغرافي : ولاية الخرطوم – كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- المجال البشري : طلاب كلية التربية والرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المستوى الثالث تدريب رياضي .
- المجال الزمني: اجريت الدراسة في الفترة من 2014 – 2017 م .

3-7 ادوات ووسائل جمع البيانات :

أعتمدت الباحثة في تحديد الصفات البدنية والنفسية الخاصة بهارات الوثب الثلاثي في ألعاب القوى على ما يلي :-

- المسح المرجعي ، والدارسات السابقة والمثابة والمرتبطة بموضوع البحث
- استطلاع اراء الخبراء لتحديد. جدول رقم (28) في مدة البرنامج - الزمن - عدد الوحدات
- الاختبارات والمقياس حول المزيد من أكبر البرامج
- ميزان طبي لقياس اوزان الطلاب بالكيلوجرامات .
- شريط قياس (متر)
- ساعة إيقاف صافرة- طباشير- مدرجات -حواجز- شواخص

- جهاز المرونة

- البرنامج التعليمي التدريبي المقترح

3-8 أهداف البرنامج التعليمي التدريبي المقترح

يهدف البرنامج التعليمي التدريبي إلى وضع خطة تدريبية مقننة خلال فترة الاعداد مدتها (6) اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع زمن كل وحدة (90) ق وبشدة (60%) من مقدرة الطالب للارتقاء بالمستوى المهارى والرقمى من خلال تطوير السمات النفسية التى تؤثر على الاداء من خلال تنفيذ البرنامج جدول رقم (23) ايضاً الارتقاء بالمستوى المهارى والرقمى والنفسى وذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الثلاثية.

اسس بناء البرنامج :

- تحديد الهدف العام من البرنامج التعليمي التدريبي
- تحديد اهداف كل مرحلة من مراحل الاعداد
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث
- التأكد من سلامة صحة الطلاب (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبي
- مراعاة توافر الامن والسلامة اثناء تطبيق التدريبات والاختبارات
- توافر الادوات الخاصة بالاعداد البدني والمهاري واستمارة للمهارة النفسية تقيم الاداء

اثناء فترة البرنامج

- توافر الادوات الخاصة بالقياس
- أن يحقق البرنامج الاهداف التى وضع من اجلها

- اتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف الخصوصية - والتكامل - والشمولية في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي اسلوب تنفيذها تجنباً لحدوث تحول دون استكمال البرنامج
- مراعاة التشكيل المناسب عمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة بين المجموعات
- مراعاة طريقة التدريب المناسبة التي تؤدي الى تحقيق الاهداف المحددة
- تقسيم افراد العينة الى مجموعات وفق مستويات نتائج القياس القبلي .
- عدد اسابيع البرنامج 6 اسابيع
- نهاية البرنامج تقييم افراد العينة وفق مستويات نتائج القياس البعدي

3-9 الدراسة الاولى (تحديد الصفات البدنية)

هدفت الدراسة الاولى بتصميم إستمارة لتحديد اهم المتغيرات البدنية للوثبة الثلاثية ،حيث قامت الباحثة بعد المسح المرجعي والكتب العلمية تم عرض استمارة على الخبراء لاختيار الصفات البدنية المهمة للوثب الثلاثي باعطاء درجة من 1-10 .

جدول رقم (12) يوضح تحديد الصفات البدنية المهمة للوثبة الثلاثية

الرقم	العنصر	الدرجة من 1-10	ملاحظات
1	السرعة الحركية		
2	القوة الانفجارية		
3	المرونة		
4	التحمل		
5	الرشاقة		
6	التوازن		
7	التوافق		
8	الدقة		
9	مكونات اخرى		

جدول (13)نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنية للوثبة الثلاثية

المتغيرات البدنية عدد الخبراء	السرعة الانتقالية	القوى القصى	التحمل	المرونة	الرشاقة	التوافق	الدقة
1	10	10	3	10	9	10	صفر
2	10	10	صفر	10	8	10	8
3	10	10	8	8	10	9	8
4	10	10	7	10	10	10	صفر
5	10	10	صفر	8	10	8	صفر
6	10	10	7	10	10	10	صفر
7	10	10	7	صفر	10	10	صفر
8	10	10	صفر	10	10	10	صفر
9	10	10	صفر	10	8	10	7
10	10	10	صفر	10	صفر	10	8
المجموع	100%	100%	32%	86%	85%	95%	31%

من خلال المسح المرجعي وأستطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم المتغيرات البدنية للوثبة الثلاثية

جاء ترتيب العناصر حسب اهميتها كما يلي :

جدول رقم (14) ترتيب التغيرات البدنية المهمة للوثبة الثلاثية حسب رأي الخبراء :

الرقم	العناصر	النسب	الترتيب
1	السرعة الحركية	100%	1
2	القوى القصوى	100%	2
3	التحمل	32%	6
4	المرونة	86%	4
5	الرشاقة	85%	5
6	التوافق	95%	3
7	الدقة	31%	7

يثبت من الجدول (14) اعلاه ترتيب المتغيرات البدنية من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء نلاحظ ان السرعة الحركية والقوة القصوى ثالثا نسبة 100% الترتيب الاول مشترك بينما نال التوافق 95% الترتيب الثاني الرشاقة 85% الثالث بالنسبة لتحمل والدقة قد ثانيا نسبة اقل درجة لذا تم استبعادهم.

3-10 تحديد الاختبارات والمتغيرات البدنية :-

بناء على مسح المراجع والكتب العلمية واستطلاع رأى الخبراء تم عرض استمارة على مجموعة من الخبراء لترشيح اختبار واحد لكل متغير من متغيرات الدارسة كما يلي مبيناً في الجدول رقم (15) :

الرجاء وضع علامة (√) أمام الاختبار الذى تزونة سيادتكم مناسباً لمتغيرات البحث.

جدول رقم (15) تحديد الاختبارات والمتغيرات البدنية

القدرات البدنية	الاختبارات	الاختبار المناسب	ملاحظات
القوة العقلية	1. الوثب العمودى 2. الوثب العريض من الثبات		
التوافق العقلى والعصبي	1. رمي واستقبال الكره 2. اختبار الدوائر المرقمة		
السرعة	1. عدو 50 م 2. عدو 36 م		
المرونة	1. ثني الجزع للامام من الوقوف 2. ثني الجزع للامام من الجلوس		
الرشاقة	1. الجري المكوكي 2. الجري الزاجراج		

جدول رقم (16) الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات البدنية و آراء الخبراء:

الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	الغرض منه	عدد الخبراء	النسبة المئوية
الوثب العريض من الثبات	م	قياس القوة العضلية للرجلين	10	%100
اختبار الدوائر المرقمة	ث	قياس التوافق	10	%100
عدد 50م	ث	قياس السرعة الحركية	10	%90
المرونة	سنتمترات	قياس مرونة	10	%90

3-11 السمات النفسية :

من خلال المسح المراجع والدارسات السابقة والاجنبية المرتبطة بهذا الجانب من موضوع الدارسة ، توصلت الباحثة لعدد من السمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي بصفة عامة ، ومهارة الوثبة الثلاثية بصفة خاص، لذا رأت الباحثة استعراض هذه السمات النفسية كما وردت في المسح الرجعي ، وعرضها بعد ذلك علي مجموعة الخبراء لتحديد الأهم منها لمهارة الوثب الثلاثي قيد البحث، ولذلك امكن تحديد السمات النفسية للوثبة الثلاثية ونسبة اهميتها حسب عدد مرات تكرارها حسب رأي الخبراء.

جدول رقم (17) السمات النفسية الخاصة بمهارة الوثب الثلاثي وفقاً لآراء الخبراء

الترتيب	النسبة المئوية %		عدد الخبراء		المتغيرات النفسية
	موافق	غير موافق	موافق	غير موافق	
الأول	–	100%	–	10	الثق بالنفس
الثاني	–	90%	–	9	القلق
الأول	–	100%	–	10	التوتر
الأول	–	100%	–	10	الدافعية
الرابع	40%	60%	4	6	الانتباه والتركيز
السادس	80%	20%	8	2	الخوف
الخامس	50%	50%	5	5	ضبط النفس
الثالث	30%	70%	3	7	الشجاعة

قامت الباحثة باختيار الاختبارات للمهارات النفسية التي بلغت من 90%-100% واستبعاد الأقل منها .

3-12 وصف الاختبارات:

1/ اختبار القدرة العضلية بالوثب العريض من الثبات:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية والنهاية بينهما مسافة خمسة أمتار تقسم بعدها لمسافات أقل وتقسم مسافة الوثب 5م، القياس بالسنتيمتر.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا باتساع الحوض والذراعان عاليا تمرجح أماماً، واسفل وخلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجزع أماماً، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفع الارض بالرجلين ثم الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة للأمام.

2/ اختبار المرونة: ثني الجزع من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور.

الأدوات: جهاز المرونة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم بثني الجذع للأمام والأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف اصابع يده إلى أبعد مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

القياس: يتم القياس من آخر أثر يثبت عليه المختبر.

3/ اختبار التوافق الوثب داخل الدوائر المرقمة:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة الإيقاف.

يرسم على الأرض (8) دوائر بقطر (60) سنتمتر ترقيم الدوائر من (1-8).

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) حتى الدائرة رقم (8).
الشروط: البدء بالدائرة رقم (1) والانتهاء بالدائرة رقم (8) بالترتيب.
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

4/ اختبار الرشاقة (الجري المكوكي):

الغرض من التجربة: قياس الرشاقة.
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل يتجاوز بكلتا قدميه الخط ثم يستدير مرة أخرى ليتخطى خط النهاية بنفس الأسلوب ثم يكرر العمل مرة أخرى أي أن المختبر يجري (40م) ذهاباً وعودة.
التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي قطعه في جري المسافة المحددة (4×10م) من خط إشارة البدء حتى يتجاوز خط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة (40م) ذهاباً وعودة.

5/ اختبار السرعة عدو 50م:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.
الأدوات: ساعة إيقاف، جير، استمارة تسجيل، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض والمسافة بين الخطوط الثلاثة (10م).
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط النهائي.
يحسب الزمن للمختبر (50م).

الشروط:

- أن يؤدي كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (50م) .

6/ اختبار التوازن: المشي علي عارضة التوازن :

الغرض من الاختبار قياس التوازن.

الأدوات: ساعة إيقاف، عارضة توازن .

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على عارضة التوازن عند النداء بالبدء يبداء المختبر بالتحرك للامام ذهاب

واياب 5 مرات مع تحريك الذراعين جانبا مفرودتين للاحتفاظ بالتوازن.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة .

7/ اختبار المسافة (الوثبة الثلاثية):

الغرض من الاختبار: قياس مسافة الوثبة الثلاثية.

الأدوات: ملعب، حفرة الوثب الرملية، متر للقياس.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند نهاية ممر الاقتراب على بعد 30-40م متخذاً وضع البدء

العالي عند سماع الإشارة يجري بأقصى سرعة حتى لوحة الارتقاء يؤدي الوثبة الثلاثية

بالخطوات الصحيحة.

التسجيل: يسجل المختبر المسافة التي يقطعها من لوحة الارتقاء حتى الدخول إلى حفرة الوثب.

توصيف التدريبات للتشكيل الدائري:

- تنمية التوازن - المشي علي عارضة التوازن .

- تنمية المرونة- ثني الجذع في الوقوف.

- تنمية الرشاقة- الجري المكوكي.

- الحجل لمسافة 10-15م.

- جري لمسافة 3م مع أخذ خطوة.

- تنمية التوافق- الوثب داخل الدوائر المرقمة.

- تنمية القوى- الوثب العريض من الثبات.

- تنمية السرعة- عدو 50م.

- وثب طويل من الاقتراب.

الوثب الثلاثي من الإقتراب.

فيما يلي تقوم الباحثة بتوصف الاختبارات المرشحة لقياس السمات النفسية قيد البحث كما يبين

ذلك الجدول رقم (18) ادناه

جدول رقم (18) وصف الاختبارات المرشحة لقياس السمات النفسية لمهارة الوثبة الثلاثية

الرقم	المتغيرات النفسية	عدد العبارات	اسم الاختبار
1	الدافعية	20	الدافعية
2	التوتر	20	التوتر
3	القلق	20	القلق
4	الثقة بالنفس	20	الثقة بالنفس

بينما الجدول رقم (18) اعلاه وصف محاور الاختبارات النفسية وعدد محاور حسب انتشار الحكماء، فقد جاءت عبارات المهارة النفسية (الدافعية - التوتر - القلق - والثقة بالنفس) 20 عبارة لكل متغير نفسي على حسب رأي الخبراء يجب ان الاختبارات ان تتواجد ، ذلك عند تفسير النتائج في الفصل الثالث والرابع

تم عرض المحاور عن مجموعة من الخبراء مثلاً لابداء الراي والملاحظات ، ومن ثم تم تحديد المحاور في الجدول رقم (28) وهي عبارة عن اربعة محاور هي (الدافعية - التوتر - القلق والثقة بالنفس) ، وهذا قد اخذت الباحثة بالملاحظات والاضافات التي أبديت من قبل السادة الخبراء .

اما بالنسبة للعبارات هي محكمة تم صدقها وثباتها من قبل خبراء مصريين ، بالتالي تم تطبيق تلك العبارات على مجموعة من البحوث المصرية والتي كانت كمصدر واطافة الدارسات السابقة وتطبيق العبارات على عينة البحث من خلال تطبيق البرنامج، وتوزيع تلك العبارات على البرنامج العبارات جدول رقم (19) ،

جدول رقم (19) يحدد عدد الاسبوع ،الايام ،الزمن ، المحاور ،الشدة:

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
عدد الوحدات الاسبوعية	6 اسابيع	8 اسابيع	10 اسابيع	12 اسابيع	

تحديد عدد مرات التدريب في الاسبوع

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
عدد اليومية خلال الاسبوع	مرة	مرتين	3مرات	4مرات	

تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات اخرى
زمن الوحدة التدريبية	45ق	60ق	90ق	120ق	

تحديد عدد محاور الوحدة

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات اخرى
عدد محاور الوحدة	4محاور	6محاور	8محاور	10محاور	

تحديد شدة التدريب

المحتوى	عد المرات				اقتراحات اخرى
نسبة الشدة	50%	60%	70%	80%	

3-13 تصميم البرنامج

عن طريق المسح المرجعي و آراء الخبراء قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي التدريبي ثم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء السودانيين والمصريين لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم حول البرنامج ، وبعد الاطلاع على ملاحظات الخبراء حول تحديد المحاور - الزمن الكلي للوحدات التدريب ومكونات حمل التدريب ، الاحماء ، عدد وحدات الاسبوع جدول رقم (19) وايضاً توزيع العبارات داخل البرنامج ، تم اجراء التعديلات المناسبة جدول رقم (20) .

جدول (20) يوضح تعديل البرنامج التدريبي المقترح بناء على رأي الخبراء

المتغير	قبل التعديل	بعد التعديل
عدد المحاور	6	4
عدد الوحدات الاسبوعية	8	6
عدد مرات التدريبات في الاسبوع	مرتين	3 مرات
زمن الوحدة	60ق	120 ق
الشدة	50	60-65%
الاحماء في الوحدة اليومية	10ق	15ق
عدد العبارات المهارات النفسية	8عبارة	6-7 عبارة

3-14 الدارسات الاستطلاعية

قد اشتملت على الاتي :-

-عرض البرنامج المقترح بصورته الاولى على عدد من الخبراء بهدف الحكم على محتواه .

-تطبيق (التجربة) لاختبار صلاحية البرنامج التدريبي المقترح .

3-14-1 الدراسة الاستطلاعية الاولى :

وفيما قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة يوم الاربعاء الموافق (2016/10/19)، على عينة البحث وكان قوامها (10) طالباً تم اختيارهم من عينة البحث على مجموع الاختبارات التي تم اختيارها من قبل الحكام بصدق التعرف على صلاحية الاختبارات

التي تقيم مستوى الاداء المهارى والرقمي والنفسي للبرنامج المقترح وقد تم ذلك بملعب الوثب الثلاثي بكلية التربية البدنية والرياضة ، وقد تم استبعاد درجات الطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية عند المعالجة الاحصائية .

الهدف من التجربة الاستطلاعية :

- 1/التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة في البرنامج
- 2/تجاوز الصعوبات التي تواجه الدارسة عند تنفيذ البرنامج
- 3/ اختيار وتحديد الاماكن المناسبة لتنفيذ البرنامج والحدات التدريبية والاختبارات
- 4/ تحديد كل التدريب والشدة المناسبة للمفحوصين وفترات الراحة البينية
- 5/ تحديد الاختبارات المستخدمة في البرنامج
- 6/ الوصول الى ان العدد المناسب لكل اختبار يتراوح ما بين(2-3) مساعدة
- 7/ توضيح دور المساعدين اثناء اجراء القياسات والتي تتمثل في تجهيز الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث وتنظيم الطلاب وأداء النموذج
- 8/ التحقق من الثبات والصدق الذاتى لاختبارات قيد البحث

3-15 المعاملات العلمية (الصدق والثبات):

اولاً : الصدق :

الصدق الأحصائى :

لتقدير صدق الاختبارات قامت الباحثة باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار حيث تعتبر درجات الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لجودة الاختبارات والمقاييس ،والصدق مسالة

درجة، حيث يتعلق بنتائج الاختبار أو المقياس وليس بالاختبار أو المقياس نفسه ، أي أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله.(محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين ،2000،ص258).

جدول رقم (21) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات وصدق الاختبارات

الصدق	معامل الارتباط (الثبات)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		م الاختبارات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.90	.81	.843	24.05	1.49	23.26	اختبار الجري المكوكي	-1
.84	.72	2.26	16.64	3.85	16.02	اختبار التوازن	-2
.93	.88	.23	2.53	.25	2.33	اختبار الوثب العريض من الثبات	-3
.95	.92	.81	4.32	1.12	4.24	اختبار (التوافق) الدوائر المرقمة	-4
.97	.96	3.04	71.60	2.94	69.80	اختبار المرونة	-5
.89	.80	.74	6.37	.51	5.99	اختبار السرعة	-6
.94	.90	1.33	11.6000	1.37	11.16	اختبار الوثب الثلاثي	-7

يلاحظ من الجدول رقم (21) أعلاه أن معامل الارتباط (الثبات) يتراوح بين (.97 - .72). وصدق الاختبارات تراوح بين (.97 - .84) . وعليه يمكن اعتبار نتائج تحكيم صدق الاختبارات التي أثبتت أنها تتميز بالاستقرار إلى حد كبير وهذا يعنى أن درجة ثبات الاختبارات كبيرة، وبهذا اكتملت في صورتها النهائية . وأصبحت جاهزة للتطبيق .

ب / صدق المحتوى أو الصدق الظاهري :

يتحقق صدق محتوى البرنامج المقترح من خلال حكم الخبراء بعد استطلاع آرائهم ثم تعديل البرنامج وفق ما انفق عليه ، حتى صار المحتوى يتوافق مع مقدرات عينة البحث ، وصار محتواه صادق فيما يقيس

أما الصدق الظاهري فقد تحقق من خلال بناء البرنامج الذي تمت صياغته وفق الاسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية في الوثب بالعاب القوى

ثانياً : الثبات :

وقد عرفه لتقدير معامل ثبات الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارات النفسية التي اشعرت راي الباحثة عليها كادا لجمع البيانات في البحث الحالي. ق وقد عرفة كارل بوك بانه (الدرجة التي تحصل عليها عند تكرار تطبيق الاختبار ومقارنة ذلك بما حصلنا عليه من نتائج التطبيق الاول) ، والاجراء الشائع لتحديد (درجة الثبات) هو إعادة الاختبار كاملاً وباستخدام نفس الافراد ، وتحت نفس الظروف وايجاد معامل الارتباط للنتائج التي تحصل عليها في المرتين الموضوعية : وبما ان القياسات بالمتري والثانية وعدد مرات اذن قامتها موضوعية .

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لتحديد ثبات وصدق الاختبارات (ابراهيم سلامة ، 2003 ص78) جدول رقم (21) يوضح ذلك .

3-16 المعاملات العلمية لاختبارات السمات النفسية

تضمنت المعاملات العلمية لاختبارات المهارات النفسية ما يلي :-

اولاً - الصدق .

ثانياً - اثبات .

أولاً الصدق :-

ان اختيار الاختبارات من البحوث والمراجع المرتبطة لذلك الجانب، توضح انها تقيس الجوانب التي وصفت لقياسها خاصة ان الباحثة قد قامت باختبار هذه المقاييس لنفس السمات النفسية التي استخدمت لقياسها ، وهذا ما يجعلنا نتوقع صدق الاختبارات .

كما استخدمت الباحثة دلالة الثبات وذلك لايجاد معامل الصدق ، وذلك باعتبار ان الصدق يساوى الجذر التربيعي للثبات وجدول رقم (22) ادناه يبين صدق هذه الاختبارات النفسية

جدول رقم (22) الصدق الاحصائي للمقاييس النفسية

م	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1.							
2.	اختبار القلق	8.40	1.67	10.20	.836	.86	.92
3.	اختبار التوتر	9.60	2.07	13.60	2.70	.92	.95
4.	اختبار الدافعية	15.20	1.92	16.20	.836	.97	.98
	اختبار الثقة بالنفس	8.60	2.30	11.66	3.98	.75	.86

يبين من الجدول رقم (22) اعلاه ان معاملات الصدق قد ترواحت بين (86 - 92) مما يدل على صدق الاختبارات.

3-17 القياس القبلي:-

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعي الاولى والثانية قامت الباحثة باجراء لقياس القبلي على مجموعة المفحوصين في كل من الاختبارات التالية (الوثب العريض ، المرونة ، السرعة ،

الرشاقة ، التوافق، الوثبة الثلاثية) والمهارات النفسية (القلق، الدافعية ، التوتر ، الثقة بالنفس) ذلك في يوم الثلاثاء(الموافق 25/10/2016) والجدول رقم (22) يبين النتائج التي تم الحصول عليها .

3-18 الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج المقترح) :

بعد الدراسة الاستطلاعية تأكدت الباحثة من المعاملات العلمية للبرنامج المفترح والتكافؤ بين افراد مجموعة البحث في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على نتائج هذه الدراسة الأساسية ، ودونت كل القياسات القبلية ، قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الاسبوعي علي عينة البحث التي بلغ قوامها (26) طالباً ، يوم الاحد الموافق(2016/10/30) المبين بالجدول رقم (22) وفق موجهات الخطة،اشتمل علي برنامجين تعليمي لمدة اسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات (الأحد،الثلاثاء،الخميس)، زمن كل وحدة 90ق، والزمن الكلي للاسبوع $3 \times 90 = 270$ عدد ساعات الاسبوع ،وبرنامج تدريبي لمدة 5 اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع $3 \times 5 = 15$ وحدة $\times 90 = 1350$ عدد ساعات البرنامج ، أصبح العدد الكلي للبرنامج $1350 + 270 = 1620$ ساعة.

اليومية التي اشتملت على الاتي :-

-مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث قيد الدراسة

-التدرج في التعليم والتدريب من السهل الي الصعب من المعلوم الى المجهول

-مراعاة الشمول والتنوع في التدريبات بحيث تسهم في تنمية جميع اجزاء الجسم عينة البحث قيد

الدراسة .

-مراعاة الامن والسلامة

-ان تكون التدريبات خصوصية ذات استمرارية في التدريب .

-التدرج في تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم .

-استخدام شدة حمل تتراوح من 60% إلى 100% من اقصى ما يتحملة الطالب

- مراعاة مبدأ التدرج مع مراعاة زيادة الحمل .

-سهولة توافق الامكانيات والادوات المستخدمة لامكانية التطبيق .

-كانت التدريبات بواقع ثلاثة وحدات في الاسبوع .

-اشتركت كل الوحدات في الإحماء العام والخاص والتمرينات وتهيئة العناصر البدنية والمهارية والسمات

النفسية الموضحة في الوحدة الرئيسية

- لم تتجاوز الشدة 60 من مقدرة الطالب التي تم قياسها مسبقاً قبل القياسات القبلية وقد تم الالتزام بمبدأ

تدرج الحمل حيث كانت الشدة 60% في بعض الاحيان وفي بعض الاحيان 75% في احيان اخرى .حتى

وصلت الي 100%.

-اشتملت ادوات القياس علي المتر للقياس استمارة لسمات النفسية ، استمارة تسجيل ، ساعة ايقاف ،

جير، جهاز المرونة ، شواخص ، حفرة الوثبة الثلاثية

-استعانت الباحثة بمعاونين لتقسيم المحطات نسبة لعمل الزمن حتى ياخذ الطالب فرصته لتدريب عناصر

اللياقة البدنية وتدريب مهارة الوثب وتدريب على السمات النفسية .

-كانت التغذية المرتدة حسب الموقف عند النهاية كل وحدة وقد شملت التعليق على ما تم تنفيذه وما يجب

ان يتم فعلاً التنبيه لنقاط الضعف بهدف اصلاحها ثم التوجيه والارشاد لما يجب الالتزام به كواجب منزلي

، وقد شملت التغذية الراجعة جميع اجزاء الوحدة التدريبية اليومية .

جدول (23) برنامه تدریسی مقترح

236

3-13 القياس البعدى :

بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي التدريب المقترح الذى تم تنفيذه خلال الفترة من يوم الاربعاء الموافق (15/12/2016) على المجموعة التجريبية التي كان عدد (26) طالباً ، تم اجراء القياس البعدى على عينة الدارسة الاساسية .

3-14 المعالجة الاحصائية

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الاحصائية التالية

المتوسط الحسابي = مجموع البيانات

$$\frac{\text{عددها}}{\frac{\text{مجموع (س - م)}^2}{\text{مج ك}}} \sqrt{V} = \text{الانحراف المعياري (ع)}$$

$$\frac{\text{مجموع (س - س)} (\text{س} - \text{ص}) \text{مجموع (ص - ص)}}{\text{مجموع (س - س)}^2 \text{مجموع (ص - ص)}^2} = \text{معامل الارتباط (ر)}$$

$$\frac{\frac{\text{س}_1 - \text{س}_2}{\sqrt{\text{ع}^2 + \text{ع}^2}}}{\sqrt{\frac{1 - \text{ن}}{1 - \text{ن}}}} = \text{الدرجة (T)}$$

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الاحصائية (spss) في معالجة البيانات إحصائياً .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الاول :

الذى ينص:توجد فروق ذات دالة احصائية بين القياسين القبليوالبعدي للمتغيرات البدنية لصالح

القياس البعدي .

جدول رقم (24) المتوسط والانحراف المعياري للقياسين والدرجة (ت) للمتغيرات البدنية

م	الاختبارات	حجم العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		الدرجة (ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
			الانحراف المعياري الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
1-	اختبار الجرى المكوكى	26	23.96	.76	23.04	1.09	3.46	1.71	دال
2-	اختبار التوازن	26	15.89	2.72	15.11	3.04	1.17		غير دال
3-	اختبار الوثب العريض من الثبات	26	2.27	.201	2.40	.242	2.09		دال
4-	ختبار (التوافق) الدوائر المرقمة	26	4.51	.89	3.87	.72	2.35		دال
5-	اختبار المرونة	26	66.61	4.28	69.15	3.60	2.27		دال
6-	اختبار السرعة	26	6.95	.560	6.08	.524	5.24		دال

* عند مستوى دلالة 0.05

يلاحظ من الجدول رقم (24) أعلاه ان المتوسط الحسابى لإختبار الجرى المكوكى بلغ

(23.96) وانحراف معيارى بلغ (.76) فى القياس القبلى ، وبلغ المتوسط الحسابى فى

القياس البعدي (23.04) وانحراف معيارى بلغ (1.09) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة

(3.46) ، وكذلك بلغ المتوسط الحسابى لاختبار التوازن (15.89) وانحراف معيارى بلغ

(2.72) فى القياس القبلى وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (1.17) ، ، وكذلك بلغ المتوسط

الحسابى لاختبار الوثب العريض من الثبات (2.26) وانحراف معيارى بلغ (0.201) فى القياس القبلى وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (2.40) وانحراف معيارى بلغ (0.242) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (2.09) ، وكذلك بلغ المتوسط الحسابى لاختبار الدوائر المرقمة (4.51) وانحراف معيارى بلغ (0.89) فى القياس القبلى وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (3.87) وانحراف معيارى بلغ (0.72) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (2.35) ، وكذلك بلغ المتوسط الحسابى لاختبار هذه النتيجة تجيب على فرض البحث الاول بانه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى ، مما يؤكد ان البرنامج قيد البحث أثر ايجابياً فى تطوير المتغيرات البدنية .

المرونة (66.61) وانحراف معيارى بلغ (4.26) فى القياس القبلى وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (69.15) وانحراف معيارى بلغ (3.60) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (2.27) ، وكذلك بلغ المتوسط الحسابى لاختبار السرعة (6.95) وانحراف معيارى بلغ (0.560) فى القياس القبلى وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (6.08) وانحراف معيارى بلغ (0.524) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (5.24) ، وجاءت (ت) الجدولية (1.71) ، وبما ان (ت) المحسوبة جاءت أكبر من (ت) الجدولية لكل الاختبارات البدنية ماعدا اختبار التوازن ، فهذا يؤكد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى .

يتضح من الجدول رقم (23) وجود فروق حالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى ترى الباحثة ذلك الى التأثير الايجابى للبرنامج المقترح بشقيه النفسى والرياضة ، الذى قد يساهم فى تنمية وتطور عناصر اللياقة البدنية (التوافق : الرشاقة ، القوة العضلية) حيث ساهمت

المهارات النفسية التخلص من التوتر والقلق وزيادة الدافعية ساعد الطلاب علي الأداء والتغلب علي مشكلات وصعوبات الأداء الحركي وقد اتفقت هذا النتائج مع دراسة (زينب محمد سيد (2007) بعنوان التعرف علي المتغيرات البدنية والنفسية لدي لاعبي المستويات العليا لكرة الطائرة بالسودان كما هدفت الدراسة الي تحديد أهم المتغيرات البدنية والنفسية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة بالسودان كما هدفت ايضا علي مدي طبيعة العلاقة بين كل من قياسات المتغيرات البدنية والنفسية كما اتفق معهم (مفتي ابراهيم 2002، ص19)، أن الهدف من التدريب الرياضي هو تنمية القدرات البدنية مثل (القوة العضلية السرعة ، الرشاقة المرونة، التوافق والتوازن) وغيرها مما يتناسب مع نوع الرياضة وتنمية النواحي المهارية والخطئية والقدرات العضلية والمعرفية ، وكذلك العوامل التي تؤثر على المستوى الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب أن يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي .

وفي هذا يؤكد (محمد حسن علاوي ،2002، ص14) ، (اسامة كامل راتب ،2004، ص3) ، أن التدريب علي المهارات النفسية بجانب المتغيرات البدنية ليس لها وصفة سحرية أو روشته طبيعية لعلاج سريع، ولكنه برنامج تربوي تعليمي منظم ومقنن يهدف الي مساعدة الفرد في اكتساب واتقان المهارات البدنية والحركية والاستمتاع بها .

تري الباحثة ان هذا التطور الذي يحتوي عليه البرنامج من تدريبات للرشاقة والتوازن وأثرت بشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهاري المركب وذلك بعد تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عزيزه محمد عفيفي 2015م بعنوان التدريب المركب وأثره علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي حيث حققت الدراسة التعرف علي تأثير التدريب المركبة علي قيمته بعض القدرات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي (السرعة ، القوة العضلية للرجلين ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التوفيق) وتحسين المستوى

الرقمي لمسابقة الوثبة الثلاثي ، ويتفق ذلك مع ماذكرة (عصام عبد الخالق ، 2005، ص17)، أنالاءء المهاري يرتبط بالقدرات الخاصة ارتباطاً وثيقاً ويعتمد إتقان الإداء الي مدي تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة.

أيضاً تغدو الباحثة هذا التحسين لتأثير البرامج المستخدمة قيد البحث أي التي جميعها أدت الي تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي (السرعة، المرونة ، القوي العضلية، التوافق) وأيضاً التدريب باستخدام أساليب مختلفة لتدريب القدرات البدنية أدى الي تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي وهذا ما نصت عليه الفرضية (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي) في عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي لدي طلاب المستوى الثالث قسم التدريب الرياضي كلية التربية البدنية والرياضة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا).

4-2 عرض ومناقشة النتائج الخاص بالفرض الثاني :

للإجابة على فرض البحث الثانى والذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى متغير الوثب الثلاثى (المسافة) ولصالح القياس البعدي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (25) يوضحالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياسين القبلى والدرجة (ت) لاختبار الوثبة الثلاثية (المسافة)

م الاختبارات	حجم العينة	القياس القبلى		القياس البعدي		الدرجة (ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
1- اختبارالوثب الثلاثى	26	10.76	1.00	.8311	1.86	54.2	1.71	دال

يلاحظ من الجدول رقم (25) أعلاه ان المتوسط الحسابى لاختبار الوثبة الثلاثية (المسافة) بلغ (10.76) وانحراف معيارى بلغ (1.00) فى القياس القبلى ، وبلغ المتوسط الحسابى فى

القياس البعدي (11.83) وانحراف معياري بلغ (1.86) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (2.54)، وجاءت (ت) الجدولية (1.71)، وبما ان (ت) المحسوبة جاءت أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت (1.71)، لاختبار الوثبة الثلاثية (المسافة)، فهذا يؤكد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوثبة الثلاثية ولصالح القياس البعدي .

وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثاني بانه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي ، مما يؤكد ان البرنامج قيد البحث أثر ايجابياً في تطوير الوثبة الثلاثية (المسافة) .

كما أسفرت نتائج الجدول (24) عن وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائية عن مستوى الانجاز الرقمي في الوثبة الثلاثية والمتغيرات البدنية والجسمية والفسيولوجية والعديد من سباقات ومسابقات الميدان والمضمار .

ويري (مفتي ابراهيم 2001، ص1) أن التدريب الحديث هو تلك العملية التعليمية والتنموية التي تهدف الي تنشئة وإعداد اللاعب والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيقاً على مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة المتخصصة ، كما يؤكد(حسين السيد ابو عبدة 2001 ، ص 48)، أنه بدون تخطيط لا يمكن أن يكون هناك تقدم في المستوى الرياضي واذا حدث فسوف يكون ضعيفاً .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (شرفية محمد خيرى 2011) (برنامج تدريبي مقترح باستخدام أساليب مقتنة لتدريبات القوة العضلية وتأثيرها علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى في الاداء الوثب الثلاثي) حيث أهتم البرنامج بتنمية عنصر القوة العضلية ومدي تأثيرها علي عناصر الرياضة البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي (السرعة ، المرونة ، التوافق ، التوازن ، الرشاقة) وتحسين المستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب

الثلاثي وقد اتفق (قاسم حسن ،1999،ص17) من أن الوصول الي مستوى العالي في الوثب الثلاثي يتطلب تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والتوافق والرشاقة والمستوى الرقمي وهي ضمن الفئات البدنية منتم بحثها وتطوير مستواها لدي عينة البحث.

كما أضاف (عويس علي الجيال 2001 ، ص 199) أن التخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد والإجراءات العلمية والمنهجية التي تساعد الرياضيين من إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الإدارة الأكثر أهمية التي يستفيد منها المدرب في محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد وكما فإن المدرب منظم في تخطيطه للتدريب ذلك على مدى كفاءته .

كما إتفق معهم (حسن السيد ابو عبيدة ، 2007 ، ص 319) أن التخطيط يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف ، وهو هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبني عليها عملية الإرتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي والتخطيط الرياضي عبارة عن إطار على يتم من خلال تنظيم الإجراءات الضرورية والمحدودة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة معينة محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب منها ما هو نهائي يتم التوصل إليه بعد مدة طويلة ومن ما هو مرحلة تمهيدية للمرحلة النهائية .

وقد إتفقت هذه النتيجة مع دراسة الاء محمد فايز ، 2015م (تأثير برنامج تأهيلي باستخدام جهاز الأيزوكونيتك على بعض إصابات الطرق السفلى والمستوى الرقمي للاعبات الوثب الثلاثي).

حيث حقق البرنامج التأهيلي التعرف على بعض إصابات الطرق السفلى للاعبات الوثب الثلاثي ذلك من خلال التخطيط المقنن للبرنامج واتباع اسلوب القواعد والمبادئ العامة

في التخطيط الرياضي كما له دلالات إيجابية في تحسين المستوى الرقمي والمهاري إلى لاعبات الوثب الثلاثي .

يعتبر التدريب الرياضي الحديث من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب في جميع النواحي (البدينية ، المهاريّة ، الخططية النفسية) .

يعتبر الإعداد النفسي للرياضة عامة ومتسابقى الوثب الثلاثي بصفة خاصة يعتبر مكون هاماً واسبائاً لمستوى لاعبي تلك المسافات بحيث يسهم ذلك الإعداد اسهاماً فعالاً في التقدم الرقمي ويتضمن الإعداد النفسي لتهيئة اللاعبين وتجهيزهم على ظروف المنافسات من حيث الزمان والمكان والتحسين .

وقد تتفق هذه النتيجة مع دراسة (عائشة سيد حافظ ، 2016م ، ص) (فعالية برنامج تنمية المهارات النفسية وتأثيره على مواجهة الضغوط والمستوى الرقمي لمتسابقى المسابقات المتوسطة) . وأيضاً اتفقت دراسة عائشة مع الدراسة الحالية (تأثير برنامج مقترح لتطوير المستوى المهاري والرقمي والنفسى) التي أوضحت فعالية البرنامج الذي احتوى على تدريب القدرات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي والرقمي والمستوى الرقمي ونتيجة المهارات النفسية، وأيضاً حققت الدراستين تنمية بعض المهارات النفسية لدى مسابقة المسافات المتوسطة والوثب الثلاثي للتعرف على تأثير ومدى اكتسابهم المهارات النفسية (القلق ، الثقة بالنفس ، الإسترخاء، الدافعية) وأيضاً التعرف على المستوى الرقمي .

ترى الباحثة يجب أن يسير الإعداد النفسي جنباً إلى جنب مع كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي حتى تكتمل المكونات الأساسية للإرتقاء بالطلاب إلى أحسن مستوى لإنجاز المستوى (المسافة) .

مما أدى إلى وجود فروق لها فعالية بين القياسيين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي دليلاً على تقدم المستوى مما يؤكد صدق الفرض الثاني ويؤكد أيضاًفعالية البرنامج الذي صمّمته

الدراسة بهدف تطوير مستوى طلاب كلية التربية البدنية ممثلة في طلاب المستوى الثالث قسم التدريب الرياضي مؤكداً بذلك صدق الفروض التي صاغتها وحققت كذلك أهداف البحث .

3-4 عرض ومناقشة النتائج الخاص بالفرض الثالث :

للإجابة على فرض البحث الثالث والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات النفسية ولصالح القياس البعدى والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (26) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياسين القبلي

والدرجة (ت) السمات النفسية

م الاختبارات	حجم العينة	القياس القبلي		القياس البعدى		الدرجة (ت) (المحسوبة)	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري			
-1 اختبار القلق	26	7.34	1.23	8.23	1.42	2.34	1.71	دال
-2 اختبار التوتر	26	11.30	1.54	12.57	2.15	2.41		دال
اختبار الدافعية	26	14.03	2.82	15.34	1.46	2.06		دال
اختبار الثقة بالنفس	26	8.30	3.20	9.57	3.10	1.43		غير دال

* عند مستوى دلالة 0.05

يلاحظ من الجدول رقم (25) أعلاه ان المتوسط الحسابى لاختبار القلق بلغ (7.34) وانحراف معيارى بلغ (1.23) فى القياس القبلى ، وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (8.23) وانحراف معيارى بلغ (1.42) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (2.34) ، وكذلك بلغ المتوسط الحسابى لاختبار التوتر (11.30) وانحراف معيارى بلغ (1.54) فى القياس القبلى وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (12.57) وانحراف معيارى بلغ (2.15) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (2.41) ، ، وكذلك بلغ المتوسط الحسابى لاختبار الدافعية (14.03) وانحراف معيارى بلغ (2.82) فى القياس القبلى وبلغ المتوسط الحسابى فى القياس البعدى (15.34) وانحراف معيارى بلغ (1.46) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة

(2.06)، وكذلك بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الثقة بالنفس (8.30) وانحراف معياري بلغ (3.20) في القياس القبلي وبلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (9.57) وانحراف معياري بلغ (3.10) وبلغت الدرجة (ت) المحسوبة (1.43) ، وبما ان (ت) المحسوبة جاءت أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت (1.71) لكل الاختبارات النفسية ماعدا اختبار الثقة بالنفس ، فهذا يؤكد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في السمات النفسية ولصالح القياس البعدي .، فهذا يؤكد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في السمات النفسية ولصالح القياس البعدي .

وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثاني بانه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في السمات النفسية ولصالح القياس البعدي ، مما يؤكد ان البرنامج قيد البحث أثر ايجابياً في تطوير السمات النفسية .

تعتبر الظواهر النفسية في المجال الرياضي وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية في جسم اللاعب الرياضي من اهم المتغيرات التي تعطي مؤشراً صادقاً عن الحالة النفسية للاعبين بصفة عامة ولاعبي المستويات العليا بصفة خاصة .

ويشير (أسامة كامل راتب 2006 ، ص 74) أي أن سلوك اللاعب وإن كان يعكس أهدافه ورغباته أن هذا السلوك تقرر بها وحدها نظراً لوجود جوانب أخرى تؤثر في ذلك الظروف المحيطة ومدركاته ويتميز مجال النشاط الرياضي بوفرة المواقف المتغيرة والمتعددة سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي والتي يمثل الجانب النفسي أحد الأركان المهمة لعمليات التدريب الرياضي وبالتوازي مع كل من الجوانب الأخرى لعمليات التدريب البدنية أو المهارية او الخططية ، كما تتعدد المواقف التدريبية أيضاً أثناء كل من فترتي قبل المنافسات أو أثناء المنافسات .

إتفق معهم (محمد حسن علاوي، 2002، ص 14) ، أن الممارسة المنتظمة في التدريب على المهارات النفسية ساعد الفرد على إستدعاء خبرات النجاح الإيجابية في النشاط الرياضي الممارس ، ما يسهم في شعوره بالرضا والسعادة والتغلب على الضغوط النفسية وخبرات الفشل التي قد تواجه نتيجة خوفه من نقد الجمهور أو الزملاء .

ويرى (محمد حسن علاوي ، 2012، ص 22) أن الحديث الذاتي يساعد الفرد على تنمية الثقة بالنفس وتنمية مفهوم الذات والشعور بحالة إيجابية مسارة ذيادة الدافع وتركيز إنتباه والوصول إلى أفضل أداء وذلك من خلال تفكير الفرد في الدافع الحديث الذاتي مع نفسه سواء فأن هذا الحديث صاحباً أو مسموعاً ، فإنه ينتج عنه أو كان إعتقادات شعورية مساعدة في التغلب عن الأفكار السلبية المرتبطة بمواجهة الضغوط (كالجمهور، أولياء الأمور) وإستبدالها بأفكار إيجابية.

وقد تتفق هذه النتيجة مع (دراسة صوفيا ، 2004م ، ص) (تأثير الحديث الذاتي عن الدافعية والقلق والثقة بالنفس لدى الرياضيين) حيث حققت الدراسة هدف التأثير الحديث الذاتي على الدافعية والثقة بالنفس والقلق لدى عينة البحث، حيث تم تطوير المهارات النفسية للاعبين . وأضاف (أسامة كامل راتب، 2000، ص 28) يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهداف ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، في الثقة تشير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سلبية ، ولذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستشير أقصى طاقاته .

يشير (محمد حسن علاوي ، 2008 ، ص 75) أي أن القلق هو إنفعال حركي من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله . وقد أشار العديد لتعبئة كل قوى الفرد النفسية الجسمية ، لمحاولة الدفاع عن الذات، والحفاظ عليه .

كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقد الإتزان النفسي، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة التحكم في هذا التوازن النفسي، وإستعادة مقوماته بإستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة كما يعتبر القلق المصاحب للمنافسة الرياضية من أهم الظواهر التي تواجه اللاعبين الرياضيين ويطلق عليه قلق المنافسة الرياضية .

وتعزو الباحثة بأن التوتر من أهم المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين، وله العديد من الآثار السلبية مثل تجديد الطاقة البدنية وحدوث الصراع الداخلي والإصابات البدنية، إضافة إلى أنه قد يضعف من الثقة في النفس عندما يمتلك اللاعب التفكير والإعتقاد بأنه غير قادر على الإشتراك في المنافسة، وأيضاً تؤثر سلبياً على مستوى الأداء خاصة في المنافسات العام .

وترى الباحثة أن التدريب على المهارات النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي لها تأثير إيجابي للبرنامج المقترح بشقيه النفسي والرياضي، والذي قد ساهم في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية (السرعة ، المرونة ، القوة العضلية ، التوازن ، الرشاقة ، التوافق) والمهارات النفسية (القلق ، الدفعية، التوتر ، الثقة بالنفس) لدى طلاب عينة الحث والتركيز على الأداء والتغلب على ومشكلات الأداء الحركي . وهذا ينص على صدق الفرضية الثالثة (توجد فروق ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات النفسية لصالح القياس البعدي لدى طلاب المستوى الثالث تدريب رياضي بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا).

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات والمخلص

1-5 الإستنتاجات :

- علي ضوء أهداف ونتائج وفروض البحث توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :
1. أثبتت نتائج البحث أن مساهمة المتغيرات البدنية والمهارات النفسية ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرقمي في الوثبة الثلاثية .
 2. أثبتت نتائج البحث أن يؤثر البرنامج النفسي الرياضي إيجابياً في تنمية المهارات النفسية لرفع المستوى الاداء المهاري في الوثبة الثلاثية .
 3. أثبتت نتائج البحث إن إستخدام برنامج تدريبي مقترح بشدة من (60% إلى 100%) يرفع مستوى اداء الطالب في الوثب الثلاثي .
 4. اثبتت نتائج البحث أن ثلاث وحدات في الأسبوع كانتا كافيتين لرفع مستوى طلاب عينة البحث، الأمر الذي قد يساعد الطلاب في رفع مستواهم في مادة ألعاب القوى بصفة عامة .
 5. أثبتت نتائج البحث أن التحسن في مستوى أفراد عينة البحث كان بفارق له دلالاته الإحصائية مما يؤكد نجاح البرنامج المقترح فيما وضع من أجله .

2-5 التوصيات :

- 1) الإستفادة من البرنامج ونشره في مجال التدريب وذلك للإستفادة منه في مجال ألعاب القوى (وثب ، جري ، رمي) .
- 2) عمل برامج تدريب مختلفة مع توزيع التدريبات الخاصة على موسم التدريب بالكامل وتفنين هذه التدريبات وليس في مرحلة الإعداد الخاص فقط .

(3) ضرورة إتباع الأسلوب العلمي في تعليم وتدريب طلاب كليات التربية البدنية على المهارات خلال العام الدراسي .

(4) الإسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد العوامل المساهمة في رفع مستوى الإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي .

(5) إهتمام المدربين بالقياس الدوري للقدرات البدنية والمهارات النفسية المساهمة في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الثلاثي وعمل بطاقة متابعة لهذه القياسات بصفة مستمرة ثابتة .

(6) الإهتمام بوضع برامج تدريب على المهارات النفسية إلى جميع المراحل السنية المختلفة ليكون جزء من درس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية المختلفة.

(7) ضرورة الإستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

(8) إعداد الأخصائي النفسي الرياضي بأقسام علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية بالجامعات عن طريق برنامج مانح لدرجة [يكالوريوس علم النفس الرياضي] في جميع التخصصات الرياضية [تدريب رياضي ، مدرسة ، إدارة، إعلام رياضي] يحتوي على مقررات دراسية نرية وتطبيقية للعمل في المجال الرياضي .

(9) التركيز على نشر الوعي لدى الأجهزة الفنية للفرق الرياضية حول أهمية الأخصائي النفسي الرياضي .

(10) ضرورة الإهتمام بتأهيل المدربين والأخصائي النفسي .

(11) ضرورة الإهتمام بما يسمى التمرين المسائي وعمرية مختلفة .

3-5 المقترحات :

1. ضرورة إجراء دراسات للمهارات النفسية خلال البرنامج والتدريبي لدى طلاب

كلية التربية البدنية والرياضة .

2. إجراء دراسات تتبعية لمستوى المهارات الرياضي لدى الطلاب .

3. ضرورة إجراء دراسات للمهارات النفسية ومعرفة مدى تأهيله في المناخات

الرياضية .

4-5 الملخص:

جاءت هذه الدراسة في خمسة فصول يتضمن الفصل الأول على المقدمة ومشكلة البحث، المقدمة إشملت على أهمية التربية الرياضية حديثاً نحو الإهتمام بالنشاط البدني وكيف تكسبه الصحة والحيوية، وأيضاً تطرقت إلى التطور السريع في الأداء المهاري والتفوق الرياضي، كما تطرقت للمناقشة في ألعاب القوى وأقسامها بجانب التدريب الرياضي وخصائصه والإهتمام بالمستويات الرياضية، وبجانب الإهتمام بالتقدم العلمي في مجال التربية الرياضية من أهم العوامل الأساسية لتحقيق أعلى المستويات الرقمية، وأيضاً إشملت علة مرد تاريخي للوثب الثلاثي بجانب الإهتمام بالإعداد النفسي الذي أدى إلى رفع المستوى للطلب، أما المشكلة هناك بعض المدربين إهتمت بالجوانب البدنية والمهارية والتدريبية ويغفلون عن الجانب النفسي بالرغم من أن له دوره الهام والفعال في سلوك وإنفعالات وإستجابات الطلاب من خلال إشتراكه في النشاط الرياضي يساهم في تخفيف الوزن ويحطم الأرقام، وبإفترض أن حل المشكلة يكمن في الإهتمام ببرمجة الإعداد النفسي بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي من خلال تنفيذ البرامج الرياضية، كما إشمتا الفصل على مجتمع وعينة البحث المكونة من (38) طالب من مدمع كلية التربية البدنية والرياضة بجانب أهمية البحث وأهدافه وفروضه ومجالاته وأدواته ومصطلحات البحث .

أما الفصل الثاني فقد إشتملت على أدبيات البحث والتي ضمت ألعاب القوى التي من بينها الوثب الثلاثي وإصابات الملاعب، اللياقة البدنية وأقسامها ، التدريب الرياضي ومكوناتها، التعليم، التغذية وكيفية الإستفاد منها في السعرات الحرارية للرياضي، المهارات النفسية ومحاورها والإعداد النفسي والأخصائي النفسي بالإضافة إلى البرامج، كما لخص الفصل الدراسات السابقة والتعليق عليها وما يستفاد منها في البحث .

وقد إشتمل الفصل الثالث من هذه الدراسة على إجراءات البحث التي أهمها صياغة البرامج التدريبي قيد البحث، والذي إحتوى تطوير المتغيرات البدنية المهمة للوثب الثلاثي بجانب تطوير الأداء المهاري وتطوير المهارات النفسية بهدف الإرتقاء بمسافة الوثب .

أما الوثب الفصل الرابع فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج لصحة الفروض والتي من أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في كل من المتغيرات البدنية والمهارات النفسية ومسافة الوثب الثلاثية لصالح القياسات البعدية، ما يؤكد فاعلية البرنامج المقترح .

إشتمل الفصل الخامس على الإستنتاجات التي من أهمها مساهمة المتغيرات البدنية والمهارات النفسية في رفع مستوى الإنجاز الرقمي في الوثبة الثلاثية من خلال تنفيذ البرنامج المقترح .
والتوصيات التي من أهمها إهتمام المدربين بالقياس الدوري للقدرات البدنية والمهارات النفسية في مستوى الأداء المهاري والرقمي للوثبة الثلاثية وعمل بطاقة متابعة لهذه القياسات بصفة مستمرة، ضرورة الإستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بيته وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية، والمقتحات التي من أهمها ضرورة إجراء دراسات في برمجة التدريب الرياضي عموماً، وفي الوثب الثلاثي بصفة خاصة .

المصادر والمراجع

1. ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر فسولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي : القاهرة، 2003م.
الدين
2. احمد امين فوزي مبادي علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
2003.
3. احمد عبدالله اللحلح ، مصطفى محمود البحث العلمي ، الدار الجامعية ، القاهرة ، 2001.
ابو بكر
4. احمد عريبي عودة مدرب وعملية الاعداد النفسي ، مكتب المجتمع العربي ، عمان ،
2002.
5. احمد نصر الدين فسولوجية الرياضة نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، 2003.
6. اسامة كامل علم النفس الرياضي ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
2007م.
7. اسامة كامل ، وآخرون الاعداد النفسي للبطل الرياضي ، دار الفكر الحديث ، القاهرة ،
2006م.
8. اسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط2 ،
دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
9. اسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار
الفكر العربي، القاهرة، 2004.
10. أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002 م .

11. امر الله احمد البساطي اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقه ، منشاه المعارف ، الاسكندرية ، 2001.
12. اميرة حسن محمود ، ماهر حسن اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة ، 2008م.
13. امين انور الخولي العاب القوي والجمباز ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007.
14. امين انور الخولي اصول التربية والرياضة المهنة والاعداد المهني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م.
15. ايلين وديع فرج لياقة الطريق للحياة الصحية ، منشاة المعارف ، الاسكندرية ، 2001م.
16. ايلين وديع فرج اللياقة والنشاط البدني للفئات الخاصة ، منشاه المعارف ، القاهرة ، 2013م.
17. بدوي عبد العال بدوي علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق ، منشاه المعارف، الاسكندرية، 2006م.
18. بسطويس احمد اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م.
19. بشري اسماعيل احمد المدخل لعلم النفس في القرن الحادي والعشرين ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ، 2007م.
20. حمدي احمد السيد توت تمارين الاطالة والمرونة (وصف تشريحي، اختبارات)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2012م،
21. خالد محمد الحشوش الموسوعة الرياضية العصرية ، دار الوفاء العلمية ، عمان ، 2006م.

22. ريسان خريط مجيد ،عبد الرحمن العاب القوي ط 1 ،الدار العلمية الدولية للنشر، عمان ن 2002.
- مصطفى الانصاري
23. ساري احمد حمدان ، نور ماسلين اللياقة البدنية والصحة ، ط 1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2000م
24. شبيب نعمان السعدون موسوعة العاب القوي العالمية ، دار اليازروي العلمية للنشر ، عمان ، 2011م.
25. شرف عبد القادر العوض قواعد الهجوم (كوميئية)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م.
26. صالح عبد الله الزعبي ، ماجد محمد علم النفس الرياضي ، دار الرائة للنشر ، عمان ، 2011 م .
- الخياط
27. صدقي احمد سلامة العاب القوي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2014م.
28. عازي صالح محمود ، احمد عربي اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2013م.
29. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ، احمد المحددات النفسية والجوانب العقلية لانتقاء الناشئين في المجال الرياضي، دار الوفاء للنشر ، القاهرة ، 2015م.
- عبد حسن
30. عبد الحميد شرف البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق لاسوياء والمعاقين ، ط2، مطابع مامون للنشر ، القاهرة ، 1995م.
31. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ميكانيكة التدريب وتدريس مسابقات العاب القوي ، مركز الكتاب للنشر ، 2009م.
32. عبد العزيز عبد المجيد محمد سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز

الكتاب للنشر، القاهرة ، 2005م

الاعداد البدني والتدريب بالاثقال للناشئين في مرحلة ما قبل

33. عبد العزيز وناريمان الخطيب

البلوغ، دار الاساتذة للكتاب ، الجيزة ، 2000م.

القياس والاختبارات النفسية (اسس والاداة)، دار الفكر

34. عبد الهادي السيد عبده

العربي، القاهرة، 2002م.

التدريب الرياضي وتطبيقه ، منشاه المعارف ، الاسكندرية ،

35. عصام الدين عبد الخالق

2001م.

اسس وبرامج التربية الرياضية ، دار الوفاء ، القاهرة ،

36. عصام الدين متولي عبد الله

2011م

الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار

37. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس

المعارف، القاهرة، 2008م.

ابو زيد

التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب

38. عماد الدين عباس ابوزيد

الجماعية (نظريات وتطبيقات) ، منشاه المعارف ، القاهرة ،

2005م.

المدرّب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة ، دار الوفاء،

39. عمر نصر الدين قشطة

الاسكندرية، 2011م.

علم النفس الرياضي ، مطبعة جامعة المنصورة ، القاهرة ،

40. عمرو حسن بدران

2008م.

منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق) ط3، مركز برنت

41. عويس الجبالي ، تامر الجبالي

لاعداد الرسائل والابحاث العلمية ،، القاهرة ، 2015م.

42. عويس علي الجبالي منظومة التدريب الحديث ، ج. م. س. للنشر ، القاهرة ، 2012م.
43. فواد ابو حطب ، امال الصادق مناهج البحث وطرق التحليل الاحصائي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2010م.
44. قاسم حسن حسين اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 1998م.
45. قاسم حسن حسين اسس التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر ، عمان ، 1998م.
46. كمال جميل الرياضي التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية ، عمان ، 2001م.
47. كمال درويش ، محمد صبحي الجديد في التدريب الدائري ، مرطز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م.
48. كمال عبد الحميد اسماعيل القياس والتقويم في التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2012م.
49. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عبد المحسن المبارك القياس والتقويم في التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2011م.
50. محمد ابراهيم شحاتة اساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة ، القاهرة ، 2006م.
51. محمد ابراهيم شحاتة تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية علي وظائف الاعضاء ، ماهي للنشر ، الاسكندرية ، 2014م .
52. محمد الخولي ، حسن علاوي سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م.

53. محمد السعيد اللطيف شوتول كان كاتا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م
54. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2002م.
55. محمد حسن علاوي اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ، 2004م
56. محمد حسن علاوي ، محمد نصر اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
- الدين رضوان
57. محمد رضا حافظ برامج التدريب وتمارين الاعداد ، ماهي للنشر ن الاسكندرية ، 2007م.
58. محمد سلمان الخداعلة ، محمود علي تحسين علي المؤمن ، حسين عبد الرحمن ، الرياضة وعلم عطفة
- النفس الرياضي، دار صفاء للنشر ، عمان ، 2013
59. محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001،
60. محمد صبحي حسانين امين انور برامج العقل والتدريب اثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
61. محمد عبد الرحيم اسماعيل تدريب القوة العضلية وبرامج الاثقال للصغار ، ماهي للنشر ، الاسكندرية، 2012م.
62. محمد عثمان اساليب التقويم التربوي ، دار اسامة للنشر ، عمان ، 2010م.
63. محمد لطفي حسن الاسس النفسية للانتقاء ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، القاهرة ، 2000م.
64. محمد محمود عبد الظاهر الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2014م.

65. محمد مرسل حمد المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتية ، دار الاصدقاء للطباعة ، المنصورة، 2005م.
66. محمود علي عطية ، محمد سلمان علم النفس الرياضي ، دار صفاء للنشر ، عمان ، 2012م. الخداعلة
67. مروان عبد المجيد ابراهيم ، محمد اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ، 2002م. جاسم الباسري
68. مسعد علي محمود المدخل للعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر ، القاهرة ، 2001م.
69. مصطفى حسين باهي ، ابراهيم ربيع اصول علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، شحاتة ، عمرو احمد فؤاد ، هند عبد القاهرة ، 2015م. الفتاح
70. مصطفى حسين باهي ، احمد كمال الاحصاء في المجال الرياضي ، مكتبة الانجلو المصرية ، انصاري ، مختار امين القاهرة ، 2013م.
71. مصطفى حسين باهي ، صبري الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 2007م. عمران
72. مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
73. مفتي ابراهيم اللياقية البدنية طريق الصحة والبطولات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م.
74. مفتي ابراهيم حماد اللياقية البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010م.
75. مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي والتربوي ، مؤسسة المختار للنشر ، 2002م.

76. مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الرياضي الناجح ، دار الفكر للكتاب الحديث، القاهرة ، 2010م.
77. منصور جميل العنكي التدريب الرياضي وافاق المستقبل ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2013م.
78. مني عبد الحليم ، مها سويلم ، البحث العلمي والاحصاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2006م. زهراء عبد المنعم
79. مهند حسين البشتاوي ، احمد الخواجه مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، 2004م.
80. نبيلة احمد ، سعدية عبد الجواد ، مها المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2011م. محمود، ياسمين حسن
81. نبيلة احمد عبد الرحمن ، سلوي منظومة التدريب الرياضي ، فلسفة نفسية فسيولوجية بيومكانيكية ادارية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م. عزالدين
82. نعمان السعدون موسوعة العابد القوي العالمية ، دار اليازوري العلمية للنشر ، عمان ، 2011م.
83. نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2011م. المالكي
84. الهام عبدالرحمن خليل مناهج البحث الكمية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الوفاء ، الاسكندرية، 2009م.
85. وجية احمد شمندي اعداد المدرب الكاراتية للبطولة بين النظرية والتطبيق ، دار الخطاب ، القاهرة، 2002م.

الرسائل العلمية :

1. الاء محمد فايز فؤاد تأثير برنامج تاهيلي باستخدام جهاز الاليزوكنبتك علي بعض

اصابات الطرق السفلي والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الثلاثي،

دكتوراة، (2015) .

2. أبو القاسم سالم الكوني علي تأثير تقنين تدريبات بليومترية على مستوى الاداء البدني

والمهاري والرقمي لمتسابقى منتخب الوثب الثلاثي بلبيبا،

ماجستير (2012).

3. أحمد هاني محمود حسن تأثير استخدام برمجية تعليمية لتصحيح الأخطاء الفنية على بعض

المتغيرات المهارية أو المعرفية لمهارة الوثب الثلاثي لطلاب

المرحلة الثانوية ، (2012).

4. جميل محمود حسن دراسة مقارنة في حدة الانتباه بين لاعبي كرة القدم ولاعبي

خماسي كرة القدم

وآخرون

5. زينب محمد السيد ابراهيم التعرف علي اهم المتغيرات البدنية والنفسية لدى لاعبي

المستويات العليا لكرة الطائرة بالسودان ، ماجستير ، (2007) .

6. سالي سامي أحمد برنامج تعليمي مقترح لاستخدام أسلوب المويولات في ضوء

التحليل الكيفي وتأثيره في بعض جوانب تعلم مهارة الوثب

الثلاثي، (2010).

7. شرين محمد خيرى برنامج تدريب مقترح باستخدام اساليب مقننة لتدريبات القوة العضلية وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، دكتوراه، (2011).
8. شعيب محمود إبراهيم فاعلية برنامج تعليمي بالوسائل الفائقة في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانوية، محمود 2007م .
9. صلاح السقاء وتركى علاقة قلق المنافسة بالتوجيه الهدي للطلاب المشاركين في دورة كرة القدم لمدارس المرحلة المتوسطة والثانوية ، 2010م .
10. عائشة سيد حافظ فاعلية برنامج لتنمية السمات النفسية وتأثيرها على مواجهة الضغوط و المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات المتوسطة، ماجستير(2016) .
11. عبدالناصر عابدين اهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الارسال الساحق في كرة الطائرة لدى لاعبي اندية ولاية الخرطوم ، دكتوراه، (2008)
12. عدنان مقل عون تأثير تدريب بعض السمات النفسية على الأداء للاعبى كرة القدم دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم اليمنية(2008م).
13. عزيزة محمد عفيفي التدريب المركب وأثره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي، دكتوراة (2010)

14. محمد عبدالرحمن تأثير استخدام الوسائط المتعددة الرقمية والفائقة التداخل على

عبدالفتاح تعلم الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، (2008) .

15. محمد يوسف حجاج "بعض المتغيرات النفسية المهيئة لاستهداف لاعبي كرة القدم

للإصابات الرياضية" كما أجرى محمود الأطرش وهشام إبراهيم

(2009م) دراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية

بعض النواحي النفسية والخطئية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة

الغربية بدولة فلسطين" ، (2010م) .

16. ميرفت عاهد ذيب تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الاعداد النفسي على قلق

المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة

في الأردن ، (2007م)

المجلات العلمية والمؤتمرات

1. المجلة العلمية للتربية والرياضة ، العدد، 50، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2015م .

2. المجلة العلمية للتربية والرياضة ، العدد ، 51، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2011م.

3. المجلة العلمية ، للتربية البدنية والرياضة ، العدد ، 48، جامعة حلوان ، القاهرة ،

2014م.

4. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد، 30، جامعة حلوان ، القاهرة ،

2008م.

5. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد، 18، جامعة المنيا ، القاهرة ،

2007م.

6. مؤتمر التربية الرياضية للبنين ، تاهيل الاخصائي النفسي الرياضي ، جامعة

الاسكندرية ، مارس ، 2005م.

7. مؤتمر التربية الرياضية للبنين ، تحديث مقررات علم النفس الرياضي واعداد

الاخصائي النفسي الرياضي ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ابريل ، 2005م.

8. المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة ، المجلد الاول ، ابريل ، 2001م.

9. المؤتمر العلمي السنوي ، كلية التربية البدنية والرياضة للبنات ، جامعة الاسكندرية ،

القاهرة ، 2009م.

شبكة المعلومات الدولية :

1. Ahmed Mansour showthread. Php? = 5770, <http://bafree.net/forums>
Elsantly 2006.
2. Amr Hassan [http://www.hahatnafsa.com/mona3atfianafsa/](http://www.hahatnafsa.com/mona3atfianafsa/sportpsychologr.htm)
Badra sportpsychologr.htm, 2005.
3. Hania Mahmoud showthread. Php? <http://www.nsc.gov.eg/fofums/>
Elkhashef = 6778, 2009.
4. Walid Ahmed Gabr:<http://www.nsc.gov.eg/fofums/showthread>.
Php? = 1668, 2008.
5. nsc.gov.eg: [nsc.gov.eg/fofums/](http://www.nsc.gov.eg/fofums/), 2008.
6. 006. <http://www.fskt.info> , (Read) 20.10.2
7. (Read) <http://Fussbal-trainer-boerse.de>
30.10.2006.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

التاريخ : 2017/9/14م

الاخ الكريم الأستاذ الدكتور/

عميد كلية الدراسات العليا بالجامعة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع : الدراسة/ أمانى احمد حمزة

أرجو الإفادة بان المذكورة مسجلة ضمن درجة الدكتوراة في مجال التربية البدنية ، وأنها أكملت كل متطلبات الدراسة بما فيها السفر لمصر وجمع البيانات والمعلومات والآن هي جاهزة للمناقشة. وقدمت ورقتين لمجلة الجامعة التربوية للتحكيم منذ شهر يونيو 2017م وحتى الآن لم تتلق الردود . ونسبة لوجودي خارج الخرطوم أرجو كريم تفضلكم بالموافقة على تشكيل اللجنة المقترحة للمناقشة وهما :

1. الدكتور/ الطيب حاج ابراهيم - مناقشاً داخلياً
2. الدكتور/ عبد الرحمن عباس - مناقشاً خارجياً .

ولسعادتكم جزيل شكري وتقديري

أ. د. مأمور كنجي سلوب

المشرف على الدراسة

ملحق رقم (1)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

التاريخ : 2016/3/28م

الاخ الكريم الأستاذ الدكتور/ أمين الشئون العلمية

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

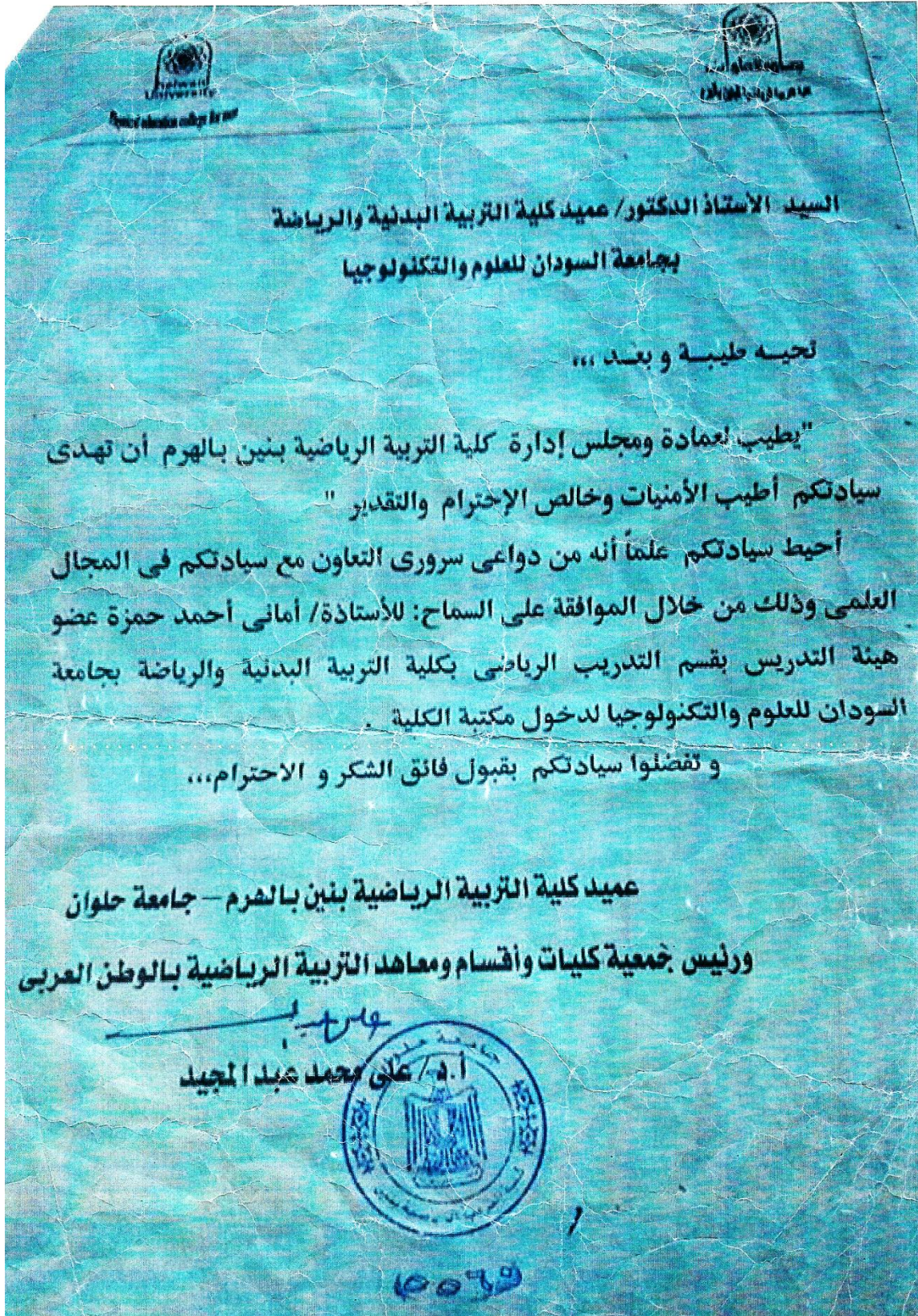
الموضوع : فترة بحثية

إشارة للموضوع أعلاه أرجو شاكراً التكرم بالسماح للدارسة/ أماني احمد حمزة إبراهيم للسفر إلى جمهورية مصر العربية - كلية التربية بالهرم بجامعة حلوان لتجميع المادة العلمية الخاصة بدراستها لنيل درجة الدكتوراه في تخصص التربية البدنية - التدريب الرياضي .
نسبة لضعف إمكانيات المكتبة العلمية والمتخصصة بالكلية في جانب المراجع والدوريات والدراسات السابقة ، وتوفرها في مصر ، والمدة المطلوبة 6 أشهر تبدأ من اول مايو 2016م .

ولسعادتكم جزيل الشكر والتقدير

أ. د. مأمور كنجي سلوب

المشرف على الدراسة



ملحق رقم (3)

اسماء الخبراء والمحكمين

قائمة باسماء الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة والمحكمين للبحث :

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجنسية	الجامعة
1.	أ.د. مامور كنجي سلوب	أستاذ	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
2.	أ. حسن محمد احمد عثمان	أستاذ	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
3.	أ.د. اسماعيل علي اسماعيل	أستاذ	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
4.	أ.د. احمد آدم احمد	أستاذ	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
5.	أ.د. آمال محمد إبراهيم	أستاذ	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
6.	أ.د. الطيب حاج إبراهيم	أستاذ مشارك	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
7.	أ.د. حاتم أبوحزمة جليل	أستاذ	مصري	جامعة حلوان - للبنين
8.	أ.د. احمد نصر الدين سعيد	أستاذ	مصري	جامعة حلوان - للبنين
9.	أ.د. أبو المكارم عبيد	أستاذ	مصري	جامعة حلوان - للبنين
10.	أ.د. ضياء الدين محمد احمد العذب	أستاذ	مصري	جامعة حلوان - للبنين
11.	د. صلاح جابر قيرمن كريش	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
12.	د. مكي فضل المولى مرحوم	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
13.	د. عبد الحفيظ عبد المكرم	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
14.	د. مضوي محمد مضوي	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
15.	د. سهير محمد عثمان	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
16.	د. حاكم يوسف الضوء	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
17.	أ. مصطفى كرم الله	محاضر	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا

ملحق رقم (3)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

الدراسات العليا

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التعليمي التدريبي لطلاب رياضة الوثب للمستوى الثالث تدريب رياضي .

تقوم الباحثة/ أماني احمد حمزة إبراهيم بإجراء البحث بعنوان تأثير البرنامج التعليمي المقترح لتطوير المستوى المهاري والرقمي والنفسي للوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة وذلك للحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية الرياضة لما يتطلبه البحث العلمي من الإستفادة من أرائكم وخبراتكم في ثراء البحث العلمي وإضافة ما هو جديد في مسافة الوثب الثلاثي وتشكر الباحثة سيادتكم بالتفصيل بإبداء وتسجيل أرائكم في النقاط التالية وهي :

- 1-تحديد الزمن الكلي للوحدات التدريبية .
- 2-تحديد عدد مرات التدريب في الاسبوع .
- 3-تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية .
- 4-تحديد عدد المحاور لكل متغير نفسي وذلك بوضع علامة (√) أمام الإختبار المناسب وإضافة كل ما هو مناسب وحذف ما هو دون ذلك .

بيانات خاصة بالخبير:

الاسم/
الدرجة العلمية/
عدد سنوات الخبرة/

الباحثة/ أماني احمد حمزة

ملحق رقم (4)

يوضح متغيرات الحمية (العمر، الطول، الوزن) لأفراد مجموعة البحث

الرقم	العمر	الطول	الوزن
1	22	1,68	59
2	21	1,80	71
3	22	1,69	61
4	23	1,83	60
5	21	1,67	63
6	21	1,67	64
7	23	1,80	67
8	22	1,66	65
9	20	1,78	68
10	22	1,64	58
11	23	1,79	79
12	23	1,92	72
13	21	1,73	56
14	23	1,85	64
15	21	1,71	60

73	1,75	22	16
57	1,77	22	17
59	1,69	21	18
61	2	20	19
65	1,71	22	20
67	1,76	20	21
65	1,75	23	22
64	1,74	20	23
66	1,73	19	24
55	1,71	20	25
62	1,75	21	26

ملحق رقم(5)

1 / مقياس سمة القلق - حيث يشمل المقياس علي (20) عبارة لمقياس القلق كسمة لدي لاعبي الوثب الثلاثي

م	العبارات	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالقلق عندما أفكر في المنافسة				
2	أفضل الا أشغل تفكيري قبل المنافسة				
3	أشعر برعشة في بعض الاطراف				
4	أحس بالأضطراب				
5	أشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المنافسة				
6	أحس بتوتر في معدتي				
7	أحس بعدم الاستقرار				
8	بالي مشغول من ناحية نتيجة المنافسة				
9	أشعر بأنني أحسن حالاتي البدنية				
10	أعصابي مشدودة				
11	أشعر بأن ريقني ناشف				
12	روحي المعنوية مرتفعة				
13	فكري مشغول خوفا من سوء مستواي في الأداء				
14	دقات قلبي سريعة جدا				
15	أشعر بالأطمئنان				
16	أشعر بالراحة الجسمية				
17	أشعر بأن جسمي متوتر				
18	أحس بتعب في بعض عضلاتي				
19	أشعر بثقة في نفسي				
20	ينتابني بعض التشاؤم				

مقترحات سيادتكم :-

.....

.....

2 / مقياس درجة التوتر

- حيث يشمل المقياس علي (20) عبارة لمقياس درجة التوتر كسمة لدي لاعبي الوثب الثلاثي .

م	العبارات	نعم	لا
1	هل تشعر غالبا بالصداع أو ألام الظهر		
2	عندما تجلس علي الكرسي وتتحدث لشخص ما هل تكثر من الحركة للحصول علي وضع مريح		
3	هل تجد صعوبة في النوم بعمق ليلا		
4	هل تضغط غالبا علي أسنانك عند مواجهة خبرات غير سارة		
5	هل تغضب بسرعة أو تشعر بالأحباط عند مواجهة مشكلة يصعب حلها		
6	هل تشكو كثيرا من الشعور بالتعب		
7	هل تظهر تعبيرات وجهك أنك مهموم دائما		
8	هل تقوم بهز رجليك أو طرقة أصابعك بدون هدف تعبيراً عن نرفزتكم		
9	هل يبدو جسمك متشنجا عند الجلوس أو المشي		
10	هل تجد صعوبة في التركيز في موضوع معين		
11	هل تشعر دائما بالنرفزة أو القلق		
12	هل تجد صعوبة في الاسترخاء وقت ما تريد ذلك		
13	هل تقلق عندما يحدث تغير مفاجئ لك في مواقف الحياة		
14	هل ترغب دائما في أن تتفوق علي الآخرين		
15	هل تشعر دائما بالأرق		
16	هل تشعر بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودك في تحقيق النجاح		
17	هل انت شخص عدواني		
18	هل انت مشغول جدا لدرجة ان وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني		
19	هل أعمالك اليومية أكثر من الوقت المتاح لك		
20	هل تخجل من نفسك عندما ترتكب خطأ		

مقترحات سيادتكم :-

.....

.....

3 / مقياس لدافعية الانجاز الرياضي

- حيث يشمل المقياس علي (20) عبارة لمقياس لدافعية الانجاز كسمة لدي لاعبي الوثب الثلاثي .

م	العبارة	مدي مناسبة العبارات		
		مناسبة	غير مناسبة	ضرورة تعديلها
1	أحرص علي أظهار أفضل مستوي مهاري			
2	أشعر بأن لدي الثقة في تحقيق الفوز علي المنافس			
3	أشعر بالفخر عندما أحقق الفوز			
4	أحرص علي أن أكون مميز في المسابقات			
5	أحرص علي أن يكون لدي الدافع لتحقيق الانجازات			
6	أحرص دائما علي أستثارة حماسي بنفسي اثناء المنافسات			
7	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه			
8	أحرص علي أنتظار المنافسة بشوق وتفاؤل			
9	اشعر بالحيوية والنشاط طول فترة التدريب			
10	أحرص دائما علي تحقيق أهدافي باستمرار			
11	أبذل أقصى جهدي لتحقيق الفوز			
12	أحرص علي أن يكون أدائي في التدريب كالمنافسة			
13	أحرص علي ان أكون أفضل لاعب			
14	أحرص علي أن يكون التدريب متعة لي			
15	أشعر بقدراتي عندما أتنافس مع الآخرين			
16	أشعر بأن الفوز في المنافسة يمنحني الرضا			
17	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية			
18	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي			
19	استطيع ان اكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة			
20	استمتع بتعمل ايه مهمة والتي يري بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة			

مقترحات سيادتكم :-

.....

.....

3/ مقياس الثقة بالنفس

- حيث يشمل المقياس علي (20) عبارة لمقياس الثقة بالنفس كسمة لدي لاعبي الوثب الثلاثي .

م	العبارات	الدرجات							
		ضعيفة			متوسطة			عالية	
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لاحتراز التفوق خلال المنافسة الرياضية								
2	من المهارات الفنية الضرورية لاحتراز التفوق خلال المنافسة الرياضية								
3	في القدرة علي الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية								
4	في القدرة علي التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح								
5	في القدرة علي أنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة								
6	في قدرتك علي الانتباه								
7	في القدرة علي أن يستمر نجاحي								
8	في القدرة علي التفكير والاستجابة بنجاح								
9	في قدرتك علي الاستمرار في الأداء الجيد								
10	في القدرة علي محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني								
11	في القدرة علي القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل								
12	التحول من الفشل الي النجاح								
13	في قدرتك علي التكيف علي العوائق المختلفة								
14	في قدرتك علي تجنب الاخطاء								
15	في قدرتك علي الاقتصاد في الجهد								
16	في قدرتك علي التوافق العقلي والعضلي								
17	في قدرتك علي الاحتفاظ بالهدوء أثناء المنافسة								
18	في الاحتفاظ بالأتزان الانفعالي لتحقيق التقدم								
19	في ضبط النفس للوصول الي الفوز								
20	من خلال معرفتك ان منافستك اقوي منك								

مقترحات سيادتكم :-

.....

.....

الاسبوع الاول (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) - برنامج تعليمي

درجة حمل التدريب					محتوى الدورة التعليمية + التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج	
ملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء				المقدمة
			30%		– لقاء الطلاب ثم التحية وأخذ الحضور والغياب . – بناء علاقة بين المدرب والأخصائي النفسي مع طلاب عينة البحث .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	20%	10 ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمرينات الإطالة والمرونة: و. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف ز. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . ح. طعن أماماً (بالتبادل) . ط. تمرينات (A, B, C)	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	60% 60% 60% 60%	20 ق 3 ق 3 ق	– اقتراب بالمشي – جري خفيف سرعة متوسطة – أقصى سرعة – ضبط أيقاع الخطوات الاقتراب من 15 خطوة الي 20 خطوة – ضبط مكان الارتقاء – وثب طويل من الارتقاء مع وجود حاجز عند لوحة الارتقاء – الاسترخاء العضلي العصبي – سماع الموسيقى	الاقتراب خفض قلق والتوتر أثناء التعليم		الجزء الرئيسي
28 ق	2 ق 1 ق 3 ق ق .		60% 60% 60% 60%	3 ق 3 ق 4 ق 3 ق 4 ق	ح. إعداد مهاري ط. الحجل لمسافة 5-10 م ي. جري لمسافة 4 م مع أخذ خطوة ك. وثب طويل مع التبادل ل. العرض الكامل لمهارة الوثب الثلاثي م. مساج حسب الحالة (خفيف او بعنف) ن. سماع قصة حسب موفق التدريب	ب/ تنمية مهارات الوثبة الثلاثية		
	2 ق 1 ق 3 ق			5 ق 4 ق 3 ق 3 ق	ه. القلق و. الدافعية ز. التوتر ح. الثقة بالنفس	ج/ تنمية المهارات النفسية		
	8 ق						مشى 2400 + لعبة صغيرة +	الجزء الختامي

الاسبوع الثاني (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) - برنامج تدريبي

درجة حمل التدريب					الهدف	أجزاء البرنامج	
ملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		المقدمة	
			30%		- لقاء الطلاب ثم التحية وأخذ الحضور والغياب . - بناء علاقة بين المدرب والأخصائي النفسي مع طلاب عينة البحث .	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	20%	10 ق	تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمرينات الإطالة والمرونة: ي. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف ك. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . ل. طعن أماماً (بالتبادل) . م. تمرينات (A, B, C) ن. التدريب على المهارات النفسية	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	70% 70% 70% 70% 70% 70%	20 ق 3 ق 3 ق	- تنمية السرعة عدو 50م - تنمية قوة الرجلين - الوثب العريض في الثبات - تنمية التوافق (الوثب داخل الدوائر المترجمة) - الحجل برجل واحدة لمسافة 5م مع الزيادة تدريجياً - الحجل بالتبادل علي المدرجات - ثلاث حجلات يمينا والتبديل علي اليسار مسافة 30م - أقتراب 3م أخذ حجلة بالرجل والارتقاء - الاسترخاء العضلي العصبي - مساج حسب الحالة (خفيف او بعنف)		الجزء الرئيسي
	2 ق 1 ق 3 ق			5 ق 4 ق 3 ق 3 ق	ط. القلق ي. الدافعية ك. التوتر ل. الثقة بالنفس	ج/ تنمية السمات النفسية	
	8 ق					مشي 2400 + لعبة صغيرة +	الجزء الختامي

الاسبوع الثالث (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) - برنامج تدريبي

محتوى الدورة التعليمية + التدريبية					الهدف	أجزاء البرنامج	
درجۃ حمل التدريب	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		المقدمة	
ملاحظات							
			30%		- لقاء الطلاب ثم التحية وأخذ الحضور والغياب . - بناء علاقة بين المدرب والأخصائي النفسي مع طلاب عينة البحث .	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	20%	10 ق	تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمرينات الإطالة والمرونة: س. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف ع. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . ف. طعن أماماً (بالتبادل) . ص. تمرينات (A, B, C) ق. التدريب على المهارات النفسية	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	80% 80% 80% 80% 80% 80%	20 ق 5 ق 5 ق 5 ق	- تنمية المرونة - ثني الجزع من الوقوف - تنمية الرشاقة - الجري الماكوكي - تنمية التوازن - المشي على عارضة التوازن - الاسترخاء العضلي العصبي - سماع الموسيقى - سماع قصة حسب موفق التدريب - الوثب والحجل تبادل الساقين (يمين - يمين - يسار - يمين - يمين) - الحجل فوق الكرات الطبية المساندين أكثر من متر لمسافة 20م - اقتراب مع أخذ حجلة لضبط مكان الارتقاء وزيادة مسافة الحجلة في كل محاولة		الجزء الرئيسي
	2 ق 1 ق 3 ق			5 ق 4 ق 3 ق 3 ق	م. القلق ن. الدافعية س. التوتر ع. الثقة بالنفس	ج/ تنمية السمات النفسية	
	8 ق					مشي 2400 + لعبة صغيرة +	الجزء الختامي

الاسبوع الرابع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) - برنامج تدريبي

محتوى الدورة التعليمية + التدريبية					الهدف	أجزاء البرنامج	
الدرجة حمل التدريب	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		المقدمة	
ملاحظات			30%		- لقاء الطلاب ثم التحية وأخذ الحضور والغياب . - بناء علاقة بين المدرب والأخصائي النفسي مع طلاب عينة البحث .	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	20%	10 ق	تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمرينات الإطالة والمرونة: ر. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف ش. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . ت. طعن أماماً (بالتبادل) . ث. تمرينات (A, B, C) خ. التدريب على المهارات النفسية	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	80% 80% 80% 80% 80% 80%	20 ق 5 ق 5 ق 5 ق 5 ق 5 ق	- تنمية المرونة - ثني الجزء من الوقوف - تنمية الرشاقة - الجري الماكوكي - تنمية التوازن - المشي على عارضة التوازن - الاسترخاء العضلي العصبي - سماع الموسيقى - سماع قصة حسب موفق التدريب - الوثب والحجل تبادل الساقين (يمين - يمين - يسار - يمين - يمين) - الحجل فوق الكرات الطبية المساندين أكثر من متر لمسافة 20م - اقتراب مع أخذ حجلة لضبط مكان الارتقاء وزيادة مسافة الحجلة في كل محاولة - (الاسترخاء العضلي من وضع الرقود مع غلق العينين وكف اليدين متجهان لاعلي مع مراعاة ان توضع اجزاء الجسم بقدر مساوي علي الارض دون حدوث تحمل تظهر علي جزء معين من الجسم يزيده عن اجزاء الجسم الاخرى).	أ/ تنمية القدرات البدنية	الجزء الرئيسي
	2 ق 1 ق 3 ق			5 ق 4 ق 3 ق 3 ق	ف. الفلق ص. الدافعية ق. التوتر ر. الثقة بالنفس	ج/ تنمية السمات النفسية	
	8 ق					مشي 2400 + لعبة صغيرة +	الجزء الختامي

الاسبوع الخامس (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) - برنامج تدريبي

درجة حمل التدريب					محتوى الدورة التعليمية + التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج	
ملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الأداء			المقدمة	
			30%		- لقاء الطلاب ثم التحية وأخذ الحضور والغياب . - بناء علاقة بين المدرب والأخصائي النفسي مع طلاب عينة البحث .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	20%	10 ق		تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمرينات الإطالة والمرونة: ذ. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف ض. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . طعن أماماً (بالتبادل) . غ. تمرينات (A, B, C) ظ.	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	90% 90% 90% 90%	3 ق 3 ق	- اقتراب بالمشي - جري خفيف سرعة متوسطة - أقصى سرعة - ضبط أيقاع الخطوات الاقتراب من 15 خطوة الي 20 خطوة - ضبط مكان الارتقاء - وثب طويل من الارتقاء مع وجود حاجز عند لوحة الارتقاء - الاسترخاء العضلي العصبي - سماع الموسيقى - التدريب علي الوثب (من خلال تكتيك الوثب الطويل - اقتراب بسرعة - وثني طويل) - اداء المهارة لكل (اقتراب - عجله - خطوات - وثيه) مع مراعاة الاخطاء	الاقتراب 		

الاسبوع السادس (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) - برنامج تدريبي

محتوى الدورة التعليمية + التدريبية					الهدف	اجزاء البرنامج	
ملاحظات	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الاداء		المقدمة	
			30%		- لقاء الطلاب ثم التحية وأخذ الحضور والغياب . - بناء علاقة بين المدرب والأخصائي النفسي مع طلاب عينة البحث .	1/ الاحمال : جري بسرعة متوسطة حول المضمار لمدة	
تغذية راجعة	2 ق	3×3 مرة	20%	10 ق	تهيئة العضلات والمفاصل	2/ تمرينات الإطالة والمرونة: أ. (وقوف) تشبيك الذراعين خلف ب.ب. (وقوف فتحاً) تشبيك بالذراعين الرجل اليمين بالتبادل . ج.ج. طعن أماماً (بالتبادل) . د.د. تمرينات (A, B, C) هـ. التدريب على المهارات النفسية	
28 ق	2 ق 2 ق 1 ق 1 ق 2 ق 2 ق	7×5 ت 20×6 ت 7 4×6 ت 3×3 ت 4 ت	100% 100% 100% 100% 100% 100% 100%	20 ق 5 ق 5 ق 5 ق 5 ق	- تنمية المرونة - ثني الجزء من الوقوف - تنمية الرشاقة - الجري الماكوكي - تنمية التوازن - المشي على عارضة التوازن - الاسترخاء العضلي العصبي - سماع الموسيقى - سماع قصة حسب موفق التدريب - الوثب والحجل تبادل الساقين (يمين - يمين - يسار - يمين - يمين) - الحجل فوق الكرات الطبية المساندين أكثر من متر لمسافة 20م - اقتراب مع أخذ حجلة لضبط مكان الارتقاء وزيادة مسافة الحجلة في كل محاولة - (الاسترخاء العضلي من وضع الرقود مع غلق العينين وكف اليدين متجهان لاعلي مع مراعاة ان توضع اجزاء الجسم بقدر مساوي علي الارض دون حدوث تحمل تظهر علي جزء معين من الجسم يزيده عن اجزاء الجسم الاخرى).	أ/ تنمية القدرات البدنية	الجزء الرئيسي
	2 ق 1 ق 3 ق			5 ق 4 ق 3 ق 3 ق	ذ. الفلق ض. الدافعية غ. التوتر ظ. الثقة بالنفس	ج/ تنمية السمات النفسية	
	8 ق					مشي 2400 + لعبة صغيرة +	الجزء الختامي

ملحق رقم (6)

الصور

