

الفصل الاول الإطار العام للبحث

1-1 المقدمة ومشكلة الدراسة

تعد ألعاب القوى من أقدم الألعاب الرياضية التي مارسها الإنسان منذ ظهوره علي سطح الأرض، لان جملة مهاراتها الحركية تمثل جملة الحركات الإرادية اليومية التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية العملية أو المعيشية بقصد كسب العيش أو الدفاع عن النفس، لذلك فان الإنسان تجده قد مارس ألعاب القوى منذ بداية الإنسان الأول.

فألعاب القوى هي مجموعة مسابقات المضمار والميدان التي تتمثل في مسابقات الجري والرمي والوثب والقفز والمشي.

وهي نشاط رياضي جاذب الملايين من الكبار والصغار لمشاهدتها في المضامير أو عبر شاشات التلفاز،

فهي مميزه لأن اللاعب فيها يمثل فريقاً كاملاً في الدورات العالمية والأولمبية نظراً لأن الميدالية التي يفوز بها العداء في هذه الدورات تساوي الميدالية التي يفوز بها فريق جماعي يفوز ثمانية عشر لاعباً، ويمكن لمضمار واحد ان يضم في وقت واحد أكثر من ثلاثمائة متسابق يتنافسون في مسابقاتها المختلفة والمتنوعة التي تتعدى الأربعين مسابقة، أن الدراسة العلمي يقف وراء مستوى الإنجاز للعداء من خلال الإعداد المتكامل للعملية التدريبية أي الإرتقاء بدرجات الإستجابة الحيوية والتكيف الوظيفي للأجهزة الحيوية النفسية والحركية والخططية والفنية.

زكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ (1997م)

وهي الجوانب الرئيسية التي تبنى عليها جميع العمليات والبرامج، وأصبح التنافس اليوم ليس بين الابطال الرياضيين فحسب ولكنه بين العلماء والباحثين في كل دول العالم، وتنتج البطولة في مسابقات المضمار والميدان إلي الإتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات ومسابقات لا يهزم فيها اللاعب لاعب آخر كما هو الحال في الألعاب والمنازلات إنما هي منافسات ومسابقات يظهر فيها المتسابقون كفاءتهم وقدراتهم في تحقيق الأرقام فبعدت بهذا المفهوم الراقي التربوي عن القتل من أجل الإنتصار على اللاعب الأخر إلي مفهوم آخر وهو إثبات القدرة والكفاءة علي الإنجاز الرقمي والطموح الذي يتحقق بالكفاح الذاتي والجهد الدائب للوصول الي المثاليات التي تعبر عن الطموح و الإرتقاء.

وقد بدأت ممارسة سباق المسافات القصيرة في السودان منذ دخول الانجليز السودان (1898) م وفي عام 1912 م بكلية غردون التذكارية للمدارس الابتدائية آنذاك ثم انتقل إلي الجيش السوداني عام 1930م وفي تلك الفترة كان يسمى فيها بقوة دفاع السودان، وقد برز من عدائي المسافات القصيرة :محمد مرسال، ومرجان قسم الله، وغيرهم.

إن مناقشة سباق المسافات القصيرة موضوع طويل يجب الإهتمام به ومتابعته باستمرار، وذلك حتى يمكن إستمراراً للربط الصحيح بين البطولة والتطور المضمون العلمي حيث إن مسابقات الميدان والمضمار دون معرفة للأرقام شي ليس له إعتبار أو تقدير و الأرقام العالمية والمحلية في تطور مستمر.

يتميز عصرنا الحالي بالتنافس في كافة المجالات الحياتية بين الشعوب والأمم وكذلك الأفراد والدول والرياضة ليست استثناء ويظهر التنافس على وجه الخصوص في سباقات العدو حيث ان الجزء من الثانية في الزمن له تأثيره الكبير على النتيجة في كل ظاهرة رياضية عالمية، والأرقام القياسية المذهلة ماهي إلا نتاج للجهود المتنامية في مجال الدراسة العلمي ولقد إستفادت الرياضة من كافة العلوم الأخرى كالفلسفة والميكانيكا الحيوية. ويعتبر علم التدريب الرياضي حجر الزاوية لهذا التطور المذهل في المستوى الرقمي، وتحتل ألعاب القوى مكاناً مرموقاً بين الألعاب الأولمبية وتوليها الدول إهتماماً خاصاً لأن النجاح والتتويج في المنصات العالمية يدل على مدى الإستقرار الإقتصادي والسياسي للدول. فعلى الصعيد المحلي تقام البطولات القومية والتي يسبقها الإعداد الفني والمادي والبشري، حيث يتم تأهيل الأبطال للبطولات الخارجية.

ومن خلال متابعة الدارس لمشاركات السودان للبطولات الخاصة لسباق المسافات القصيرة، واستعراضه للبطولات القومية للإتحاد السوداني لألعاب القوى الخاصة بالمسافات القصيرة على سبيل المثال سباق ال100م إن الرقم 10,40ث لم يحطم منذ عام 1977م حتى الآن بالرغم أن الدول تقدمت في هذا المجال وتجاوزت حاجز ال10 ث بواسطة العداء الجامايكي يوسين بولت في بطولة العالم لألعاب القوى ببرلين عام 2009م بزمن قدره 9,58 ث، ودولة مثل السودان تمتلك من المواهب والخامات ما يؤهلها لتكون في طليعة الدول في مجال ألعاب القوى بشتى مسابقاتها.

من خلال خبرة الدارس كلاعب ومدرب بألعاب القوى ومتابعته لمشاركات السودان للبطولات الخاصة لسباق ال100متر لاحظ الدارس أنه لا يوجد تطور وإنجازات على المستوى الدولي في سباق ال100متر وقد يرجع ذلك إلى بعض المعوقات التي تؤدي لعدم تحقيق تقدم علي المستوى الدولي لذلك يسعى الدارس من خلال هذه الدراسة التعرف على المعوقات التي تحد من تحسين المستوى الرقمي لعدائي ال100 متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى.

1-2 أهمية الدراسة:

- قد تساهم نتائج هذه الدراسة العاملين في مجلس إدارة اتحاد ألعاب القوى إلي معرفة نقاط الضعف ومعالجتها ونقاط القوة لدعمها وتطويرها.

- قد يساعد في إيجاد الحلول لبعض المشكلات التي تواجه مدربي ألعاب القوى الخاصة بـعدو المسافات القصيرة أثناء قيامهم بالعملية التدريبية.
- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة الباحثين علي دراسة جوانب أخرى مرتبطة بالتقدم في مجال ألعاب القوى

1-3 هدف الدراسة:

- التعرف على المعوقات التي تحد من تحسين المستوى الرقمي لعدائي الـ100متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى

1-4 تساؤلات الدراسة:

- ما المعوقات التي تحد من تحسين المستوى الرقمي لعدائي الـ100متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى

1-5 حدود الدراسة:

- حدود مكانية :جمهورية السودان
- حدود بشرية: لاعبين،مدربين،إداريين
- حدود زمنية2016م

1-6 مصطلحات الدراسة:

- المعوقات : معوق أسم مفعول من عوق عاهة جسدية أو عقلية ومعوقات مؤسسية : العقبات التي تعترض سبيل المؤسسات (معجم المعاني)
- تحسين :أسم ،مصدر حسن :تحسين النسل القيام بما يحسنه بأساليب معينة (معجم المعاني) .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

1-1-1 المبحث الأول ألعاب القوى

1-2-1 نشأة ألعاب القوى

1-2-1-1 مسابقات ألعاب القوى على حسب الجدول الأولمبي

1-2-1-1-2 العدو

1-2-1-1-2 سباقات العدو

1-2-1-1-2 مشتقاتها من سباقات التتابعات

1-2-1-1-2 مشتقاتها من الحواجز

1-2-1-1-2 سباق 100م

1-2-1-1-2 نشأة ألعاب القوى في السودان

1-2-2 المبحث الثاني مفهوم التدريب الرياضي

1-2-1-2 وأجبات التدريب الرياضي

1-2-1-2 قواعد وأسس التدريب الرياضي

1-2-1-2 المبحث الثالث الأساليب التدريبية

1-2-1-2 أسلوب تدريب البلايومترك

1-2-1-2 أسلوب تدريب الفارتلك

1-2-1-2 أسلوب تدريب الدائري

1-2-1-2 المبحث الرابع العوامل المؤثرة على الإنجاز الرياضي بألعاب القوى

1-2-1-2 التغذية

1-2-1-2 المناخ

1-2-1-2 المجتمع

1-2-1-2 الإمكانيات

1-2-1-2 المنافسات

1-2-1-2 العلم والتطبيق

1-2-1-2 الدراسات السابقة

1-2-1-2 الدراسات باللغة العربية

1-2-1-2 التعليق على الدراسات السابقة

1-2-1-2 الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

1-2 نشأة ألعاب القوى:

ألعاب القوى واحدة من النشاطات الرياضية القديمة حيث تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة ، وكان مستعداً دائماً للصراع مع رفاقه ومع الحيوانات المفترسة في سبيل العيش والبقاء وكان يعيش على صيد الحيوانات، ويسكن البراري والكهوف، ويتسلق الجبال ويهبط الوديان متخذاً من الحجارة سلاحاً له وهذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البنية، وسريع الجري كي يتمكن من الإلتحاق بفريسته وقادراً على الرمي لإقتناصها، وقادراً على القفز لتعدية القنوات والحواجز التي تعترضه، من هنا يمكننا القول أن هذه الحركات الطبيعية قد نشأت مع الإنسان منذ طفولته كالجري والرمي والقفز ولكن دون نظام أو قاعدة تذكر. من هذا نستنتج أن ألعاب القوى لها تاريخ عريق بدا منذ خلق الإنسان .وبمرور الزمن تطورت هذه الفعاليات وأصبح لها منافسات ووضع لها أنظمة وقوانين لإدارتها ودخل البعض من هذه الفعاليات مع أول دورة للألعاب الأولمبية القديمة. وإستمرت حتى عام 776ق.م ووصفت بأنها عصب الألعاب الأولمبية القديمة.(كمال جميل الربضي 1999م،ص 1)

وإستمرت حتى عام 146ق.م ثم توقفت ممارستها بشكل منظم واستمرت بشكل عشوائي حتى عام 1820م حيث عادت لتمارس في إنجلترا ، وأول بطولة أقيمت لألعاب القوى في إنجلترا ، عام 1866م وتم تشكيل الإتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م بعد هذا التاريخ إزداد عدد الدول المهتمة بها إلى أن عادت لتكون ضمن البرنامج الأولمبي منذ عام 1896م وهي أول دورة أولمبية حديثة ، ومنذ ذلك التاريخ إستمرت ألعاب القوى بالانتشار وتشكيل الإتحادات في دول العالم ، وقد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الأولمبية الحديثة ، لان برنامجها في جميع المسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الأولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له . (كمال جميل الربضي 1999 ، ص 1) .

تقسيم مسابقات ألعاب القوى :

تضم ألعاب القوى نحو أربعين مسابقة وأكثر بمشتقاتها التي تختلف عن بعضها البعض ، هذا العدد الكبير من المسابقات قسم إلى نوعين من المسابقات تندرج تحتها جميع مسابقات ألعاب القوى وهناك تقسيم عالمي وتقسيم أولمبي .

2-1-1 مسابقات ألعاب القوى على حسب الجدول الأولمبي :

أ) مسابقات المضمار :

وهي تشمل (جميع مسابقات الجري) والتي تتمثل في :

ب) عدو المسافات القصيرة (100متر - 200متر - 400متر - تتابعات 4×100متر -

4×400متر - حواجز 100متر ، 110متر ، 400متر)

ت) جري المسافات المتوسطة (800متر - 1500متر)

ث) جري المسافات الطويلة (3000متر موانع - 5000متر ، 10000متر - ماراتون)

الضاحية الطويلة المسيرة

ج) مشي (30000 و 50000 كيلو)

2-1-1 العدو :

يشير بسطاويسي أحمد (1997م ، ص13) العدو هو سباقات المسافات القصيرة وتسمى سباقات السرعة ويسمى صاحب الرقم القياسي في 100متر (أسرع عداء في العالم) وكان العدو أهم السباقات التي تجرى في الأعياد الأولمبية القديمة وتشغل بال الكثيرين سواء من المتسابقين أو المتفرجين أو المثاليين . والعدو هو الجري بالسرعة القصوى لمسافة قصيرة ، ويسمى هذا النوع من السباقات بالمسافات القصيرة نظراً لقصر مسافتها والزمن الذي تستغرقه هذه السباقات، وهي أقصر مسابقات الجري على الإطلاق ، حيث يستخدم العداء السرعة القصوى خلال جريه لمسافة السباق ، وحركيا السرعة في العدو هي عبارة عن قدرة العداء على التوافق بين الإنقباض السريع والإرتداء وهو يتمثل في سرعة الإنتقال ، وهي تخطي مسافة السباق في أقل أو أسرع زمن ممكن ، بطريقة الزمن ضد المسافة . والعدو يعتبر من أقدم مسابقات ألعاب القوى التي مارسها الإنسان نجد ذلك في التاريخ الأولمبي القديم إن قدماء الإغريق أول من مارس سباقات العدو في بداية الدورات الأولمبية القديمة في عام 776 ق.م كانت مسافة 200 مترعدواً على المضمار المستقيم بأوليمبيا ، وقد تطور العدو حتى أصبح اليوم يضم أكثر من عشرة مسابقات على حسب البرنامج الأولمبي والدولي لألعاب القوى ، بعد إحياء الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896م بأثينا بعد إدراج مسابقات جديدة ظهرت بعد تلك الفترة ومنها سباق 100متر.

2-1-1-2 مسابقات العدو وتشمل السباقات التالية :

- 100متر

- 200متر

- 400متر

2-1-1-3 مشتقاتها من سباقات التتابعات :

4×100متر

4×400متر

2-1-1-4 مشتقاتها من الحواجز :

100متر حواجز

110 حواجز

200متر حواجز

40متر حواجز

(إبراهيم سالم السكار 1998م، ص7)

2-1-1-5 سباق 100م

هي أقصر فعاليات ألعاب القوى الأولمبية وتعتبر من أجمل فعاليات ألعاب القوى وذلك للإثارة والشدة والقوى بين المنافسين وإذا ما كانت ألعاب القوى عروسة الألعاب الأولمبية فأن سباق ال100م يعتبر بحق عروس ألعاب القوى .

جدول (1)

أفضل الأرقام العالمية للرجال في سباق 100م

كارل لويس	9,88 ث	1984م	أمريكا
بن جونسون	9,78 ث	1984م	أمريكا
مورس قرين	9,77 ث	1999م	أمريكا
تيم مونتوجمري	9,76 ث	2002م	أمريكا
اسفا باول	9,73 ث	2007م	جاميكا
يوسين بولت	9,58 ث	2009م	جاميكا

يلاحظ من خلال جدول (1)

أن أفضل الأرقام العالمية للرجال بلغت تحت حاجز ال10 ثواني في بطولة العالم ببرلين 2009 حقق العداء الجاميكي رقما اسطوري قدره 9,58 ث ، أما بالنسبة للنساء فبلغت تحت حاجز ال11 ث وفي عام 1988م تمكنت العداء الأمريكية فلورانس جونير تسجيل الرقم العالمي 10,49 ث .

2-1-1-6 نشأة ألعاب القوى في السودان:

تعتبر رياضة ألعاب القوى من أكثر الأنشطة الرياضية ملائمة وتوافقاً مع الطبيعة الجغرافية والمناخية والبشرية للسودان . فنمط الحياة اليومية والمميزات الجسمية للسودانيين منذ القدم ساعدت بصورة عفوية إلى حد كبير في تنمية قدرات اللاعب السوداني في هذا المضمار .. وأفرزت

مواهبه الطبيعية المستمدة من مكونات البيئة السودانية . فقد عرفت رياضات . الحرب . والقفز منذ وقت مبكر كممارسة حياته قبل أن تتجه إليها يد الصقل والتهديب وفق أسس التدريب التي عرفها الفنيون في هذا المجال . وقد تلقى إتحاد ألعاب القوى بأستمرار تشجيعاً مستمراً من قبل الدولة لدفع وتطوير هذا النشاط الرياضي الهام بسبب ما يتمتع به السودان . كما أسلفنا من خامات ومواهب طيبة . وقد جاء وقت كان فيه إقامة مضمار لألعاب القوى شرطاً لإقامة أي إستاد رياضي . بل أن تخطيط الساحات الرياضية الشعبية بصورتها الحالية تكفل لهذه الرياضة قدراً مناسباً لممارسة هذا النوع من الرياضات الواعدة في السودان . وعودة إلى التاريخ نشاط هذا الإتحاد أنشأ عام 1959 م وأنضم للإتحاد الدولي عام 1968 ونورد الرصد التالي كنموذج لبعض الإنجازات الهامة والمؤثرة على مسار هذا النشاط في السودان .

أشترك السودان في الدورة الاولمبية بروما 1960م وكان ذلك اول اختبار دولي لقوة وكفاءة اللاعب السوداني في هذا المجال .

أشترك السودان في الدورة العربية بالعاصمة المغربية الرباط حيث فاز العدو والقفز بمدايتين ذهبيتين واخرى برونزية عام 1961م
(الفاضل دراج 2004، ص 63)

ومع انتشار اللعبة وازدهارها أضيفت إلى القائمة الأبطال والمبرزين أسماء عديدة أخرى ... نورد بعضاً منها :

جدول (2)

أبطال السودان في سباق 100متر عدوا للرجال

محمد مرسال كيلك	10,50 / ث	1965م
مرجان قسم الله	10,50 / ث	1969م
محمد يوسف بخيت	10,50 / ث	1970م
سعد عبدالجليل	10,60 / ث	1971م
سليمان كنو	10,70 / ث	1972م
عبدالله عبدالرزاق	10,50 / ث	1973م
مكي فضل المولى	10,40 / ث	1977م
حسين عوض	10,70 / ث	1978م
اندريه موك	10,50 / ث	1980م
محمد حسن	10,60 / ث	2003م

المبحث الثاني

2-1-2 مفهوم التدريب الرياضي :

غالباً ما نجد إن مصطلح التدريب يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية ، أو زيادة التعلم الحركي والتكنيكي (المهاري) للإنسان . وحيث إن ما يخصنا من التدريب هو التدريب (في المجال الرياضي) الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات أأستطاعه ، كما إن هذا المفهوم قد توسع وازدادت أهميته انطلاقاً من المستويات العليا لكل فعالية أو لعبه رياضية .

من هذا نجد إن التدريب الرياضي هو التحضير العام للرياضي جسمياً وتكنيكياً وتكتيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد البدني وبهذا يكون التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح والفسلجة والميكانيكاالخ) والعلوم الإنسانية (كعلم النفس والاجتماع...الخ) تهدف إلى أعداد الفرد الرياضي للوصول به إلى اعلي مستوى رياضي تسمح به قدراته وإمكانياته وأستعداداته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض إرادته.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة.

وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (غالباً ما نجد إن مصطلح التدريب يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية أأجسميه والعقلية ، أو زيادة التعلم الحركي والتكنيكي (المهاري) للإنسان . وحيث إن ما يخصنا من التدريب هو التدريب (في المجال الرياضي) الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى اعلي وأفضل المستويات أأستطاعه ، كما إن هذا المفهوم قد توسع وازدادت أهميته انطلاقاً من المستويات العليا لكل فعاليه أو لعبه رياضية .

حيث في السابق كانت تكفي تجارب المدرب التي حصل عليها عندما كان رياضياً ليتمكن من الوصول بلاعبيه إلى المستويات العليا إذا كانت لديهم الرعاية والقابلية الجسمانية الجيدة...بينما اليوم يستند التدريب الرياضي على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل لإيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك ووسائل التدريب المساعدة الأخرى وكذلك على تطوير القابلية العقلية الجسمية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين . محمد حسن

علاوي، علم التدريب الرياضي، 1990، ص35

2-1-2-1 واجبات (وظائف) التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب ، والذي هو تحسين مستوى الأداء المهاري ، البدني الخططي الاهتمام بالصحة ، الإعداد النفسي ، النظري ، والانجاز ، يجب على الرياضيين إتباع مدربيهم كي يسدوا حاجة المتطلبات اللازمة لتحقيق واجبات التدريب العامة أو وظائفه وأهم هذه الواجبات:

أ- الواجبات التعليمية :-

تتضمن الواجبات العلمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي . وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :-
محمد حسن

1. التنمية الشاملة والمتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل.... الخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .
2. التنمية الخاصة للصفات 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 الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي
5. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي و النواحي الخططية

ب :- الواجبات التربوية :-

- تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية .
وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :-
- 1- تربية الناشئ على حب الرياضة والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد .
 - 2- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .
 - 3- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضي.
 - 4- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الدافعية وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم.... الخ . علاوي، علم التدريب الرياضي ،1990،ص40

2-1-2 قواعد وأسس التدريب الرياضي.

لم تكن في السابق قواعد واسس ثابتة او وحده للتدريب الرياضي سواء كانت للفئات العمرية او لاختلاف الجنس بل كان المخطط في اعضاء فريقة حسب ميولة وتجاربه الخاصة وفيما بعد في العصور الحديثة (السنوات الماضية) وبمساعدة الدراسات والابحاث الخاصة والعملية وضعت التدريب الرياضي قواعد موحدة يجب على كل مدرب ولاعب تطبيقها والاعتماد عليها في التخطيط للتدريب عند وضع المنهج التدريبي لكي يجد نتائج عالية بأسرع مدة ممكنة وهذه القواعد او الاسس عبارة عن (مطالب وقوانين علمية أساسية تكونت من المعارف والخبرات والدراسات الرياضية). وهذه الأسس لم تتكون دفعة واحدة ، لكنها تطورت بشكل تدريجي مع تطور المجتمع والتعمق في المعارف الفنية والتعليمية والتربوية وهي:

إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ،مروان عبدالمجيد،محمدجاسم،2004،ص33 : 40

القاعدة الاولى : الاعداد البدني

معناها تطوير جميع قدرات اللاعب البدنية والتفكير بهذا المبدأ للوصول باللاعب أو الفريق الى المراتب العليا أو يجب وضع خطط تدريبية لكي يمارس اللاعب مختلف الفعاليات والالعاب في الوحدة التدريبية والتركيز على الاختصاص وتطوير كل المجاميع العضلية وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة فمثلا في لعبة كرة القدم والكرة السلة تحتاج الى تنمية القوة العضلية لعضلات الرجلين ولعمل (المطاولة) و (المرونة) و (الرشاقة) و (السرعة) بينما في الجمناستك التركيز على الرشاقة والسرعة والقوة ، أما في الساحة تحتاج الى تنمية جميع عضلات الجسم المختلفة وتختلف الصفات البدنية ومن ذلك كلة يمكن ان نميز لكل لعبة صفة او عدة صفات بدنية يجب ان تنمي لكي يستطيع اللاعب ان يستمر بالتدريب بمستوى جيد اولا ويتمكن المدرب في وضع منهج التدريبي الموضوع للاعب بشكل يتناسب واستمرار هذا اللاعب بالتدريب حيث يساعد الاعداد البدني على تحسين المستويات عمل الاجهزة الداخلية والعضلات العاملة تكون قادرة على تلبية متطلبات التدريب الرياضي وعند وضعها في مكونات الوحدة وان الاعداد البدني ينقسم الى :

1- الاعداد الخاص.

2- الاعداد العام.

فالأعداد الخاص يتم فيه التركيز على صفات معينة تتناسب مع الفعالية التي يؤديها اللاعب او ما هو مطلوب منه.

القاعدة الثانية :الانتظام

في هذه القاعدة نجد ان لا فائدة في التدريب الرياضي اذا لم يتعود اللاعب على الدوام المنتظم في ممارسة برامجهِ التدريبية حسب الخطة المرسومة له من المدرب مع التأكيد على تنفيذه للإرشادات والتعليمات التي تصدر من مدربة ويشعر المبتدأ بالتدريب بالتب وهي ظاهرة طبيعية تزول عندما يمارس اللاعب

تدريباته بصورة منتظمة كلما كان هذا الانتظام مدروس من حيث المنهج التدريبي كلما كان معقول وتأثيره وبخاصة يصبح ذا قيمة اوسع وتستمر نتائجه لفترة أطول كلما كانت هذه الخطة مبنية وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي وهذه قاعدة (الانتظام) تطبق وتراعي التدرج بالتدريب من حيث الارتفاع بالصعوبة والمطالب البدنية والمهارية والخطية المطلوبة في الرياضي بشكل منتظم بالنسبة لمرحل تعلم الأسس الفنية والارتقاء بالحمل التدريبي الرياضي فيما بعد.

القاعدة الثالثة : الاستمرارية

عملية التدريب الرياضي يجب ان تكون بشكل مستمر ودائم كأساس للوصول الى الانجاز الرياضي الافضل اذا ان هذه القاعدة (الاستمرارية) ترتبط بجهد الجانب التعليمي اذا العملية التدريبية من الضروري ان تكون واضحة وتعود بالنشاط المنتظم والمستمر لأداء المهارات الحركية كما ترتبط هذه القاعدة بتعلم الحركات الجديدة وبفترة قصيرة وتعتمد على عملية تكرار كل تمرين من اجل ان تكون صور حركية بالدماغ لتعمل بعد ذلك مع الاجهزة الداخلية والحواس في تثبيت المهارة الحركية مع مجهود اقل من الطاقة .

والنقاط الاتية توضح هذه القاعدة من حيث التطبيق :

- 1- ان الاستمرار بالتمارين او الحركة او المباراة يجب ان يسير وفق نظام دقيق ومرتزن .
- 2- يفضل تعليم عدد اقل من التمرينات والحركات ولكن بشكل مركز افضل من اكثرها دون التركيز في تنميتها .
- 3- مراقبة محتويات التدريب الرياضي بشمل مستمر وبذلك يمكن ان نضع الاسس والتوجيهات والارشادات لما سيخطط له مستقبلا.
- 4- تؤدي الالية في التدريب وفي تنمية الحركات وفق هذه القاعدة اي زيادة شعور اللاعب بالمسؤولية اتجاه التدريب

القاعدة الرابعة:المقايسة

ان اختيار التمارين للاعب يجب ان تتناسب مع لياقته البدنية وحالة النفسية وكذلك مستواه المهاري مع مراعاة الفروق الفردية كالعمر والجنس والحالة الاجتماعية والاقتصاديةالخ حيث ان تطبيق هذا القاعدة: المدرب بالابتعاد عن الاصابات وتجعل من اللاعب في حالة نفسية افضل للتدريب وبالتالي يتحقق الهدف لوصل الية وان هذه القاعدة ترتبط بقاعدة اخرى وهي قاعدة التدريب المستقل او الفردية والتدريب الجماعي اذا من الضروري تطبيق قاعدة المقايسة عن تحديد عناصر او مكونات البرامج التدريبية والاساليب المستخدمة فيه مع اخذ بنظر الاعتبار المستوى الصحي والبدني والفروق الفردية لهذا يجب على كل مدرب ان يكون على معرفة تامة بحالة لاعبيه السابقة ليساعد في الاستفادة القصوى في التدريبات التي يعطيها لفريقه .

القاعدة الخامسة:المعرفة

وتعني قاعدة المعرفة بأن يفهم اللاعب ويدرك جوهر الاداء الخاص به ويتم ذلك من خلال زيادة الوعي اللاعب وإحساسه بالأداء لكي يفهم هدف التدريب ويعرف لماذا وكيف تحدث الحركة والمهارة ليساعد ذلك كله على اكتساب سريع لمهارة الحركية وتنمية عاجلة للقدرة البدنية من هذا نفهم ام الفكرة الاساسية هنا تفرض على المدرب ان يعلم لاعبيه بتأثير كل تمرين وكيفية وضع دقائق المنهج التدريبي لكي تحقق التطور السريع بدنيا ومهاريا وخططا ونفسيا ليساعد ذلك للتغلب على الصعوبات بالتدريب والمباراة فيعمل الرياضي بوعي تام وبقدرة تمكنه من ضبط ومراقبة اداه بصورة معينة ليساعد في تشخيص نقاط الضعف والقوة ويشرحها لمدربة اثناء التداول فيما بينهما لإيجاد الحل والطرائق المناسبة لعلاج الأخطاء بصورة تامة اثناء الاداء بالتمارين والمباراة لذلك يمكن ان نفهم هذه القاعدة وفق مايلي:.

- 1- على المدرب ان يفهم لاعبه الاهداف والوظائف التدريب الرياضي خلال الوحدات التدريبية بالنقاشات والمحاضرات المعطاة من المدرب الى لاعبه او فريقه.

- 2- يفسر ويشرح للاعبيه فوائد الوسائل المستخدمة بالتدريب الرياضي بشكل مستقل او جماعي وكذلك طرائق التعلم والتدريب عليها .
- 3- يعود لاعبيه على مطالعة بأنفسهم للمصادر والمجلات والصحف الرياضية ليتعلموا طرائق تحليل النتائج والتقييم العلمي للفوز والخسارة.
- 4- التقويم المنتظم لنتائج عملة كمدرّب وأيضا للاعبيه ووضع علامات استفهام حول أسباب تدهور المستوى وايضا علامات لأسباب تحسن المستوى.

القاعدة السادسة:الوضوح

ويقصد هنا المعرفة العلمية والأدراك المناسب لتنمية الافكار والتصورات فمنها يخص سهولة وتعلم الحركات بشكل أسرع ومستمر أذان التجارب السابقة والخبرة الميدانية للاعب دورا كبيرا في تكوين الفكرة الصحيحة عن الحركات والتمارين وطريقة مساعدة اللاعب في اداء بعضها فيما خص اللاعبين الذين يتمتعون الخبرة في الاداء الحركي مع التأثير على استعمال الكلمات في الشرح المبسط والمختصر وبشكل واضح للمهارات وغيرها لعلاج نواحي الضعف وتعزيز الايجابيات ويمكن ان تكون هذه القاعدة على الشكل الاتي:

- 1- إعطاء الفكرة عن المهارة او اي خطة بشكل واضح من الناحية الفنية والخطية ويكون مصحوبا بنموذج سليم في الاداء خاصة بالمهارة دائمة التكرار.
- 2- من الافضل ان يؤدي المدرب النموذج او يختار احسن لاعبيه للأداء اذا لم يتمكن من الاداء النموذج لمرضة او عمره او اسباب اخرى بالاضافة لتكرار النموذج من زوايا متعددة وان يستعمل الطريق الكلية في ذلك أو لا ثم الطريق الجزئية.
- 3- خلال التعليم يهتم المدرب بتصحيح الاخطاء بالاضافة الى سهولة التعبير من حيث الكلام.
- 4- كلام المدرب اثناء الشرح له تأثير في الحالة النفسية للاعب او يدخل في تصورات الصور الحقيقية لقدرة اللاعب على الاداء.
- 5- يجب على المدرب ان يضع النقاط الرئيسية عن الاداء ويترك للاعب مجال للتعبير ليتعلم كيفية تكوين او حل الواجبات المطلوبة منة فضلا عن استعمال الصورة والافلام الحركية التي تساعد على استيعاب الواجب الحركي.
- 6- من الافضل ان يفتح المدرب سجلا خاص يدون فيه اداء كل لاعب ومستواه خلال التدريب والمنافسات ويعتمد على هذا السجل في الشرح والتحليل والمقارنة.

القاعدة السابعة:التدرج

ان كل زيادة في حمل التدريب ومايتكون منة (شدة- حجم- كثافة) تقابلها زيادة اخرى في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية للأعضاء مما يخدم نموها وتطورها وبالتالي التأثير في التحسن بالنتيجة

الرياضية وتعمل هذه القاعدة التدرج على التنسيق والربط المنتظم بي عناصر الوحدة التدريبية والية الارتقاء فيها فتعتمد على المستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وكذلك (العمر، الجنس، ومستوى اللاعب من التدريب) ان قاعدة التدرج تفرض على المدرب ان يتعمق بالمعرف العلمية النظرية الى جانب الخبرات الميدانية لوضع برنامج تدريبي متكامل ومتدرج بالصعوبة في النواحي الفنية والخططيه بالاضافة الى جوانب الاخرى فنجد في الاعداد الفني يفضل ربط الفعاليات الجديدة مع السابقة مع التركيز على (النوع) لا (الكم) (الاداء الصحيح) والابتعاد من الاكثار بالخطط المركبة في الاعداد الخططي خاصة مع الناشئين (الفئات العمرية الصغيرة) لذا يمكن التعرف على كيفية التدرج بالعمل من خلال النقاط الاتية كون نظريات التدريب الحديثة ضرورة قاعدة التدرج بالتدريب .

1- عند تقسيم محتويات الخطة حسب هذه القاعدة (التدرج) من الضروري تحديد توضيح الأهداف المطلوب تحقيقها كرفع قابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية مثلا إلى الملي درجة وتعليم المهارات المختلفة وكذلك الخطط المختلفة.

2- استغلال فترات الراحة الايجابية لممارسة نشاطات رياضية (اداء رياضي) بعيدة عن الاختصاص تهدف الى رفع مستوى الاداء في الوحدة التدريبية الحالية والوحدات الاخرى.

3- البدء بالحركات والتمارين السهلة وعند استخدام الانتقال فيها يجب ان تكون قليلة ثم بعد ذلك الزيادة من كميتها وايضا صعوبة التمرين بشكل تدريجي يأخذ بنظر الاعتبار تنمية المجاميع العضلية المختلفة والعمل على تنمية اكثر من مجموعة عضلية قدر الامكان.

4- مدة التدريب في الاسبوع الاول للمبتدئين في كل وحدة تدريبية (30) دقيقة تقريبا وبعد مضي مدة من التدريب (شهر مثلا) او اكثر ترتفع بالتدريب المنتظم الى (45) دقيقة تقريبا ثم بعد الى (60) او (90) دقيقة تقريبا بعد اكثر من ثلاثة اشهر تقريبا .

5- ايضا التدرج حتى في عدد الوحدات التدريبية في الدائرة التدريبية الاسبوعية والشهرية والسنوية.

6- قاعدة التدرج هي وقاية ضد الاصابات والاضطرابات الداخلية للعمل الوظيفي للجسم اي بمعنى المساعدة على التخلص من حالات التمزق العضلي وغيرها نتيجة عدم اعطاء الاحمال التدريبية بصورة ايجابية

7- مع المبتدئين من الضروري البدء بحركات العاب بسيطة ومشوقة وقصيرة وان تناسب صعوبة كل تمرين والتدرج فيه مع القابلية (المستوى) والعمر والجنس وحتى الوضع الصحي والغذائي والاجتماعي والظروف المناخية وغيرها اي (الانتقال من التمرينات السهلة الى الصعبة) والبدء بالحركات المعروفة والقريبة الى تفكير اللاعبين المبتدئين (لا) الحركات المجهولة والبعيدة عن

تفكيرهم مع التأكيد على عدم الاستمرار في التمرين الوحدة لمدة طويلة وان يكون الشرح قصير ومختصر للتمرين او اللعب اذ شعر المبتدأ بالسرعة للأداء دون حدوث حركة.

القاعدة الثامنة:قاعدة التنويع والتغير

هذه القاعدة تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب الرياضي في الوحدات التدريبية على اساس التنويع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمرينات من حيث التأثير والفوائد البدنية والفسولوجية والنفسية اذ لا ينفع اداء تمارين من نوع واحد وان يحتوي التدريب على مجموعة عضلية واحدة طيلة فترة الوحدة التدريبية .

مثلا/ كإعطاء تمارين لتقوية الطرف العلوي فقط.

(ان الطرائق العلمية الحديثة وبالاعتماد على هذه القاعدة تؤكد على تقوية عامة بالإضافة الى التقوية الخاصة اذا كان التدريب خاص لتنمية القوة العضلية وهكذا الباقي من عناصر اللياقة البدنية او متطلبات الفسيولوجية الخ.....) وبالعودة الى مثالنا عن اعطاء تمارين مثلا لتنمية العضلات الظهر يمكن ان يقابلها كما نفهم من هذه القاعدة عدم الاستمرار مدة طويلة في تطبيق بعض التمارين ذات الشدة العالية لمدة طويلة تفوق قابلية اللاعب والعمل ايضا على ان يتم بعد الانتهاء من التدريب او الاستراحة من المجهود البدني في الوحدة التدريبية ان يتجه اللاعب الى التهدئة للجسم كأن يأخذ بعض المواد السكرية والتدليك لبعض العضلات العاملة اثناء التدريب او بعد وعند الانتهاء من التدريب لفترة تزيد عن الساعة تقريبا وان قاعدة التنمية والتغيير لها بعض الفوائد التربوية والنفسية المختلف ومنها.

1- زيادة الرغبة والتشوق للتدريب .

2- ازالة القلق والخوف.

3- تقوية الثقة بالنفس .

4- ابعاد التوتر والاضطرابات النفسية والعصبية.

5- حب الجماعة (المدرب ، اللاعبين ، الاداريين ، الجمهور) وحسن التعامل معهم بروح الاخوية العالية.

6- اكتساب الشجاعة والادارة وغيرها من المسائل التربوية الضرورية في التكامل لهدف التدريب والمنافسة الرياضية.

القاعدة التاسعة:قاعدة الإعادة والتكرار

تتميز هذه القاعدة اساس لوضع مقياس علمي لمقدار كل تمرين او حركة او مجموعة تمارين بالنظر الى فائدتها ومدى مناسبتها مع الاختصاص وقدرة كل لاعب اذ ان هذه القاعدة تحدد معدل تكرار التمارين والحركات من جانب وايضا تكرار الوحدات الدوائر التدريبية من جانب اخر كما ايضا تحدد الكم بالنسبة للعناصر او الفقرات في البرنامج التدريبي في كل مرحلة من مراحل التدريب في الدائرة التدريبية السنوية . وحسب مستوى اللاعب منها وحاجته لتطوير آت اخرى كما ان هذه

القاعدة تبين لنا الشكل الذي يمكن ان تكون عليه التمارين في الوحدات التدريبية مراعية اختلاف
الفعالية.

فمثلا نأخذ اختلاف الفعالية / عن تنمية عنصر القوة مثلا في بعض الفعاليات يكون عددها اقل
بمجمله عند تطوير عنصر القوة في فعالية بناء الاجسام فالأخير تؤكد على بناء العضلي بينما
الفعاليات الاخرى قد تحتاج الى ذلك البناء العضلي و بطريقة إخراج القوة وفق التوافق العضلي
العصبي.

القاعدة العاشرة:قاعدة التدريب والفعل والجماعي

ان كل مستوى لالعاب من حيث التدريب واللياقة البدنية تعد عامل أساسي في وضع وتركيب
الوحدات التدريبية (كما ونوع) وهنا تدخل قدرة اللاعب لتأخذ حيزا مهما في عمليات التدريب
الخاص سوى بالأداء البدني او المهاري واو الخطط.وحتى النفسي ايضا يجب على المدرب عند
وضع الخطط التدريبي هان يرى في العملية (التخطيط) مستوى كل لاعب بشكل مستقل من حيث
(مهارته وقدرته البدنية والخططيه والنفسية والفريق ككل ايضا) من ذلك ينبغي على المدرب القيام
بدراسة واقعية عن احوال وظروف لاعبيه في الفريق للتعرف على بعض العوامل المؤثرة عليهم
كالجوانب الاجتماعية او النفسية والبدنية والعقلية وحتى الغذائية وغيرها من الامور المتعلقة بحيات
كل لاعب من لاعبيه عند وضع مقدار الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية مع التأكيد على مراعاة
العمر والجنس ومؤهلات اللاعب الرياضية وكفاءته في الاختصاص وبموجب كل المعلومات
توضع الخطة التدريبية .

المبحث الثالث

2-1-2-3 الأساليب التدريبية :

توجد هناك العديد من أساليب التدريب والتي يستطيع من خلالها المدرب أن يبنى برنامجاً تدريبياً لتطوير مستوى اللاعبين وكان دائماً هناك اختلاف في آراء الخبراء والمختصين والباحثين في تحديد الأساليب التدريبية الملائمة للاعبين للوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية ، مما أدى إلى ظهور العديد من النظريات الحديثة للتدريب ومنها :-

2-1-2-4 أسلوب تدريب البلايومترك

يرجع النجاح الذي حققه لاعبو أوروبا الشرقية في ألعاب القوى بداية من منتصف الستينيات الى استخدامهم لطريقة التدريب البلايومتري. وهي من المكونات البدنية التي تحتاج اليها معظم التخصصات الرياضية، ويستخدم لهذا النوع من التدريب نوع من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلي ذلك انقباض أيزو توني مركزي سريع فعل انعكاسي للمطاطية تقوم به المغازل العضلية، وينقسم الانقباض العضلي في هذه الحالة الى ثلاث مراحل هي: مرحلة اللامركزية : حيث تطول العضلة نتيجة تعرضها لشدة عالية بصورة سريعة مفاجئة

مرحلة التعادل: حيث تبدأ قوة الانقباض العضلي في التكافؤ مع المقاومة

مرحلة المركزية : حيث تبدأ العضلة في القصر نحو مركزها فتغلبه على المقاومة.

كما يمكن ايضاً تقسيم ذلك الى مرحلتين بدلاً من ثلاث وهما : مرحلة تغلب المقاومة على القوة العضلية حيث تطول العضلة، ثم مرحلة تغلب القوة العضلية على المقاومة حيث تقصر، ويساعد هذا النوع في تنمية المهارات الحركية لمعظم التخصصات الرياضية في كرة القدم والسلة والسباحة ورفع الاثقال...

* كيفية أداء تدريب البلايومترك:

تعتمد فكرة التدريب البلايومترك أو تدريب القدرة العضلية المنفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي الى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً الى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل ، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البلايومترك ، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات والحجالات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب

مرة أخرى ، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن .

* مبادئ وقواعد التدريب البلايومترك

عند بناء نظام البلايومترك يجب ان يضع المدرب في ذهنه المبادئ العامة والخاصة للتدريب، والتي يجب ان تتبع ومن اهمها (التدرج بزيادة الحمل والخصوصية والاستشفاء والفردية والتغيير)، ويلعب التغيير اهمية كبيرة وله خصوصية عالية في البلايومترك، وقد اظهرت البحوث في تدريب القوة العضلية ان النظام العصبي-العضلي يستجيب بشكل افضل حينما يستثار بشكل متغير طوال الوقت، ويحتاج النظام العصبي-العضلي الى ان يفاجأ لكي يجبر للتكيف مع البلايومترك، وهذا يعني اداء انواع مختلفة من التمارين لبضع ايام وتغيير عدد التكرارات والشدة عن الايام الاخرى .
وبجانب هذه المبادئ العامة لتدريب البلايومترك ،توجد مبادئ واعتبارات خاصة للبلايومترك باعتباره شكل فريد من اشكال تدريب الحركة الانفجارية منها :

1- القوة العضلية الاساسية :

— ان التحميل الزائد على الجهاز العضلي بأشراك وزن الجسم والجاذبية يتطلب مستوى اساسي من القوة العضلية لضمان عدم

2- الاصابة عند تنفيذ الحركات الانفجارية:

وقد اختلفت الآراء حول درجة القوة العضلية المطلوبة، وقد اقترح بعض المختصين ان اغلب الاشكال في البلايومترك تكون ذات شدة عالية مثل القفز العميق والقفز الفردي على الصندوق، ويتطلب هذا ان يكون الرياضي قادرا على ان يعمل قرفصاء (دبني) بـ 120-200% من وزن جسمه).

3- سرعة الامتداد :

تبدل العضلات توترا قصويا حينما تمد بالسرعة، والهبوط بعد الحجل الزوجي (بكلا القدمين) يكون بضغط وتوتر اكبر من العضلات الرباعية مما يحدث عند الانخفاض البسيط للقرفصاء من وضع الوقوف، حيث يوظف منعكس الامتداد بشكل افضل عندما تمد العضلات المشتركة بشكل سريع .

4- معدل زمن الامتداد مقابل درجة الامتداد :

بالعودة الى الملاحظة السابقة والتي تقول ان معدل زمن الامتداد ذو اهمية اكبر من درجة الامتداد (زمن الامتداد اهم من كميته) ويكون من الافضل للرياضي عمل حركات القفز بسرعة وبطريقة الارتداد اكثر من الهبوط الى الدبني البطيء و ثم الارتداد، وان تنفيذ القفزات ببطء هو ليس بليومترك بل تدريب قوة وينتج التأثير الاقل لتدريب القدرة الانفجارية .

5 – الحركات الانفجارية :

لما كان هدف تدريبات البلايومترك هو زيادة القدرة، لذلك فيجب ان تؤدي بردود افعال انفجارية لحظية لدى الانقباض، وهذه هي اللحظة الحركية التي عليك ان تتدرب بها ، وتنفيذ التمارين يجب ان يكون قويا، والاكثر اهمية ان تؤدي بسرعة .

6 – التكنيك :

في اي حركة انفجارية عند اداء تكنيك الحركة بشكل مثالي فإنه يخفض من احتمالات الاصابة، ويمكن ان تكون التغذية الراجعة الصوتية للمدرب مهمة جدا بشكل خاص للرياضيين الشباب والاقبل خبرة، ويمكن ان يكون التكنيك الصحيح مؤشرا جيدا الى ان الرياضي لم يتعرض الى ضغوط عالية من التمرين .

7 – التعب :

يمكن ان يكون البلايومترك استنزاف خداع للعضلات، فالرياضي يمكن ان يشعر بأنه بطاقة اعلى قرب نهاية الوحدة التدريبية مما في بدايتها، ويجب ان يهتم المدرب لتعب الرياضي، فالتقطعات والتكؤفي التكنيك وانخفاض الارتفاع والمسافات في التمارين هو مؤشرات للتعب، وهنا يجب ان ينتهي التمرين او الوحدة التدريبية الخاصة بالبلايومترك .

هناك بعد الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البلايومترك :

1. الإحماء والتهدئة :

نظراً الى أن تدريبات البلايومترك تحتاج الى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب و أيضاً بعد الأداء يتم استخدام حركات الدرجة والجري وأشكاله .

2. الشدة العالية المناسبة :

لابد وأن تؤدي تدريبات البلايومترك بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات ، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة ، ولأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات .

3. الزيادة المتدرجة بالحمل :

يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد ، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل في شدة مرتفعة ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يثب من فوقها اللاعب .

4. تعظيم القوة وتقصير الوقت :

أن كل من القوة والتسارع في الحركة هام في تدريبات البلايومترك في جميع الحالات الدرجة والهامة يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع ، فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وانجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة .

5 – أداء العدد الأمثل من التكرارات :

عادة فإن حدود التكرارات من 8 – 10 مع عدد قليل من التكرارات لمزيد من إخراج التتابع ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك ، والعدد للمجموعات يجب أن يكون متغير ومطابقاً **6.الراحة:**

فترة الراحة المناسبة من 1 – 2 دقيقة بين التكرارات وتكون عادة كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البلايومتري ، وأن الراحة بين أيام تدريبات البلايومتري أيضاً هامة للاستشفاء المناسب للمعضلات والأربطة وهي تميل الى أن تكون من 2-3 أيام في الأسبوع تدريب بليو متري للحصول على أفضل النتائج .

7. بناء تأسيس المدعم المناسب:

برامج تدريب برامج تدريب الأثقال يجب أن تصمم للاستكمال وليس للامتداد والمفعول في تطوير القدرة الانفجارية فأساس بناء القدرة لا يحتاج الى أداء البلايومتري فيذكر فيروشاسانسكي ، خرونوسوف أن أقصى ثني مرتين وزن الجسم قبل الشروع في أداء الوثب العميق وتدريبات البلايومتري العادية .

8. الفردية في برامج التدريب :

للحصول على أفضل النتائج فإنه سوف نقوم بتفرد برامج التدريب البلايومتري والتي تعني أن يجب معرفة قابلية كل رياضي و فقط كمية التدريب المناسبة ، قليلاً من الأبحاث هدفت لقياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية التدريب المثالية ، إلا أن في العديد من المناطق في التدريب الرياضي الفردي فإن البرامج هي فن أكثر منها علم

* أنواع تمارين البلايومترك

1- تمارين البلايومترك الايقاعية

2- تمارين بليومترك القدرة

3- تمارين بليومترك السرعة

* ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البلايومترك

1 - يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري

2 - يجب أن يبلغ عدد التكرارات من

3 - 10 تكرارات في كل مجموعة

4 - يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3- 5 مجموعات

والرياضيين ذو المستوى العالي من 6 - 10 مجموعات

- 5 - تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2-3 دقيقة
6 - يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوى .

* مميزات التدريب البلايومترك

1. تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم .
2. ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل .
3. يشكل محتوى تدريبي للاعب سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم.
4. يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات الى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة الى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط .

2-1-2 أسلوب تدريب الفارتك :

وهو أحد الأساليب التدريبية التي تستخدم في تدريبات ألعاب القوى ، وأول من استخدم هذا التدريب هو المدرب السويدي (كوستا هولمر) في بداية الثلاثينيات مسمىً هذه التدريبات بالسويدية بالفارتك ، انتشرت تدريباتها في أوروبا والعالم واستخدمت في الدول الناطقة بالإنكليزية تحت مصطلح (play Speed) وتعني بالعربية التلاعب بالسرعة ولكن بقي المدربين العرب يسمون هذا الأسلوب من التدريب بالفارتك .

* الهدف من تدريب الفارتك

تهدف هذه التدريبات بالدرجة الأولى إلى تطوير التحمل الخاص بالمسابقة (القدرة الأوكسجينية) والتحمل (القدرة الأوكسجينية) والسرعة ، كما إنها تطور وتسهل على اللاعب استخدام التكتيكات ضد الخصوم وتحمل تكتيكات الخصوم بسبب ما يتحملة اللاعب من ظروف مختلفة من الديون الأوكسجينية (نقص الأوكسجين) وما يصاحبه من تراكم لحمض اللاكتيك أثناء أداء تلك التدريبات، وبذلك فهو يطور القدرات الأوكسجينية والأوكسجينية بنفس الوقت وينمي لديه قدرة التحمل العالية والتكتيك .

طريقة الأداء

طريقة أداء تدريبات الفارتك تكون على شكل جري مستمر لمسافات مختلفة تكون قصيرة ومتوسطة وطويلة وبسرعة أيضا مختلفة أي الجري بسرعة قصوى وعالية ومتوسطة وبطيئة وهرولة ، وهذا يعني أنه لا يوجد نظام محدد للتدريبات الفارتك فالمسافات والسرعات دائماً مختلفة

أثناء الأداء وهذه المسافات والسرعات يحددها اللاعب نفسه أو تكون مقننة من قبل المدرب وفقا لحالة اللاعب التدريبية وتبعا لدرجة التعب التي يشعر بها اللاعب لأخذ فترة لاستعادة الاستشفاء والتي تكون عادة عن طريق الجري بسرعة بطيئة أو هرولة .
مثال على تدريبات الفارتلك .

الجري لمسافة 100 م بسرعة عالية - جري لمسافة 150 م بسرعة بطيئة - الجري 50 م بسرعة قصوى- الهرولة لمسافة 100م - الجري لمسافة 300 م بسرعة عالية - الجري لمسافة 400 م بسرعة بطيئة - الجري لمسافة 50 م بسرعة قصوى - الجري 200 م بسرعة متوسطة - الجري لمسافة 400 م بسرعة عالية - الجري لمسافة 200 م هرولة -الجري 50 م بسرعة قصوى - الجري 200 م هرولة - الجري 300 م بسرعة عالية - الجري 400 م بسرعة بطيئة وهكذا تكون المسافات والسرعات متنوعة أثناء الأداء حتى يكمل اللاعب الحجم التدريبي المطلوب في الوحدة التدريبية أو تنفيذ الزمن المطلوب في الوحدة التدريبية مثلا 30 دقيقة أو أكثر أو أقل حسب مستوى الحالة التدريبية للاعب . ويمكن زيادة مسافات الجري حسب متطلبات المسابقة التي يشترك بها اللاعب . ويمكن إجراء تلك التدريبات في المضمار وفي الحدائق والغابات وأفضل التدريبات تؤدي في المرتفعات حيث يدخل عنصر آخر في التطوير هو تنمية تحمل القوة والتي تعتبر من الصفات الهامة في تطوير مستوى الإنجازات في المسافات المتوسطة والطويلة وفي حالة عدم توفر المرتفعات يمكن استخدام الحواجز أو الموانع أو مدرجات الملعب أو العوائق الطبيعية المتوفرة .

* متى يستخدم المدرب الفارتلك

يبدأ استخدام تدريبات الفارتلك في فترة الإعداد العام ثم يزداد حجم هذه التدريبات في فترة الإعداد الخاص وتستمر على نفس الوتيرة في فترة المنافسات لما لهذه التدريبات من دور وتأثير على تطوير وتنمية نظام الطاقة الأوكسجيني الثاني (نظام حامض اللاكتيك) والنظام الأوكسجيني وهما النظامان الرئيسيان المشاركان في تزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة للمسافات المتوسطة والطويلة .

ويتضح مما تقدم أن هناك فروقات بين التدريب الفتري القديم والتدريب الفتري الحديث وتدريب الفارتلك من حيث أساليب التنفيذ والأهداف والتأثيرات الفسيولوجية والكيميائية لكل منهما ولكن الاختلاف الأساسي بين التدريب الفتري وتدريب الفارتلك في أساليب التنفيذ هي بأن فترة الراحة في التدريب الفتري بين التكرارات منظمة وثابتة مثلا هرولة 100 م في حين تكون فترات الراحة في تدريب الفارتلك متغيرة دائما وتتبع شدة الجري

2-1-2 أسلوب التدريب الدائري :

يعد التدريب الدائري واحداً من الأساليب المهمة في التدريب الرياضي التي تعمل وفق طريقة تدريبية معينة مختارة من قبل المدرب بغرض الوصول إلى الهدف المطلوب من التدريب ، والمميز

في التدريب الدائري بأنه أسلوب تنظيمي في تعاقب أخذ التمارين بما ينفع أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة كذلك العمل فيه يكون حسب اختيار الطريقة التدريبية الملائمة للرياضي وفعاليتها .
وتذكر المصادر بأنه يمكن استخدام التدريب الدائري بصفة عامة ابتداءً من سن (11) سنة مع قياس القدرات الخاصة بكل ناشئ لكل تمرين من التمرينات المختارة ، مع تقسيم الناشئين إلى مجموعات صغيرة مكونة من (2-3) ناشئين لكل مجموعة .

وان هذه الاسلوب من التدريب شائع الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة ، أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية ويكون اختيار التمرينات حسب الهدف أو الغرض من الوحدة التدريبية وبصورة منظمة وصحيحة إذ يزداد تحميل المجاميع العضلية الواحدة بعد الأخرى ولمختلف عضلات الجسم ، حيث يكون التنظيم وفق العلامات التشريحية الظاهرة في الجسم .

ويعد التدريب الدائري نظاماً وأسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمرة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به ، حيث تتميز هذه الطريقة بتتابع الحمل المستخدم والواقع على المجاميع العضلية المختلفة (الذراعين ، الكتفين ، الفخذين ، البطن ، الظهر ،..... الخ) وأن شكل الحمل المستخدم في الأداء ونوعه يتناسب مع قواعد تطوير كل صفة من الصفات البدنية والتي يزداد التأثير عليها. مهند حسين البشتاوي، 278ص دار وائل للنشر، مبادئ التدريب الرياضي 2005 ط1

كما يعرفه (هاره) بكونه عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية ‘

اما جوزية يعرف التدريب الدائري بأنه مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محددة ، ويؤدي كل تمرين فيها 20 مرة وتتضمن الوحدة من (5 - 10) تمرينات ويمكن أن تتكرر مرتين أو ثلاثة مرات. وهو وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة الحركية.

هو عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة، يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

ويفهم تحت اسم التدريب الدائري التنظيم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد، يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي والمتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة ويتم ذلك بتبديل طلاب الفصل أو المجموعة التدريبية بشكل فردي أو على شكل مجموعات مستقلة وصغيرة أو حسب نظام موضوع يتبادل فيه هؤلاء الطلاب المحطات التدريبية في إطار دورة تدريبية يتم تكرارها، على ألا يؤدي ذلك إلى وجود فترات في الراحة أو على أن تكون فترات الراحة قصيرة ومحددة.

كما عرّف التدريب الدائري (بأنه أسلوب من أساليب التدريب الرياضي يحتوي على مجموعة من التمرينات ترتب بطريقة منتظمة وصحيحة على شكل محطات تؤدي بطريقة دائرية وتشمل (المجاميع العضلية)

ويظهر من خلال ما تقدم معرفته عن التدريب الدائري وتعريفاته ، أنه له أهمية كبيرة في تناول استخدامه خلال التدريب في جميع الفعاليات الرياضية وبالخصوص في ألعاب القوى إذ يتميز هذا النوع من الأساليب بإعطاء الخيار للمدرب من خلال التنوع باستخدامه حسب الطريقة التدريبية التي تنتفعه بالوصول للهدف الذي يرمي إليه لرفع مستوى الكفاءة البدنية والقدرات الوظيفية لجميع المجاميع العضلية وكذلك يمكن استخدامه بشكل فعال لرفع القدرات الهوائية للمراحل العمرية المختلفة وبالخصوص الناشئين .

* مميزات التدريب الدائري

1- أسلوب مهم لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب، والتكيف للمجهود البدني المبذول.

2- الاهتمام بالفروق الفردية، فيعمل الطالب بما يتلاءم وحالته أو تحدد الجرعة بما يتناسب مع مستواه ومقدرته.

3 - يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية.

4- إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحد أو أكثر من الصفات البدنية.

5- إنجاز التقييم الذاتي للطالب عن طريق التسجيل في بطاقات المستوى، الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعيته نحو الارتقاء بمستواه وتغطية نقاط ضعفه، فيزداد بذلك عامل المنافسة.

6- إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة، وذلك بتطبيق مبادئه.

7- إمكانية استخدام تمارين متنوعة طبقاً للإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة، مما يخلق عامل التشويق والتجديد والإثارة.

8- المساعدة في توفير الوقت والاقتصاد فيه.

9- الإسهام بدرجة فاعلة في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس وغير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.

10 - إمكانية تصميم دائرة خاصة باحتياجات اللياقة البدنية التي تتركز في رياضة معينة أو نشاط خاص . محمد حسن علاوي 1990، ص 232

للتدريب الدائري أسس يقوم عليها يجب مراعاتها عند تطبيقه لتنمية اللياقة البدنية، وهذه الأسس هي كالتالي

أ - مبدأ زيادة الحمل.

يعد هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم ، فقد يتم بواسطة:

1- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.

2- زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين.

3- تقصير فترات الراحة بين تمارين المحطات.

ويتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامح معينة وواضحة للعمل نشير إليها من خلال (أن يكون هذا التدريب فردياً ، أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار التمرين ومعدل تقدمه على أساس قدرة الفرد ونسبة سرعته في التحسن ، أن تكون التمارين قابلة للقياس ، أن تكون هذه التمارين موحدة المستوى، مع ضرورة معرفة المتدرب لمقدار العمل الذي يقوم به)

ب - تحديد جرعة التدريب:

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصى الذي تم قبل البداية في برنامج التدريب وتسجيل هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل، ثم تستخلص فيها جرعة التدريب التي قد تتنوع بين ربع وثلثي أقصى تكرار لكل تمرين.

مميزات تنظيم التدريب الدائري

- 1- يمكن استخدام التدريب الدائري بهدف تحميل مستمر لجميع العضلات بشكل متساوي قدر الإمكان مع علاقة ذلك بالقلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي وتبادل الغازات
- 2- يمكن من خلال التدريب الدائري تطوير الأداء الفني (التكنيك) والمهارات الحركية بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية
- 3- تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري التنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف المجهود البدني المبذول .
- 4- يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقا لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه الحالي
- 5- يمكن استخدام تمارين متنوعة وفقا للإمكانيات المتاحة .
- 6- يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية .
- 7- يتميز بعامل التنوع والتشويق والإثارة
- 8- يراعي في إمكانيات الفرق الفردية التي تعتبر واحدة من ابرز مبادئ التدريب الرياضي .
- 9- إمكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في التدريب الدائري في وقت واحد بالإضافة إلى سهولة السيطرة على جميع الرياضيين.
- 10- سهولة السيطرة على مكونات الحمل التدريبي (الشدة/الحجم/الراحة) وإمكانية تنفيذها بشكل كامل.

- 11- تتابع دوام تغير الأوضاع يحقق التمرينات ذات الشكل الواحد ، التقليل من حالة التعب
- 12- يعتبر التدريب الدائري من أفضل أشكال التدريب الرياضي في تأثيره على السمات الإرادية والأخلاقية مثل قوة الإرادة والاعتماد على النفس والنظام والأمانة في الأداء

خصائص التدريب الدائري

- 1- يعد الاسلوب الافضل للتكيف الوظيفي ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل فضلا عن الصفات المركبة (تحمل القوة ، والقوة المميزة بالسرعة)
- 2- يمكن تشكيله باستخدام اي طريقة من طرق التدريبية الاخرى .
- 3- يمكن استخدام عدد كبير من اللاعبين اثناء التدريب بهذا الاسلوب .
- 4- يمكن استخدام انواع متعددة من التمرينات وفقا للإمكانيات المتاحة .
- 5- يتميز بطابع التنوع والتشويق والاثارة .
- 6- يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين 6- 15 تمرين مختلف مع مراعاة ان تكون مفهومة ويسبقها احماء جيد .
- 7- اشتراك عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين - ذراعين - كتفي - بطن)
- 8- عادة ما نبدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج الى الاصعب .
- 9- يمكن اداء هذا التدريب في اماكن متعددة مثل الارض الرملية والارض الغير مستوية .

أساليب التدريب الدائري

هنالك عدة أساليب للتدريب الدائري كي يطبق فيها حسب طريقة التدريب المتبعة أي (طريقة التدريب المستمر ، الفتري ، التكراري) وتنفيذها بالأسلوب التدريب الدائري وتقنين الحمل فيها وفقاً لمبادئ الطريقة التدريبية المستخدمة ويكون استخدام أسلوب التدريب الدائري وفقاً للهدف المراد تحقيقه من الوحدة التدريبية حيث يتم اختياره من المدرب بالإضافة إلى تحديد الحمل المناسب من خلال لشدة والحجم المناسبين والتبادل الصحيح بين فترة أداء التمرينات وفترة الراحة .

ويقسم أثير صبري وعقيل الكاتب طرائق التدريب الدائري الى :

1- طريقة رافعي الإثقال.

2- طريقة العمل الفتري الشديد (الايجابي)

3- طريقة العمل الفتري البسيط (السلي)

4- الطريقة المستمرة.

ويتفق كل من (شولسن و يونات و كرميل) على أن التدريب الدائري يحتوي على أربع طرائق مختلفة الاستخدام .

مهند البشتاوي ، 2005، ص 273 – 280

1- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ويشمل على :

النموذج الأول - التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن كهدف .

النموذج الثاني - التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن كهدف .

النموذج الثالث - التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن وتقنين الجرعة.

287

2- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة ، ويشمل على

النموذج الأول- نظام عمل (15 ثانية أداء 45 ثانية راحة) .

النموذج الثاني - نظام عمل (15 ثانية أداء 30 ثانية راحة) .

النموذج الثالث - نظام عمل (30 ثانية أداء 30 ثانية راحة) .

3- طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري المرتفع الشدة ويشمل على

النموذج الأول - ويثبت زمن التمرينات من 10- 15 ثانية وبفترات راحة من 30- 90 ثانية .

النموذج الثاني - يثبت عدد التكرارات من 8-12 تكرار وبفترات راحة من 30 الى 180 ثانية .

4- التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري، ويشمل على

النموذج الأول- تثبت عدد التكرارات ب(8) تكرارات وبفترات راحة (120) ثانية.

النموذج الثاني- تثبت زمن الأداء من 10-15 ثانية وبفترات راحة من 90-180 ثانية .

المبحث الرابع

2-1-2 العوامل المؤثرة على الإنجاز الرياضي بألعاب القوى

العوامل الأساسية المؤثرة على الإنجاز الرياضي التي لا بد من توفرها اذا أراد اللاعب والمدرّب الوصول الى مستويات دولية مميزة هي أربعة أركان أساسية :

2-1-2-8 التغذية :

لا يختلف اثنان على أن الغذاء عنصر أساسي ومهم لتوليد الطاقة عند اللاعب فبدون غذاء لا يمكن تحقيق طاقة كافية للرياضيين بألعاب القوى وأن أي خطأ في تغذية الرياضي وف يؤدي الى فقدانه هذه الطاقة وبالتالي سيؤدي ذلك الى الوصول لحالة التعب، فالغذاء يجب ان يكون شاملاً ومفيداً وغير مقتصر على مادة واحدة بل يجب ان يشتمل على كل المواد الغذائية ممثلة في البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والماء والاملاح المعدنية... الخ ويجب ان تكون المواد بنسب ثابتة تعتمد اساساً على طبيعة الفعالية .

2-1-2-9 المناخ :

تؤثر الظروف المناخية ممثلة في الحرارة والبرودة والرطوبة والمرتفعات والمنخفضات عن سطح البحر تؤثر تأثيراً مباشراً على الإنجازات الرياضية بألعاب القوى، فزيادة الحرارة أو البرودة أو نقصانها عن المعدل الطبيعي سيعطي مردودات سلبية على اللاعب، كما أن المرتفعات والمنخفضات لها تأثير مباشر أيضاً على مستوى الإنجاز، فالمعروف أن المرتفعات المنخفضة لا تؤثر على الكفاءة البدنية بينما تزداد صعوبة اداء النشاط الرياضي في المرتفعات المتوسطة والعالية. ويرجع السبب في ذلك إلى زيادة الإشعاع الشمسي وارتفاع درجة تأثير الهواء وتغيير الرطوبة والحرارة وإنخفاض الضغط الجوي مع إنخفاض ضغط الاوكسجين. ويعتبر العامل الأساسي الذي يؤثر على إمكانات الجسم الوظيفية هو قلة الاوكسجين مما يؤدي إلى قلة كمية الاوكسجين في الدم .حيث كلما زاد الارتفاع عن مستوى سطح البحر كلما قلت نسبة الاوكسجين في الجو، ولضمان الارتفاع بالمستوى فعلى المدرّب تدريب لاعبيه في ظروف جوية مختلفة سواء كانت باردة أو حارة أو رطبة أو مرتفعة عن مستوى سطح البحر... الخ .

2-1-2-4 المجتمع :

للمجتمع دور أساس في التأثير على الأفراد في مختلف الموضوعات والميادين، سواء التربوية أو الإجتماعية الإقتصادية أو الرياضية، ومجتمعنا تحكمه مجموعة من العادات والتقاليد

ربما تساهم قيماً لو التزم المجتمع ببعضها خاصة القديمة منها لا ترى أحداً يمارس نشاطاً رياضياً، ولما تطورت المستويات الرياضية، لذا نرى التحرر من هذه العادات والتقاليد أمر أساسي في تطوير المستوى، فتوعية المجتمع في المجال الرياضي وأطلاعه على أهمية ممارسة الأنشطة وما تعود عليه من فوائد بدنية وسمعة للوطن أهمية أساسية لا بد للجهات المعنية من العمل على نشرها من خلال الصحافة ووسائل الإعلام... الخ . كي يبقى المجتمع سنداً قوياً للحركة الرياضية وليس العكس .

2-1-4-1 الإمكانيات :

من المعروف أن رياضة ألعاب القوى بحاجة إلى أجهزة وأدوات وساحات، يرتبط تطورها إرتباطاً وثيقاً لتوفر هذه المستلزمات الأساسية أي يعتبر وجودها مقياساً لتطورها، وبدونها فاعن مستوى الانجاز يكون ضعيفاً .

وهناك عوامل أخرى مساعدة متمثلة في :

- الأسرة :

تعتبر الأسرة حجر الأساس في المجتمعات، وللأسرة الكثير من التأثيرات على أفرادها في جميع المجالات وخاصة الرياضية منها، والأسرة التي تهتم بالرياضة فأن أفرادها يهتمون كذلك وسوف يساهم ذلك في تطوير المستوى، وعندما يصل لاعب رياضي من العائلة إلى مستوى عالي في فعالية من فعاليات ألعاب القوى فإن الفرد يضع جهده وإهتمامه لتقليد أخيه والوصول إلى مستوى أفضل .

- الصداقة :

تشكل الصداقة دعامة أساسية للوصول إلى قمة الإنجاز وكثير من اللاعبين قد التحقوا في الفرق الرياضية نتيجة مصادقتهم للاعبين مميزين، لا بد من العمل على أستغلال ظاهرة الصداقة للمساهمة في توعية الأفراد والمشاركة الفعالة في التدريبات المختلفة لرياضة ألعاب القوى .

- المدرب الرياضي :

الهدف الأساسي لأي مدرب هو الوصول بلاعبه إلى مستوى متقدم للوصول لذلك لا بد من ممارسة مع لاعبه العديد من الممارسات التربوية تتيح له فرص التفوق والإبداع، ولا يتم ذلك إلا بإستخدام أساليب تدريبية حديثة لتقديم مواد ومحتويات التدريب إلى الملاعب بصورة صحيحة وبسيطة كي يتمكن اللاعب من إستيعابها والإستفادة منها .

وعلى المدرب السعي لمعرفة مشاكل اللاعب وظروفه الخاصة ولا بد من العمل على بناء علاقة خاصة متبادلة بين المدرب واللاعب تساعد على الإستمرارية بالتدريب دون إنقطاع وربما يستعين المدرب بأخصائي علم النفس الرياضي للمساهمة في إرشاده وتوجيهه .

- الدعم المادي :

الدعم المادي لرياضة ألعاب القوى ضرورة لا بد منها ولا يمكن أن يتحقق الإنجاز بمعزل عن الدعم المادي من الجهات المعنية بصورة مباشرة وغير مباشرة فاللاعب الذي يعتبر الحور الأساسي في الأداء لا بد من دعمه وتوفير كل مستلزمات التدريب له، وأن توفير ذلك سيبعد تفكير اللاعب وإهتمامه بأي من الأمور الخارجية مما يؤدي إلى حصر تفكيره في التدريب والتطوير .

2-4-1-2 المنافسات :

تعتبر المنافسات المعيار الحقيقي لمعرفة المستوى الطبيعي للاعب إضافة إلى أنها تبين للمدرب نقاط القوة والضعف في خطته التدريبية ، وعلى ضوء المنافسة ونتائجها بألعاب القوى ربما يحدد المدرب المستوى المستقبلي للاعب .

2-4-1-3 العلم والتطبيق :

لا شك أن نجاح الرياضي في عمله يرتبط الى حد كبير بمستوى معلوماته ومعارفه وقدراته في أي فعالية من فعاليات ألعاب القوى . فكلما كان اللاعب ملماً بالأسس النظرية والعلمية المختلفة وإتقانه للمهارات الحركية كلما وفر جهداً ووقتاً على نفسه فعلمية متابعة الدراسات والبحوث العلمية والإطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة حالة أساسية ومهمة للمدرب واللاعب معاً . (كمال جميل الربضي 1999، ص 30 : 34) .

1- دراسة: هميداد عبدا لخالق طه 2013م (ماجستير) بعنوان : (المعوقات التي تواجه انديةالدرجة الممتاز لكرة القدم في إقليم كردستان) أستخدم الباحث المنهج الوصفي وهدفت الدراسة إلى التعرف على المعوقات التي تواجه انديةالدرجة الممتاز لكرة القدم في إقليم كردستان وتوصل الباحث إلى النتائج التالية وجود معوقات متعلقة بالإمكانات والإدارة والمدربين واللاعبين .

2/ دراسة: الفاتح الطاهر السيد 2010م : (ماجستير) بعنوان:

(العوامل التي تعيق تقدم منتخب ناشئ كرة القدم بالسودان) " هدفت الدراسة للتعرف على العوامل التي تواجه تقدم منتخب ناشئ كرة القدم بالسودان والترتيب النسبي للعوامل . استخدم الباحث المنهج الوصفي المسمي ، تمثلت عينة الدراسة في (10 مدربا) و(10 إداريا) و(30 لاعب) ممن عملوا مع المنتخب القومي للناشئين لكرة القدم بالسودان . وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي : عامل الإمكانات وهو العامل الأول بالنسبة للعينة . عامل اللاعبين عامل الإداريين والعوامل الفنية.

3/ دراسة: محمد الفاتح احمد إسماعيل 2010 (ماجستير) بعنوان

(الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم)

أستخدم الباحث المنهج الوصفي الاستبانة كأداة لجمع البيانات وكانت العينة عمنه من المدربين المنضويين تحت لواء الاتحاد المحلي لكرة القدم وبلغ عددهم (8) مدربين.

وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي: لا تتوفر الأدوات والأجهزة الحديثة المعنية في التدريب ولا يوجد إشراف على التغذية، لا يلتزم اللاعبون بالعادات العلمية السليمة، وبعض اللاعبين يفقدون التحكم في انفعالاتهم، ساعات التدريب غير كافية، لا يضع الجهاز الفني خطة التدريب، ليس هنالك تقويم مستمر للاعب، توفير الأدوات والأجهزة الحديثة. وجاءت التوصيات على النحو التالي: الاهتمام بتدريب اللاعبين في الجوانب النفسية، ضرورة معالجة الإدارة للمشكلات الطارئة.

4/ دراسة مروان كمال محمد عجور (2007 م): (ماجستير) بعنوان:

(معوقات ممارسة رياضة السباحة بفلسطين مدينة غزة) هدفت الدراسة الى التعرف على معوقات ممارسة رياضة السباحة لمدينة غزة بفلسطين .

استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة من (218) منهم (178) لاعب و (10) مدرب و (10) حكم و (20) إداري .وجاءت نتائج الدراسة على النحو

_ ضعف إدارة الاتحاد الفلسطيني للسباحة في مدينة غزة ،عدم توفر مسابح ذات مواصفات قانونية ، غياب الدعم المادي نهائيا عن رياضة السباحة، غياب المهنيين المتخصصين في السباحة .

5/دراسة: إبراهيم محمد حسين ضهير 2005م (ماجستير) بعنوان:

(المشكلات التي تواجه الفريق القومي الفلسطيني لكرة القدم) :

استخدم الباحث المنهج الوصفي .

واهم النتائج هي: هناك نقص في المعلومات عن الفرق الخارجية التي تقابل المنتخب وعدم توفير احتياطي مالي مناسب للاحتياجات الطارئة للمنتخب، ليست هناك خطة سنوية، توجد مشكلات اجتماعية واقتصادية وصحية للاعبين، توجد صعوبات أمنية كبيرة تواجه الفريق القومي الفلسطيني.

6/دراسة: مضوي محمد مضوي 2004م (ماجستير) بعنوان: (الصعوبات التي تواجه تطور كرة

اليد في السودان) استخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة قصديه من المدربين واللاعبين والحكام والإداريين المنضوين تحت لواء الاتحاد السوداني لكرة اليد وعددهم (85)، وجاءت نتائج الدراسة على النحو: كافة الفقرات في مجالات الصعوبات الخاصة، كافة الفقرات في مجالات الصعوبات الخاصة (الإدارة، الجهاز الفني ، اللاعبين والإمكانات المادية)، تعتبر حقيقة تواجه تطور اليد في السودان

تمثل الإمكانات المادية المعوق الأول أمام تطور كرة اليد هي السودان ، ثم تليها الصعوبات الخاصة بالإدارة، الصعوبات الخاصة باللاعبين ثم الجهاز الفني، الصعوبات الخاصة بالإدارة وذلك من وجهة نظر العينة الكلية .

من التوصيات التي توصلت إليها الدراسة: توفير الأجهزة والمعدات والملاعب القانونية الخاصة لممارسة نشاط كرة اليد في كل الولايات، تفعيل المشاركة الخارجية لتوفير الاحتكاك مع الدول المتطورة في نشاط كرة اليد وذلك بعد الاهتمام بها داخليا، الاهتمام بالمراحل السنوية ووضع خطة لنشر كرة اليد في كل مدارس السودان.

7/دراسة: نيازى حمزة محمد (2003) (ماجستير) بعنوان:

(المشكلات التي تواجه الفريق القومي السوداني في كرة الطائرة للناشئين)

استخدم الباحث المنهج الوصفي وهدفت الدراسة إلى التعرف المشكلات التي تواجه الفريق القومي السوداني في كرة الطائرة للناشئين وتوصل الباحث إلى اتفاق المدربين واللاعبين على إن الإمكانات هي المشكلة الأولى وان مشكلة اللاعبين هي المشكلة الثانية ، ويرى المدربون إن المشكلات الإدارية تأتي في المرتبة الثالثة وتليها المشكلات الفنية ، ويتفق اللاعبون والإداريون على المشكلات الفنية تأتي بالمرتبة الثالثة ثم المشكلات الإدارية .

8/ دراسة: سهير أحمد محمد: 2002 (ماجستير) بعنوان :

(معوقات مهارة الإرسال من أعلى في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية الخرطوم)

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأسباب التي تعوق تعلم طلاب كلية التربية الرياضية مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي (المسحي) والاختبارات والاستبانة بوصفها أداة جمع البيانات و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية الطبقيّة العشوائية قوامها (60) من طلاب كلية التربية الرياضية . وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي: بصورة عامة تعاني العينة من نقص في مكونات اللياقة البدنية ذات الصلة بأداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة ، بعض جوانب عملية التدريس ترى أنها تشكل محددات أو أسباب قوية لعدم تعلم مهارة قيد الدراسة، رغم أن الجوانب السيكلوجية كانت الأقل في مستوياتها من عدم تعلم الإرسال إلا إن بعض العناصر فيها تحتاج إلى إن تحظى بالاهتمام .

2-1-4-5 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات المرجعية تبين أنها تناولت الآتي :-

بلغ عدد الدراسات المرجعية التي توصل إليها الباحث 9 دراسات والتي لها علاقة بموضوع الدراسة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر ولقد ساهمت هذه الدراسات في توجيه هذا الدراسة للعديد من النقاط التي يمكن أن يبرزها الباحث فيما يلي :-

انطلاقاً من إجماع خمسة من الدراسات على استخدام المنهج الوصفي ضمن اجراءتها، لذا فقد استخدم الباحث نفس المنهجية .

اتفقت أربعة من الدراسات المرجعية على استخدام المقابلة الشخصية والاستبيان كأدوات لجمع البيانات .

المنهج المستخدم :المنهج الوصفي

طريقة إختيار العينة: تم إختيارهم عمدياً

2-1-4-5 الاستفادة من الدراسات السابقة :

— استفاد الدارس من غالبية نتائج الدراسات السابقة في تدعيم النتائج التي تم التوصل إليها حيث معظم هذه الدراسات ترتبط مع موضوع الدراسة .

— تمت الدراسات في الفترة الزمنية من (2002 م)والى (2013 م) في السودان وبعض الدول العربية . وقد تشابهت في تناولها المشكلات الرياضية المتعلقة بالاندية والمنتخبات الرياضية .

الفصل الثالث إجراءات الدراسة

- 3-1 منهج الدراسة
- 3-2 عينة الدراسة
- 3-3 أداة الدراسة
- 3-4 مراحل تصميم الإستبانة
- 3-4-1 الدراسة الإستطلاعية
- 3-4-2 المعاملات العلمية للإستبانة
- 3-4-3 الدراسة الأساسية
- 3-5 المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث إجراءات الدراسة

3-1 منهج الدراسة: إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمة لطبيعة الدراسة.
3-2 عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على 10 لاعبين و 11 إداريين و 14 مدرب وتم اختيارهم عمدياً.

3-3 أداة الدراسة: إستخدم الدارس الإستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات
3-4 مراحل تصميم الإستبانة:

مسح المراجع والكتب ، الدراسات المرجعية .

– أجرى الباحث مقابلات شخصية مع ذوى الخبرة والتخصص في مجال ألعاب القوى.
– القراءات النظرية في المراجع العلمية المرتبطة بموضوع متغيرات الدراسة وكيفية بناء وتصميم الاستبانة والخطوات التي تتبع في تصميمها وما يجب مراعاته من أسس علمية في ذلك .
– الإطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع متغيرات الدراسة.
– دراسة محاور الإستبانات التي تم تصميمها من قبل الباحثين السابقين .
– قام الدارس بوضع محاور مقترحة للدراسة وعرضها على مجموعة من الخبراء في التربية الرياضية لمعرفة آراءهم حول المحاور ومناسبتها للدراسة وتقديم المقترحات وهي كالآتي
أولاً :محور الإدارة .

ثانياً:محور التدريب .

ثالثاً :محور الإمكانيات.

رابعاً :محور اللاعبين.

قام الباحث بتحديد العبارات المناسبة لكل وتصميم الإستبانة في صورتها المبدئية وعرضها على الخبراء لابداء الرأي حول العبارات ومناسبتها لكل محور وقد أشتمل المحور الأول على (14) عبارة وتضمن المحور الثاني على (17) عبارة و المحور الثالث على (17) عبارة والمحور الرابع (22) عبارة.

وقد قام الباحث بعرض المحاور لإستمارة الاستبانة على عدد (7) من الخبراء الاكاديمين من أساتذة الجامعة مرفق رقم(1) وذلك لابداء الراي في مدى كفاية المحاور المقترحة لتحقيق أهداف الدراسة ، مدى مناسبة العبارات المندرجة تحت كل محور ، حذف أو اضافة أو تعديل ما يرونه مناسباً أيضاً تحديد ميزان التقدير المقترح ، وقد ارتضى الباحث نسبة 80% فأكثر من آراء الخبراء لقبول المحاور والعبارات .

جدول (3)

النسبة المئوية لأراء الخبراء نحو محاور الاستبانة

ن = 7

م	اسم المحور	ك	النسبة المئوية
1	محور الإدارة	6	90%
2	محور التدريب	7	100%
3	محور الامكانيات	7	100%
4	محور اللاعبين	7	100%

جدول (4)

النسبة المئوية لأراء الخبراء نحو ميزان التقدير المقترح

ن = 7

النسبة المئوية	ك	نوع الميزان			
100%	7	ثلاثي	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق

يتضح من الجدول (3)، (4) أن هناك إتفاق بين آراء الخبراء على محاور استمارة الاستبانة ، وميزان التقدير حيث بلغت النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو محاور الاستبانة 90% وبلغت نسبة قبول ميزان التقدير 100% ، وهذا يشير إلى صدق المحاور وقد تبني الباحث نسبة (80%) فأكثر لقبول محاور استمارة الاستبانة ، وكذا ميزان التقدير وعليه تم قبول جميع المحاور وميزان تقدير ثلاثي لحصولهم على النسبة التي تبناها الدارس قام الدارس بصياغة العبارات المندرجة تحت كل محور من محاور استمارة الاستبانة في صورتها المبدئية مرفق (2) وقد استعان الباحث بالإطلاع علي الدراسات المرجعية وإجراء المقابلات الشخصية وتحليل الوثائق والسجلات .

جدول (5)

إجمالي العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبانة

المحور	المحاور	أرقام العبارات قبل التعديل	عدد العبارات قبل التعديل	أرقام العبارات بعد التعديل	عدد العبارات بعد التعديل
الاول	الادارة	18 — 1	(18) عبارة	14 — 1	(14) عبارة
الثاني	التدريب	20 — 1	(20) عبارة	17 — 1	(17) عبارة
الثالث	الامكانات	23 — 1	(23) عبارة	17 — 1	(17) عبارة
الرابع	اللاعبين	24 — 1	(24) عبارة	22 — 1	(22) عبارة
الاجمالي		85	85	(70) عبارة	(70) عبارة

يتضح من الجدول (5) أنه بلغ إجمالي عدد المحاور (4) محاور باجمالي 70 عبارة حيث تبنى الدارس نسبة 80 % فأكثر لقبول العبارات .

3-4-1 الدراسة الإستطلاعية

للتحقق من مدى صلاحية الاستبانة التي قام الدارس باعدادها فقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (15) فرد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة وخارج العينة الاساسية وذلك في الفترة من 3/ 20 — 15 / 4/ 2016 .

3-4-2 المعاملات العلمية للاستبانة

بعد تحديد عينة الدراسة الإستطلاعية وإعداد أداة جمع البيانات في صورتها المبدئية ، قام الباحث بما يلي:-

أولا : حساب معامل الصدق

استعان الباحث بالطرق الاتية لحساب معامل صدق الاستبانة وهي :-

- صدق المحكمين (المضمون)

استخدم الباحث اراء المحكمين للتعرف على صدق المحتوى "المضمون" وذلك من خلال عرض محاور وعبارات الاستبانة في صورتها المبدئية على عدد (7) من الخبراء الاكاديميين من أساتذة الجامعة ، ملحق (2) وتعد موافقتهم دليلا على صدق المضمون.

وللتأكد من صدق الإستبانة قام الدارس باستعراض نتائج التحليل للبيانات بالجدول التالية:

جدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لمحور الإدارة

معاملات الارتباط								الانحراف ف ي ي	الوسط الحسابي	المتغيرات
8	7	6	5	4	3	2	1			
							1.00	0.122	3,17	1. توجد خطة واضحة من قبل الإدارة
						1.00	0.61	0.28	3,46	2. تقوم الإدارة باتخاذ القرارات التي تطور نشاط لاعبي المسافات القصيرة.
					1.00	0.12	0.52	0.38	3,24	3. توجد سجلات متكاملة لجميع القائمين بأمر اللاعبين.
				1.00	0.15	0.1	0.67	0.37	2,74	4. توجد خطط وبرامج واحة للمدرب واللاعبين.
			1.00	0.20	0.15	0.20	0.53	0.35	3,17	5. تقوم الإدارة بتذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين.
		1.00	0.1	0.11	0.10	0.17	0.56	0.18	3,46	6. يوجد إداري متفرغ لمساعدة المدربين.
	1.00	0.19	0.17	0.13	0.18	0.17	0.59	0.28	3,24	7. يوجد هيكل تنظيمي للجهاز الإداري.
1.00	0.10	0.15	0.22	0.10	0.10	0.19	0.63	0.39	2,74	8. تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفني.
0.20	0.53	1.00	0.20	0.15	0.20	0.53	1.00	0.122	3,17	9. يتم تقويم اللاعبين وفقاً للأسس العلمية.
0.53	1.00	0.20	0.15	0.20	0.53	1.00	0.61	0.28	3,46	10. يتسم العمل الإداري بالروح الجماعية والتعاون.
0.20	0.53	0.15	0.20	0.53	1.00	0.12	0.52	0.38	3,24	11. يتم تخطيط وتقييم البرامج التدريبية على أسس علمية.
0.20	0.53	0.15	0.20	0.53	0.15	0.20	0.53	0.37	2,74	12. توجد مساهمة كبيرة للجهاز الإداري في النواحي الترويحية والنفسية للاعبين.
0.20	0.53		1.00	0.20	0.15	0.20	0.53	0.35	2,82	13. يوجد ارتياح تام وسط اللاعبين تجاه الإدارة.
0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	0.17	0.56	0.18	2,23	14. يسهم العمل الإداري في تسهيل مهمة الجهاز الفني بدرجة كبيرة.

جدول (7)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لمحور التدريب

معاملات الارتباط								الانحراف ف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
8	7	6	5	4	3	2	1			
							3,17	0.122	1.00	1. يوجد العدد الكافي من المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة.
						0.10	3,46	0.28	0.61	2. يتم تأهيل المدربين على المستوى الدولي.
					0.1	0.11	3,24	0.38	0.52	3. يوجد مبدأ التحفيز للمدربين من قبل الإدارة.
				0.53	0.35	2,82	2,74	0.37	0.67	4. تتاح للمدرب فرص الحصول على كل جديد في المجال الرياضي.
			0.11	0.10	0.17	0.56	3,17	0.35	0.53	5. يوجد تقييم لمستوى اللاعبين باستمرار.
		1.00	0.20	0.15	0.20	0.53	3,46	0.18	0.56	6. توجد منافسات تجريبية كافية لإظهار مستوى اللاعبين.
	0.18	1.00	0.19	0.17	0.13	0.18	3,24	0.28	0.59	7. يناقش المدربون مشكلات التدريب مع اللاعبين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,74	0.39	0.63	8. يتم إعداد اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	9. يتم إجراء فحوصات طبية قبل فترة الإعداد.

تابع جدول (7)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لمحور التدريب

0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,46	0.28	0.61	10. يوجد برنامج موضوع لرفع مستوى الأداء المهاري.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,24	0.38	0.52	11. لا تقتصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمرة.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,74	0.37	0.67	12. يدرك المدرب الفروق الفنية في التدريب بين الناشئين ولاعبى المستويات العليا.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,82	0.35	0.53	13. تتأثر علاقات اللاعبين بالأخطاء المهارية في المنافسات.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,23	0.18	0.56	14. يتم تقويم العدائين وفقاً لتصنيفاتهم.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	15. يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها العدائين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,46	0.28	0.61	16. يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,24	0.38	0.52	17. يوجد مدربون أجانب.

جدول (8)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لمحور الإمكانيات

معاملات الارتباط								الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
8	7	6	5	4	3	2	1			
							3,17	0.122	1.00	1. توجد ميزانية كافية محددة للاتحاد من قبل الدولة.
						0.10	3,46	0.28	0.61	2. توجد مشروعات استثمارية لتمويل نشاط ألعاب القوى.
					0.1	0.11	3,24	0.38	0.52	3. توجد صيانة دورية لملاعب ألعاب القوى.
				0.53	0.35	2,82	2,74	0.37	0.67	4. يوجد دعم مادي مستمر من قبل الدولة للمشاركات الخارجية.
			0.11	0.10	0.17	0.56	3,17	0.35	0.53	5. تخصص ميزانية لاحتياجات اللاعبين.
		1.00	0.20	0.15	0.20	0.53	3,46	0.18	0.56	6. توجد إسعافات أولية لمعالجة اللاعبين أثناء التدريبات.
	0.18	1.00	0.19	0.17	0.13	0.18	3,24	0.28	0.59	7. يوجد احتياطي مالي لمقابلة الاحتياجات الطارئة للاعبين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,74	0.39	0.63	8. توجد تغذية نوعية للاعبين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	9. تتوفر الاحتياجات اللازمة لإقامة معسكر.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,46	0.28	0.61	10. يتوفر للعدائين صالات جمباز يوم مغلقة للتدريب.

تابع جدول (8)

الوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لمحور الإمكانيات

0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,24	0.38	052	11. يتوفر للاعبين أدوات الأمن المخصصة لتجنب الإصابات الرياضية.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,74	0.37	0.67	12. يوجد طبيب نفسي لحل مشكلات اللاعبين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,82	0.35	0.53	13. يوجد أخصائي علاج طبيعي لتهيئة عضلات اللاعبين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,23	0.18	0.56	14. يتم إعداد الملاعب بصفات ومعايير دولية.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	15. توجد جهات خارجية تساهم بالدعم في الفترة الإعدادية.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,46	0.28	0.61	16. توجد دراسة جدوى لتنفيذ الفترة الإعدادية.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,24	0.38	0.52	17. يتم صرف مستحقات وحوافز اللاعبين والجهاز الفني في وقتها.

جدول (9)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لمحور اللاعبين

معاملات الارتباط								الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
8	7	6	5	4	3	2	1			
							0.59	0.28	3,24	1. يوجد عدد كبير من اللاعبين الممارسين لنشاط المسافات القصيرة.
						0.53	3,46	0.18	0.56	2. يوجد اهتمام بإعداد اللاعبين عبر المراحل السنوية لتوسيع قاعدة المشاركة.
					0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	3. يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية.
				0.10	0.10	0.19	0.63	0.39	2,74	4 تتوفر فرص التدريب للاعبين.
			1.00	0.20	0.15	0.20	0.53	3,46	0.18	5. يوجد اهتمام بنشر ألعاب القوى بالمدارس.
		0.28	0.59	0.17	0.13	0.18	3,24	0.28	0.59	6. تنظم أنشطة المسافات القصيرة للمراحل السنوية المختلفة.
	0.18	1.00	0.19	0.17	0.13	0.18	3,24	0.28	0.59	7. يتسم لاعبي المسافات القصيرة بالوعي الرياضي.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	8. توجد تصنيفات واقعية للاعبين حسب العمر الحقيقي.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,46	0.28	0.61	9. يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,74	0.37	0.67	10. توجد روابط اجتماعية بين اللاعبين مع بعضهم.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,24	0.38	0.52	11. يتحمل اللاعبون المسؤولية باتجاه تطوير مستواهم.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,74	0.39	0.63	12. تنتشر بعض العادات

										الضارة السيئة بين اللاعبين (السهر - التدخين - الخ).
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	13. يوجد انضباط والتزام تام من اللاعبين لكافة التوجيهات.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,46	0.28	0.61	14. يتميز اللاعبون بقدرة عالية من الاستيعاب.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,24	0.38	052	15. يتميز اللاعبون بروح التنافس العالية.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	16. يوجد اهتمام باللاعبين المصابين مع إعطائهم الراحة الكافية.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,74	0.39	0.63	17. يتم الاهتمام بعلاج اللاعبين على أعلى المستويات.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	18. تتوفر للاعبين فرص التنافس الخارجي لتحسين مستواهم.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,24	0.38	052	19. يتم تأمين اللاعبين في حالات الإصابات المعقدة والتشوهات.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,82	0.35	0.53	20. يوجد التزام بالجدول الغذائي من قبل اللاعبين.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	2,23	0.18	0.56	21. يستخدم اللاعبون مكملات غذائية.
0.10	0.20	0.53	1.00	0.13	0.11	0.10	3,17	0.122	1.00	22. يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين.

ثانياً : معامل الثبات

للتأكد من ثبات الاستبانة تم استخدام

مقياس ألفا كرونباخ **Alpha Chronbach**. حيث يعتبر معامل الثبات ألفا كرونباخ حالة خاصة من قانون كودر وريتشارد سون وقد اقترحه كرونباخ 1951م، 1967م، ويمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة. وبذلك فإنه يمثل عامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاختبار ويستخدم إذا كان هناك احتمال الإجابة غير الثنائية "1،3،2،...".

- وعليه قام الباحث بحساب ثبات كل جزء في الاستبانة وذلك كما يوضح الجدول التالي وذلك بالتطبيق على عينة مقدارها (15) مفردة ممثلة لمجتمع الدراسة.

جدول (10)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة ن = 15

م	مفردات مجتمع الدراسة	عدد العبارات	معامل ألفا
1	الإدارة	14	,836
2	التدريب	17	,865
3	الإمكانات	17	,916
4	اللاعبون	22	,935

يتبين من الجدول أن معامل ألفا كرونباخ للإدارة قد بلغ (,836) ويعتبر ثبات عالي جداً ومطمئن.

أما العبارات التي تقيس مدى تأييد عينة الدراسة لاستخدام التدريب فقد بلغ معامل ألفا (,865) وهو أيضاً معامل عالي جداً يطمئن إلى جودة الأداة الدراسية التي تقيس إمكانية الإدارة وحسن قياسها وصدقها وفهم مفردات مجتمع الدراسة لجميع عبارات هذا الجزء من الاستبانة.

أما العبارات التي تقيس الإمكانات فكان معامل ألفا كرونباخ يساوي (,916) وهو ثبات عال جداً يطمئن على مدى صدق وثبات وسلامة الأداة الدراسية وحسن قياسها لما وضعت من أجله.

أما بالنسبة لثبات جميع أسئلة الاستبانة وتضم 70 عبارة فكان معامل ألفا كرونباخ يساوي (,935) وهو أيضاً معامل عالي جداً ومطمئن.

وبنهاية هذه المرحلة تم التأكد من وضوح الأسئلة وصدقها وثباتها في قياس المتغيرات المراد قياسها.

جدول (11)

إجمالي محاور وعبارات إستمارة الإستبانة في صورتها النهائية

رقم المحور	المحور	مسلسل العبارات	عدد العبارات
الأول	الإدارة	14 : 1	14
الثاني	التدريب	17 : 1	17
الثالث	الإمكانات	17 : 1	17
الرابع	اللاعبين	22 : 1	22
	الإجمالي	70: 1	70

يتضح من الجدول السابق (11) عدد محاور استمارة الاستبيان في صورتها النهائية وعدد العبارات المندرجة تحت كل محور من محاورها ومسلسل هذه العبارات ، وبلغ إجمالي عبارات الاستبيان 70 عبارة ويوضح مرفق (3) استمارة الاستبيان في صورتها النهائية بعد عرضها على العينة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية لها ، وذلك لتطبيقها على العينة الأساسية .

جدول (12)

توصيف عينة الدراسة الأساسية

إداريين	المدربين	اللاعبين	
	14	10	العدد
11			إجمالي العدد
	35		

الدراسة الأساسية

تم تطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية على العينة الأساسية للبحث ، وذلك خلال الفترة من (5/ 6/ 2016 إلى 20/ 8/ 2016) ، وقد استخدم الباحث ميزان التقدير ثلاثي (أوافق – أوافق إلي حد ما – لا أوافق) بدرجات (1- 2 – 3) حيث أن جميع العبارات ايجابية .

المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة بيانات الدراسة ، وذلك من خلال استخدام الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية للبرنامج الاحصائي spss وكانت كالاتي : –

- الدرجات المقدرة
- التكرارات والنسب المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ألفا كرونباخ

الفصل الرابع

4 عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج

1-4 عرض ومناقشة وتفسير وتحليل نتائج المحور الأول: الإدارة

جدول (13)

تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الأول: الإدارة

الترتيب	مستوى الرأي	درجة الرأي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العبارات
1	لا أوافق	80.95	.739	2	2.43	توجد مساهمة كبيرة للجهاز الاداري في النواحي الترويحية والنفسية للاعبين
2	أوافق	80.00	.812	2	2.40	يوجد اداري متفرغ لمساعدة المتدربين
3	أوافق إلي حدما	76.19	.789	2	2.29	يوجد ارتياح تام وسط اللاعبين تجاه الادارة
4	أوافق إلي حدما	75.24	.817	2	2.26	يتم تقويم اللاعبين وفقاً للأسس العلمية
5	أوافق إلي حدما	74.29	.731	2	2.23	تقوم الادارة باتخاذ القرارات التي تطور نشاط لاعبي المسافات القصيرة
6	حدما أوافق إلي	72.38	.923	2	2.17	تقوم الادارة بتذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين
7	أوافق إلي حدما	70.48	.796	2	2.11	يتسم العمل الإداري بالروح الجماعية والتعاون
8	أوافق إلي حدما	69.52	.781	2	2.09	توجد سجلات متكاملة لجميع الفائزين بأمر اللاعبين
9	أوافق إلي حدما	67.62	.822	2	2.03	يسهم العمل الاداري في تسهيل مهمة الجهاز الفني بدرجة كبيرة
10	أوافق إلي حدما	66.67	.686	2	2.00	تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفني
11	أوافق إلي حدما	62.86	.758	2	1.89	يتم تخطيط وتقييم البرامج التدريبية على اسس علمية
12	أوافق إلي حدما	61.90	.845	2	1.86	توجد خطة واضحة من قبل الإدارة
13	اوافق إلي حدما	60.00	.868	2	1.80	توجد خطط وبرامج واضحة للمدرب واللاعبين
14	لا أوافق	52.38	.815	2	1.57	يوجد هيكل تنظيمي لمساعدة الجهاز الاداري
	أوافق	%		28		الجملة

يتضح من نتائج جدول (13) نجد أن متوسط استجابات عينة الدراسة على محور الإدارة بلغ (29.97) وهو مستوى "فوق الوسط" مقارنةً مع المستوى الفرضي أو المقارن (28) ، وقد بلغت النسبة التائية الحسابية (1.33) بقيمة احتمالية (0.19) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى

المعنوية 5% ، وبلغت درجة الرأي 69.32% وهي كذلك درجة عالية مما يدل على أن جميع الاستجابات أقرب ما تكون لصالح الاستجابة (إلى حد ما) .

مناقشة وتفسير النتائج .

يناقش الدارس النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات استجابات عينة الدراسة والمعالجات الإحصائية مستعين في ذلك بالإطار المرجعي .

1-1-4 مناقشة وتفسير نتائج المحور الاول (الإدارة) :

يتضح من نتائج جدول(1) نجد أن متوسط إستجابات عينة الدراسة للمحورالأول: (الإدارة) أن متوسط العبارات تراوحت ما بين (1.57 – 2.43) .

حيث حصلت العبارة رقم(1)(أنه توجد خطة واضحة من قبل الإدارة) بدرجة(1.86) متوسطة، وحصلت العبارة رقم(2)(تقوم الإدارة باتخاذ القرارات التي تطور نشاط لاعبي المسافات القصيرة) بدرجة(2.23) منخفضة ، وحصلت العبارة رقم(3)(توجد سجلات متكاملة لجميع القائمين بأمر اللاعبين) بدرجة(2.09) منخفضة، وحصلت العبارة رقم(4) (توجد خطط وبرامج واضحة للمدرب واللاعبين) بدرجة (1.80)

متوسطة، وحصلت العبارة رقم(5)(تقوم الإدارة بتذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين) بدرجة(2.17) متوسطة، وحصلت العبارة رقم(6)(يوجد إداري متفرغ لمساعدة المدربين) بدرجة (2.40) منخفضة، وحصلت العبارة رقم(7)(يوجد هيكل تنظيمي للجهاز الإداري) بدرجة(1.57) متوسطة، وحصلت العبارة رقم(8)(تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفني) بدرجة (2.00) متوسطة، وحصلت العبارة رقم(9)(يتم تقويم اللاعبين وفقاً للأسس العلمية) بدرجة(2.26) منخفضة، وحصلت العبارة رقم(10)(يتسم العمل الإداري بالروح الجماعية والتعاون بدرجة(2.11) منخفضة، وحصلت العبارة رقم(11)(يتم تخطيط وتقييم البرامج التدريبية على أسس علمية) بدرجة(1.89) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (12)(توجد مساهمة كبيرة للجهاز الإداري في النواحي الترويجية والنفسية للاعبين) بدرجة(2.43) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (13)(يوجد ارتياح تام وسط اللاعبين تجاه الإدارة) بدرجة(2.29) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (13)(يسهم العمل الإداري في تسهيل مهمة الجهاز الفني بدرجة كبيرة) بدرجة(2.3) متوسطة، وهذا يتفق مع دراسة مروان كمال محمد عجور (2007) حيث جاءت نتائج الدراسة على أن عامل الإدارة هي العامل الأول بالنسبة للعينة ، ويرى الدارس لا بد للجهات المعنية في توعية المجتمع على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وما تعود عليه من فوائد بدنية وسمعة للوطن والعمل على نشرها في المؤسسات التربوية وغيرها أيضاً من خلال الصحافة ووسائل الإعلام... الخ ، كي يبقى المجتمع سندا قوياً للحركة الرياضية وليس العكس

4-1-1-1 عرض وتفسير ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثاني : التدريب

جدول (14)

تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الثاني: التدريب

م	العبارات	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الرأي	مستوى الرأي	الترتيب
1	يوجد العدد الكافي من المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة	2.20	2	.759	73.33	أوافق إلي حد ما	
2	يتم تأهيل المدربين علي المستوى الدولي	2.09	2	.742	69.52	أوافق إلي حد ما	
3	يوجد مبدأ التحفيز للمدربين من قبل الإدارة	2.17	2	.857	72.38	أوافق إلي حد ما	
4	تتاح للمدربين فرص الحصول علي كل جديد في المجال الرياضي	2.06	2	.838	68.57	أوافق	
5	يوجد تقويم لمستوى اللاعبين باستمرار	2.20	2	.797	73.33	أوافق إلي حد ما	
6	توجد منافسات تجريبية كافية لإظهار مستوى اللاعبين	1.94	2	.802	64.76	أوافق إلي حد ما	
7	يناقش المدربون مشكلات التدريب مع اللاعبين	2.17	2	.857	72.38	أوافق	
8	يتم إعداد اللاعبين علي مواجهة الإنفعالات النفسية اثناء المنافسة	2.17	2	.822	72.38	أوافق إلي حد ما	
9	يتم إجراء فحوصات طبية قبل فترة الإعداد	2.34	2	.838	78.10	أوافق إلي حد ما	
10	يوجد برنامج موضوع لرفع مستوى الأداء المهاري	1.89	2	.832	62.86	أوافق إلي حد ما	
11	لا تقتصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمرة	1.63	2	.731	54.29	أوافق إلي حد ما	
12	يدرك المدرب الفروق الفنية في التدريب بين الناشئين ولاعبى المستويات العليا	1.66	2	.765	55.24	لا اوافق	
13	تتأثر علاقات اللاعبين بالأخطاء المهارية في المنافسات	1.63	2	.690	54.29	اوافق	
14	يتم تقويم العدائين وفقاً لتصنيفاتهم	1.69	2	.718	56.19	أوافق إلي حد ما	
15	يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها العدائين	1.97	2	.785	65.71	أوافق	
16	يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب	1.86	2	.772	61.90	أوافق	
17	يوجد مدربون أجنب	2.20	2	.868	73.33	أوافق إلي حد ما	

يتضح من نتائج جدول (14) نجد أن متوسط استجابات عينة الدراسة على محور التدريب بلغ (33.86) وهو مستوى "لا أوافق" مقارنةً مع المستوى الفرضي أو المقارن (34) ، وقد بلغت النسبة التائية (1.29) بقيمة احتمالية (0.898) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية 5% ، وبلغت درجة الرأي 58.43% وهي كذلك درجة عالية مما يدل على اختلاف آراء عينة الدراسة على هذا المحور .

4-1-1-2 مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني : (التدريب)

يتضح من نتائج جدول(1) نجد أن متوسط إستجابات عينة الدراسة للمحور الثاني: (التدريب) أن متوسط العبارات تراوحت ما بين(1.63 – 2.34) حيث حصلت العبارة رقم (1) (يوجد العدد الكافي من المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة) بدرجة(2.20) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (2) (يتم تأهيل المدربين على المستوى الدولي) بدرجة(2.09) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (3) (يوجد مبدأ التحفيز للمدربين من قبل الإدارة) بدرجة(2.09) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (4) (تتاح للمدرب فرص الحصول على كل جديد في المجال الرياضي بدرجة(2.06) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (5) (يوجد تقويم لمستوى اللاعبين باستمرار) بدرجة (2.06) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (6) (توجد منافسات تجريبية كافية لإظهار مستوى اللاعبين) بدرجة(1.94) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (7) (يناقش المدربون مشكلات التدريب مع اللاعبين) بدرجة(2.17) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (8) (يتم إعداد اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة) بدرجة (2.17) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (9) (يتم إجراء فحوصات طبية قبل فترة الإعداد) بدرجة (2.34) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (10) (يوجد برنامج موضوع لرفع مستوى الأداء المهاري) بدرجة(1.89) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (11) (لا تقتصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمرة) بدرجة(1.63) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (12) (يدرك المدرب الفروق الفنية في التدريب بين الناشئين ولاعبى المستويات العليا) بدرجة (1.66) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (13) (تتأثر علاقات اللاعبين بالأخطاء مهارية في المنافسات) بدرجة (1.63) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (14) (يتم تقويم العدائين وفقاً لتصنيفاتهم) بدرجة (1.69) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (15) (يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها العدائين) بدرجة(1.97) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (16) (يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب) بدرجة(1.86) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (17) (يوجد مدربون أجانب) بدرجة(2.20) منخفضة، وهذا يتفق مع دراسة سهير أحمد محمد (2002) حيث جاءت نتائج الدراسة على أن عامل الجهاز الفني هو العامل الأول بالنسبة للعينة ، ويرى الدارس أيضاً لابد من العمل على بناء علاقة خاصة متبادلة بين المدرب واللاعب، وأيضاً أخصائي علم النفس الرياضي للمساهمة في إرشاد اللاعبين وتوجيههم .

4-1-1-3 عرض وتفسير ومناقشة وتحليل نتائج المحور الثالث : الإمكانيات

جدول (15)

تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الثالث: الإمكانيات

الترتيب	مستوى الرأي	درجة الرأي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	العبارات
1	لا أوافق	90	.899	2	2.71	توجد صيانة دورية لملاعب ألعاب القوى
2	لا أوافق	86	.796	2	2.57	تخصص ميزانية لاحتياجات اللاعبين
3	لا أوافق	86	.729	2	2.57	تتوفر للاعبين أدوات الأمن والسلامة المخصصة لتجنب الإصابات الرياضية
4	لا أوافق	85	.751	2	2.54	توجد مشروعات استثمارية لتمويل نشاط ألعاب القوى
5	لا أوافق	85	.868	2	2.54	توجد إسعافات أولية لمعالجة اللاعبين أثناء التدريبات
6	لا أوافق	85	.803	2	2.54	تتوفر الاحتياجات اللازمة لإقامة معسكر
7	لا أوافق	85	.822	2	2.54	توجد دراسة جدوى لتنفيذ الفترة الإعدادية
8	لا أوافق	84	.759	2	2.51	توجد ميزانية كافية محددة للإتحاد من قبل الدولة
9	لا أوافق	80	.811	2	2.40	يوجد احتياطي مالي لمقابلة الاحتياجات الطارئة للاعبين
10	لا أوافق	80	.759	2	2.40	يتم إعداد الملاعب بمواصفات ومعايير دولية
11	لا أوافق	79	.708	2	2.37	يوجد طبيب نفسي لحل مشكلات اللاعبين
12	لا أوافق	79	.690	2	2.37	يوجد أخصائي علاج طبيعي لتهيئة عضلات اللاعبين
13	لا أوافق	78	.684	2	2.34	يتوفر للعائدين صالات جمانزيوم مغلقة للتدريب
14	لا أوافق	77	.789	2	2.31	توجد إسعافات أولية لمعالجة اللاعبين أثناء التدريبات
15	لا أوافق	77	.851	2	2.31	توجد تغذية نوعية للاعبين
16	لا أوافق	74	.718	2	2.23	توجد جهات خارجية تساهم بالدعم في الفترة الإعدادية
17	لا أوافق	90	.811	2	2.14	يوجد دعم مادي مستمر من قبل الدولة للمشاركة الخارجية

يتضح من نتائج جدول (15) نجد أن متوسط استجابات عينة الدراسة على محور الإمكانيات بلغ (41.43) وهو مستوى "لا أوافق" مقارنةً مع المستوى الفرضي أو المقارن (34) ، وقد بلغت النسبة التائية (5.23) بقيمة احتمالية (0.00) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية 5% ، وبلغت درجة الرأي 82.35% وهي كذلك درجة عالية مما قد بلغ (45.89) وهو مستوى "لا أوافق" مقارنةً مع المستوى الفرضي أو المقارن (44) ، وقد بلغت النسبة التائية (1.79) بقيمة احتمالية (0.082) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية 5% ، وبلغت درجة الرأي 64.16% وهي كذلك درجة عالية مما يدل على اختلاف آراء عينة الدراسة على هذا المحور .

4-1-1-4 مناقشة وتفسير نتائج المحور الثالث (الإمكانيات)

يتضح من نتائج جدول(1) نجد أن متوسط إستجابات عينة الدراسة للمحور الثالث: (التدريب) أن متوسط العبارات تراوحت ما بين(2.14 – 2.71) حيث حصلت العبارة رقم (1) (توجد صيانة دورية لملاعب ألعاب القوى) بدرجة(2.71) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (2) (تخصص ميزانية لاحتياجات اللاعبين) بدرجة(2.57) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (3) (تتوفر للاعبين أدوات الأمن والسلامة المخصصة لتجنب الإصابات الرياضية) بدرجة (2.57) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (4) (توجد مشروعات استثمارية لتمويل نشاط ألعاب القوى) بدرجة (2.54) منخفضة وحصلت العبارة رقم (5) (توجد إسعافات أولية لمعالجة اللاعبين أثناء التدريبات) بدرجة(2.54) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (6) (تتوفر الاحتياجات اللازمة لإقامة معسكر) بدرجة(2.54) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (7) (توجد دراسة جدوى لتنفيذ الفترة الإعدادية) بدرجة(2.54) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (8) (توجد ميزانية كافية محددة للاتحاد من قبل الدولة) بدرجة(2.51) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (9) (يوجد احتياطي مالي لمقابلة الاحتياجات الطارئة للاعبين) بدرجة(2.40) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (10) (يتم إعداد الملاعب بصفات ومعايير دولية) بدرجة(2.40) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (11) (يوجد طبيب نفسي لحل مشكلات اللاعبين) بدرجة(2.37) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (12) (يوجد أخصائي علاج طبيعي لتهيئة عضلات اللاعبين) بدرجة(2.37) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (13) (يتوفر للعدائين صالات جمانزيوم مغلقة للتدريب) بدرجة(2.34) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (14) (توجد إسعافات أولية لمعالجة اللاعبين أثناء التدريبات) بدرجة(2.31) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (15) (توجد تغذية نوعية للاعبين) بدرجة(2.31) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (16) (توجد جهات خارجية تساهم بالدعم في الفترة الإعدادية). بدرجة(2.23) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (17) (يوجد دعم مادي مستمر من قبل الدولة للمشاركات الخارجية) بدرجة(2.14) منخفضة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة الفاتح الطاهر السيد (2010م) حيث جاءت نتائج الدراسة على أن عامل الإمكانيات هو العامل الأول بالنسبة للعينة وفي هذا الصدد يرى الدارس من أهم العوامل لنجاح اللعبة هي الإمكانيات ولا يمكن أن يتحقق الإنجاز بمعزل عن الدعم المادي، وبدونها فأن مستوى الإنجاز يكون ضعيفاً .

4-1-1-5 عرض وتفسير ومناقشة وتحليل نتائج المحور الرابع: اللاعبين

جدول (16)

تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الرابع: اللاعبين

م	العبارات	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الرأي	مستوى الرأي
1	يوجد عدد كبير من اللاعبين الممارسين لنشاط المسافات القصيرة	1.49	2	528.	84.4	أوافق إلي حد ما
2	يوجد إهتمام بإعداد اللاعبين عبر المراحل السنية لتوسيع قاعدة المشاركة	2.57	2	552.	51.6	لا أوافق
3	يحظي اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية	2.51	2	644.	48.9	لا أوافق
4	تتوفر فرص التدريب للاعبين	2.11	2	833.	61.8	لا أوافق
5	يوجد إهتمام بنشر ألعاب القوى بالمدارس	2.00	2	857.	63.6	لا أوافق
6	تتنظم أنشطة المسافات القصيرة للمراحل السنية المختلفة	2.26	2	810.	59.6	لا أوافق
7	يتسم لاعبي المسافات القصيرة بالوعي الرياضي	2.00	2	813.	68.0	لا أوافق
8	توجد تصنيفات واقعية للاعبين حسب العمر الحقيقي	2.34	2	669.	57.3	لا أوافق
9	يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين	2.09	2	827.	64.4	أوافق إلي حد ما
10	توجد روابط إجتماعية بين اللاعبين مع بعضهم	1.43	2	663.	85.3	أوافق إلي حد ما
11	يتحمل اللاعبون المسؤولية تجاه تطوير مستواهم	1.51	2	684.	81.8	أوافق إلي حد ما
12	تنتشر بعض العادات الضارة السيئة بين اللاعبين (السهر، التدخين... إلخ)	1.43	2	610.	87.6	لا أوافق
13	يوجد إنضباط وإلتزام تام من اللاعبين لكافة التوجيهات	2.00	2	687.	65.3	أوافق إلي حد ما
14	يتميز اللاعبون بقدرة عالية من الإستيعاب	1.91	2	600.	68.9	لا أوافق
15	يتميز اللاعبون بروح التنافس العالية	1.74	2	727.	76.0	لا أوافق
16	يوجد إهتمام باللاعبين المصابين مع إعطائهم الراحة الكافية	2.40	2	640.	52.4	لا أوافق
17	يتم الإهتمام بعلاج اللاعبين علي أعلى المستويات	2.49	2	740.	52.0	لا أوافق
18	تتوفر للاعبين فرص التنافس الخارجي لتحسين مستواهم	2.29	2	827.	59.6	لا أوافق
19	يتم تأمين اللاعبين في حالات الإصابات المعقدة والتشوهات.	2.57	2	576.	48.4	لا أوافق
20	يوجد إلتزام بالجدول الغذائي من قبل اللاعبين	2.51	2	755.	52.9	لا أوافق
21	يستخدم اللاعبون مكملات غذائية .	1.86	2	716.	70.7	أوافق إلي حد ما
22	يستخدم اللاعبون المنشطات أثناء التدريب والمنافسة .	2.37	2	704.	51.1	لا أوافق

يتضح من نتائج جدول (16) نجد أن متوسط استجابات عينة الدراسة على محور اللاعبين بلغ (45.89) وهو مستوى "لا أوافق" مقارنةً مع المستوى الفرضي أو المقارن (44) ، وقد بلغت النسبة التائية (1.79) بقيمة احتمالية (0.082) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية 5% ، وبلغت درجة الرأي 64.16% وهي كذلك درجة عالية مما بلغ (45.89) وهو مستوى "لا أوافق" مقارنةً مع المستوى الفرضي أو المقارن (44) ، وقد بلغت النسبة التائية (1.79) بقيمة احتمالية (0.082) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية 5% ، وبلغت درجة الرأي 64.16% وهي كذلك درجة عالية مما يدل على اختلاف آراء عينة الدراسة على هذا المحور .

4-1-1-6 مناقشة وتفسير نتائج المحور الرابع (اللاعبين)

يتضح من نتائج جدول (1) نجد أن متوسط استجابات عينة الدراسة للمحور الرابع: (اللاعبين) أن متوسط العبارات تراوحت ما بين (1.43 – 2.57) حيث حصلت العبارة رقم (1) (يوجد عدد كبير من اللاعبين الممارسين لنشاط المسافات القصيرة) بدرجة (1.49) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (2) (يوجد إهتمام بإعداد اللاعبين عبر المراحل السنوية لتوسيع قاعدة المشاركة) بدرجة (2.57) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (3) (يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية) بدرجة (2.51) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (4) (تتوفر فرص التدريب للاعبين) بدرجة (2.11) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (5) (يوجد إهتمام بنشر ألعاب القوى بالمدارس) بدرجة (2.00) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (6) (تنظم أنشطة المسافات القصيرة للمراحل السنوية المختلفة) بدرجة (2.26) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (7) (يتسم لاعبي المسافات القصيرة بالوعي الرياضي) بدرجة (2.00) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (8) (توجد تصنيفات واقعية للاعبين حسب العمر الحقيقي) بدرجة (2.34) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (9) (يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين) بدرجة (2.09) منخفضة، وحصلت العبارة رقم (10) (توجد روابط إجتماعية بين اللاعبين مع بعضهم) بدرجة (1.43) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (11) (يتحمل اللاعبون المسؤولية تجاه تطوير مستواهم) بدرجة (1.51) متوسطة، وحصلت العبارة رقم (12) (تنتشر بعض العادات الضارة السيئة بين اللاعبين) (السهر - التدخين ... الخ) بدرجة (1.43) متوسطة، وحصلت العبارة (13) (يوجد انضباط والتزام تام من اللاعبين لكافة التوجيهات) بدرجة (2.00) منخفضة، وحصلت العبارة (14) (يتميز اللاعبون بقدرة عالية من الإستيعاب) بدرجة (1.91) متوسطة، وحصلت العبارة (15) (يتميز اللاعبون بروح التنافس العالية) بدرجة (1.74) متوسطة، وحصلت العبارة (16) (يوجد إهتمام باللاعبين المصابين مع إعطائهم الراحة الكافية) بدرجة (2.40) منخفضة، وحصلت العبارة (17) (يتم الإهتمام بعلاج اللاعبين على أعلى المستويات) بدرجة (2.49) منخفضة، وحصلت العبارة (18) (تتوفر للاعبين فرص التنافس الخارجي لتحسين مستواهم) بدرجة (2.29) منخفضة، وحصلت العبارة (19) (يتم تأمين اللاعبين في

حالات الإصابات المعقدة والتشوهات) بدرجة(2.57) منخفضة، وحصلت العبارة (20) (يوجد التزام بالجدول الغذائي من قبل اللاعبين) بدرجة(2.51) منخفضة، وحصلت العبارة (21) (يستخدم اللاعبون مكملات غذائية) بدرجة(1.86) متوسطة، وحصلت العبارة (22) (يستخدم اللاعبون المنشطات أثناء التدريب والمنافسة) بدرجة(2.37) منخفضة، وهذا يتفق مع دراسة إبراهيم محمد حسين ضهير (2005) حيث جاءت نتائج الدراسة على أن عامل اللاعبين هو العامل الأول بالنسبة للعينة، ويرى الدارس أخيراً أن نجاح اللاعب في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستوى معلوماته ومعارفه، فكلما كان اللاعب ملماً بالأسس النظرية والعلمية وإتقانه للمهارات الحركية كلما وفر جهداً ووقتاً على نفسه .

الفصل الخامس

5 الإستنتاجات والتوصيات

1-5 الإستنتاجات

2-5 التوصيات

3-5 ملخص الدراسة

الفصل الخامس

5 الإستنتاجات والتوصيات

5-1 الإستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ، وما إستعان به الدارس من أدوات لجمع البيانات وما إتبعه من إجراءات وكذلك من خلال التحليل الإحصائي للبيانات وعرض ومناقشة وتفسير النتائج تمكن الدارس من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:—

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:—

- ليس هنالك سجلات للاعبين
- لا يوجد إداري متفرغ لمساعدة المدربين
- غياب المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة
- غياب الدعم المادي نهائياً للإتحاد من قبل الدولة
- عدم توفر ملاعب بمواصفات قانونية ومعايير دولية
- لا يوجد إهتمام بإعداد اللاعبين عبر المراحل السنية
- لا يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية
- ليس هنالك تأمين للاعبين في حالات الإصابات المعقدة والتشوهات
- لا يوجد إهتمام بنشر ألعاب القوى بالمدارس .
- لا يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها اللاعبون .
- لا يتم إعداد الملاعب بمواصفات ومعايير دولية .
- لا توجد مشروعات إستثمارية لتمويل نشاط ألعاب القوى .

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الدارس من نتائج يوصي بما يلي :

- توفير الأجهزة والمعدات والملاعب الحديثة
- توفير الدعم المادي للاعبين والمدربين
- الإهتمام بتصميم البرامج التدريبية وفقاً للأسس العلمية حتى تكون ثمرة ذلك تطوراً للمستويات
- الإهتمام بتدوين سجلات للاعبين

- تأهيل وتزويد مدربي المسافات القصيرة لألعاب القوى بمستجدات علم التدريب الحديث
- وضع البرامج التدريبية إستناداً للمستويات الحقيقية للاعبين والفروق الفردية
- الإهتمام بالمراحل السنوية
- وضع خطة لنشر ألعاب القوى الخاصة بعدو المسافات القصيرة في كل أنحاء السودان

5-3 ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف على المعوقات التي تحد تحسين المستوى الرقمي لعدائي ال 100 متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى ، وقد جاءت في خمس فصول . اشتمل الفصل الاول على (مشكلة الدراسة وأهدافها) والذي احتوى على المقدمة ومشكلة الدراسة ، وتم فيها بيان العباب القوى ونشأتها ، ومشكلة الدراسة وفيها أوضح الدارس أسباب إختياره لموضوع الدراسة كما أشتمل على أهمية الدراسة وأهدافها :

- التعرف على المعوقات التي تحد من تحسين المستوى الرقمي لعدائي ال 100 متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى ثم على ضوء هذه الأهداف طرح الدارس التساؤل السابق:

- ما المعوقات التي تحد تحسين المستوى الرقمي لعدائي ال 100 متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى . ثم ما هو ترتيب المجموعات لمحاور الصعوبات المختلفة التي تحد من تحسين المستوى الرقمي لعدائي ال 100 متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى . كما أشتملت الفصل الأول على مجالات الدراسة وهي :

- المجال الجغرافي والذي شمل كافة ولايات السودان
- المجال الزمني فبراير 2017
- المجال البشري وأستهدف الإداريين والمدربين واللاعبين

كما أشتمل الفصل الأول أيضاً على إجراءات الدراسة والتي أشتملت على مجتمع وعينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة عمدية من الإداريين والمدربين واللاعبين والإمكانات وأشتمل كذلك على أدوات جمع البيانات التي استخدمها الدارس في الاستبانة

تضمن الفصل الأول أيضاً المنهج الذي استخدمه الدارس في الدراسة وهو المنهج الوصفي المسحي ، كما تضمن المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها وهي الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجات المقدرة ، ومعامل ألفا كرونباخ ، وختم الدارس الفصل الأول بمصطلحات الدراسة .

أشتمل الفصل الثاني (الإطار النظري والدراسات السابقة) على أربعة مباحث

- المبحث الأول العاب القوى وتطرق الدارس فيه إلى تاريخ العاب القوى في العالم وتقسيم مسابقاتها وعدو ال100 متر، ونشأة العاب القوى في السودان ، وختم بعدائي ال100 متر في السودان .
- المبحث الثاني وهو مفهوم التدريب حيث تم إستعراض واجبات وأسس التدريب الرياضي .
- المبحث الثالث حيث عرض فيه الدارس الأساليب التدريبية ومنها تدريب البلايومترك ، والفارتلك ، والتدريب الدائري .
- المبحث الرابع وتم فيه إختيار العوامل المؤثرة علي الإنجاز الرياضي ، وهي التغذية ، المناخ ، المجتمع ، الإمكانيات ، المنافسات ، العلم والتطبيق .

وأيضاً أشتمل الفصل الثاني علي الدراسات السابقة والمشابهة ، والتعليق عليها والإستفادة منها .
أشتمل الفصل الثالث علي إجراءات الدراسة وهي المنهج المستخدم ، وعينة الدراسة ، أداة الدراسة، والدراسة الأساسية ، والمعاملات العلمية ، والمعالجات الإحصائية .
وأشتمل الفصل الثالث أيضاً المعالجات الإحصائية المستخدمة . ختم الدارس هذا الفصل بالميزان الذي تم إعماده في تفسير المتوسطات والنسب المئوية للإستجابات على العبارات .
تناول الفصل الرابع تحليل ومناقشة النتائج
في الفصل الخامس خرج الدارس بعدد من الإستنتاجات والتوصيات التي يمكن أن تفيد المجتمع .

4-5 قائمة المراجع

4-5 قائمة المراجع

1. الفاضل دراج ، الحركة الرياضية في السودان ، 2004 م
2. بسطويسي أحمد ، سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، تعليم ، تكنيك ، تدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1997 م
3. زكي محمد درويش ، عادل محمود عبد الحافظ ، موسوعة ألعاب القوى ، فن العدو والتتابعات ، دار الفكر العربي 1997 م
4. شبيب نعمان السعدون ، موسوعة ألعاب القوى العالمية ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2011م
5. كمال جميل الربضي ، الجديد في ألعاب القوى ، ط 2 ، 1999 م
6. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط 11 ، دار المعارف ، 1990م
7. علم التدريب الرياضي ، ط 11 ، دار المعارف ، 1990م
8. مروان عبدالمجيد ، محمد سالم جاسم ، إتجاهات حديثة في التدريب ،
9. مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005م
10. دراسة: هميداد عبدالخالق طه 2013 م (ماجستير) بعنوان المعوقات التي تواجه اندية الممتاز لكرة القدم في إقليم كردستان
11. دراسة: الفاتح الطاهر السيد 2010م : (ماجستير) بعنوان: العوامل التي تعيق تقدم منتخب ناشئ كرة القدم بالسودان "
12. دراسة: إبراهيم محمد حسين ضهير (2005)م (ماجستير) بعنوان: المشكلات التي تواجه الفريق القومي الفلسطيني لكرة القدم.
13. دراسة: سهير أحمد محمد: 2002 (ماجستير) بعنوان : معوقات مهارة الإرسال من أعلى في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية الخرطوم.
14. دراسة: محمد الفاتح احمد إسماعيل 2010 (ماجستير) بعنوان (الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم)

15. دراسة مروان كمال محمد عجور (2007 م): (ماجستير) بعنوان: (معوقات ممارسة رياضة السباحة بفلسطين مدينة غزة).
16. دراسة: مضوي محمد مضوي 2004م (ماجستير) بعنوان: (الصعوبات التي تواجه تطور كرة اليد في السودان)
17. دراسة: نيازي حمزة محمد (2003) (ماجستير) بعنوان: (المشكلات التي تواجه الفريق القومي السوداني في كرة الطائرة للناشئين)

قائمة الملاحق

المسلسل	عنوان الملحق
1	قائمة أسماء السادة الخبراء (الأكاديميين)
2	استطلاع آراء الخبراء حول محاور وعبارات الإستبيان في صورته المبدئية.
3	عبارات ومحاور الاستبانة بعد عرضها على الخبراء لتطبيقها على العينة إستطلاعية
4	عبارات ومحاور الإستبانة في صورتها النهائية
5	النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو محاور الإستبانة

الملاحق

ملحق (1)

قائمة أسماء السادة الخبراء (الأكاديميين)

الدرجة الوظيفية	الاسم	م
أ / د	مامور كنجي سلوب	1
أستاذ مشارك	سمية جعفر حميدي	2
أستاذ مشارك	عمر محمد علي	3
أستاذ مساعد	مكي فضل المولى مرحوم	4
أستاذ مساعد	حاكم يوسف الضوء	5
أستاذ مساعد	عبد الحفيظ عبد الكريم	6
أستاذ مساعد	سارة حسن علي حسن	7

ملحق (2)

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

أستطلاع آراء الخبراء حول محاور وعبارات الاستبيان في صورته المبدئية.

المحترم

السيد/

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يقوم الدارس محمد يوسف حسين عمر بدراسة بعنوان ((المعوقات التي تواجه تطور التقدم الرقمي للمسافات القصيرة في العاب القوى بالسودان)).

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير بالمقررات والدراسة التكميلي في التربية البدنية والرياضة (قسم التدريب الرياضي)

وبما انكم من ذوي الخبرة في هذا المجال ارجو التكرم بابداء رأيكم حول محاور وعبارات الاستبيان المقترح للدراسة .

ولكم منا عظيم الشكر والامتنان.

اولاً : المحاور :-

ترتيب المحاور	المحور	مرتبط	غير مرتبط	درجة الارتباط من 10
المحور الاول	الادارة			
المحور الثاني	التدريب			
المحور الثالث	الامكانيات			
المحور الرابع	اللاعبين			
محاور اخرى ترونها مناسبة				

ميزان التقدير المقترح : —

ثنائي	اوافق	لا اوافق		
ثلاثي	اوافق	اوافق الى حد ما	لا اوافق	
رباعي	اوافق	اوافق الى حد ما	اوافق بشدة	لا اوافق

ثانيا : العبارات : —

عبارات محور الادارة

الاهمية		درجة الارتباط من 10	غير مرتبطة	مرتبطة	العبارة	الرقم
مهمة	غير مهمة					
					توجد خطة واضحة من قبل الاتحاد .	1
					تقوم الادارة باتخاذ القرارات التي تطور نشاط لاعبي المسافات القصيرة.	2
					توجد سجلات متكاملة على جميع القائمين بأمر اللاعبين.	3
					توجد خطط وبرامج واضحة للمدرب واللاعبين.	4
					تقوم الادارة بتذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين.	5
					يوجد اداري متفرغ لمساعدة المدربين.	6
					تتم معالجة المشكلات في الوقت المناسب.	7
					يوجد هيكل تنظيمي للجهاز الاداري.	8
					تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفني.	9
					يخصص اداريون مكلفون لادارة اللاعبين أثناء الفترة الاعدادية.	10
					يتم تقويم اللاعبين وفقا للاسس العلمية.	11
					تعقد الادارة سمنارات دروس عمل لتطوير الاداء.	12
					يتسم العمل الاداري بالروح الجماعية والتعاون.	13
					يبدل الاداريون جهدا كافيا في تذليل مشكلات اللاعبين.	14
					يتم تخطيط وتقييم البرامج التدريبية على اسس علمية.	15
					توجد مساهمة كبيرة للجهاز الاداري في النواحي الترويحية والنفسية للاعبين.	16
					يوجد ارتياح تام وسط اللاعبين تجاه الادارة.	17
					وجود الادارة ساهم كثيرا في تسهيل مهمة وعمل الجهاز الفني.	18
					عبارات اخرى ترونها مناسبة.	

عبارات محور التدريب :

الاهمية		درجة الارتباط من 10	غير مرتبطة	مرتبطة	العبارة	رقم
مهمة	غير مهمة					
					يوجد العدد الكافي من المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة.	1
					يتم تأهيل المدربين على المستوى الدولي.	2
					تعقد كورسات تدريب مستمرة للمدربين .	3
					يتم الاستفادة من الفرص المتاحة للتدريب الخارجي في المسافات القصيرة.	4
					يتم مكافأة المدربين من قبل الادارة.	5
					تتاح للمدرب فرص الحصول على كل جديد في المجال الرياضي.	6
					يتم تقويم لمستوى اللاعبين خلال العام.	7
					توجد منافسات تجريبية كافية لظهار مستوى اللاعبين.	8
					يناقش المدربون مشكلات التدريب مع اللاعبين.	9
					يتم تدريب اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.	10
					يتم اجراء فحوصات طبية قبل فترة الاعداد .	11
					يوجد برنامج موضوع لرفع مستوى الاداء المهاري.	12
					تتحصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمار.	13
					يقوم المدرب بتدريب اللاعب الناشئ بنفس تدريبيه للاعبى المستويات العليا.	14
					تتأثر علاقات اللاعبين بالاطاء المهارية في المنافسات.	15
					يتم تقويم العدائين وفقا لتصنيفاتهم.	16
					يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها العدائين.	17
					المكافآت و الحوافز الممنوحة للمدرب كبيرة.	18
					يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب.	19
					عبارات اخرى ترونها مناسبة.	

عبارات محور الامكانات:

الاهمية		درجة الارتباط من 10	مرتبطة	مرتبطة	العبارة	رقم
مهمة	غير مهمة					
					توجد ميزانية كافية محددة للاتحاد من قبل الدولة.	1
					توجد مشروعات استثمارية لتمويل نشاط العاب القوى.	2
					تفتقر ملاعب العاب القوى للصيانة الدورية.	3
					يتم دعم الدولة للمشاركات الخارجية.	4
					تخصص ميزانية لاحتياجات اللاعبين.	5
					توجد اسعافات اولية لمعالجة اللاعبين اثناء التدريبات.	6
					يوجد احتياطي مالي لمقابلة الاحتياجات الطارئة للاعبين .	7
					توجد تغذية كافية للاعبين.	8
					تتنوع طريقة التغذية لتناسب مع ما يقدم في المنافسات الخارجية.	9
					تتوفر الاحتياجات اللازمة لاقامة معسكر.	10
					يتوفر للعدائين صالات جمانزيوم مغلقة للتدريب.	11
					توجد صيانة للملاعب والاجهزة الرياضية.	12
					تتوفر وسائل النقل اللازمة للتدريبات.	13
					تتناسب التغذية مع جهد التدريبات.	14
					يتوفر لدي اللاعبين الزي الرياضي المناسب للتدريبات والمنافسات.	15
					يتوفر للاعبين ادوات الامن والسلامة المخصصة لتجنب الاصابات الرياضية.	16
					يوجد طبيب نفسي لحل مشكلات اللاعبين.	17
					يوجد اخصائي علاج طبيعي لتهيئة عضلات اللاعبين.	18
					يتم اعداد الملاعب بمواصفات ومعايير دولية .	19
					توجد جهات خارجية تساهم بالدعم في الفترة الاعدادية.	20
					تساهم النواحي المالية من اكمال الفترة الاعدادية بنجاح.	21
					تتم دراسة جدوى مالية مسبقا للفترة الاعدادية.	22
					يتم صرف مستحقات وحوافز اللاعبين والجهاز الفني في الفترة الاعدادية.	23
					عبارات اخرى ترونها مناسبة.	

عبارات محور اللاعبين :

الاهمية		درجة الارتباط من 10	غير مرتبطة	مرتبطة	العبارة	رقم
غير مهمة	مهمة					
					يوجد عدد كبير من اللاعبين الممارسين لنشاط المسافات القصيرة.	1
					يتم الاهتمام باعداد اللاعبين عبر المراحل السنية لتوسيع قاعدة المشاركة.	2
					يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية.	3
					تتوفر فرص التدريب للاعبين.	4
					يوجد اهتمام بنشر نشاط العاب القوى بالمدارس.	5
					تنظم أنشطة المسافات القصيرة للمراحل السنية المختلفة.	6
					يتسم لاعبي المسافات القصيرة بالوعي الرياضي.	7
					توجد تصنيفات واقعية للاعبين حسب العمر الحقيقي.	8
					يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين.	9
					توجد روابط اجتماعية بين اللاعبين مع بعضهم.	10
					يتحمل اللاعبون المسؤولية باتجاه تطوير مستواهم.	11
					تنتشر بعض العادات الضارة السيئة بين اللاعبين ((السهر — التدخين — الخ)).	12
					ينفذ اللاعبون الاوامر والتوجيهات الموجهة اليهم.	13
					يتميز اللاعبون بقدرة عالية من الاستيعاب.	14
					يتميز اللاعبون بروح التنافس العالية.	15
					يتم الاهتمام بمعالجة الاصابات في الوقت المناسب.	16
					يتم توفير علاج بالخارج للاعبين عندما لا يمكن علاجهم داخل السودان.	17
					يتحسن اداء اللاعبين عند كل احتكاك مع الابطال الخارجيين.	18
					توجد حوافز مالية للاعبين.	19
					يشعر اللاعبون بالاطمئنان على مستقبلهم طيلة فترة ممارستهم للعبة.	20
					يوجد متخصص بالتغذية.	21
					يوجد انتظام في تناول اللاعبين لوجباتهم.	22
					عبارات اخرى ترونها مناسبة.	23

ملحق (3)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

عبارات ومحاور الاستبانة بعد عرضها على الخبراء لتطبيقها على العينة الاستطلاعية

السيد/..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يقوم الدارس محمد يوسف حسين عمر بدراسة بعنوان ((المعوقات التي تواجه التطور والتقدم الرقمي للمسافات القصيرة بالمنتخب السوداني لالعاب القوى)).

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير بالمقررات والدراسة التكميلي في التربية البدنية والرياضة (قسم التدريب الرياضي).

لذا يرجى الدارس التعرف على رأي سيادتكم بالاجابة على هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة () امام كل عبارة تحسب الاستجابة المناسبة من وجهة نظركم .

ويتقدم الدارس بالشكر على حسن تعاونكم علما بأن نتائج هذه الدراسة سوف تستخدم لاجل الدراسة العلمي فقط.

الإشراف : د/ زينب محمد السيد

المحور الأول: الإدارة

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	توجد خطة واضحة من قبل الادارة.			
2	تقوم الادارة باتخاذ القرارات التي تطور نشاط لاعبي المسافات القصيرة.			
3	توجد سجلات متكاملة لجميع القائمين بأمر اللاعبين.			
4	توجد خطط وبرامج واضحة للمدرب واللاعبين.			
5	تقوم الادارة بتذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين.			
6	يوجد اداري متفرغ لمساعدة المدربين.			
7	يوجد هيكل تنظيمي للجهاز الاداري.			
8	تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفني.			
9	يتم تقويم اللاعبين وفقا للاسس العلمية.			
10	يتسم العمل الاداري بالروح الجماعية والتعاون.			
11	يتم تخطيط وتقييم البرامج التدريبية على اسس علمية.			
12	توجد مساهمة كبيرة للجهاز الاداري في النواحي الترويحية والنفسية للاعبين.			
13	يوجد ارتياح تام وسط اللاعبين تجاه الادارة.			
14	يسهم العمل الاداري في تسهيل مهمة الجهاز الفني بدرجة كبيرة.			

المحور الثاني: التدريب

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	يوجد العدد الكافي من المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة.			
2	يتم تأهيل المدربين على المستوى الدولي.			
3	يوجد مبدأ التحفيز للمدربين من قبل الادارة.			
4	تتاح للمدرب فرص الحصول على كل جديد في المجال الرياضي.			
5	يوجد تقييم لمستوى اللاعبين باستمرار.			
6	توجد منافسات تجريبية كافية لاطهار مستوى اللاعبين.			
7	يناقش المدربون مشكلات التدريب مع اللاعبين.			
8	يتم اعداد اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.			
9	يتم اجراء فحوصات طبية قبل فترة الاعداد.			
10	يوجد برنامج موضوع لرفع مستوى الاداء المهاري.			
11	لا تقتصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمار.			
12	يدرك المدرب الفروق الفنية في التدريب بين الناشئين ولاعبى المستويات العليا.			
13	تتأثر علاقات اللاعبين بالأخطاء المهارية في المنافسات.			
14	يتم تقييم العدائين وفقا لتصنيفاتهم.			
15	يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها العدائين .			
16	يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب.			
17	يوجد مدربون أجانب			

المحور الثالث: الإمكانيات

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	توجد ميزانية كافية محددة للاتحاد من قبل الدولة.			
2	توجد مشروعات استثمارية لتمويل نشاط العاب القوى.			
3	توجد صيانة دورية لملاعب العاب القوى.			
4	يوجد دعم مادي مستمر من قبل الدولة للمشاركات الخارجية.			
5	تخصص ميزانية لإحتياجات اللاعبين.			
6	توجد إسعافات أولية لمعالجة اللاعبين أثناء التدريبات.			
7	يوجد احتياطي مالي لمقابلة الإحتياجات الطارئة للاعبين.			
8	توجد تغذية نوعية للاعبين.			
9	تتوفر الإحتياجات اللازمة لإقامة معسكر.			
10	يتوفر للعديدين صالات جمانزيوم مغلقة للتدريب.			
11	يتوفر للاعبين أدوات الأمن والسلامة المخصصة لتجنب الإصابات الرياضية.			
12	يوجد طبيب نفسي لحل مشكلات اللاعبين.			
13	يوجد اخصائى علاج طبيعي لتهيئة عضلات اللاعبين.			
14	يتم إعداد الملاعب بمواصفات ومعايير دولية.			
15	توجد جهات خارجية تساهم بالدعم في الفترة الاعدادية.			
16	توجد دراسة جدوى لتنفيذ الفترة الاعدادية.			
17	يتم صرف مستحقات وحوافز اللاعبين والجهاز الفني في وقتها.			

المحور الرابع : اللاعبين

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	يوجد عدد كبير من اللاعبين الممارسين لنشاط المسافات القصيرة.			
2	يوجد اهتمام باعداد اللاعبين عبر المراحل السنية لتوسيع قاعدة المشاركة.			
3	يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية.			
4	تتوفر فرص التدريب للاعبين.			
5	يوجد اهتمام بنشر ألعاب القوى بالمدارس.			
6	تنظم أنشطة المسافات القصيرة للمراحل السنية المختلفة.			
7	يتسم لاعبي المسافات القصيرة بالوعي الرياضي.			
8	توجد تصنيفات واقعية للاعبين حسب العمر الحقيقي.			
9	يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين.			
10	توجد روابط اجتماعية بين اللاعبين مع بعضهم.			
11	يتحمل اللاعبون المسؤولية باتجاه تطوير مستواهم.			
12	تنتشر بعض العادات الضارة السيئة بين اللاعبين ((السهر – التدخين – الخ)).			
13	يوجد انضباط والتزام تام من اللاعبين لكافة التوجيهات.			
14	يتميز اللاعبون بقدرة عالية من الاستيعاب.			
15	يتميز اللاعبون بروح التنافس العالية.			
16	يوجد اهتمام باللاعبين المصابين مع اعطائهم الراحة الكافية.			
17	يتم الاهتمام بعلاج اللاعبين على اعلى المستويات.			
18	تتوفر للاعبين فرص التنافس الخارجي لتحسين مستواهم.			
19	يتم تأمين اللاعبين في حالات الاصابات المعقدة والتشوهات.			
20	يوجد التزام بالجدول الغذائي من قبل اللاعبين.			
21	يستخدم اللاعبون مكملات غذائية.			
22	يستخدم اللاعبون المنشطات أثناء التدريب والمنافسة.			

ملحق (4)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

عبارات ومحاور الاستبانة في صورتها النهائية

السيد/..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يقوم الدارس محمد يوسف حسين عمر بدراسة بعنوان ((المعوقات التي تواجه التطور والتقدم الرقمي للمسافات القصيرة بالمنتخب السوداني لالعاب القوى)).
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير بالمقررات والدراسة التكميلي في التربية البدنية والرياضة (قسم التدريب الرياضي).
لذا يرجو الدارس التعرف على رأي سيادتكم بالاجابة على هذه الاستمارة وذلك بوضع علامة () امام كل عبارة تحت الاستجابة المناسبة من وجهة نظركم .
ويتقدم الدارس بالشكر على حسن تعاونكم علما بأن نتائج هذه الدراسة سوف تستخدم لاجل الدراسة العلمي فقط.

الإشراف : د/ زينب محمد السيد

المحور الأول : الإدارة

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	توجد خطة واضحة من قبل الادارة.			
2	تقوم الادارة باتخاذ القرارات التي تطور نشاط لاعبي المسافات القصيرة.			
3	توجد سجلات متكاملة لجميع القائمين بأمر اللاعبين.			
4	توجد خطط وبرامج واضحة للمدرب واللاعبين.			
5	تقوم الادارة بتذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين.			
6	يوجد اداري متفرغ لمساعدة المدربين.			
7	يوجد هيكل تنظيمي للجهاز الاداري.			
8	تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفني.			
9	يتم تقويم اللاعبين وفقا للأسس العلمية.			
10	يتسم العمل الاداري بالروح الجماعية والتعاون.			
11	يتم تخطيط وتقييم البرامج التدريبية على اسس علمية.			
12	توجد مساهمة كبيرة للجهاز الاداري في النواحي الترويحية والنفسية للاعبين.			
13	يوجد ارتياح تام وسط اللاعبين تجاه الادارة.			
14	يسهم العمل الاداري في تسهيل مهمة الجهاز الفني بدرجة كبيرة.			

المحور الثاني التدريب

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	يوجد العدد الكافي من المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة.			
2	يتم تأهيل المدربين على المستوى الدولي.			
3	يوجد مبدأ التحفيز للمدربين من قبل الادارة.			
4	تتاح للمدرب فرص الحصول على كل جديد في المجال الرياضي.			
5	يوجد تقييم لمستوى اللاعبين باستمرار.			
6	توجد منافسات تجريبية كافية لاطهار مستوى اللاعبين.			
7	يناقش المدربون مشكلات التدريب مع اللاعبين.			
8	يتم اعداد اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.			
9	يتم اجراء فحوصات طبية قبل فترة الاعداد.			
10	يوجد برنامج موضوع لرفع مستوى الاداء المهاري.			
11	لا تقتصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمار.			
12	يدرك المدرب الفروق الفنية في التدريب بين الناشئين ولاعبى المستويات العليا.			
13	تتأثر علاقات اللاعبين بالأخطاء المهارية في المنافسات			
14	يتم تقييم العدائين وفقا لتصنيفاتهم.			
15	يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها العدائين .			
16	يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب.			
17	يوجد مدربون أجانب.			

المحور الثالث: الامكانيات

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	توجد ميزانية كافية محددة للاتحاد من قبل الدولة.			
2	توجد مشروعات استثمارية لتمويل نشاط العاب القوى.			
3	توجد صيانة دورية لملاعب العاب القوى.			
4	يوجد دعم مادي مستمر من قبل الدولة للمشاركات الخارجية.			
5	تخصص ميزانية لاحتياجات اللاعبين.			
6	توجد اسعافات اولية لمعالجة اللاعبين أثناء التدريبات.			
7	يوجد احتياطي مالي لمقابلة الاحتياجات الطارئة للاعبين.			
8	توجد تغذية نوعية للاعبين.			
9	تتوفر الاحتياجات اللازمة لاقامة معسكر.			
10	يتوفر للعدائين صالات جمانزيوم مغلقة للتدريب.			
11	يتوفر للاعبين ادوات الامن والسلامة المخصصة لتجنب الاصابات الرياضية.			
12	يوجد طبيب نفسي لحل مشكلات اللاعبين.			
13	يوجد اخصائى علاج طبيعى لتهيئة عضلات اللاعبين.			
14	يتم اعداد الملاعب بمواصفات ومعايير دولية.			
15	توجد جهات خارجية تساهم بالدعم في الفترة الاعدادية.			
16	توجد دراسة جدوى لتنفيذ الفترة الاعدادية.			
17	يتم صرف مستحقات وحوافز اللاعبين والجهاز الفني في وقتها.			

المحور الرابع : اللاعبين

م	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	يوجد عدد كبير من اللاعبين الممارسين لنشاط المسافات القصيرة.			
2	يوجد اهتمام باعداد اللاعبين عبر المراحل السنية لتوسيع قاعدة المشاركة.			
3	يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية.			
4	تتوفر فرص التدريب للاعبين.			
5	يوجد اهتمام بنشر العاب القوى بالمدارس.			
6	تنظم أنشطة المسافات القصيرة للمراحل السنية المختلفة.			
7	يتسم لاعبي المسافات القصيرة بالوعي الرياضي.			
8	توجد تصنيفات واقعية للاعبين حسب العمر الحقيقي.			
9	يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين.			
10	توجد روابط اجتماعية بين اللاعبين مع بعضهم.			
11	يتحمل اللاعبون المسؤولية باتجاه تطوير مستواهم.			
12	تنتشر بعض العادات الضارة السيئة بين اللاعبين ((السهر – التدخين – الخ)).			
13	يوجد انضباط والتزام تام من اللاعبين لكافة التوجيهات.			
14	يتميز اللاعبون بقدرة عالية من الاستيعاب.			
15	يتميز اللاعبون بروح التنافس العالية.			
16	يوجد اهتمام باللاعبين المصابين مع اعطائهم الراحة الكافية.			
17	يتم الاهتمام بعلاج اللاعبين على اعلى المستويات.			
18	تتوفر للاعبين فرص التنافس الخارجي لتحسين مستواهم.			
19	يتم تأمين اللاعبين في حالات الاصابات المعقدة والتشوهات.			
20	يوجد التزام بالجدول الغذائى من قبل اللاعبين.			
21	يستخدم اللاعبون مكملات غذائية.			
22	يستخدم اللاعبون المنشطات أثناء التدريب والمنافسة.			

ملحق (5)

النسبة المئوية لأراء الخبراء نحو محاور الاستبانة

ن = 7

م	اسم المحور	ك	النسبة المئوية
1	محور الإدارة	6	90%
2	محور التدريب	7	100%
3	محور الامكانيات	7	100%
4	محور اللاعبين	7	100%

ن = 7

النسبة المئوية لأراء الخبراء نحو ميزان التقدير المقترح

النسبة المئوية	ك	نوع الميزان			
100%	7	ثلاثي	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق

يتضح أن هناك إتفاق بين آراء الخبراء على محاور استمارة الاستبانة ، وميزان التقدير حيث بلغت النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو محاور الاستبانة 90% وبلغت نسبة قبول ميزان التقدير 100% ، وهذا يشير إلى صدق المحاور وقد تبني الباحث نسبة (80%) فأكثر لقبول محاور استمارة الاستبانة ، وكذا ميزان التقدير وعليه تم قبول جميع المحاور وميزان تقدير ثلاثي لحصولهم على النسبة التي تبناها الدارس قام الدارس بصياغة العبارات المندرجة تحت كل محور من محاور استمارة الاستبانة في صورتها المبدئية مرفق (2) وقد استعان الباحث بالإطلاع علي الدراسات المرجعية وإجراء المقابلات الشخصية غير المقننة وتحليل الوثائق والسجلات .

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على مناسبة عبارات المحور الأول: الإدارة

ن = 7

م	العبارات	ك	%	حالة العبارة
1	توجد خطة واضحة من قبل الاتحاد .	6	90%	تعديل
2	تقوم الادارة باتخاذ القرارات التي تطور نشاط لاعبي المسافات القصيرة.	7	100%	√
3	توجد سجلات متكاملة على جميع القائمين بأمر اللاعبين.	7	100%	تعديل
4	توجد خطط وبرامج واضحة للمدرب واللاعبين.	7	100%	√
5	تقوم الادارة بتذليل الصعوبات التي تواجه اللاعبين.	6	90%	√
6	يوجد اداري متفرغ لمساعدة المدربين.	6	90%	√
7	تتم معالجة المشكلات في الوقت المناسب.	4	70%	حذف
8	يوجد هيكل تنظيمي للجهاز الاداري.	6	90%	√
9	تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفني.	7	100%	√
10	يخصص اداريون مكفونون لادارة اللاعبين أثناء الفترة الاعيادية.	4	70%	حذف
11	يتم تقويم اللاعبين وفقا للاسس العلمية.	6	90%	√
12	تعقد الادارة سمناوات دروس عمل لتطوير الاداء.	3	60%	حذف
13	يتسم العمل الاداري بالروح الجماعية والتعاون.	6	90%	√
14	يبذل الاداريون جهدا كافيا في تذليل مشكلات اللاعبين.	6	90%	حذف
15	يتم تخطيط وتقييم البرامج التدريبية على اساس علمية.	6	90%	√
16	توجد مساهمة كبيرة للجهاز الاداري في النواحي الترويحية والنفسية للاعبين.	5	80%	√
17	يوجد ارتياح تام وسط اللاعبين تجاه الادارة.	5	80%	√
18	وجود الادارة ساهم كثيرا في تسهيل مهمة وعمل الجهاز الفني.	6	90%	تعديل

يتضح أن النسبة المئوية لاراء الخبراء تراوحت ما بين (60% - 100%) وبناء على ما أسفر عليه استطلاع اراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع العبارات بعد تعديل صياغة أرقام العبارات (1،3،18) وتم حذف العبارات (7،10،12،14) وبذلك أصبح عدد عبارات المحور الاول (14) عبارة .

ن=7

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على مناسبة عبارات المحور الثاني :التدريب

م	العبارات	ك	%	حالة العبارة
1	يوجد العدد الكافي من المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة.	5	%80	√
2	يتم تأهيل المدربين على المستوى الدولي.	7	%100	√
3	تعقد كورسات تدريب مستمرة للمدربين .	6	%90	حذف
4	يتم الاستفادة من الفرص المتاحة للتدريب الخارجي في المسافات القصيرة.	6	%90	حذف
5	يتم مكافأة المدربين من قبل الادارة.	6	%90	تعديل
6	تتاح للمدرب فرص الحصول على كل جديد في المجال الرياضي.	6	%90	√
7	يتم تقويم لمستوى اللاعبين خلال العام.	7	%100	تعديل
8	توجد منافسات تجريبية كافية لاطهار مستوى اللاعبين.	5	%80	√
9	يناقش المدربون مشكلات التدريب مع اللاعبين.	6	%90	√
10	يتم تدريب اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.	7	%100	تعديل
11	يتم اجراء فحوصات طبية قبل فترة الاعداد .	7	%100	√
12	يوجد برنامج موضوع لرفع مستوى الاداء المهاري.	6	%90	√
13	تتحصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمار .	6	%90	تعديل
14	يقوم المدرب بتدريب اللاعب الناشئ بنفس تدريبه للاعبى المستويات العليا.	5	%80	تعديل
15	تتأثر علاقات اللاعبين بالاطعاء المهارية في المنافسات.	6	%90	√
16	يتم تقويم العدائين وفقا لتصنيفاتهم.	7	%100	√
17	يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها العدائين.	7	%100	√
18	المكافآت و الحوافز الممنوحة للمدرب كبيرة.	4	%70	حذف
19	يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب.	6	%90	√
20	يوجد مدربون أجنب			اضافة

ينتضح أن النسبة المئوية لآراء الخبراء تراوحت ما بين (80% -100%) وبناء على ما أسفر عليه استطلاع آراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع العبارات بعد تعديل صياغة أرقام العبارات (5,7,10,13,14)

وتم حذف العبارات (3,4,18) واطافة العبارة (20) وبذلك أصبح عدد عبارات المحور الثاني (17) عبارة .

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على مناسبة عبارات المحور الثالث : (الامكانات)

ن = 7

م	العبارات	ك	%	حالة العبارة
1	توجد ميزانية كافية محددة للاتحاد من قبل الدولة.	7	%100	√
2	توجد مشروعات استثمارية لتمويل نشاط العاب القوى.	6	%90	√
3	تفتقر ملاعب العاب القوى للصيانة الدورية.	7	%100	تعديل
4	يتم دعم الدولة للمشاركات الخارجية.	6	%90	تعديل
5	تخصص ميزانية لاحتياجات اللاعبين.	5	%80	√
6	توجد اسعافات اولية لمعالجة اللاعبين اثناء التدريبات.	5	%80	√
7	يوجد احتياطي مالي لمقابلة الاحتياجات الطارئة للاعبين .	6	%90	√
8	توجد تغذية كافية للاعبين.	6	%90	تعديل
9	تتنوع طريقة التغذية لنتناسب مع ما يقدم في المنافسات الخارجية.	4	%70	حذف
10	تتوفر الاحتياجات اللازمة لاقامة معسكر.	5	%80	√
11	يتوفر للعائنين صالات جمانزيوم مغلقة للتدريب.	5	%80	√
12	توجد صيانة للملاعب والاجهزة الرياضية.	7	%100	حذف
13	تتوفر وسائل النقل اللازمة للتدريبات.	4	%70	حذف
14	تتناسب التغذية مع جهد التدريبات.	5	%80	حذف
15	يتوفر لدي اللاعبين الزي الرياضي المناسب للتدريبات والمنافسات.	7	%100	حذف
16	يتوفر للاعبين ادوات الامن والسلامة المخصصة لتجنب الاصابات الرياضية.	5	%80	√
17	يوجد طبيب نفسي لحل مشكلات اللاعبين.	6	%90	√
18	يوجد اخصائي علاج طبيعي لتهيئة عضلات اللاعبين.	6	%90	√
19	يتم اعداد الملاعب بمواصفات ومعايير دولية .	7	%100	√
20	توجد جهات خارجية تساهم بالدعم في الفترة الاعدادية.	6	%90	√
21	تساهم النواحي المالية من اكمال الفترة الاعدادية بنجاح.	6	%90	حذف
22	تتم دراسة جدوى مالية مسبقا للفترة الاعدادية.	5	%80	تعديل
23	يتم صرف مستحقات وحوافز اللاعبين والجهاز الفني في الفترة الاعدادية.	7	%100	تعديل

يتضح أن النسبة المئوية لاراء الخبراء تراوحت ما بين (70%-100%) وبناء على ما أسفر عليه استطلاع اراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع العبارات بعد تعديل صياغة أرقام العبارات (4,3,8,22,23) وتم حذف العبارات (9,12,13,14,15,21) وبذلك أصبح عدد عبارات المحور الثالث (17) عبارة .

النسبة المئوية لموافقة الخبراء على مناسبة عبارات المحور الرابع : (اللاعبين)

ن = 7

م	العبارات	ك	%	حالة العبارة
1	يوجد عدد كبير من اللاعبين الممارسين لنشاط المسافات القصيرة.	7	%100	√
2	يتم الاهتمام باعداد اللاعبين عبر المراحل السنية لتوسيع قاعدة المشاركة.	7	%100	تعديل
3	يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية.	7	%100	√
4	تتوفر فرص التدريب للاعبين.	7	%100	√
5	يوجد اهتمام بنشر نشاط العاب القوى بالمدارس.	6	%90	√
6	تنظم أنشطة المسافات القصيرة للمراحل السنية المختلفة.	5	%80	√
7	يتسم لاعبي المسافات القصيرة بالوعي الرياضي.	6	%90	√
8	توجد تصنيفات واقعية للاعبين حسب العمر الحقيقي.	6	%90	√
9	يراعي البرنامج التدريبي ظروف اللاعبين.	7	%100	√
10	توجد روابط اجتماعية بين اللاعبين مع بعضهم.	5	%80	√
11	يتحمل اللاعبون المسؤولية باتجاه تطوير مستواهم.	6	%90	√
12	تنتشر بعض العادات الضارة السيئة بين اللاعبين ((السهر — التدخين — الخ)) .	7	%100	√
13	ينفذ اللاعبون الاوامر والتوجيهات الموجهة اليهم.	7	%100	تعديل
14	يتميز اللاعبون بقدرة عالية من الاستيعاب.	6	%90	√
15	يتميز اللاعبون بروح التنافس العالية.	7	%100	√
16	يتم الاهتمام بمعالجة الاصابات في الوقت المناسب.	7	%100	تعديل
17	يتم توفير علاج بالخارج للاعبين عندما لا يمكن علاجهم داخل السودان.	7	%100	تعديل
18	يتحسن اداء اللاعبين عند كل احتكاك مع الابطال الخارجيين.	7	%100	تعديل
19	توجد حوافز مالية للاعبين.	6	%90	حذف
20	يشعر اللاعبون بالاطمئنان على مستقبلهم طيلة فترة ممارستهم للعبة.	6	%90	√
21	يوجد متخصص بالتغذية.	5	%80	حذف
22	يوجد انتظام في تناول اللاعبين لوجباتهم.	5	%80	تعديل
23	يستجدم اللاعبون مكملات غذائية .			اضافة
24	يستخدم اللاعبون المنشطات أثناء التدريب والمنافسة .			اضافة

يتضح أن النسبة المئوية لآراء الخبراء تراوحت ما بين (80% - 100%) وبناء على ما أسفر عليه استطلاع آراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع العبارات بعد تعديل صياغة أرقام العبارات (22،20،18،17،16،13،2) وتم حذف العبارات (21،19) واطافة العبارة (24،23) وبذلك أصبح عدد عبارات المحور الرابع (22) عبارة .

العبارات التي تم تعديل صياغتها بمحاور استبانة المحور الاول : (الإدارة)

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة بعد التعديل	العبارة بعد التعديل
الأول	1	توجد خطة واضحة من قبل الاتحاد .	1	توجد خطة واضحة من قبل الإدارة
	3	توجد سجلات متكاملة على جميع القائمين بأمر اللاعبين.	3	توجد سجلات متكاملة لجميع القائمين بأمر اللاعبين.
	18	وجود الإدارة ساهم كثيرا في تسهيل مهمة وعمل الجهاز الفني.	18	يسهم العمل الإداري في تسهيل مهمة الجهاز الفني بدرجة كبيرة .

العبارات التي تم تعديل صياغتها بمحاور استبانة المحور الثاني : (التدريب)

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة بعد التعديل	العبارة بعد التعديل
الثاني	5	يتم مكافأة المدربين من قبل الادارة.	5	يوجد مبداء التحفيز للمدربين من قبل الإدارة .
	7	يتم تقويم لمستوى اللاعبين خلال العام.	7	يوجد تقويم لمستوى اللاعبين باستمرار
	10	يتم تدريب اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.	10	يتم اعداد اللاعبين على مواجهة الانفعالات النفسية أثناء المنافسة.
	13	تتحصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمار .	13	لا تقتصر علاقة المدرب مع اللاعب فقط في المضمار .
	14	يقوم المدرب بتدريب اللاعب الناشئ بنفس تدريبه للاعبى المستويات العليا	14	يدرك المدرب الفروق الفنية في التدريب بين الناشئين ولاعبى المستويات العليا

العبارات التي تم تعديل صياغتها بمحاور استبانة المحور الثالث : (الامكانات)

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة بعد التعديل	العبارة بعد التعديل
الثالث	3	تفتقر ملاعب العاب القوى للصيانة الدورية.	3	توجد صيانة دورية لملاعب العاب القوى .
	4	يتم دعم الدولة للمشاركات الخارجية.	4	يوجد دعم مادي مستمر من قبل الدولة للمشاركات الخارجية .
	8	توجد تغذية كافية للاعبين.	8	توجد تغذية نوعية للاعبين .
	22	تتم دراسة جدوى مالية مسبقا للفترة الإعدادية	22	توجد دراسة جدوى لتنفيذ الفترة الإعدادية .
	23	يتم صرف مستحقات وحوافز اللاعبين والجهاز الفني في الفترة الإعدادية.	23	يتم صرف مستحقات وحوافز اللاعبين والجهاز الفني في وقتها .

العبارات التي تم تعديل صياغتها بمحاور استبانة المحور الرابع : (اللاعبين)

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	رقم العبارة بعد التعديل	العبارة بعد التعديل
الرابع	2	يتم الإهتمام باعداد اللاعبين عبر المراحل السنية لتوسيع قاعدة المشاركة.	2	يوجد اهتمام باعداد اللاعبين عبر المراحل السنية لتوسيع قاعدة المشاركة.
	13	ينفذ اللاعبون الاوامر والتوجيهات الموجهة اليهم.	13	يوجد انضباط والتزام تام من اللاعبين لكافة التوجيهات .
	16	يتم الاهتمام بمعالجة الاصابات في الوقت المناسب.	16	يوجد اهتمام باللاعبين الصابين مع اعطائهم الراحة الكافية .
	17	يتم توفير علاج بالخارج للاعبين عندما لا يمكن علاجهم داخل السودان.	17	يتم الاهتمام بعلاج اللاعبين على أعلى المستويات .
	18	يتحسن اداء اللاعبين عند كل احتكاك مع الأبطال الخارجيين.	18	تتوفر للاعبين فرص التنافس الخارجي لتحسين مستواهم .
	22	يوجد انتظام في تناول اللاعبين لوجباتهم.	22	يوجد التزام بالجدول الغذائي من قبل اللاعبين .

العبارات التي تم حذفها بمحاور الاستبانة المحور الاول : (الإدارة)

المحور	رقم العبارة	العبارة التي تم حذفها
الاول	7	تتم معالجة المشكلات في الوقت المناسب.
	10	يخصص اداريون مكلفون لادارة اللاعبين أثناء الفترة الاعدادية.
	12	تعقد الادارة سمنارات دروس عمل لتطوير الاداء.
	14	يبذل الاداريون جهدا كافيا في تذليل مشكلات اللاعبين.

العبارات التي تم حذفها بمحاور الاستبانة المحور الثاني : (التدريب)

المحور	رقم العبارة	العبارة التي تم حذفها
الثاني	3	تعقد كورسات تدريب مستمرة للمدربين .
	4	يتم الاستفادة من الفرص المتاحة للتدريب الخارجي في المسافات القصيرة.
	18	المكافآت و الحوافز الممنوحة للمدرب كبيرة.

العبارات التي تم حذفها بمحاور الاستبانة المحور الثالث : (الامكانات)

المحور	رقم العبارة	العبارة التي تم حذفها
الثالث	9	تتنوع طريقة التغذية لتتناسب مع ما يقدم في المنافسات الخارجية.
	12	توجد صيانة للملاعب والاجهزة الرياضية.
	13	تتوفر وسائل النقل اللازمة للتدريبات.
	14	تتناسب التغذية مع جهد التدريبات.
	15	يتوفر لدي اللاعبين الزي الرياضي المناسب للتدريبات والمنافسات.
	21	تساهم النواحي المالية من اكمال الفترة الاعدادية بنجاح.

العبارات التي تم حذفها بمحاور الاستبانة المحور الرابع : (اللاعبين)

المحور	رقم العبارة	العبارة التي تم حذفها
الرابع	19	توجد حوافز مالية للاعبين.
	21	يوجد متخصص بالتغذية.

العبارات التي تم إضافتها بمحاور الاستبانة المحور الثاني : (التدريب)

المحور	رقم العبارة	العبارة التي تم إضافتها
الثاني	20	يوجد مدربون أجنب

العبارات التي تم إضافتها بمحاور الاستبانة المحور الرابع : (اللاعبين)

المحور	رقم العبارة	العبارة التي تم إضافتها
الرابع	23	يستخدم اللاعبين مكملات غذائية .
	24	يستخدم اللاعبين المنشطات أثناء التدريب والمنافسة .

