

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الصديق بن يحيى -جيجل-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية



قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : تدريب رياضي تنافسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فعالية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية (سرعة , قوة , مرونة)

لدى رياضي الوثب الثلاثي

دراسة ميدانية بنادي اتلتيك الطاهير من فئة (17-19 سنة)

إشراف الأستاذة :

- مخلوف حسناء .

من إعداد الطالبين :

- لطرش صفوان .

- صباط هيثم .

السنة الجامعية : 2020/2019 .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الصديق بن يحيى -جيجل-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية



قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : تدريب رياضي تنافسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فعالية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية (سرعة , قوة , مرونة)

لدى رياضي الوثب الثلاثي

دراسة ميدانية بنادي اتلتيك الطاهير من فئة (17-19 سنة)

إشراف الأستاذة :

- مخلوف حسناء .

من إعداد الطالبين :

- لطرش صفوان .

- صباط هيثم .

السنة الجامعية : 2020/2019 .

شكر و تقدير:

نتقدم بالشكر إلى الله تعالى الذي
وفقنا للوصول إلى هته المرحلة
رغم كل ما مررنا به في ظل المرض الفتاك
الذي أصاب العالم أجمع
و سدّد خطانا لإتمام هذا العمل,
كما نشكر كل من ساهم
سواء من قريب أو بعيد في إتمامه,
و نخص بالذكر الأستاذة المشرفة
و التي لم تبخل علينا بالتوجيهات
و المعلومات القيمة
التي كانت يد عون كبير لنا
خلال هته المرحلة
وفقها ووفقنا الله إلى أشياء أكبر و أنفع .

اهداء:

نهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما

الله تعالى ذو الجلال و الإكرام :

(قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ

ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) سورة الإسراء

صدق الله العظيم

إلى الوالدين اللذان علمانا معنى الحياة و الكفاح فيها مع الإعتماد على النفس و المحاربة في سبيل النجاح , إلى الوالدين اللذين إن أهديناهم كنوز الدنيا لم نوفي حقهم , إلى الاخوة و الأصدقاء اللذين صادفناهم في هذا المسار و اللذين كانوا سندنا كبير لنا .

إلى الأساتذة الأفاضل و الأساتذة المشرفة بالأخص و اللذين لم يبخلو بشيء علينا و اللذين كانوا مفتاح العديد من الأبواب لنا .

لكل من ساهم في هذا العمل

ولكل من ذكره قلبي بدل قلبي.

قائمة المحتويات :

<u>الصفحة</u>	<u>المحتويات</u>
ا	● شكر .
ب	● إهداء .
ت	● قائمة المحتويات .
ح	● قائمة الأشكال .
خ	● مقدمة .
11 - 2	<u>الفصل التمهيدي</u>
3	● 1/ إشكالية الدراسة .
3	● 2/ فرضيات الدراسة .
4	● 3/ أسباب إختيار الدراسة .
4	● 4/ أهمية الدراسة .
4	● 5/ أهداف الدراسة .
5	● 6/ مفاهيم الدراسة .
7	● 7/ الدراسات السابقة و المشابهة .
55 - 12	<u>الجانب النظري</u>
24 - 13	● <u>الفصل الاول : التدريب الرياضي و الطريقة الدائرية</u>
14	● تمهيد .
18 - 15	● 1-1/ التدريب الرياضي .
15	● 1-1-1/ تعريف التدريب الرياضي .
15	● 1-1-2/ متطلبات التدريب الرياضي .
16	● 1-1-3/ مكونات التدريب الرياضي .
17	● 1-1-4/ خصائص التدريب الرياضي .
18	● 1-1-5/ أهداف التدريب الرياضي .
18	● 1-1-6/ طرق التدريب الرياضي .
23 - 20	● 1-2/ التدريب الدائري .
20	● 1-2-1/ تعريف التدريب الدائري .

20	● 1-2-2 / أهمية التدريب الدائري .
21	● 1-2-3 / أهداف التدريب الدائري .
22	● 1-2-4 / أسس و مبادئ التدريب الدائري .
23	● 1-2-5 / مميزات و خصائص التدريب الدائري .
24	● خلاصة .
44 - 25	● <u>الفصل الثاني : الصفات البدنية</u>
26	● تمهيد .
27	● 1-2 / تعريف الصفات البدنية .
28	● 2-2 / أنواع الصفات البدنية .
34 – 30	● 1-2-2 / السرعة .
30	● 1-1-2-2 / تعريف السرعة .
31	● 2-1-2-2 / أهمية السرعة .
31	● 3-1-2-2 / أنواع السرعة .
32	● 4-1-2-2 / العوامل المؤثرة في السرعة .
34	● 5-1-2-2 / إختبارات السرعة .
38 – 35	● 2-2-2 / القوة .
35	● 1-2-2-2 / تعريف القوة .
36	● 2-2-2-2 / أهمية القوة .
36	● 3-2-2-2 / أنواع القوة .
37	● 4-2-2-2 / العوامل المؤثرة في القوة .
38	● 5-2-2-2 / إختبارات القوة .
43 – 39	● 3-2-2 / المرونة .
39	● 1-3-2-2 / تعريف المرونة .
40	● 2-3-2-2 / أهمية المرونة .
41	● 3-3-2-2 / أنواع المرونة .
41	● 4-3-2-2 / العوامل المؤثرة في المرونة .
42	● 5-3-2-2 / إختبارات المرونة .
44	● خلاصة .
54 - 45	● <u>الفصل الثالث : رياضة الوثب الثلاثي</u>
46	● تمهيد .
47	● 1-3 / تاريخ الوثب الثلاثي .

47	• 2-3/ تعريف الوثب الثلاثي .
48	• 3-3/ متطلبات بدنية للوثب الثلاثي .
49	• 4-3/ متطلبات فنية للوثب الثلاثي .
53	• 5-3/ خطوات تعليم الوثب الثلاثي .
54	• خلاصة .
82 - 55	• الجانب التطبيقي
82 - 56	• الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث
57	• تمهيد .
58	• 1-1/ الدراسة الإستطلاعية.
58	• 2-1/ المنهج المستخدم .
59	• 3-1/ مجالات البحث .
59	• 4-1/ عينة الدراسة.
60	• 5-1/ متغيرات الدراسة .
60	• 6-1/ أدوات الدراسة .
66 – 60	• 1-6-1/ إختبارات بدنية .
60	• 1-1-6-1/ إختبارات القوة .
63	• 2-1-6-1/ إختبارات السرعة.
64	• 3-1-6-1/ إختبارات المرونة.
81 – 67	• 2-6-1/ البرنامج التدريبي .
67	• 1-2-6-1/ برنامج تدريبي خاص بالقوة .
68	• 2-2-6-1/ برنامج تدريبي خاص بالسرعة .
75	• 3-2-6-1/ برنامج تدريبي خاص المرونة .
82	• خلاصة .
83	• الخاتمة.
84	• المراجع .

قائمة الأشكال :

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
15	متطلبات التدريب الرياضي العامة .	1
16	متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا.	2
61	الجلوس من الرقود (إختبار قوة) .	3
62	القفز العمودي من الثبات (إختبار قوة).	4
63	الوثب العريض (إختبار قوة).	5
67	برنامج تدريبي خاص بالقوة .	6
68	تمرين pompe incliné (سرعة)	7
69	تمرين maintien saut sprint (سرعة)	8
70	تمرين sprint enmontée (سرعة)	9
71	تمرين step (سرعة)	10
71	تمرين foullé bondissante (سرعة)	11
72	تمرين saut pied joints (سرعة)	12
73	تمرين montée d escalier (سرعة)	13
74	تمرين course jambes tandues (سرعة)	14
74	تمرين sur saut arrière-avant et sprint (سرعة)	15
75	تمرين départ assis et sprint (سرعة)	16
76	تمرين القرفصاء . (المرونة)	17
76	تمرين عضلات غلوتيس . (المرونة)	18
77	تمرين التمدد على الأريكة . (المرونة)	19
77	تمرين رفع الساق على المنضدة . (المرونة)	20
78	تمرين تمدد الكتفين . (المرونة)	21
79	تمرين رفع الساق الجانبي . (المرونة)	22
80	تمرين الكوبرا . (المرونة)	23
80	تمرين الساقين . (المرونة)	24
81	تمرين تمدد الطاولة . (المرونة)	25

مقدمة

مقدمة:

إن المجال الرياضي أو الجانب الرياضي قد أصبح جزء لا يتجزأ من العالم و منا كأشخاص أيضا , نظرا للأهمية الكبيرة التي حاز عليها, إن لم نقل أنه تربع على العرش كأكثر مجال تهتم به جميع الفئات كبير أو صغيرا, رجالا و نساء, فمن منا لا يملك شغفا أو عشقا لرياضة ما مهما كان نوعها (كرة قدم , العاب القوى , كرة السلة) , مستواها (عالي , محترف أو هاوي) , سواء كانت منذ القدم أو كان ظهورها جديدا , سواء كانت فردية أو جماعيةالخ

وقد شهدت معظم الألعاب الرياضية في جميع مستوياتها على الصعيد العالمي تطورا في تحقيق نتائجها. ولكن هذا التطور القائم ليس محل صدفة بل هو ثمرة إجتهدات مجموعة من الباحثين والمدربين في هذا المجال وهي راجعة إلى شبكة العلوم التي كانت سندا والسبيل الوحيد التي تؤكد معظم النظريات والدراسات .

وقد شهدت رياضة الوثب الثلاثي في السنوات الأخيرة تطور متزايد وملحوظ في جميع النواحي البدنية والنفسية والخطية والمهارية و هذه النواحي تنصهر وتتداخل بعضها ببعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال تدريب المبني على الأسس المبادئ العلمية و ينصب الإهتمام الكبير على المهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشر ذا قيمة لقدرات الرياضيين , القوة و السرعة و المرونة ذات دلالات هامه لقيام رياضيي المنتخبات أو الفرق في أداء مهامهم الفنيه بأعلى دقة .

و رياضه الوثب الثلاثي تتطلب أن يتمتع لاعبها بلياقه بدنيه عالية فلقد أصبحت تنمية الصفات البدنية أحد الأعمده الأساسية في خطط التدريب اليومية والاسبوعية والفترية كما أنه بالرغم من أهمية دور الإعداد المهاري في الوثب الثلاثي , إلا ان الإعداد البدني يلعب أيضا دورا هاما في مساعدة الرياضي على أدائه لمهارات مختلفه بالصورة المطلوبة و بالطريقة الفنية المطلوبة أثناء المنافسة , حيث أنه بدون الإرتباط الوثيق بين الحالة البدنية و المهارية تنخفض إنتاجية الرياضي مما يؤثر على فعاليته في المنافسة .

ويقع هذا الشطر على المدرب حيث يراعي الجوانب الأساسية للتدريب وإختيار وتحديد نوعه والأسلوب الأمثل الذي يخدم البرنامج المسطر مع مراعات أهم المبادئ المحدده له حسب طبيعته وذلك لنجاح العملية .

وفي بحثنا هذا سنتطرق إلى فعالية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية ألا وهي السرعة القوة و المرونة لدى رياضي الوثب الثلاثي.

الفصل

التمهيد

1/ إشكالية الدراسة:

إن أحد العراقيل التي تواجه جميع المدربين والإختصاصيين اليوم هي إختيار نوع التدريب المناسب, والذي يخدم الهدف الذي يريدون الوصول. فليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحده فكل طريقه من طرق التدريب تحقق أهداف معينه ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقه التدريب التي تحقق الهدف المطلوب و تنوع طرق تدريب تعمل على زياده الإثارة لدى الرياضيين بالعكس ما إذا كان التدريب يقتصر على طريقة فقط .

وقد جننا بهذا البحث من أجل تسليط الضوء على أسلوب التدريب الدائري ومدى تأثيره و فعاليته على تطوير الصفات البدنية الأساسية لدى رياضيي الوثب الثلاثي ، من أجل إستغلال هذه الأساليب التدريبية وتطبيقها ميدانيا والوصول إلى ما يعرف بالأداء العالي في التدريب الرياضي الحديث .

هذا ما يؤدي بنا إلى معرفة مدى فاعلية تطبيق التدريب بالأسلوب الدائري على تطوير الصفات البدنية الأساسية ، وفعاليته في تتميتها وتطويرها بطريقه سريعة مقارنة بالطرق المتبعة الأخرى .

وإنطلاقا من هذا واجب علينا طرح التساؤل العام التالي :

- ما مدى فعالية التدريب الدائري في تنمية الصفات البدنية الأساسية لدى رياضي الوثب الثلاثي ؟
- و تدرج هذه التساؤلات الفرعية تحت التساؤل العام :
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى رياضي الوثب الثلاثي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة لدى رياضي الوثب الثلاثي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة المرونة لدى رياضي الوثب الثلاثي؟

2/ فرضيات الدراسة:

1-2/ الفرضية العامة :

- التدريب الدائري فعال بشكل ملحوظ في تنمية الصفات البدنية الأساسية لدى رياضيي الوثب الثلاثي.

2-2 / الفرضيات الجزئية :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى رياضي الوثب الثلاثي لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة لدى رياضي الوثب الثلاثي لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة المرونة لدى رياضي الوثب الثلاثي لصالح الاختبار البعدي .

3 / أسباب اختيار الموضوع :

3-1 / ذاتية :

- عدم التطرق لهكذا موضوع من التدريب بكثرة .
- كما أننا بصدد التحضير للأمبياد 2021.

3-2 / موضوعية :

- الكشف عن مدى فاعلية طريقة التدريب الدائري لتطوير المهارات البدنية الأساسية (سرعة ، قوة ، مرونة) لدى رياضي الوثب الثلاثي .

4 / أهمية الدراسة :

- التعريف بالتدريب الدائري و كيفية تطبيقه و مجالات إستعماله .
- معرفة مدى فعالية التدريب الدائري في تنمية الصفات البدنية الأساسية .
- تحسيس المدربين أهمية التدريب الدائري في تنمية الصفات البدنية الأساسية .
- زيادة الإثراء المكتبي و الرصيد العلمي على وجه الخصوص .

5 / أهداف الدراسة :

- معرفة مدى فعالية التدريب الدائري في تنمية السرعة لدى رياضي الوثب الثلاثي.
- معرفة مدى فعالية التدريب الدائري في تنمية القوة لدى رياضي الوثب الثلاثي.
- معرفة مدى فعالية التدريب الدائري في تنمية المرونة لدى رياضي الوثب الثلاثي.

6/ مفاهيم الدراسة :

6-1/ الوثب الثلاثي :

لغة : من رياضات العاب القوى .

إصطلاحا: حركة ينفدها الفرد لفصله عن سطح الأرض و تغطيه مسافة معينة أو الوصول إلى شيء لا يمكن الوصول إليه بخلاف ذلك . و الثلاثي من ناحية أخرى هو شيء يضم شيء آخر 3 مرات .

إجرائيا: أولا يركض اللاعب بسرعة لحين الوصول إلى لوحة الإرتقاء بعد الضغط عليها يقوم بتنفيذ الخطوة الأولى (CLOCH PIED) بعدها يقوم بتنفيذ الخطوة الثانية (foulée bondissant) بعدها يقوم بالخطوة الثالثة (ramené)¹.

6-2/التدريب الدائري :

لغة : نوع من انواع التدريب .

إصطلاحا: عبارة عن نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها البعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لما يحتاجه اللاعب .

إجرائيا: هو عبارة عن تمارين بشكل دائرة تكون من 7 الى 8 تمارين و كل تمرين يشمل مجموعة عضلية معينة . وكل مجموعة تمارين تستخدم طريقة تدريب معينة².

6-3/الصفات البدنية:

لغة : صفات جسمية يتمتع بها الانسان .

اصطلاحا : يقصد بها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية عامة¹.

¹ -احمد علي : العاب القوى , مركز الكتاب و النشر ، القاهرة ، 2001م ، ص89.

² -عادل عبد البصير عادل : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب و النشر ، القاهرة،1999م،ص169.

4-6/ السرعة:

لغة : من سرع مفرد سرعات و تعني العجل .

اصطلاحا : هي قابلية الفرد على تحقيق عمل ما في أقل زمن ممكن .

5-6/ القوة:

لغة : ضد الضعف و هي الطاقة و هي مبعث النشاط و الحركة .

اصطلاحا : هي قدرة الفرد في التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد الرياضي ، حيث يقوم فيها

بإستخدام القوة القصوى في إندفاعية عضلية واحدة .

6-6/ المرونة:

لغة : من مرن و تعني سلاسة و سهولة اداء الاشياء .

اصطلاحا : هي قابلية الرياضي على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد

المفرط و إصابة العضلات و المفاصل².

1 - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ، 1988م ، ص13 .
2 - تشارلز بيوكو. اسس التربية البدنية ، ترجمة حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1964م ، ص 381.

7/ الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها و يثري بحثه من خلالها، حيث أنه يستعملها للحكم، المقارنة، الإثبات أو النفي. ومن أجل إستكمال مقومات البحث العلمي إطلعنا على مجموعة من البحوث المتعلقة بموضوع الدراسة، إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعدنا على زيادة كفاية العمل ونوعه.

الدراسة الأولى :

تناول الباحث نجاح سلمان حميد بغداد - العراق - عام 2009 بحثه لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و انجاز الوثبة الثلاثية . هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و إنجاز الوثبة الثلاثية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تتكون من 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية ، و إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، و كأداة بحث إستخدمت مجموعة من الإختبارات البدنية و الفزيولوجية و النفسية ، و أشارت نتائج الدراسة إلى أن للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في رفع و تطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية .

الدراسة الثانية :

تناول الباحث لعرابة قويدر بحث في مجلة رياضية علمية تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي السرعة الإنتقالية و المرونة لدى لاعبي كرة القدم ، هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي معمول به على تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أصاغر ، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تتضمن 20 لاعب كرة قدم صنف أشبال ، و إستخدم الباحث منهج تجريبي ، و كأداة بحث إستخدم إختبارات خاصة بالسرعة الإنتقالية ، إختبارات المرونة (ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل) ، و أشارت نتائج الدراسة إلى تحقيق نتائج إيجابية لصالح الإختبار البعدي على كل الجوانب .

الدراسة الثالثة :

تناول الباحث عقيل حسن فلاح سنة 2014 بحث لنيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية و المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم ، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الدائري في تطوير القدرات البدنية و المهارات الأساسية و بعض المتغيرات البيوكيميائية ، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على 12 لاعب من نادي الجنوب البحري، و إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكأداة استخدم اختبارات مختلفة ، و أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأساليب التدريبية المستعملة منسجمة مع طبيعة و آلية التدريب الدائري وفق شروطه و أهدافه .

الدراسة الرابعة :

تناول الباحث مهدي سنة 1995م بحث لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان دراسة مقارنة لبعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة و السرعة في إنجاز الوثبة الثلاثية هدفت الدراسة إلى معرفة التطور الحاصل بإنجاز الوثبة بعد إستعمال الأساليب المتبعة و معرفة أي منها أكثر إفادة و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من 77 طالبا للمرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية و إستخدم الباحث المنهج التجريبي و قد دامت الدراسة حوالي 3 أشهر وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البرامج التدريبية كانت ذات تأثير إيجابي بدرجات متفاوتة على أداء الوثبة الثلاثية .

الدراسة الخامسة :

تناول الباحث العراقي إياد حميد رشيد الخرجي سنة 2002م بحث لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان تأثير إستخدام أسلوب التدريب الدائري و المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم هدفت الدراسة إلى معرفة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بإستخدام أسلوب التدريب الدائري والتدريب بالمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من 24 لاعبا من مركز التدريب و إستخدم الباحث المنهج التجريبي و كأداة بحث إستخدم مختلف الإختبارات المتعلقة بذلك وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تلك الفروق لصالح الإختبارات البعيدة على حساب القبلية .

الدراسة السادسة :

تناول الباحث خليل إبراهيم أحمد القروي سنة 2008 م بجامعة بغداد بحث لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان أثر استخدام التمارين البليومترية على تحسين الصفات البدنية المرتبطة بمهاتري الوثب الطويل و الثلاثي لتحقيق مستوى رقمي أفضل هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استخدام هته التمارين على المستوى الرقمي للمهاترين و استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من 22 طالب بإستخدام إختبارات ميدانية و مهارية و العتاد الرياضي اللازم للدراسة و قد خلص إلى نتيجة أن التمرينات المقترحة لها تأثير على تحسين المستوى الرقمي للمهاترين .

الدراسة السابعة :

تناول الباحثان مهدي عدنان و تدرانت مراد سنة 2016 بحث لنيل شهادة الليسانس بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية (سرعة ، قوة ، مداومة) لدى لاعبي كرة القدم هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة القوة) لدى لاعبي كرة القدم و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 32 لاعبا فئة أقل من 18 سنة و استخدم الباحث المنهج التجريبي و كأداة بحث استخدم الإختبارات و القياسات و الطرق الإحصائية و أشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام طريقة التدريب المدمج حقق تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع المرحلة العمرية من حيث شدة و حجم التدريب وعدد التكرارات .

الدراسة الثامنة :

تناول الباحث نيلي رمزي فهيم 1992م دراسة لمجلة علمية رياضية تحت عنوان أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية بإستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئ كرة القدم هدفت الدراسة إلى معرفة وجود الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة بالمنهج التجريبي على عينة مكونة من 80 ناشئ حيث خلصت الدراسة إلى إستنتاج مفاده وجود تلك الفروق لصالح الإختبارات البعدية .

7-1/ الإستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي.
- تحديد العينة وطريقة إختيارها وحجمها.
- التعرف على أهم الإختبارات المستخدمة وتحديد أنسبها.
- تحديد مدة تطبيق البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.
- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات هذا البحث.
- الإسترشاد بنتائج هذا البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة والمشابهة.
- التعرف على طرق عرض ومناقشة النتائج و الوقوف على ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات لتفسير وتأكيد نتائج الدراسة الحالية.

7-2/ التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال عرض الدراسات السابقة ذات علاقة و المشابهة لدراستنا نجد قلة من الدراسات التي اهتمت بدراسة تاثير فعالية التدريب الدائري على تنمية السرعة و القوة و المرونة على الرغم من وجود عدة دراسات اهتمت بالتدريب الدائري و فعاليتها في تنمية العديد من الخصال الاخرى في مختلف الرياضات .

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لسيرورة ونتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكن الباحث من الوصول إلى تحديد مجموعة من النقاط المهمة للاستفادة منها في الدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

تمكن الباحث من الاستفادة من الدراسات السابقة و المرتبطة حيث تم الاستعانة بها في بناء الخلفية النظرية لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينة ،أدوات البحث وكذلك الأساليب الإحصائية والاختبارات المستخدمة.

أما فيما يخص الدراسات السابقة المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية فقد استفاد الباحث من حيث المنهج

المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جميع البيانات كالاختبارات البدنية

الخاصة وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد اللاعبين.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الخلفية النظرية

لمتغيرات الدراسة فضلا عن الأدوات الإحصائية المستخدمة في عرض ومناقشة النتائج.

نتيجة هذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية يرى

الباحث أن الدراسات السابقة والمرتبطة هي بمثابة نقطة البداية لهذه الدراسة بالإضافة لكونها مرجعا علميا

يعتمد عليه بالإضافة إلى تحليل النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها هاته الدراسات.

الحائب

النظري

الفصل الأول :

التدريب الرياضي و

الطريقة الدائرية

تمهيد :

التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي، والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للأعداد والمنافسات و هو عملية ممارسة تتميز بالديناميكية و التغيير المستمر و لا بد أن يديرها مدرب متخصص .

و قد إستحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطربة على مكانته كعلم أكاديمي حيث أصبح لا يقتصر تناوله على المراحل الجامعية فقط بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي إهتماما متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم.

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية, النفسية, البدنية و الإجتماعية لهذا فهو يتأسس على المبادئ و النظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني و تطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بجميع أنواع و نواحي العلوم .

1-1 /التدريب الرياضي :

1-1-1 / تعريف التدريب الرياضي :

يعرفه لي مان 1975 :

كل الأحمال و المجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني و إلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها إرتفاع المستوى الرياضي للاعب .

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية و التربوية و التنسيقية و إعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" و هو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية و العلمية والتي تهدف إلى قيادة و إعداد و تطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق النتائج في الرياضة¹ .

1-1-2 /متطلبات التدريب الرياضي :

متطلبات التدريب الرياضي العامة

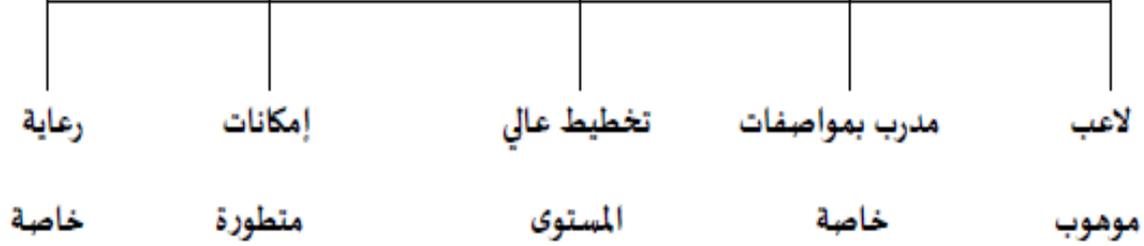


شكل 1

هذه المتطلبات تعنى بالمستويات الإعتيادية التي يكون فيها هدف التدريب في صورة عامة هو تطوير القدرات البدنية و الحركية و رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية و إكتساب مهارات رياضية جديدة بهدف إستثمارها وقت الفراغ و تكوين علاقات إجتماعية فضلا عن إكتساب قدر مناسب من اللياقة تؤهل الرياضي لمواجهة متطلبات الحياة العملية بكفاءة عالية .

¹ بسطويسي احمد : اسس و نظريات التدريب الرياضي , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 2012 , ص57.

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا



شكل 2

و يخص هذا المستويات العليا أي النخبة و التي تعتمد على المنافسات العالمية¹.

1-1-3 / المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي :

أ-المكون المهاري: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية.

ب- المكون البدني : وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة ولياقة الرياضة التخصصية خاصة.

ج- المكون التخصصي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

د- المكون النفسي الذهني: وهو المكون الخاص بالحالة النفسية و الذهنية في الرياضة التخصصية.

هـ- المكون المعرفي : وهو المكون الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

و- المكون الأخلاقي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية².

1 بسطويبي احمد : اسس و نظريات التدريب الرياضي,مرجع سابق , ص39
2 مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , دار الفكر العربي , القاهرة , 2001 , ص 67-68.

1-1-4 / خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة, وتتخلص هذه الخصائص في مايلي:

* يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لإستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عملياً من خلال ثلاث مبادئ أساسية تشمل:

أ/ مبدأ الفروق الفردية :

للوصل إلى الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي , وليس دائماً إستخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم .

ب/مبدأ الزيادة التخصصية :

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في إتجاهات متعددة , وذلك فإنه كلما إرتفع مستوى الإنجاز الرياضي زاد الإتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق .

ج/ مبدأ الزيادة الفردية :

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني ذلك الإهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية و التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية¹.

¹ محمد حسين علوي. علم التدريب الرياضي , القاهرة ، دار المعارف ، 1994م ، ص 115

1-1-5 / أهداف التدريب الرياضي :

و التي يمكن إيجازها فيما يلي :

- الإرتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل) .
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفاعلية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة و إتقانه .
- الإلتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفاعلية الرياضية المحددة .
- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي .
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية .
- تنمية جميع الصفات بمختلف أنواعها لدى الرياضي .
- إعداد الرياضي معرفيا بقواعد التدريب الرياضي و مبادئه الفسيولوجية و النفسية و إغناؤه بالمعلومات الخاصة بتغذية وظائف إستعادة الشفاء و قوانين اللعبة و قواعدها و تاريخها...¹

1-1-6 / طرق التدريب الرياضي :

أ/ طريقة التدريب المستمر :

و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الإرتقاء بمستوى القدرات الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية.

¹ احمد متعب الحسنوي:مهارات التدريب الرياضي , ط1 , دار الصفاء للنشر و التوزيع ,عمان,الاردن,2014,ص28

ب/ طريقة التدريب الفتري :

تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين و بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لإتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .

ج/ طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الإنتقال) القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) تحمل السرعة ، ويؤدي إستخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تخل إحداها بالأخرى ، كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص.

د/ طريقة التدريب الدائري:

تهدف بدرجة كبيرة إلى تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول، كما تتميز بعامل التنوع والتشويق والإثارة و يساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة¹.

¹ احمد متعب الحساوي :مهارات التدريب الرياضي ,مرجع سابق , ص32.

1-2/ التدريب الدائري :

1-2-1/ تعريف التدريب الدائري :

يعرف أحد العلماء التدريب الدائري بكونه : " طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة و يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لإختبار التمرينات و فترات الراحة البينية و عدد التكرارات و يمكن تشكيلها بإستخدام أسس و مبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية .

و يعرفه آخر : " يفهم المرء تحت إسم العمل الدائري بأنه التدريب المنتظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة ، و هو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد و يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطهير و تنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي و المتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة" ¹

1-2-2/ أهمية التدريب الدائري في منظومة التدريب :

أصبح لطريقة التدريب دور في الرفع من مستوى أدائه، ومن هذه الطرق نجد أسلوب التدريب الدائري التي سنتناول أبرز المحطات فيه وتحديد العناصر التي يتركز عليها هذا الأسلوب. إكتسب أسلوب التدريب الدائري موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام (خرج عن حدود المدرسة) ويرجع ذلك لعدة أسباب منها :

- التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت إليه من تنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة.
- التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنياتها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير . إن أسلوب التدريب الدائري لا يمثل ولا يعبر عن أسلوب محدد ومستقل للتدريب أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق المعروفة

¹ كمال درويش ، التدريب الدائري ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984م ، ص 92

" المستمر، الفترى منخفض الشدة، الفترى مرتفع الشدة، التكراري " ولكنه أسلوب أو نظام للعمل قابل للتعامل والتشكيل مع جميع طرق التدريب المتداولة.

لقد أصبح أسلوب التدريب الدائري أحد الأعمدة الأساسية لعلم التدريب الرياضي، فنجح الخبراء والعلماء في تصميم دوائر تدريبية عامة لتنمية اللياقة البدنية وخاصة لتنمية عناصر بذاتها (القوة، السرعة، التحمل، المرونة،) .

وكذلك دوائر عامة للأنشطة الرياضية (كرة القدم، كرة السلة، السباحة، ألعاب القوى) ودوائر خاصة لتنمية قدرات بدنية خاصة بأنشطة رياضية معينة (الملاكمة، الكاراتيه، الجو دو)¹

1-2-3 أهداف التدريب الدائري :

أ- تنمية القدرات البدنية الأساسية و المركبة:

غالبا ما يكون الهدف الرئيسي للتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة و التحمل و السرعة و المرونة أو القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة .

و يشير أحد العلماء إلى أن واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما.

ب- تحسين الحالة التدريبية :

يعتبر التدريب الدائري شكلا و طريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي التخصصي ، و يعتبر مصطلح " للحالة التدريبية " أحد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد و ذلك بشكل شامل.

ج- تحسين القيم التربوية:

للأساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب الدائري أثر كبير على تحسين و تثبيت القيم التربوية لدى الممارسين و خاصة الناشئين منها ، فالأداء الجماعي لوحدات التدريب الدائري ينمي روح الفريق و

1 - كمال درويش ، التدريب الدائري ، مرجع سابق ، ص 95.

العمل الجماعي لدى الممارسين . ويشير شولش إلى أن التدريب الدائري يربي في الفرد الصدق و الإعتدال على النفس و السيطرة عليها و الطموح و تنمية قوة الإرادة .

د- زيادة دافعية الممارسة :

العمل الدائري يتميز بالتنوع ... لذلك فهو شيق و يثير الحماس للممارسة ، كما أن التقويم الذاتي وإستخدام بطاقات مراقبة و تقويم المستوى يؤدي إلى زيادة الدافعية لدى الممارسين .

و يسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) أو المقارنة مع الآخرين بشكل موضوعي ، في نفس الوقت فإن استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب الدائري و التي تعتبر أحد أساليب تغيير الحمل و تبادل الأداء بين العمل الثابت و العمل الحركي تعتبر ذات أثر جيد من حيث إضفاء السعادة و المرح و السرور على الممارسين مما ينعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم.

هـ- موضوعية مراقبة المستوى و التقويم :

التدريب الدائري أقرب ما يكون إلى التمرينات القياسية أو الاختبارات الموضوعية فتقنين العمل في ضوء توقيتات الأداء في المحطات و فترات الراحة البينية أو تكرارات الأداء على مستوى المحطة أو الدورة أو الدائرة بكاملها يعتبر عمل قياسي لغرض التقويم الدقيق الجزئي

و الشامل و لعل ذلك ما دفع البعض إلى تقديم نماذج مقترحة لتوظيف التدريب الدائري كبطاريات إختبارات لرفع عائدها التقويمي بجانب عائدها التدريبي و التربوي¹.

1-2-4/ أسس و مبادئ التدريب الدائري :

أ- مبدأ زيادة الحمل :

وهو من الأسس المهمة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم، والذي يتم بواسطة :

- إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.

- زيادة حجم أو شدة الحمل أو اثنين معاً.

- تقصير فترة الراحة بين تمرينات المحطات.

- كمال درويش ، التدريب الدائري ،مرجع سابق،ص 102. 1

ب- مبدا تحديد جرعة التدريب :

تحدد جرعة التدريب بناءا على نتيجة الاختبار الأقصر الذي يتم في فترات من 4-6 أسابيع لتمرينات محطات الدائرة، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب الدائري وتسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات تسجيل، ثم تستخلص منها جرعة التدريب، وإن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج و الإسترشاد بها للعمل على الإرتفاع بالأحمال التدريبية، إضافة إلى أن النتائج الفسيولوجية لتمرينات المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة، لذلك يجب التأكد على وضع أقصر تكرار لكل تمارين من هذه التمرينات المختلفة طبقا للنتائج الفسيولوجية السابقة¹.

1-2-5/ مميزات وخصائص التدريب الدائري :

- ينطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة .
- تطورات القدرات البدنية فرديا .
- التشويق و الإثارة.
- توفير الجهد و الوقت.
- توفر التقويم الذاتي للرياضي .
- إستخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتاحة .
- مشاركة عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد للأداء .
- يمكن من خلالها التركيز على صفات بدنية محددة .
- تتمى من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية .
- إمكانية تشكيل تمريناته بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية و الخطئية بجانب عناصر اللياقة البدنية .
- تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و زيادة القدرة على مقاومة التعب و التكيف للمجهود البدني المبدول²

1 - محمد لطفي السيد, وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب, دار الهدى للنشر والتوزيع, ط1, مصر, 2002, ص43.

2 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , مرجع سابق , ص216

خلاصة :

لقد تناولنا في فصلنا هذا التدريب الرياضي حيث بينا الأهمية الكبيرة التي يحوز عليها و التي لايمكن الإستغناء عنها حيث أصبح مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة ، تلك التي تعود على الفرد بفوائد تمكنه من ربح الوقت و تفادي الضرر البدني ، لذا فالرفع من المستوى البدني يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل اتقان لما لها من أهمية بالغة .

و يعتبر التدريب الدائري من الطرق المتداولة الآن حيث أنه أسلوب و نظام له أصول نظرية و له شروطه و مجالاته أيضا و هو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية في مجالاته على طرق التدريب الحديثة.

الفصل الثاني:

الصفات البدنية

- تمهيد :

يعتبر رياضي الوثب الثلاثي كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى بنية بدنية وجسمية تتعلق بتخصصه لتجعله رياضي ذا مستوى بدني وفني "رشاقة، إرتقاء" عالي، ما يجعل تنمية الصفات البدنية لديه شيء ضروري جدا. ومن أهم هذه الصفات نذكر: التحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والمداومة والقوة... وتعتبر هذه الصفات المذكورة أنفا أساسية بحيث كل واحدة منها تتضمن صفات فرعية مثلا القوة تشمل صفات بدنية فرعية كقوة السرعة وقوة رد الفعل وقوة التحمل وغيرها، بحيث لكل صفة من هاته الصفات البدنية وسائل وتمارين لتطويرها وتحسينها، و لذلك كان لزاما على المدربين وضع وتسطير برامج لهذا الغرض للارتقاء بمستوى اللاعب بحيث سنتطرق في هذا الفصل إلى ذكر الصفات البدنية وتعريفها وفروعها وطرق تطويرها.

2-1 تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم "مكونات اللياقة البدنية" بإعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات إجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الإختلاف إلا أن كلا المدرستين إتفقتا على أنها مكونات وإن إختلفوا حول بعض العناصر وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية.

وذكر محمد صبحي حسنين(1995) أن اللياقة البدنية تمثل أحد أبعاد اللياقة العامة، و اللياقة العامة هي مجموعة من المكونات التي توهل الإنسان للعيش بصورة مترفة، حيث تتضمن في مفهومها جميع المكونات التي تكسب الإنسان السعادة، سواء كانت بدنية أو اجتماعية أو روحية أو عقلية أو صحية.

وأشار أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (1989) إلى أن اللياقة البدنية هي الكفاية الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل ما، و أن حدوث إجهاد سريع بل يتبقى عنده قدره احتياطي لمواجهة ما قد ينشأ من ضغوط غير متوقعة.

و ذكر محمد صبحي حسنين (2000) أن اللياقة البدنية هي الأساس في اللياقة الشاملة فأن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم مكوناتها. و هي تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة و هذا يتطلب كفاءة الأجهزة العصبية و العضلية و الجهاز الدوري و التنفسي و الأعضاء الداخلية كما أنها تتطلب قواماً جيداً و مقاييس جسمية متناسقة و خلوا من الأمراض و أكد إبراهيم أحمد سلامة (2000) أن نقص النشاط البدني و اللياقة يرتبطان بكثير من المشكلات الصحية مثل: السمنة و هشاشة العظام، و مشاكل آلام الظهر و أمراض القلب الوعائية، بجانب الإختلاف الكربوهيدراتي إضافة إلى عدد من

المشاكل، فأغلب الوظائف الفسيولوجية الخاصة تعد إستجابات للأنشطة البدنية المكثفة و المستمرة، و هنا يعمل النشاط لداله الصحة كل جهاز من أجهزة الجسم.

لم يتفق الباحثون و الكتاب على تعريف معين للياقة البدنية أو الصفات البدنية حيث يعرفها لارسون ويوكم Larson Yocom عن محمد صبحي حسنين (2000)، بكونها: القدره على تحميل مجهود عضلي صعب و طويل ، بينما يعرفها كلارك Clark 1976 بأنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية و يقظة، دون تعب لا مبرر له، مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ و مقابلة الطوارئ غير المتوقعة¹.

2-2-أنواع الصفات البدنية:

لقد و جد الكثير من العلماء : الأهمية الكبرى لمحاولة تحديد أنواع الصفات البدنية بهدف سهولة دراستها فقط، و حتى يمكن و ضع البرامج التنفيذية لتطويرها، تبعاً لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة، حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه .

و في ضوء العديد من الدراسات و إختلاف آراء علماء الكتلة الغربية و الكتلة الشرقية حول العدد و المسميات التي تطلق على مكونات الصفات البدنية، فمنهم من يرى أنها عشرة مكونات و منهم من يرى أنها أكثر أو أقل من ذلك، فقد أطلقت الكتلة الغربية في بداية الأمر مصطلح (عناصر اللياقة البدنية) و أطلقت الكتلة الشرقية مصطلح (الصفات البدنية) و لذلك و وضعت هذه الآراء من قبل علماء الغرب و الشرق في دراسات عدة.

ظهر إختلاف واضح بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية في تحديد مكونات اللياقة البدنية و فيما يلي آراء بعضهم:

صورها هاريسون كلارك Harrison. Clarke في ثلاث مكونات أساسية هي :

1/ القوة العضلية musculaire strength .

2/ التحمل العضلي musculaire endurance .

3/ التحمل الدوري.

¹ مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط 1 جامعة الحلوان، القاهرة، 1998 ، ص 10

في حين أنه أعتبر أن اللياقة الحركية motor fitness أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

1/ القدرة العضلية Musculaire power .

2/ الرشاقة Agilité .

3/ المرونة Flexibilité .

4/ السرعة Speed .

كما أنه إعتبر القدرة الحركية العامة general motor ability أكثر هذه اللياقات شمولاً ، حيث ضمنها بالإضافة لمكونات اللياقة البدنية و اللياقة الحركية العنصرين التاليين :

1/ توافق الذراع و العين Arm- eye coordination .

2/ توافق القدم و العين eye coordination Foot- .

و قد ذكر تشارلز بيوتشر Charles Bucher 1975 أن لارسون ويكوم Larson and

yocom قد قاما بعملية مسح للبحوث الفسيولوجية و وضعا قائمة المكونات اللياقة البدنية تتضمن عشرة

مكونات، و يضيف أن اللياقة البدنية و اللياقة الحركية يمكن فهمها بمفهوم واحد، و المكونات هي:

1/ مقاومة المرض Resistance to disease .

2/ القوة العضلية و الجدل العضلي muscular strength and muscular

3/ الجدل الدوري التنفسي (cardiovascular-respiratory) endurance

4/القدرة العضلية muscular power وهي مركب من القوة و السرعة مع القدرة على إدماجها معاً.

5/ المرونة Flexibility

6/ السرعة speed

7/ الرشاقة Agility

8/ التوافق coordination

9/ التوازن balance¹.

1 - مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، مرجع سابق، ص23.

و فيما يخص بحثنا سنتطرق ل 3 عناصر و هي كالآتي :

2-2-1- السرعة :

2-2-1-1- تعريف السرعة :

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة و الضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة، وليس كما يعتقد البعض أن أهميتها تقتصر على ركض المسافات، وهي إحدى الركائز الهامة للوصول إلي المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن العناصر الأخرى بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للإختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا وإحتوت على إختبارات السرعة. كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة في أقل زمن - كما يحدث في ألعاب المضمار جرى 100متر، 200متر... الخ، أو أداء حركة تتطلب سرعة إنقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة، كحركة الطيران أو الدفع عند الإنطلاق للجري. وهناك متغيرات تساهم بشكل كبير في زيادة سرعة الجري تتمثل في طول و تردد الخطوة و من هذا المنطلق يمكن القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي والإنجاز الرياضي.

و يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

يعرف "فرانك ديك" 1980 السرعة بأنها: القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

وتصل الحركة إلى الحد الأقصى للسرعة حينما لا يكون هناك أي تحميل على الأطراف أو الأجزاء المتحركة وتقاس السرعة بوحدة المتر/ثانية ، كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها و غيرها. Cinématographiques الأجهزة والأدوات كاستخدام طرق التسجيل السينمائية.¹

1- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مرجع سابق ، ص104

2-1-2-2 أهمية السرعة :

لعنصر السرعة أهمية عالية ويلعب دورا هاما في معظم الفعاليات الرياضية ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في فعاليات الساحة والميدان والسباحة كما أنه ضروري في الألعاب الجماعية (كرة القدم ، السلة ، اليد ، ... الخ) والدراجات والتجديف وألعاب المنازلات الفردية (الملاكمة ، المصارعة ، المبارزة) التي تعتبر ل سرعة الأداء أهمية فيها و تتمثل هذه الأهمية فيما يلي:

1- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية

2- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.

3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.

4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

كما يلعب عنصر السرعة دور مهم في تكوين قدرات بدنية ذات أهمية عالية في أغلب أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية طبقا لخصوصية اللعبة أو الفعالية لما لهذه القدرات من دور بارز في تحقيق الانجاز لها من خلال إرتباطه مع العناصر الأخرى لمكون اللياقة البدنية ، فإرتباط السرعة والقوة ينتج عنهما قدرة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وإرتباط السرعة مع التحمل ينتج عنهما تحمل السرعة ، وترتبط السرعة بالمرونة والرشاقة والتوافق لتظهر سرعة وجمالية وخفة الأداء وخصوصا في الألعاب الجماعية¹.

2-1-2-3 أنواع السرعة:

يرى هارة أن هناك ثلاث أنواع أساسية للسرعة هي:

- 1- السرعة الإنتقالية : وهي سرعة الإنقباضات العضلية للتحرك للأمام بأسرع مايمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن مثل الركض في ألعاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة أو سباق الدراجات لمسافات قصيرة.
- 2- السرعة الحركية : ويقصد بها سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة أو أداء حركة التهديف في كرة القدم أو السلة.

1 - موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999 م، ص 20

- ج- سرعة الإستجابة : يقصد بسرعة الإستجابة أو سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الإستجابة الحركية ، والإستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الإستجابة الحركية.

وتقسم سرعة رد الفعل إلى قسمين:

- ج-1- سرعة رد الفعل البسيط : وتعني أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الإستعداد للإجابة على ذلك المثير ، كما في البدء في فعاليات ركض المسافات القصيرة حيث يكون الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة ويأتي المثير هنا عن طريق حاسة السمع.
- ج-2- سرعة رد الفعل المركب : وهذا النوع من الإستجابة يكون المثير غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية كرة القدم والسلة واليد... الخ ، حيث تكون المناولة أو الإستقبال للكرة بصورة مفاجئة واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية ، ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق حاسة البصر طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال اللعب¹.

2-2-1-4-العوامل المؤثرة في السرعة:

- أ- الخصائص التكوينية للألياف العضلية : يحتوي الجسم على ألياف حمراء وأخرى بيضاء ، الألياف الحمراء تصدر إنقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما البيضاء فلديها القدرة على إحداث إنقباضات سريعة لفترات قصيرة ، والألياف البيضاء هي المطلوبة للسرعة.
- ب- النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) : وهذا يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة ، والمقصود بالكف والإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة ، في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.
- ت- القوة العضلية : القوة العضلية هامة لضمان السرعة ، حيث أثبت (ازولين) إمكانية تنمية السرعة الإنتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة

1 - ايمن فاروق . اللياقة البدنية اهميتها و تدريباتها ، ط1، مطبعة الاشعاع ، 1998م ، ص132 .

العضلية لديهم ، كما اثبت (قنزافاي) أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

ث- القدرة على الإسترخاء العضلي : التوتر العضلي في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي ، وغالبا ما يعود التوتر العضلي إلى إنعدام إتقان الفرد الرياضي للطريقة الصحيحة للأداء أو إلى إرتفاع درجة الإستثارة والتوتر الإنفعالي ، لذلك فالإسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

ج- قابلية العضلة للإمتطاط_ : إن العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن تعطي إنقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات قليلة الإمتطاط ، ولا تقتصر أهمية الإمتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهميته كبرى أيضا للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ويسر ودون أي مقاومات من العضلات المقابلة.

ح- قوة الإرادة : إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة وسرعة الفرد الرياضي من خلال التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده.

خ- الأسس الميكانيكية للحركة : ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز ثقل الجسم ، خط عمل القوة ، زوايا الإنطلاق وطول المسار الحركي ، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك على الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية، إن إرتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال ركض المسافات القصيرة ، فكلما كان مسار مركز ثقل الجسم للملاعب متلازما مع مسار خط عمل القوة ، أي في خط مستقيم ، حقق العداء سرعة أفضل من الركض في خط غير مستقيم ، كما لزواية الإنطلاق المناسبة إرتباطا كبيرا بسرعة العداء أيضا.

د- المرونة : إن حركة المفاصل إذا كانت مرنة في العمل بمدى واسع أثناء الحركة ومنها حركة الركض السريع فإنه من الممكن عندئذ الحصول على طول خطوة ملائمة للركض أكثر وبالتالي تحسن السرعة.

ذ- رد الفعل : يعد زمن رد الفعل وحدا من العوامل التي تؤثر في زمن إنجاز الركض وهو يعني تقدير إستجابة الفرد للحافز.

- ر- الخصوصية : إن برامج التدريب لتحسين السرعة يجب أن تتضمن تمارين خاصة لتقوية العضلات العاملة الخاصة التي تستعمل الركض السريع والحركة السريعة.
- ز- لزوجة العضلة : وتعتبر من العوامل المؤثرة لسرعة الإنقباض العضلي أن اللزوجة هي ما يعترض الإنقباض العضلي داخل اللويحات من مقاومات في تركيب العضلة نفسها.
- س- العمر والجنس : من العوامل المؤثرة على السرعة حيث يصل الرجال الى سرعتهم القصوى بين 19-23 سنة والنساء بين 17-22 سنة من العمر ، وتكون نسبة 85% ماتصل إليه النساء لسرعة الرجال¹ .

2-2-1-5- إختبارات السرعة:

هنالك عدة اختبارات نذكر منها : 20متر - 30متر - 40متر - 50متر .

مثال عن كيفية إجراء الإختبار متطلباته: العدو 30 متر .

الغرض من الإختبار: قياس السرعة .

الأدوات: ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10) قدم وبين الثاني والثالث (30) متر .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدد إلى أن يتخطى الخط الثالث . يحسب الزمن المختبر إبتداء من الخط الثاني حتى وصول الخط الثالث (30) م .
الشروط:

. يؤدي كل متسابقين الإختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة.

. على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.

. يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (30) متر من الخط الثاني إلى الثالث² .

1 - كمال جمال الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الاردن ، 2004 ، ص 59.

2 - ريان مجيد خريبط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989 ، ص 31.

2-2-2-2 القوة :

2-2-2-1 تعريف القوة :

عرف "تولان تاكستون Haxtun" القوة العضلية بأنها:

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة.

ويركز "شاركي Sharkey 1984" على إلقاء الضوء حول الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها بأنها: " أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء إنقباض عضلي إرتدى واحد. "

وكلمة ارتدى هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية, وهذا يعنى أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة.

ويؤكد "لامب Lamb 1984" على أن القوة العضلية هي:

"أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداؤها في أقصى إنقباض عضلي واحد."

وفي ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد تعريف القوة العضلية في النقاط التالية :

. أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى إنقباض عضلي دون تحديد: الثابت أم المتحرك.

. أن يكون الإنقباض ذا درجة قصوى ويؤدي لمرة واحدة.

. أن يكون الإنقباض إراديا تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.

. أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم

نفسه أم مقاومة منافس أم مقاومة الإحتكاك.¹

Waeineck jurgain:Manuel d'entraînement,EDITION VIGOT,Paris,1986,P65¹

2-2-2-2- أهمية القوة :

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى إرتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة Power التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة وغطسه البداية في السباحة, إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة \times السرعة.

- تعتبر القوة العضلية أحد مكوّنات اللياقة البدنية .
- القوة العضلية قد تستخدم كعلاج وقائي ضد التشنّجات والعيوب الخلقية والجسمية .
- أثبت (ماك كلوى) أنّ الأفراد الذين يتمتّعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة .
- تعتبر عنصراً أساسياً في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الإستغناء عن القوة.
- لها دور فعّال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية¹.

2-2-2-3- أنواع القوة:

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى إنقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة, إلا أن نوعية هذا الإنقباض لم تتحدد, فقد يأخذ شكل أقصى إنقباض عضلي ثابت, أو أقصى إنقباض عضلي متحرك مع إختلاف أشكال النوع الأخير, وكما أشرنا سابقاً فإنه لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون القوة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل, ولذا فإنه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الإعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيما يلي:

أ- القوة القصوى :

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى إنقباض إرادي, كما أنها تعنى قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها, ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة, ويظهر هذا النوع من القوة عند

1 - طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 م، ص 21.

الإحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة وعندما تستطيع القوة القسوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القسوى المتحركة وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.

وهي أيضا بمعنى آخر أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي.

ب- القوة المميزة بالسرعة :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.

وهي أيضا القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.

ج- تحمل القوة :

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كحصوله لزيادة السرعة وذلك مع الإحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.

وهي أيضا مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب¹.

2-2-4- عوامل مؤثرة على القوة :

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- زوايا الشد العضلي.
- إتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني والتغذية والراحة.

1 -محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط 1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998 م، ص 22.

- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الإنقباض.
- فترة الإنقباض العضلي¹.

2-2-2-5- إختبارات القوة :

ومنها :

1- الوثب العمودي من الثبات :

- الغرض منه : قياس قوة عضلات الرجلين.
- الأدوات :

سبورة تثبت على حائط بحيث تكون على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مقدار 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم الى 400 سم .

- مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة مع عدم رفع الكعبين على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ومن وضع الوقوف، يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصف ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل إمتدادها ويحق للمختبر عمل مرجحتين إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب
- التسجيل :

تعبّر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر .

¹ -كمال جمال الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 ، مرجع سابق،ص67.

ب- قياس قوة الذراعين:

هدف الإختبار : قياس قوة العضلات الماددة للذراعين أماماً وهي العضلة ذات الثلاث رؤوس وعضلات الصدر والمنكبين.

الأدوات: صالة تمرينات - جهاز قوة الذراعين

طريقة الأداء: يركض اللاعب على المقعد الطويل الخاص بالجهاز ثم يمسك بار الجهاز مع انثناء الذراعين يقوم اللاعب بوضع أحمال للجهاز ثم يقوم بمد الذراعين حتى يصل إلى الثقل الذي لا يستطيع دفعه.

التسجيل: يسجل المختبر للاعب آخر وزن استطاع دفعه باليدين

ج- قوة عضلات الظهر :

الغرض منه : قياس قوة عضلات الظهر .

الأدوات والأجهزة : جهاز الديناموميتر

مواصفات الأداء:

يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز في المكان المناسب وسط القاعدة و اليدين أمام الفخذين و أصابع اليدين متجهة للأسفل . و يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام بحيث تكون راحة إحدى اليدين موجهة للأمام والأخرى موجهة للجسم وعندما يكون المختبر مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للأمام من منطقة الحوض ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك إستقامة الذراعين دون أي إنثناء في المرفقين وعند نهاية الإختبار يجب أن يكون الظهر مستقيماً تقريباً.

التسجيل : يسجل المختبر أفضل محاولة لكل مختبر 2-3 محاولات¹ .

2-2-3- المرونة :

2-2-3-1- تعريف المرونة :

تعرف المرونة بأنها قدرة مفاصل الجسم على الحركة بسهولة وإلى مدى بعيد، وتشكل مرونة الجسم مع صفات الجسم الأخرى كالرشاقة، والسرعة وقوة العضلات عاملاً رئيسياً وركيزة من ركائز إتقان الجسم للحركة، وتساعد المرونة على تطوير بعض الصفات الخاصة بشخصية المرء كالشجاعة، والثقة

1 - ريان مجيد خريبط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية، مرجع سابق ، ص43.

بالنفس، وترتكز المرونة على الإمكانيات الفسيولوجية التشريحية والتي تعتمد على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة، حيث إن العديد من مفاصل جسم الإنسان تمنح المرء القدرة على الحركة بمرونة بما يتلاءم مع التكوين التشريحي الخاص بها من خلال الأربطة الرابطة بين المفاصل.

أما عن تنمية مرونة الجسم فتتم من خلال التدريب الصحيح والمنظم والذي من شأنه أن يزيد من قدرة الأربطة والأوتار على الإستطالة، وبالتالي سهولة حركة مفاصل الجسم وزيادة مرونته، وتُقسم المرونة إلى مرونة إيجابية ومرونة سلبية، أما المرونة الإيجابية فهي التي ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق سهولة كبيرة المدى في حركته نتيجة لنشاط مجموعة من العضلات، مثل مرحة الشخص إلى الأمام وعالياً، في حين أن المرونة السلبية ترتبط بقدرة المرء على تحقيق أقصى حد من الحركة بسبب تأثير قوى خارجية مثل القيام بأداء بعض من التمرينات باستعمال حائط أو بمساعدة من أحد وعادة ما تكون درجة المرونة السلبية أكبر من المرونة الإيجابية.

كما يمكن تقسيم المرونة إلى قسمين هما المرونة العامة أو الشاملة، والمرونة الخاصة، أما المرونة العامة فهي التي تشمل على حركة جميع مفاصل الجسم بسهولة ويسر، في حين أن المرونة الخاصة تقتصر على أنشطة رياضية معينة، مثل المرونة المتعلقة بالجمباز، أو المرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز¹.

2-3-2- أهمية المرونة :

- تسهل إكتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة.
- تسهم الإقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- المساعدة في إظهار الحركة أكثر إنسيابية.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من إحتتمالات التقلص العضلي.
- تسهم في إستعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .

1 - موفق أسعد محمود : اختبارات والتكتيك . ط 2، الاردن ، 2009 ، ص242.

- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة¹.

2-2-3-3- أنواع المرونة :

أ- المرونة الإيجابية :

أ- وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة له. و في تعريف آخر يقصد بها القدرة على الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل
ب- المرونة السلبية :

المدى الذي يصل إليه مفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن قوة تأثير خارجية. ويقصد بها أقصى مدى حركي الناتج من تأثير بعض القوى الخارجية مثل التمرينات بمساعدة الزميل².

2-2-3-4- العوامل المؤثرة في المرونة :

- عمر اللاعب :

معدلات المرونة عالية عند الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة إنخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن.
- الإحماء :

يؤثر الإحماء الجيد على المطاطية إيجابياً" إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد اتمامه.
- الجنس :

الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام.

- التوقيت اليومي :

تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي توقيت آخر خلال اليوم.

- نوع الرياضة الممارسة.

-التعب الذهني والبدني : يؤدي إلى إقلال المرونة

1 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. دار الفكر العربي، 2001 ، ص 156.
2 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: نفس المرجع، ص158.

- نوع المفصل وتركيبه .

- درجة التوافق بين العضلات المشتركة .

- نوع النشاط المهني خارج التدريب .

- الحالة النفسية للاعب 1 .

2-2-3-5- إختبارات المرونة :

1- إختبار ثني الجذع من الوقوف:

الغرض من الإختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات:

مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم - مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100) سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازيا لسطح مسطرة ورقم (10) موازيا للحافة السفلية للمقعد - مؤشر خشبي يتحرك على سطح المقعد.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمين مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .
الشروط:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين يصل إحداهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل : تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

1 - كمال جمال الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21، مرجع سابق، ص80.

ب-ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل:

- غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطول.

- وحدة القياس: سم .

- الأدوات المستخدمة: مسطرة مرقمة مثبتة على صندوق خشبي تعرف بجهاز (ويلز وديلون لقياس المرونة)

- تعليمات الأداء: تجلس جلوساً طويلاً مع إستقامة الظهر و اليدين إلى الجانب ملامستين الأرض .
تحاول مد الذراعين أماماً على إستقامتهما مع ثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن .

- حساب الدرجات: تقاس المسافة للمدى الذي تستطع أن تصل إليه بأطراف الأصابع،

وتسجل نتائج أحسن الأرقام من بين ثالث محاولات متتالية¹.

1 - ريان مجيد خريبط: موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية، مرجع سابق، ص 50

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل تحت عنوان الصفات البدنية إلى تعريفها و قد أخذنا من بين الصفات البدنية ثلاث عناصر و قد تمثلت في القوة و السرعة و المرونة و هي العناصر التي نحتاجها في بحثنا للوثب الثلاثي حيث عرفناها و ذكرنا أهميتها التي تأخذ حيزا كبيرا مع ذكر الإختبارات الملائمة لكل صفة منهم و من خلال فصلنا هذا نعرف أن الإهتمام بتطوير هذه الصفات و تتميتها هو المفتاح لأي نشاط مهما كان نوعه و مكانته .

الفصل الثالث :

رياضة الوثب

الثلاثي

تمهيد :

ألعاب القوى (Athletics) تعود إلى الكلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من المسابقات منها مسابقات الجري -مسابقات القفز والوثب- مسابقات الرمي- مسابقات المشي - المسابقات المركبة -سباقات الطريق وكانت ألعاب القوى اللعبة الأساسية في أول أولمبياد أقيم في أثينا عام 776 ق.م. وأثناء العصور الوسطى كان أبناء النبلاء يتدربون على الجري والقفز والمصارعة وركوب الخيل والمبارزة والسيوف. وبمرور الزمن أصبحت ألعاب القوى رياضة شعبية في أوروبا وفي القرن التاسع عشر كانت ضمن البرامج التدريبية للمدارس وكانت جزءا من أول ألعاب أولمبية حديثة عام 1896 م وقد شاركت النساء في بعض مسابقات ألعاب القوى في الدورة الأولمبية عام 1928م و يعرف الجميع ألعاب القوى ولكن من لا يمارس اللعبة أو يحب مشاهدتها ربما لا يعرف على ماذا تشمل من ألعاب أو ما هي الألعاب التي تضمها ألعاب القوى وهي عدة أنواع من المنافسات منها ألعاب المضمار والميدان وهي التي تجري في الاستادات الأولمبية إضافة إلى سباقات العدو أو اختراق الضاحية وسباقات الطريق والتي تجري على الطريق.

ويندرج إختصاص الوثب الثلاثي ضمن عائلة القفز و يتمثل في ما يلي :

- سباقات الوثب (القفز):

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر إستطاعتهم . أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) فيثب المتنافس في المسابقة عاليًا فوق العارضة قدر ما يمكن من الإرتفاع أما الوثب الطويل. ويدعى أحيانا الوثب العريض. فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرًا فوق طريق طويلة. ويقفز واثبًا من لوحة الارتقاء. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطأ عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل. وعندما يكون عدد اللاعبين كبيرًا يسمح لكل لاعب بثلاث وثبات. ويؤهل عدد معين من المتقدمين لثلاث وثبات أخرى . وعندما يتنافس لاعبون أقل يسمح لكل واحد بست وثبات . وإذا تخطى لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منهما صاحب أفضل وثبة تالية.

3-1- تاريخ الوثب الثلاثي :

دخلت هذه المسابقة البرنامج الأولمبي منذ النسخة الأولى من الألعاب الحديثة في العام 1896، وكانت تضم نسخة يتم تأديتها من وضعية الوقوف في دورتي 1900 و1904 الأولمبيتين.

كانت المسابقة في بداياتها تشمل حجتين ثم قفزة ولكن تم إعتماد النظام الحالي لها منذ دورة 1908 الأولمبية.

لم تدخل منافسات الوثب الثلاثي للسيدات البرنامج الأولمبي حتى دورة العام 1996 الأولمبية في أتلانتا.

مارس الكيلتون الوثب الثلاثي منذ أكثر من 2000 عام. وهم شعب قديم يرجع أصله للشعوب البريطانية بإستثناء الإنجليز. وأول من مارس الوثب الثلاثي كجزء من بطولاتهم الشعبية الثابتة وأعيادهم الخاصة؛ نظراً لاهتمامهم الشديد بالحجل والوثب والجمع بينهما.

وكان الأيرلنديين والأسكوتلنديين في مقدمة أبطال هذه الفعالية، حيث كانوا يؤدون الوثبات الثلاث على قدم واحدة أي يمين يمين أو يسار يسار ثم تليها وثبه، ثم تطورت هذه الفعالية إلى أن أصبحت يمين يسار يمين أو يسار يمين يسار ثم تليها الوثبه.

وأصبحت مُسمّيات هذه الخطوات (حجله، خطوة، وثبة). وما زال هذا ثابتاً إلى يومنا هذا. ولا بُدّ من ذكر أن أول فائز أولمبي كان لاعب وثب ثلاثي أمريكي اسمه (كونولي)، حيث بلغت وثبته مسافة 13.72 متر. ومُنذ ذلك الوقت والسوفيات والبلغاريون من المساهمين في رفع الأرقام القياسية في هذه الفعالية.

3-2- تعريف الوثب الثلاثي :

تقوم فكرة هذا النوع من الوثب على ثلاث قفزات متتالية حيث يجب في القفزة الأولى أن يلامس اللاعب الأرض بالقدم التي بدأ بها السباق ، أما في القفزة الثانية يجب الهبوط بالقدم الأخرى ، والقفزة الثالثة يجب على اللاعب أن يهبط بالقدمين في حفرة الرمل.

في منافسات القفز الثلاثي يكون عدد لاعبي مجزاً فيتم إعطاء كل لاعب 3 وثبات فيتم تأهيل عدد معين منهم ويتم إعطاء كل منهم 3 وثبات أيضاً حتى يصل عدد اللاعبين لثمانية لاعبين فيتم التنافس بينهم مع إعطاء كل منهم ست وثبات.

ويمكن تقسيم الثلاث وثبات بطريقة أكثر توضيحاً إلى عدة مراحل ، وهذه هي مراحل الوثب:

-الإقتراب.

-الإرتقاء.

-الحجلة.

-الخطوة.

-الوثبة¹.

3-3 - متطلبات بدنية للوثب الثلاثي:

الصفات البدنية الأساسية التي يتطلبها اختصاص الوثب الثلاثي هي:

أ- القوة : وترتبط بالجهاز العضلي.

ب- السرعة : وترتبط بالجهاز العصبي .

ج- التحمل : ويرتبط بالجهاز الدوري التنفسي .

د- المرونة : وترتبط بالمفاصل والأربطة .

هـ- التوازن : وترتبط بجهاز التوازن خلف الأذن.

وهناك صفات بدنية مركبة مكونة من هذه الصفات هي:

أ- الرشاقة : وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة .

ب- القوة المميزة بالسرعة (القدرة) : وهي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة .

ج- تحمل السرعة : وهي مكونة من صفتي السرعة والتحمل .

- علي حسين القصعي ، القفز و الوثب في العاب القوى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996م ، ص90 .¹

د- تحمل القوة : وهي مكونة من صفتي القوة والتحمل .

هـ- تحمل الأداء : وهي صفة مكونة من الصفات البدنية مع الأداء المهاري أو الخططي.

و- التوافق : وهي صفة مكونة من الرشاقة وإتقان أداء المهارات الأساسية للعبة.

وهناك تعبيرات أخرى كثيرة مرادفة لتعبير " الصفات البدنية " فالبعض يطلق عليها " الصفات

الحركية " وآخر " الصفات الأساسية الحركية " كذلك يطلق عليها البعض اسم " القدرات البدنية " وآخرون " الصفات الرياضية الحركية."

وعند القيام بمسح لمكونات اللياقة البدنية نجد أنها المكونات التي أجمعت عليها الآراء لمكونات

الحالة البدنية وهي:

أ- القوة العضلية .

ب- التحمل .

ج- السرعة .

د- المرونة .

هـ- الرشاقة .

و- التوافق .

ومن ذلك نجد أن الاصطلاحات قد تعددت من مكونات الأداء البدني والقدرة الحركية واللياقة

الحركية مع اللياقة البدنية والتي تختلف مكوناتها البدنية من مصطلح إلى آخر¹.

3-4- متطلبات فنية لاختصاص الوثب الثلاثي:

يتطلب الأداء الفني للوثب الثلاثي مقدرة خاصة من الخصائص التقنية والتوافقية ، وبخاصة

الإحساس بالإيقاع الحركي (رتم الحركة) ، وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران،

والأداء التوافقي الجيد للارتقاء وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة

المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء ، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية

قوة الارتقاء .

- بسطيوي احمد . سباقات المضمار و مسابقات الميدان ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1997م ، ص 259 .--¹

الفصل الثالث: رياضة الوثب الثلاثي

ويتميز الأداء في الوثب الثلاثي بالخصائص التالية:

· جري الاقتراب للوصول إلى السرعة المناسبة.

· الارتقاء اماماً بقدر الإمكان لأداء الحجلة.

تمهيد وأداء الارتقاء للخطوة والوثبة بوضع القدم على الأرض بحركة ايجابية يلي ذلك. الدفع بمد رجل الارتقاء بالكامل..

· التحكم في استقامة واتزان الجسم أثناء مراحل الطيران الثلاث.

· الهبوط بطريقة فعالة بعد أداء الوثبة.

ويمكن تقسيم المراحل الفنية للوثب الثلاثي الى المراحل التالية:

ا- الإقتراب.

ب- الإرتقاءات.

ت- الحجلة.

ث- الخطوة.

ح- الوثبة.

خ- الهبوط.

• الإقتراب:

لا يختلف الإقتراب في الوثب الثلاثي عنه في الوثب الطويل بصورة جوهرية ويجب أن يصل اللاعب في نهاية الإقتراب إلى معدل عال من السرعة للإستعداد للإرتقاء ، وتتراوح مسافة الإقتراب عند اللاعبين الدوليين ما بين 38-41 متر / أي ما يعادل 18-20 خطوة ، ويختلف الإيقاع الحركي في الخطوات الأخيرة من الاقتراب في الوثب الثلاثي ، حيث تقصر الخطوات قليلاً مع زيادة معدل السرعة والإستمرار في رفع الركبة عالياً دون إهمال متطلبات فرد الرجل تماماً في الإرتقاء ، وتضمن عملية ضبط الخطوات الأخيرة من الإقتراب تمهيد وضع القدم بالقرب من مسقط مركز ثقل الجسم، وعدم إنخفاض مركز الثقل للجسم كثيراً . أثناء الإستعداد للإرتقاء بحيث تكون الإعاقة قليلة في الإرتكاز الأمامي مع إنخفاض مسار الطيران وهو من متطلبات الأداء في الوثب الثلاثي.

• الإرتقاءات:

و يجب أن يوفر الارتقاء للحجلة مطلبين أساسيين هما:

- ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم.
- المحافظة على السرعة الأفقية بقدر الإمكان.

و يجب الربط بين هذين المطلبين بأفضل صورة ، وهذا يعني أن تطول مسافة الحجلة بقدر

الإمكان مع المحافظة على مستوى السرعة.

و تمثل نوعية أداء الحجلة أهمية كبيرة في تحديد طول المسافات الجزئية بالنسبة للمسافة الكلية

لتحديد النسب فيما بين هذه المسافات الجزئية ، وبالنسبة لتحديد أطوال المسافات الجزئية للوثب

الثلاثي فيجب النظر إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للوثب الثلاثي وهي طريقة الوثب المرتفع

وطريقة الوثب المنخفض ، ويتضح الفرق بين الطريقتين بصفة خاصة في الحجلة.

وتمثل الخطوة أهمية خاصة ، ويستطيع اللاعب الدولي إنجاز مسافة طويلة في الخطوة ، ويجب أن

يقطع اللاعب الخطوة في مسافة تعادل 80 - 85 % من مسافة الحجلة.

ت- الحجلة:

تتمثل أهمية الحجلة فيما يلي:

- قطع المسافة المناسبة مع تجنب إنخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان.
- تمهيد الهبوط ثم الإرتقاء للخطوة.
- المحافظة على إتزان الجسم.

حيث يرتفع فخذ رجل الإرتقاء للأمام إلى المستوى الأفقي في الخطوة الأخيرة من الإقتراب ومع

مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الإرتقاء بالكامل على اللوحة

بهذه الحركة الإيجابية من إنخفاض السرعة الأفقية في الإرتكاز الأمامي ويقصر من زمن الإرتقاء . ومن

الأهمية بمكان بعد ذلك أن تمتد رجل لإرتقاء بالكامل في مفاصل الحوض والركبة والقدم في اللحظة

الأخيرة للإرتقاء .

يتم مرجحة الرجل الحرة للمستوى الأفقي مع تبادل تحريك الذراعين مع حركة المرجحة ، وتتقدم

رجل الإرتقاء للأمام ولأعلى أثناء الطيران إلى أن يصبح الفخذ موازياً لمستوى الأرض في حين تتأخر

الرجل الحرة بحيث يستعد اللاعب لتأدية الخطوة.

ويجب ملاحظة أن يكون جسم اللاعب مستقيماً في كل من الحجة والخطوة والوثبة ويجب إلا يميل للأمام أو الخلف أو الجانب ، ويؤدي اللاعبون الدوليين تبادل حركة الذراعين للمحافظة على توازن الجسم.

ث- الخطوة:

لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيراً عن تلك المتطلبة لأداء الحجة فيما عدا الإرتقاء ، حيث يتطلب الإرتقاء للخطوة حركة إيجابية لقدم الإرتقاء كما هو الحال في الوثبة اللاحقة. بعد مرجحة الساق للأمام تمتد رجل الإرتقاء تقريباً لتوضع بحركة إيجابية على الأرض أمام مسقط مركز ثقل الجسم بمسافة قدم ونصف ، وكلما زادت السرعة الأفقية إستطاع اللاعب وضع قدم الإرتقاء أبعد من هذه المسافة ويقدر ما يكون الهبوط بعد أداء الحجة سريعاً وإيجابياً فإن ذلك يقلل الإعاقة ويمر مركز ثقل الجسم بمرحلة الإرتكاز العمودي بسرعة أعلى لتبدأ مرحلة المد للإرتقاء ، وكما هو متبع في الإرتقاء للحجة يجب أن تتناسق زمنياً حركات مرجحة الرجل إلى المستوى الأفقي.

و يتخذ اللاعب وضع المشي المميز للوثب الثلاثي خلال مرحلة الطيران والذي يساعد اللاعب على الهبوط بحركة أكثر ايجابية.

ح- الوثبة:

على الرغم من محاولات اللاعب في المحافظة على سرعته الأفقية خلال الحجة والخطوة بقدر الإمكان ينخفض معدل هذه السرعة خلال الإرتقاء الثالث بصورة نسبية ولتعويض هذا التناقص في معدل السرعة ليتمكن اللاعب من إنجاز مسافة جزئية كبيرة يجب أن يرتقي بزاوية أكبر وسرعة عمودية عالية ليرتفع مسار طيران بقدر الإمكان ، ويختار اللاعب طريقة أداء الوثبة التي تتناسب مع إمكانياته بحيث يمكنه الإستفادة من مسار الطيران بعدم تناقص مسافة الوثبة أثناء الهبوط.

و في الإرتقاء للوثبة يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم وإستقامة الجسم ومرجحة الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي.

خ- الهبوط:

لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل¹.

1 - بسطيوي احمد . سباقات المضمار و مسابقات الميدان ، مرجع سابق ، ص 277.

3-5- خطوات تعليم الوثب الثلاثي:

يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لإرتباط أجزاء الحركة إرتباطاً كلياً وتوافقياً ببعضها البعض. حيث يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي 2.9 - 3.2 م بالنسبة للحجلة، 2.5 - 3 م . للخطوة 3.1 - 3.5 للوثبة. الوثبة الثلاثية من المشي..

الوثبة الثلاثية من إقتراب 3 خطوات مع تحديد مكان الإرتقاء..

الوثبة الثلاثية من إقتراب متوسط السرعة..

الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات أجزاء الوثبة..

الوثبة الثلاثية من اقتراب 9 خطوات والإرتقاء من مكان متسع ثم على لوحة الإرتقاء..

الوثبة الثلاثية من الإقتراب الكامل مع مراعاة تزايد السرعة في مرحلة الإقتراب.¹

1 - قاسم حسن حسين ، فعاليات الوثب و القفز ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1999م ، ص 92 .

خلاصة :

لا يمكننا أن نتعلم كيف ننجز أي نشاط بدون معرفة ماهيته و خطوات تنفيذه و لهذا تطرقنا في فصلنا هذا إلى الوثب الثلاثي و الذي يندرج تحت صنف ألعاب القوى من حيث معرفة تاريخه و ماهيته و كيفية تعلمه و الخطوات التي تمكنا من النجاح في إنجاز هذا النوع من الرياضات و بذلك نكون قد أوجزنا في هذا الفصل ملخص شامل عن هذه الرياضة .

الجانب

التطبيقي

الفصل الأول :

الطرق المنهجية

للبحث

تمهيد :

إن أهمية الدراسة و دقتها ، تتعدى الجانب النظري المنطلق منه ، إلى الجانب الميداني، من أجل التحقق من فرضيات الموضوع ، هذا ما يتطلب منا ، توخي الدقة في إختيار المنهج العلمي الملائم والأدوات المستعملة لجمع المعلومات ، التي يعتمد عليها فيما بعد ، و كذا إستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ، من أجل الوصول إلى نتائج ، ذات دلالة ودقة ، تساهم في تسليط الضوء على المشكلة المدروسة.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في هذه الدراسة ، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها وإعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى ، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا إتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-1- الدراسة الإستطلاعية :

البحوث الإستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها وجوانبها .

أيضا هي مرحلة تجريب مكونات الأدوات بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها كما توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة المدروسة و تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة، التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهي قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه.

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

و قد قمنا بالدراسة الإستطلاعية و قد أفادتنا في العديد من الأشياء نذكر منها :

-مراعاة الوقت عند تنفيذ الإختبارات.

-التأكد من صلاحية أداة البحث"الاختبارات"المطبق في الدراسة وذلك من خلال التعرض للجوانب

التالية:

-ملائمة الإختبارات المستخدمة لمستوى العينة وخصائصها.

-المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تقادي. الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

1-2- المنهج المستخدم :

تختلف المناهج المتبعة ، تبعا لإختلاف الهدف الذي يود التوصل إليه في مجال البحث العلمي ، ويعتمد إختيار المنهج المناسب لحل المشكلة بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، ومن هذا المنطلق

حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، و هذا لمعرفة مدى فعالية التدريب الدائري في تنمية الصفات البدنية الأساسية (سرعة ، قوة ، مرونة) لدى رياضيي الوثب الثلاثي .

1-3- مجالات البحث :

تقتضي منهجية الدراسة الميدانية مجالات بشرية و مكانية و زمانية و فيما يلي بيان لها :

ا/ المجال البشري :

يتحدد المجال البشري لدراستنا برياضي ألعاب القوى إختصاص الوثب الثلاثي في الإتحادية الجزائرية لألعاب القوى صنف أواسط عددهم (10 رياضيين) .

ب/ المجال المكاني :

أجريت على مستوى نادي أتليتيك الطاهير بولاية جيجل في ملعب بوشركة الطاهير و كذا مقر النادي عبارة عن صالة مغلقة .

ج/ المجال الزمني :

إنطلقت هذه الدراسة من 2020/03/10 الى 2020/03/20 و نظرا للظروف الصحية للعالم و البلاد لم نستطع إتمام دراستنا الميدانية .

1-4- عينة الدراسة :

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، ويتم إختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، فالعينة هي بعض مفردات المجتمع تؤخذ منه وتطبق عليها الدراسة للحصول على معلومات صادقة بهدف الوصول إلى تقديرات تمثل المجتمع الذي سحبت منه وإنها الأجزاء التي تستخدم في الحكم على الكل.

تمثلت عينة البحث في نادي أتليتيك الطاهير بجيجل الطاهير المتكونة من 10 لاعبين تم إختيارهم بطريقة قصدية نظرا لموافقة المدرب العمل بالبرنامج ، حيث تمثلت العينة في نسبة 25% من مجتمع البحث . (نظرا للظروف المرضية الحاصلة لم نكمل جميع الإجراءات).

1-5- متغيرات الدراسة :

ا/ المتغير المستقل :

ويسمى أيضا بالمتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت كل المتغيرات ماعدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر ، وفي دراستنا هو برنامج التدريب الدائري حيث تم تطبيقه على عينة تجريبية مكونة من 10 أفراد .

ب/ المتغير التابع :

هو ذلك المتغير الذي يجري عليه الفعل من أجل قياس التغيرات، يشترك مع المنهج التجريبي في عناصر التجربة التي تخضع للشروط المختلفة للمتغير المستقل وهو في هذا البحث الصفات البدنية (السرعة ، القوة ، المرونة) .

1-6- أدوات الدراسة :

و تتمثل في :

- الملعب ، صالة ألعاب مغلقة ، صافرة ، ميقاتي ، اقماع ، شريط قياس المسافة .
- إختبارات بدنية .
- البرنامج التدريبي .

1-6-1- الإختبارات البدنية :**1-6-1-1- إختبارات القوة:**

ا- إختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لقياس تحمل القوة:

- الغرض من الإختبار: قياس تحمل القوة لعضلات البطن.
- الأدوات: بساط وساعة إيقاف.

- وصف الأداء : إختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لقياس تحمل القوة يؤدي بحيث يتم تشبيك الكفين خلف الرقبة .

حساب درجات الإختبار: حساب عدد المرات لأطول فترة ممكنة .



www.Sport.Ta4a.Net
المكتبة الرياضية الشاملة

الشكل 3

ب- إختبار الوثب العمودي (سارجينت):

- الغرض من الإختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .
- الأدوات : مسطرة أو شريط قياس - حائط - قطعة طباشير
- وصف الأداء :

1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين

2. ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحده 9 في اليد بجوار الحائط) .

3. يفرد يده على كامل إمتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير .

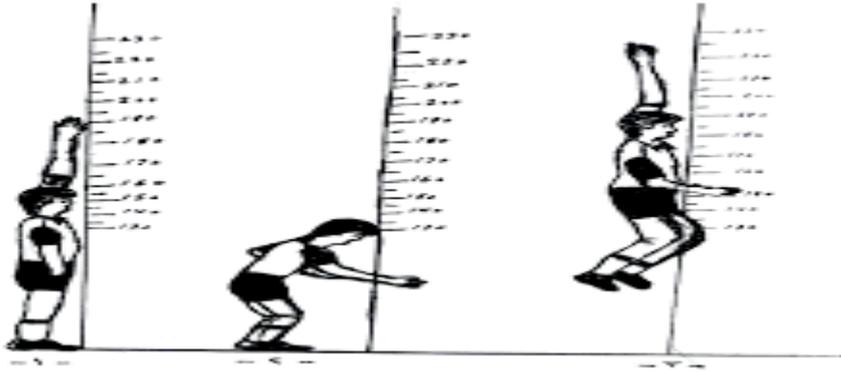
4. يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا مع إحتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على إستقامة واحده .

5. يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

* حساب درجات الإختبار :

1. يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسيل أفضل محاوله له .

2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

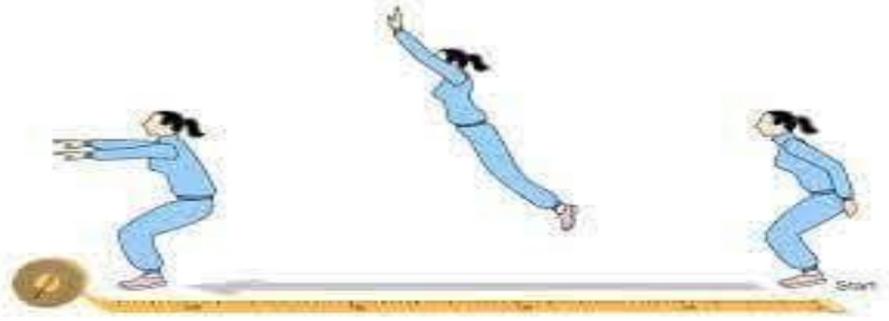


الشكل 4

ج- إختبار الوثب العريض من الوقوف:

- الغرض من الإختبار: قياس القدرة لعضلات الرجلين .
- الأدوات: شريط قياس _ بساط مثبت على الأرض _ مكان مناسب خالي من العوائق .
- وصف الأداء: يبدأ المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفا , والميل للأمام تمهيدا لعملية الوثب العريض للأمام بالقدمين معا لأطول مسافة ممكنه وذلك برفع القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين للأمام , ثم الهبوط أماما ثم يتم قياس المسافة من خط البداية حتى نقطة الهبوط وفي حالة وفي حالة السقوط للخلف والسند على اليدين يقاس المسافة من خط البداية حتى وضع اليدين .
- حساب درجات الإختبار:

يؤدي المختبر ثلاث محاولات تؤخذ نتيجة أفضلها .



الشكل 5

1-6-1-2- إختبارات السرعة:

أ- إختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية:

- الغرض من الإختبار: قياس السرعة
- الأدوات: ساعة إيقاف، قائمي وثب عال، خيط مطاطي.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي وإرتفاع الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند إتخاذ وضع الوقوف، عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان. يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمسة عشر ثانية، على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر.

ب- إختبار السرعة عدو 100متر:

- الغرض من الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية
- الأدوات: صفارة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار العدو
- وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع البدء المنخفض خلف خط البداية في المكان المخصص له.

- يتم النداء (خذ مكانك - إستعد - إجري).

- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري حتي نهاية خط النهاية.

* حساب الدرجات: درجة المختبر هي زمن وصوله لخط النهاية في المائة المتر.

ج- إختبار السرعة: (العدو ثلاثين مترا):

* الغرض من الاختبار : قياس السرعة.

* الأدوات: ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني

(10) قدم وبين الثاني والثالث (30) متر.

* مواصفات الأداء :

-يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدد إلى أن يتخطى الخط الثالث.

-يحسب الزمن المختبر إبتداء من الخط الثاني حتى وصول الخط الثالث (30) م.

* الشروط:

-يؤدي كل متسابقين الإختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة.

-على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.

-يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.

* التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (30) متر من الخط الثاني إلى الثالث

رد مع اقتباس.

1-6-1-3- إختبارات المرونة :

ا- إختبار ثني الجذع من الوقوف:

* الغرض من الإختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

* الأدوات:

-مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم - مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100) سم مثبتة

عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازيا لسطح مسطرة ورقم (10) موازيا للحافة السفلية للمقعد

- مؤشر خشبي يتحرك على سطح المقعد.

* مواصفات الأداء :

-يقف المختبر فوق المقعد والقدمين مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الإحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.

* الشروط:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتين يصل إحداهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطئ.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

* التسجيل:

-تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

ب- اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة:

- الغرض من الإختبار: قياس مرونة الجذع والرقبة.
- الأدوات: بساط، مسطرة أو شريط قياس بالبوصة

* مواصفات الإختبار:

1.ينبطح المختبر على البطن مع وضع اليدين خلفا والراحتين على المقعدة، يتم تثبيت الوسط بواسطة زميل

2.توضع المسطرة أو المتر عمودية أمام رأس المختبر

3.يتم تثبيت الرقبة في مستوى الجذع مع رفع الجذع ببطيء لأقصى مدى ويتم القياس وتسجيل القراءة عند مستوى ذقن المختبر

4.تسجل القراءات لأقرب بوصة.

5.تسجل المسافة بالبوصة من مستوى البساط حتى أسفل الذقن

6.القراءة تكون من أسفل إلى أعلى (الصفر اقل درجة)

* التسجيل: تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات.

ج- وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى:

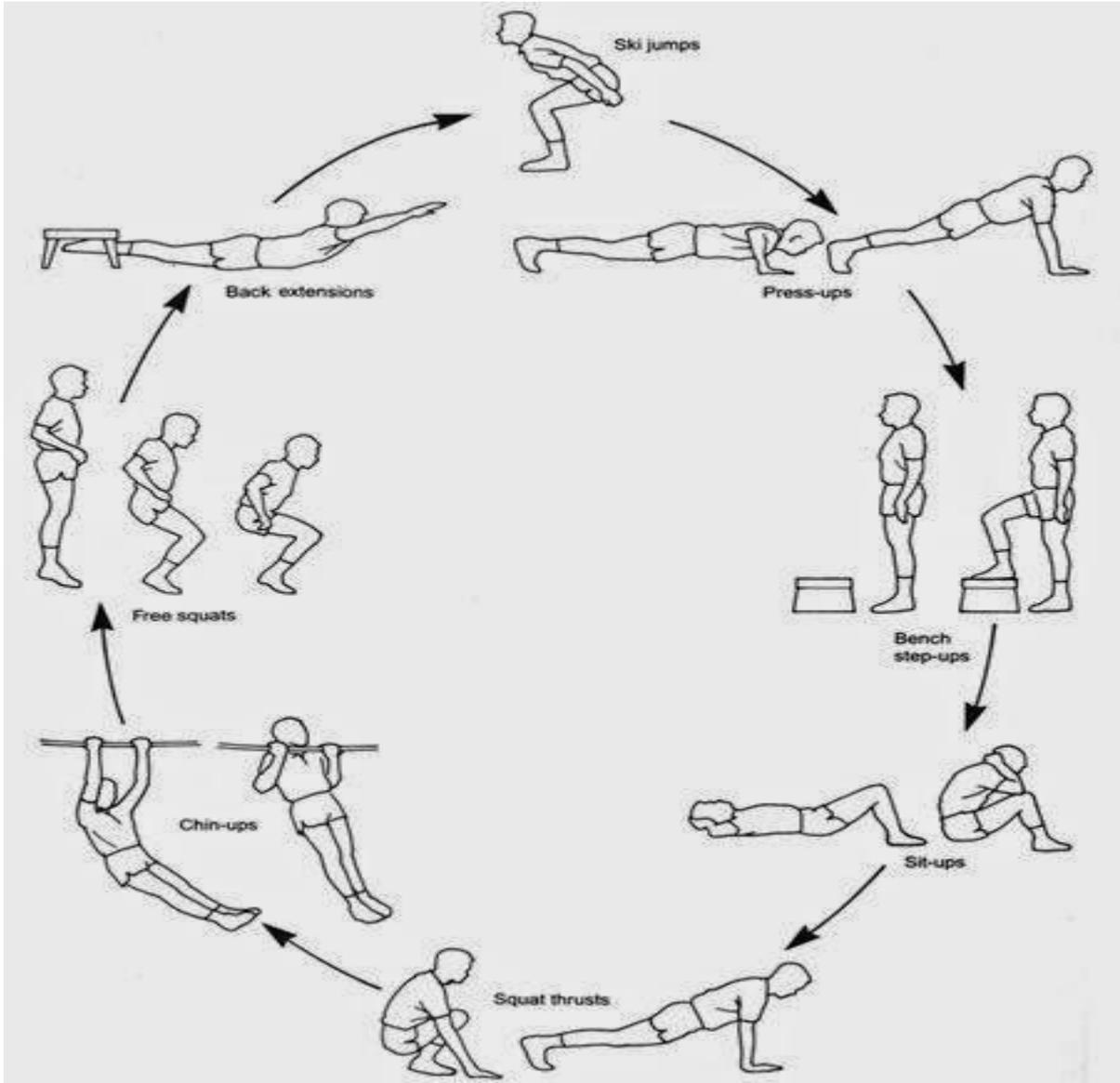
- الغرض من الإختبار: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض.
- الأدوات: شريط قياس.
- مواصفات الاختبار:

من وضع الوقوف فتحا العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتهيئة إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في إتجاه معاكس إلى أكبر مدى ممكن، قياس الزاوية بين الفخذين هي المؤشر لمرونة مفصل الحوض .

التسجيل: المسافة مؤشر للمرونة.

1-6-2- البرنامج التدريبي :

1-6-2-1- برنامج تدريبي خاص بالقوة:



الشكل 6

نستخدم هنا طريقة التدريب الدائري الفتري منخفض الشدة:

- شدة التمرين : من 50% إلى 60% بوزن الجسم فقط دون إضافة أي أثقال أخرى

- مدة كل تمرين : 20 ثانية

- مدة الراحة : 20 ثانية

- عدد التكرارات في كل تمرين : 1

- عدد الدورات : دورة واحدة

- الراحة بين الدورات : 5 دقائق

- عدد التكرارات للدورات : 5 مرات

- الهدف من هذا التدريب : تنمية تحمل القوة ...

- ترتيب الدائرة حسب التمارين المستخدمة:

squat <-5 sit-ups <-4 bench step-ups <-3 press-ups <-2 ski jumps <-1
 . back extensions <-8 free squats <-7 chin-ups <-6 thrusts

1-2-2-6-1 - برنامج تدريبي خاص بالسرعة :

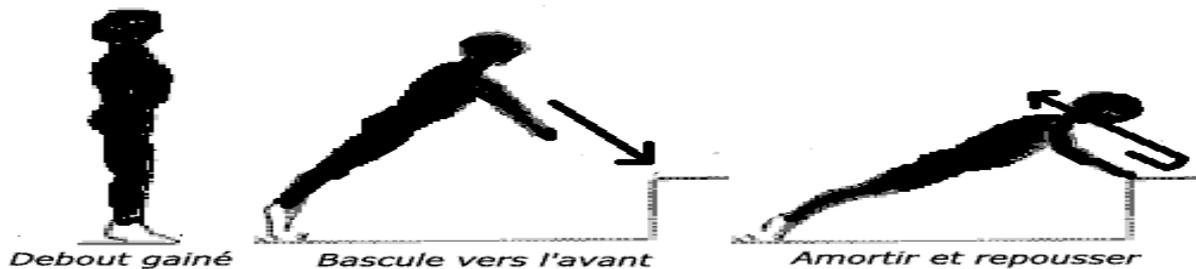
- هنا نستخدم طريقة التدريب الدائري التكراري .

*التمرين الأول pompe inclinée :

- طريقة الأداء: 10 تكرارات لكل مجموعة (ثلاث مجموعات) .

- الراحة بين المجموعات: دقيقة و نصف.

الشكل 7



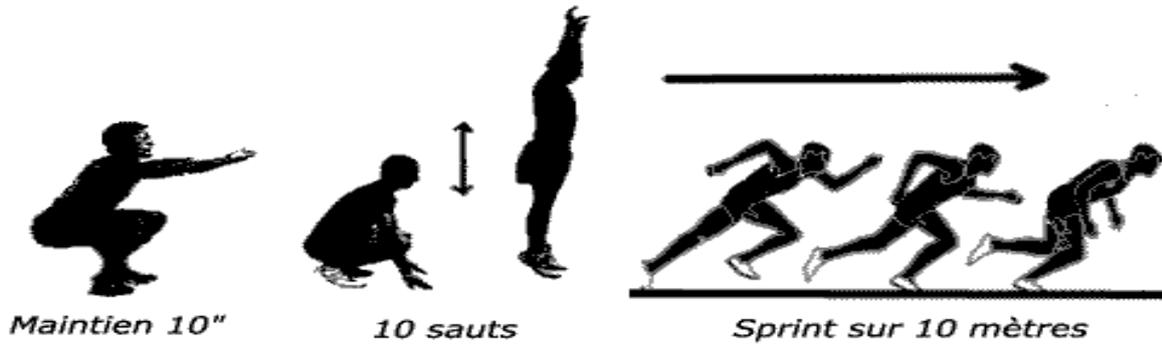
3minutes repos entre l'exercice 1 et 2

*التمرين الثاني maintien saut sprint :

- طريقة الأداء : sprint 10 mètres après saut direct 10 second après maintien 10

- المجموعات: 3 مجموعات

- الراحة بين المجموعات: دقيقة و نصف



الشكل 8

3minutes repos entre l'exercice 2 et 3

*التمرين الثالث sprint en montée :

- طريقة الأداء : sprint direct après 10 second en montée d'genoux départ arrêté sur 10 mètres

- التكرارات : 3مرات

- الراحة بين التكرارات : دقيقة و نصف



الشكل 9

3minutes repos entre l'exercice

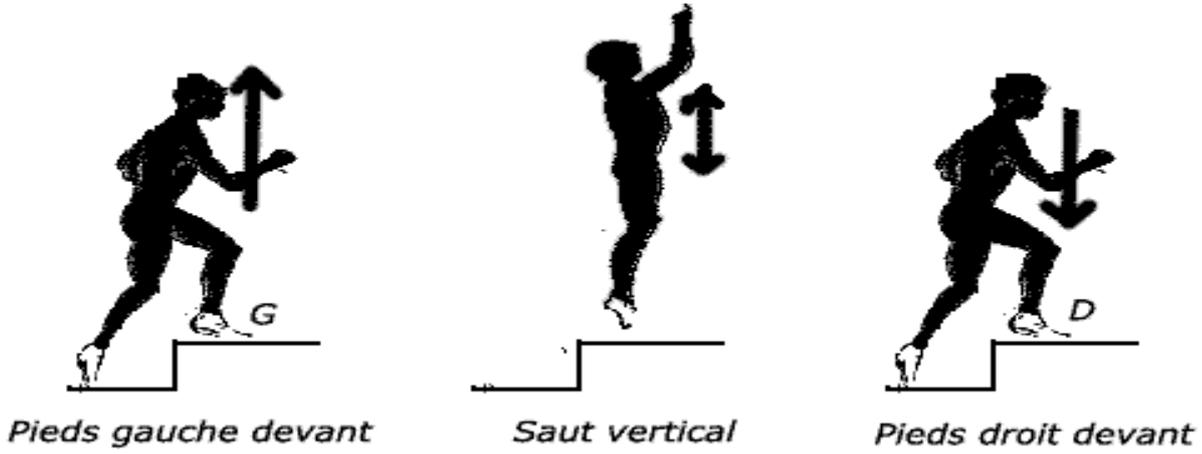
*التمرين الرابع step :

- طريقة الأداء : le changement de pieds s'effectue au point haut après la poussée complète de la jambe avant, durant le saut verticale (voir schéma). Il n'y a donc toujours qu'un seul pied en appui sur le banc.

- التكرارات: 10 تكرارات برجل يمنى و 10 تكرارات برجل يسرى

- المجموعات: 3 مجموعات

- الراحة بين المجموعات: دقيقة و نصف



3 minutes repos entre l'exercice 4 et 5

الشكل 10

*التمرين الخامس : foulée bondissante

les foulées bondissantes imposent que l'attaque soit pleine plante, - طريقة الأداء : - que le sujet soit réactif à chaque appui, que le corps ne se déforme pas. Il faut aussi que le regard soit horizontal, le buste droit, le genou pointu et le pied armé.

- التكرارات: 10 تكرارات

- المجموعات: 3 مجموعات

-الراحة بين المجموعات: دقيقة و نصف



الشكل 11

3 minutes repos entre l'exercice 5 et 6

*التمرين السادس : saut pieds joints

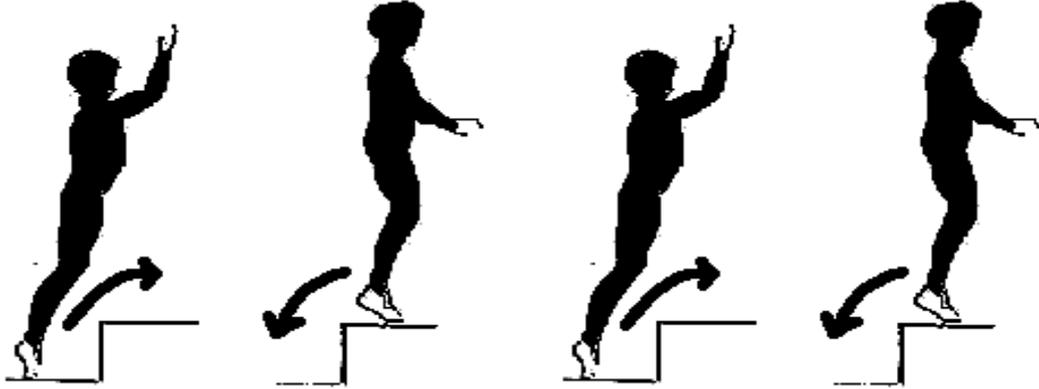
طريقة الأداء: - le travail en contraction pliométrique sera optimisé en évitant de sursauter lors de la réception arrière avant de revenir sur le banc. Il doit y avoir enchainement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion.

- التكرارات: 10 تكرارات

- المجموعات: 3 مجموعات

- الراحة بين المجموعات: دقيقة و نصف

الشكل 12

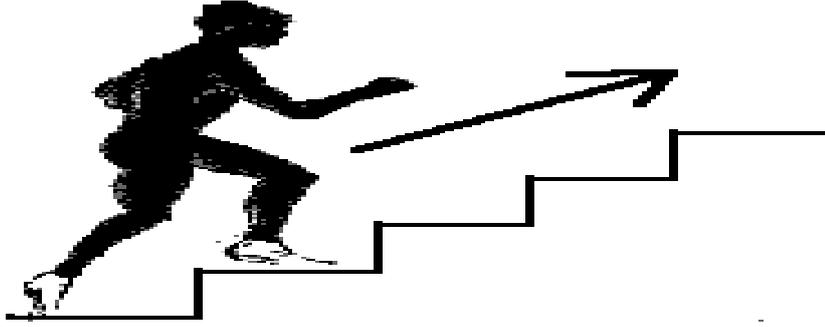


3 minutes repos entre l'exercice 6 et 7

*التمرين السابع : montée d'escalier

طريقة الأداء: - il s'agit pour cet exercice de monter des marches d'escaliers en restant en appui sur l'avant du pied, donc sans marquer de temps d'arrêt, sans passer sur les talons et en montant les genoux jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale.

- التكرارات : 10 ثواني بسرعة
- المجموعات: 3 مجموعات
- الراحة بين المجموعات: دقيقة و نصف



13

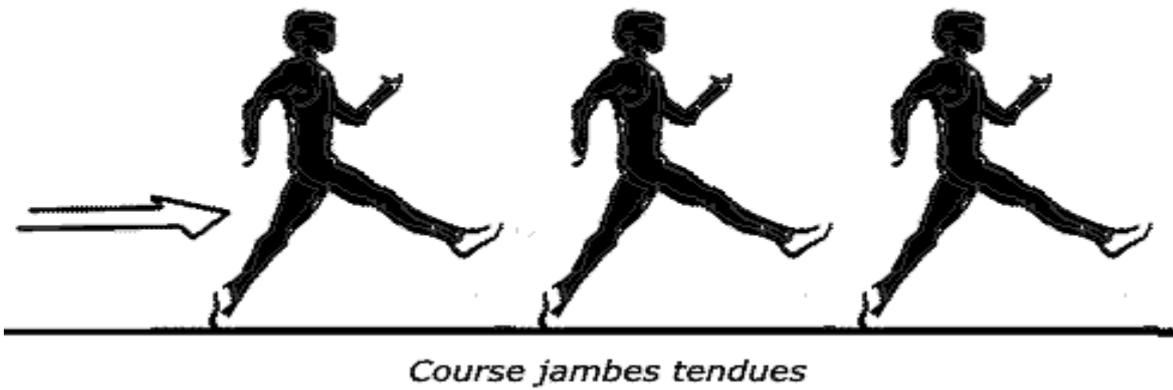
الشكل

3 minutes repos entre l'exercice 7 et 8

*التمرين الثامن course jambes tendues :

طريقة الأداء : - la course jambes tendues, ou pas de l'oie est un exercice qui sollicite les ischio-jambiers, les fesses et les mollets. Le talon ne doit pas toucher le sol pendant l'exercice. Les pieds sont fléchis quand ils sont en l'air, et en extension quand ils sont en contact avec le sol, le tronc doit rester vertical. Bras et épaules sont souples et détendus.

- التكرارات: 30 متر
- المجموعات: 3 مجموعات
- الراحة بين المجموعات: 30 متر مشي



الشكل 14

3minutes repos entre l'exercice 8 et 9

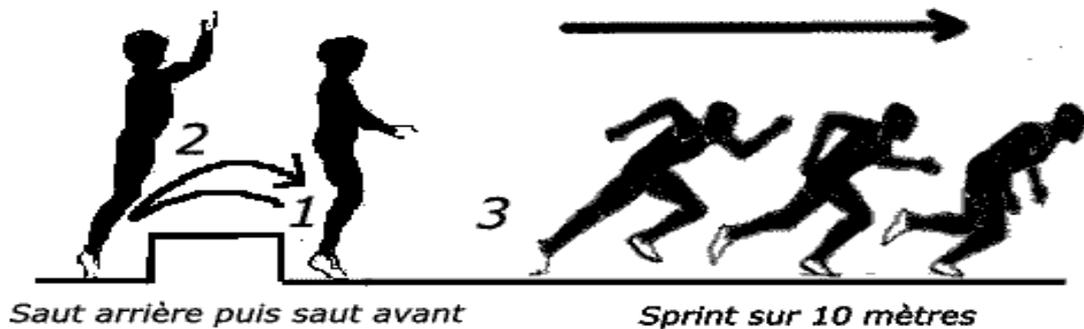
*التمرين التاسع : sursaut arrière-avant et sprint

- طريقة الأداء : il s'agit de réaliser sans temps d'arrêt un saut vers l'arrière puis vers l'avant au dessus d'un obstacle bas suivi d'une course sur 10 mètres.

- التكرارات : 10 saut arrière et 10 saut avant après 10 mètres sprint

- المجموعات : 3 مجموعات

- الراحة بين المجموعات : دقيقة و نصف



3 minutes repos entre l'exercice 9 et 10

الشكل 15

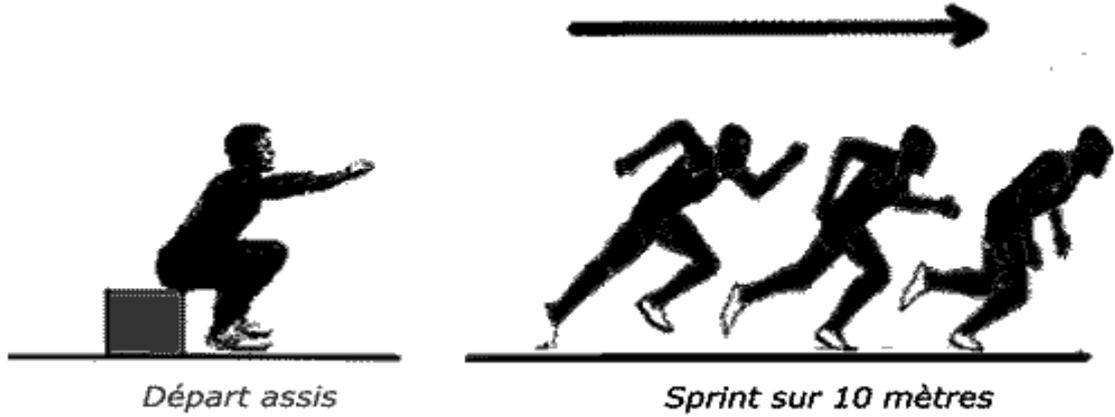
*التمرين العاشر : départ assis et sprint

- طريقة الأداء: de la position assise sur un banc bas sprinter sur 10 mètres en enchainant sans temps d'arrêt la poussée des jambes pour se relever et le démarrage.

- التكرارات: مرة واحدة

- المجموعات: 3 مجموعات

- الراحة بين المجموعات: دقيقة



الشكل 16

1-6-2-3 برنامج تدريبي خاص بالمرونة :

نستخدم في هذه الحصة طريقة التدريب الدائري المستمر .

- طريقة الأداء: 30 ثانية لكل تمرين بدون راحة مباشرة الانتقال إلى التمرين التالي

- التكرارات: كل تمرين مرة واحدة

- المجموعات: 3 مجموعات

- الراحة بين المجموعات: 5 دقائق

*التمرين الأول القرفصاء أو السقواط:

- طريقة الأداء: في هذا التمرين يجب أن تحاول الضغط على الفخذين و المعدة، من خلال وضع القدمين بثبات على الأرض، مع الحفاظ على الظهر مستقيم.



الشكل 17

*التمرين الثاني تمرين خاص بعضلات جلوتيس:

- طريقة الأداء: و فيها تضغط على عضلات جلوتيس، بحيث تتخذ وضع القط، بالاستناد على الذراعين و الركبتين، ثم ترفع احد الجوانب عن الأرض.



الشكل 18

*التمرين الثالث تمرين التمدد على الأريكة:

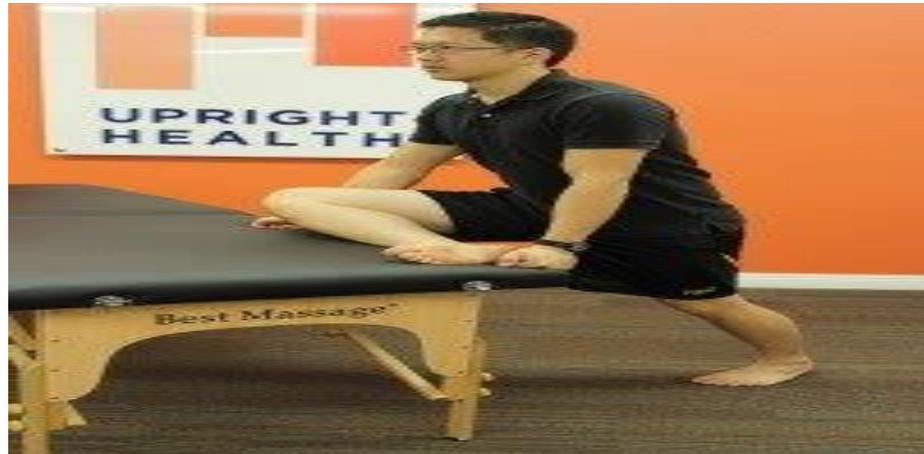
- طريقة الأداء: في هذا التمرين تقوم بالاستناد بساكنك على الأرض مع الإستناد بالركبة الأخرى على الأرض ورفع القدم على الأريكة و تبقى مستقر على هذا الوضع.



الشكل 19

*التمرين الرابع تمرين رفع الساق على المنضدة:

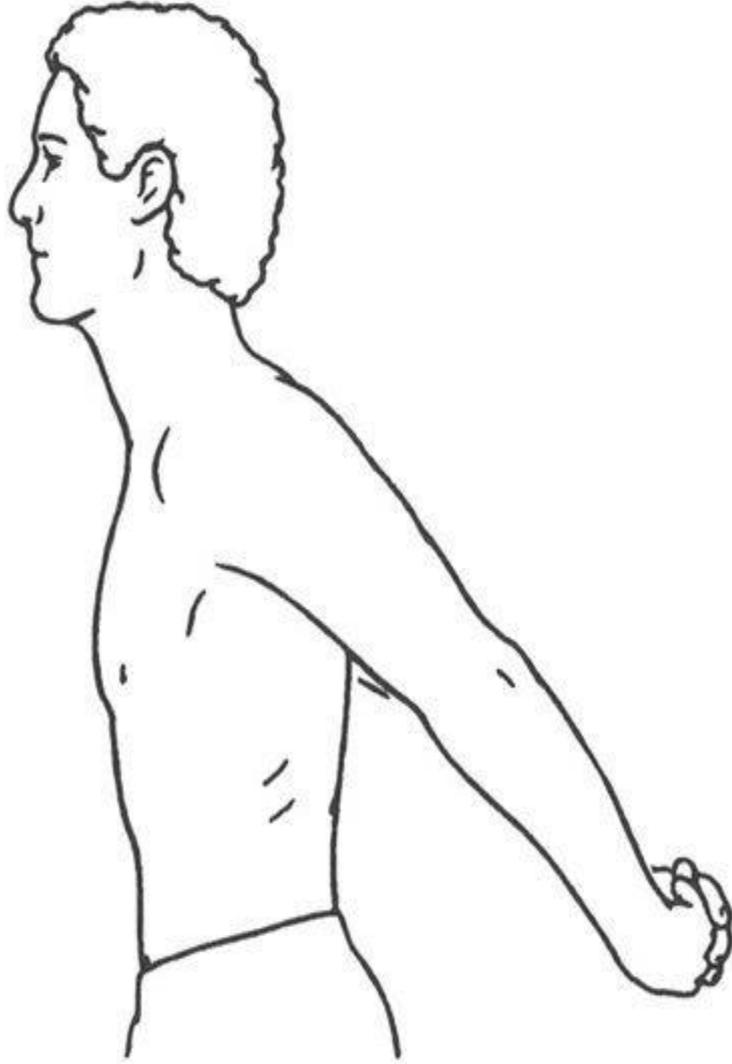
- طريقة الأداء: و فيه تقوم بثني الركبة بزواوية 90 درجة، ثم تضع يد واحدة على الطاولة و أخرى على القدم، و الاستمرار على هذا الوضع.



الشكل 20

*التمرين الخامس تمرين تمدد الكتفين:

- طريقة الأداء: و في هذا التمرين تقوم بالعودة للكتفين للخلف، مع تمددهما بأقصى قدر و الاستمرار على هذا الوضع.



الشكل 21

*التمرين السادس تمرين رفع الساق الجانبي:

- طريقة الأداء: في هذا التمرين تنام على إحدى الجانبين، مع رفع الساق التي لا تستند عليها لأعلى بزاوية 45 درجة و الاستمرار على هذا الوضع .



الشكل 22

*التمرين السابع تمرين الكوبرا:

- طريقة الأداء: تقوم بالإستلقاء على الأرض على بطنك مع وضع اليدين في إتجاه الكتفين و تقوم بالمحافظة على الإستقامة و فرد الساقين و القدمين، بعدها تقوم برفع النصف العلوي من جسمك مع الحرص على أن تكون الفخذين في وضع ثابت، و تبقى على هذا الوضع.



الشكل 23

*التمرين الثامن تمرين الساقين:

- طريقة الأداء: تقف أمام حائط و تضع يديك عليه بشكل ثابت مع المحافظة على استقامة ظهرك، وتقوم بعد ذلك بوضع الساق اليمني على اقرب نقطة من الحائط و عليك أن تحافظ على أن تظل القدمين ثابتتين على الأرض، بعدها تقوم بدفع جسمك كله على الحائط و تبقى ثابت على تلك الوضعية.



الشكل 24

*التمرين التاسع تمرين تمدد الطاولة:

- طريقة الأداء: تقوم بالجلوس على الأرض مع تمديد الساقين بشكل كامل، بعدها تقوم بوضع يديك خلف ظهرك مع الحرص على أن تكون مائلا قليلا، ثم تقوم بتحريك راسك إلى الخلف مع الحفاظ على أن تكون بطن القدم ثابتة على الأرض، بعدها تقوم برفع ظهرك بقدر ما تستطيع عن طريق الضغط على اليدين و القدمين، وتستمر في رفع ظهرك حتى تشبه شكل الطاولة، و تبقى ثابت على تلك الوضعية.



الشكل 25

خلاصة :

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي إعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية فمن خلال هذه الاخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة وكذلك الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية و كذلك بينا المنهج المناسب لهكذا دراسات .
فأي عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية ولا يمكن الإستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات.

خاتمة :

إن لكل بداية نهاية ولكل منطوق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، و كان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا ، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية الإجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال ألعاب القوى (الوثب الثلاثي) بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج. إن التدريب الدائري يعد طريقة من طرق التدريب التي يعتمد عليها في تطوير وتنمية الصفات البدنية ويعد التدريب الدائري ذو أهمية بالنسبة للرياضيين لأنه يساهم ويساعدهم في تطوير صفاتهم البدنية من بينها السرعة كما يساعدهم على القيام بالتمارين ويكون الفهم أو الإستيعاب سهل.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقاً وواسعاً إلا أننا و للأسف لم نستطع المواصلة فيه جراء الظروف الواقعة و التي أثرت سلباً على كل واحد منا و أثرت على إكمالنا لهذه الدراسة لكن نأمل أن تكون هذه بمثابة مقدمة لدراسات أخرى مستقبلاً.

قائمة المراجع :

العربية :

- 1- احمد علي : ألعاب القوى , مركز الكتاب و النشر ، القاهرة ، 2001 م .
- 2- ايمن فاروق . اللياقة البدنية أهميتها و تدريباتها ، ط1، مطبعة الاشعاع ، 1998م.
- 3- أحمد متعب الحسناوي :مهارات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان،الاردن،2014.
- 4- بسطويسي احمد : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2012.
- 5- بسطويي احمد . سباقات المضمار و مسابقات الميدان ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1997م.
- 6- تشارلز.بيوكو.اسس التربية البدنية ، ترجمة حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة ،مكتبة الانجلو المصرية ، 1964م.
- 7- ريان مجيد خريط : موسوعة القياس و الإختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989.
- 8- طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 م.
- 9- علي حسين القصعي ، القفز و الوثب في ألعاب القوى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996م.
- 10- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب والنشر ط 1، القاهرة، 1999م.
- 11- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر ، عمان ، الاردن ، 1988 م .
- 12- قاسم حسن حسين ، فعاليات الوثب و القفز ، عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1999م.
- 13- كمال جمال الربطي : التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الاردن ، 2004 .
- 14- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. دار الفكر العربي، 2001.
- 15- محمد حسين علوي. علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ،1994م.
- 16- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ط 1، القاهرة، مركز الكتاب الناشر، 1998 م.

قائمة المراجع

- 17- محمد لطفي السيد, وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب, دار الهدى للنشر والتوزيع, ط1, مصر, 2002.
- 18- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث , دار الفكر العربي , القاهرة , 2001.
- 19- مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط 1 جامعة الحلوان، القاهرة، 1998.
- 20- موفق أسعد محمود : إختبارات والتكتيك . ط 2، الاردن ، 2009.
- 21- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999 م.

الأجنبية :

22- Waeineckjurgain:Manueld'entraînement,EDITIONVIGOT,Paris,1986,P65.