وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعه الجلالي بونعامه خميس مليانه

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضة

– خميس مليانه

مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان

أهميــة التقويــة العضليــة في تدريب رياضيــة دفـع الجلــة فئة (14-18) سنة

دراســة ميدانيــة لولايــة الجزائـــر

(مركــب محمــد بوضيــاف 5 جويلـــة

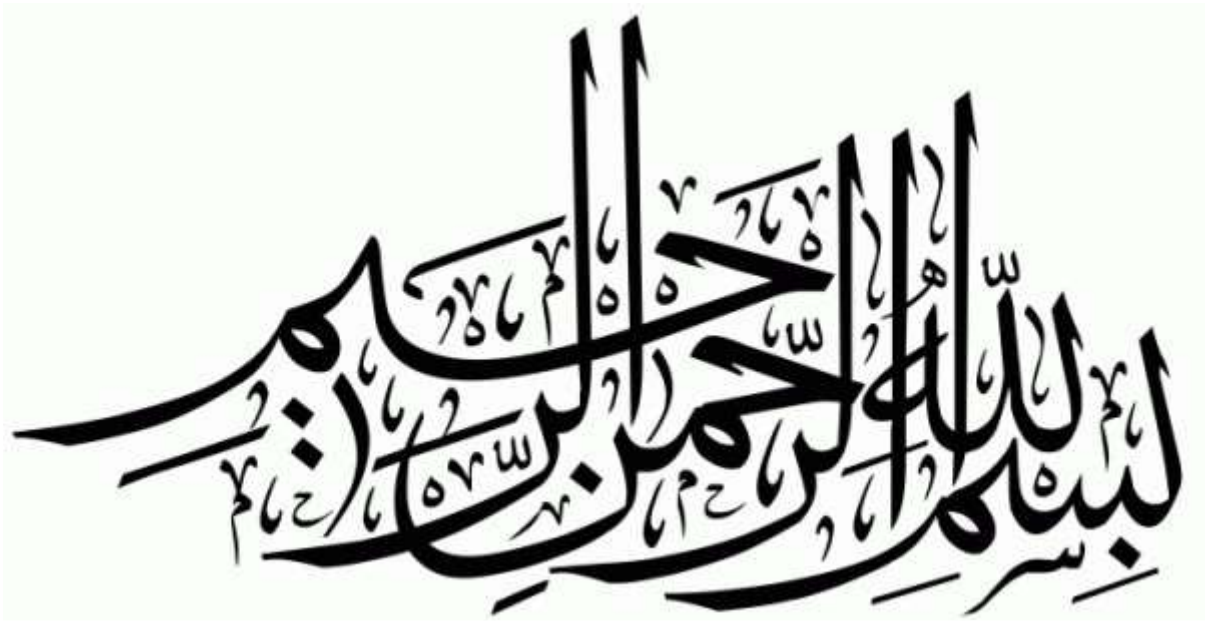
من إعداد:

* بلعيسى أحمد الشريف

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

* الحاج الطاهر عبد القادر

السنة الجامعية: 2022/2021


بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

الحمد لله وكيلا وصلى وسلم على من لا نبي بعده.

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

نشكر الأستاذ المشرف الحاج الطاهر عبد القادر على معاونته ونصائحه التي أنارت سبيلي وبينت لي الدرب القويم لانجاز هذا البحث.

كما لا ننسى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل من أساتذة، مدربين، رياضيين، أصدقاء وأقارب، فجزاهم الله عنا كل خير.

إلى أبوي الكريمين

إلى كل إخوتي وأخواتي

إلى عائلتي الكبيرة والصغيرة

إلى كل الأصدقاء والأحبة في كل مكان

إليهم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع متمنيا أن يكون في مستواهم

التعريف بالبحث

مقدمة 01

الإشكالية 06

الفرضيات 07

أسباب اختيار الموضوع 07

أهداف البحث 08

الدراسات السابقة 08

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التقوية العضلية

تمهيد 14

1- تاريخ التقوية العضلية 15

2- تخصصات الثقافة البدنية 16

3- الصفات البدنية 18

3-1- المرونة 18

3-2- القوة.....18

3-3- السرعة 18

3-4 المقاومة.....19

3-5- المداومة..... 19

4- التغذية ومصادر الطاقة..... 20

4-1 مصادر الطاقة..... 20

4-1-1- البروتين..... 20

4-1-2- الكاربوهيدرات 20

4-1-3- الدهون 22

4-1-4- الفيتامينات 22

4-1-5- الماء 22

4-1-6- الأملاح المعدنية 23

4-2- التغذية والرياضة 23

4-2-1- مقدار السعرات اللازمة للرياضي.....23

4-2-2- إرشادات خاصة بتغذية الرياض.....23

4-2-3- أنظمة إنتاج الطاقة 24

الخلاصة 25

الفصل الثاني : التدريب الرياضي

التمهيد 27

1- التدريب 28

1-1 مفهوم التدريب.....28

1- 2 أهداف التدريب 28

1 -3 خصائص التدريب 29

2 - أحمال التدريب 30

2 - 2 مكونات حمل التدريب 30

2 - 2 - 1 حجم التدريب 34

2- 2- 2 الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين 35

3- طرق التدريب 36

3-1- التدريب بالحمل المستمر 36

3-1-1 وسائل التدريب بالحمل المستمر 36

3-2- التدريب الفتري 37

3-2-1- التدريب الفتري المنخفض الشدة 37

3-2-2- التدريب الفتري مرتفع الشدة.....38

3-2- التدريب التكراري 38

3- 3وسائل التدريب التكرار.....39

4- تخطيط التدريب.....40

4-1- الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب.....40

4-2- أشكال تخطيط التدريب.....41

4-2-1- التخطيط طويل المدى.....41

4-2-2- التخطيط قصير المدى.....41

خلاصة 44

الفصل الثالث: دفع الجلة

تمهيد..... 46

1- تاريخ دفع الجلة..... 47

2- نبذة عن تطور تقنيه الرمي.....48

3- ميدان دفع الجلة.....49

4- المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة.....50

5- تدريب دفع الجلة.....54

5-1- موسم تدريبي في دفع الجلة.....54

5-2- الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب.....56.

5-3- التقوية العضلية الخاصة بدفع الجلة.....56

5-4- مبادئ التدريب في التقوية العضلية.....57

6- أنماط أجسام رياضي دفع الجلة.....58

6-1- مكونات نمط الجسم.....59

6-2- التغيير الكلي لنمط الأجسام.....59

6-3- نمط أجسام رياضي دفع الجلة.....59

خلاصة 60

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد.....62

1- تعريف المراهقة.....63

2- أنواع وخصائص المراهقة..... 64

2-1- أنواع المراهقة..... 64

2-2- خصائص المراهقة..... 64

2-2-1- النمو الجسمي..... 64

2-2-2- النمو العقلي..... 65

2-2-3- النمو الحركي..... 65
2-2-4- النمو الإنفعالي..... 66
3- أهمية ممارسة الرياضة عند المراهق..... 66
3-1- الرياضة عند المراهق..... 66
3-2- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق..... 66
3-3- الأنشطة البدنية التي يحتاجها المراهق..... 67
4- صفات التدريب الرياضي عند المراهق..... 68
4-1- السرعة 68
4-2- القوة 69
4-3- المقاومة..... 69
4-4- المرونة..... 70
4-5- الرشاقة..... 70
5- تأثير التدريب على المراهق..... 71
5-1- القوة العضلية..... 71
5-2- على شكل الجسم..... 71
خلاصة..... 72
الباب الثاني: الجانب التطبيقي
الفصل الأول: منهجية البحث
1- الهدف من الدراسة الميدانية..... 75
2- المنهج المتبع..... 75

3- أداة جمع البيانات.....75

4- صدق الاداة 76

5- مجالات البحث..... 76

5 -1 المجال المكاني 76

5 – 2 المجال الزماني 76

6- عينة البحث.....77

6- 1 خصائص العينة 77

6 -2 المعلومات العامة 77

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.....80

1- تحليل الاستبيان الخاص بالمدربين.....81

1-1 - المعلومات العامة.....81

1-2- المحور الأول.....82

1-3 المحور الثاني.....84

2- تحليل الاستبيان الخاص بالرياضيين.....86

2-1 - المعلومات العامة..... 86

2-2- المحور الأول.....88

2-3-المحور الثاني.....90

3- مناقشة محاور الاستبيان 94

3-1- مناقشة الاستبيان الخاص بالمدربين 94

3-2- مناقشة الاستبيان الخاص بالرياضيين 97

4- مقابلة النتائج بالفرضيات.....99
5- الاقتراحات والتوصيات.....100
6 - مناقشة النتائج في ظل الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة 101
الخاتمة.....102
المراجع.....103
الملاحق.....106

مقدمـــة

مقدمـة

بدأت الرياضة تكتسي طابعا تنظيميا وهيكليا منذ بداية القرن 20، حيث ظهرت برامج البطولات والمسابقات المحلية والدولية ومن بينها الألعاب الأولمبية التي تعتبر من أكبر المهرجانات الرياضية العالمية.

ومن بين الرياضات التي وقع الاهتمام بها أكثر فأكثر ألعاب القوى، التي تمثل الرياضة الأساسية في الألعاب الأولمبية، فهي تعد رياضة متكاملة إذ تظم كل من الجري، القفز والرمي، فسميت بذلك أم الرياضيات ، وعلى غرار جميع الاختصاصات، حققت رياضة دفع الجلة تطورا وتغيرا على مر من الزمن و هذا من خلال التغير الشبه الجذري في طرق ومناهج و مكونات التدريب، ما تجلى في التحسن المستمر للأداء الحركي والنتائج.

ان رياضة دفع الجلة تعتمد اساسا على التقوية العضلية ، و التي أصبحت تشكل جزءا مهما في البرامج التدريبية، كما أن محتواها صار يمثل إحدى الدعامات الأساسية لتفوق الرياضي والوصول به إلى أعلى المستويات البدنية، ولكن هذا لا يمكن تحقيقه إلا بالعمل الدؤوب والمتواصل، هذا وبوجود أخصائيين في المجال، بالإضافة لتوفير مختلف الإمكانيات المتعلقة بها (من قاعات، أدوات ملائمة وتغذية خاصة) .

ان اغلب الدول المتقدمة وضعت الإعداد البدني على قمة جوانب الإعدادات الأخرى ، إيمانا منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولا وبدرجة مناسبة ، على باقي الجوانب المهارية والخططية التي تصاغ للأفراد والفرق .

ان رياضة دفع الجلة كغيرها من الرياضات ، أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوياء البنية، فلاعب الذي يتميز بالقوة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب ، وفي حالة تقارب في المستوى الفني ، وهذا ما نلاحظه من معاناة وصعوبات التي تواجه رياضيين ومنتخباتنا في جميع الفئات و التصفيات الوطنية و الافريقية وحتى العالمية ، والتي تتسم بالقوة العضلية ، وكذا ضخمة العضلات.

أن القوة العضلية تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة و الأداء البدني في ممارسة رياضة دفع الجلة ، فيشير عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب 1996 أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت

على أن القوة العضلية تعتبر عامل اساسي ، من أجل تطوير الأداء الحركي والقدرة ، و هذا لإرتباطها وتأثيرها ببعضهما البعض الى درجة كبيرة ، وعلاقتهما بالقدرات البدنية الأخرى)[1].

ان مدة التدريب بالأثقال لفترة طويلة من الوقت ، موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب رياضي دفع الجلة ، وحتى الرياضات الاخرى، فمنهم من عارض التدريب بالأثقال بشدة عالية ، بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركى للمفاصل، ويزود درجة التصلب في العضلات، ومنهم من حيد التدريب بالأثقال كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية ، والتي يحتاجها أي رياضي بشدة والتي تساعد في تطوير القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء .

إن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال قد حسمت هذا الجدل، حيث أشارت معظم الدراسات، أن التدريب بالأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالية وضرورية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية (القوةالقصوى – القوة المميزة بالسرعة– تحمل القوة) كما لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصراللياقة البدنية الشاملة باعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة والسرعة الحركية ، كما يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالأثقال لرياضي دفع الجلة ،إلى تنمية القوة والسرعة معا بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة، ولكن ليس بمثل ما هومطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والآمن لعنصر السرعة وذلك ببرامج مقننة في رفع أودفع الثقل ذات الأوزان الخفيفة يتم التدريب لها بتمرينات سريعة.كما لا تقتصر تدريبات الأثقال في تأثيرها على الجهاز العضلي فقط بل تمتد لتشمل التأثير الإيجابي الفسيولوجي ، على الكفاءة الوظيفية كالقلب والجهازين الدوري والتنفسي[2].

ان التتدريبات القوة باستخدام المقاومات لها تأثيرات من الناحية الفسيولوجية و تؤدي إلى زيادة في التضخم العضلي ، وتختلف نسبة التضخم تبعا لعدة عوامل منها الفروق الفردية وأيضا شدة ودوام البرنامج، حيث أظهرت الدراسات العلمية أن زيادة التضخم العضلي تساعد في تنشيط الدورة الدموية في زيادة تدفق الدم

---

[1]عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال– تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي .مركز الكتاب للنشر.القاهرة. ط 1 . 1996 ص. 75

[2]– محمد عبد الرحيم إسماعيل :تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار.منشأة المعارف بالإسكندرية.1998 ص. 45

وسريانه في العضلة واتساع الشعيرات الدموية فيها وتحسين درجة الإستفادة من الأكسجين(O_2) وتحسين إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية[1]

أما فيما يخص تدريب الأثقال للناشئين وعن طفرة نمو القوة العضلية توجد عدة دراسات سابقة تؤكد على إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين بالأثقال في مختلف المراحل، حيث يذكر مفتي إبراهيم حماد أن كمية

التمرينات الموجهة لتنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين يمكن أن تزداد تدريجا في السن 14-16سنة، مع تجنب التمرينات الثابتة والجرعات البطيئة بأحمال ثقيلة، وتزداد كمية التمرينات الموجهة لتنمية القوة بدون خوف على الاطلاق بعد سن 16 سنه ، مع تطبيق مبدا التدريج في الحمل[2].

ومن جهة أخرى لا يجب إهمال جانب المختصين في مجال التغذية ، والمحضر البدني والذي له علاقة مباشرة مع تحسين نتائج الرياضين ، كما تبين لنا مما سبق،ا انه توجد علاقة بين مختلف مكونات جسم الانسان الفيزيولوجية، والتشريحية والنفسية، وكذا التغيرات التي تطرأ عليه من جراء الممارسة الرياضية، ولذلك كانت فصول الجانب النظري من بحثي كمايلي:

الفصل الأول: حول التقوية العضلية، تاريخها، تخصصاتها والصفات البدنية دون أن ننسى التغذية التي تعتبر ركيزة أساسية في تنظيم برامج التقوية العضلية في مختلف الرياضيات.

الفصل الثاني: تطرقت إلى التدريب، وكل ما يتعلق به من تعاريف، أنواع وطرق.

الفصل الثالث: خصصته لرياضة دفع الجلة، وهو الفصل الرئيسي لدراستني لذلك تناولته بشيء من التفصيل، ذكرت فيه ما يتعلق بهذه الرياضة من تاريخها، تطورها، البرامج التدريبية والتقوية العضلية الخاصة بها.

الفصل الرابع: وقد خصص لدراسة المراهقة وهي المرحلة السنية التي تخص بحثي من حيث تعريفها، خصائصها وتأثير الرياضة على المراهق.

أما الجانب التطبيقي، فخصصته للدراسة الميدانية، إذ يتم من خلاله الاتصال بمختلف أفراد العينة التي تم تناولها وهي 25 مدرب دفع الجلة و50 رياضي دفع الجلة في ولايه الجزائر ،على أن يتم التوصل في الأخير إلى تقديم اقتراحات وتوصيات فيما يخص هذا الموضوع ، ومن أهم الصعبات التي واجهتنا ، التوقف الطويل

1 - يوسف لازم كماش-صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي.دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.الإسكندرية . 2006 ص 250

-2 - مفتي إبراهيم حماد :أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ط. 1.مركز الكتاب للنشر .القاهرة .2000 ص. 2

بسب جائحة كرونا كوفيد 19، والذي دام قرابة السنتين ، والذي أدى الى انخفاض المستوي المهاري و البدني للرياضيين على حدا سواء ، كما ان عودة الرياضيين الى التدريبات كان ببطء بسب فرض التباعد الجسدي بين الرياضيين والمدربين، كما أن الاستعمال المستمر للمعقم على الأجهزة الرياضية والإثقال عرقلة بدورة عملية التعليم والتدريب.

لقد كانت دراستنا تتحدث على واقع ممارسة التقوية العضلية في تدريب دفع الجلةفئة (14-18) سنة و لقد وجدنا بعض الدراسات التي تناولت بعض الجوانب من موضوعنا، كانت دراسات تنقصها بعض التحسنات ، كالاستعانة بالمحضر البدني .

كما أضحت الدراسات السابقة أن هناك، مؤشرات إيجابية تدل على ضرورة الاستعانة بالتقوية العضلية، والتي تعتبر مرحلة أساسية من اجل تحسين النتائج و ان عدم توفر المنشأت الرياضية القاعدية و الوسائل و التجهيزات التي تعيق و بنسبه كبير الحصول على نتائج افضل مستقبلا .

أن النتائج المتوصل إليها في دراستنا الحالية تتفق مع الدراسات السابقة والمشابه وخاصة ما نلاحظه من بعض الجوانب التي تخص نفس الفئة وخاصة من ناحية السن بحيث تشترك معظم عينات الدراسات في نفس مرحلة النمو أي أيضا يشتركون في تفكيرهم واختيارهم لتخصصهم . وكذا الدافع الذي يعطي لهذا المراهق أهمية التقوية العضلية في تحسين النتائج .

كما نقترح تعميم استخدام أجهزة التقوية العضلية في جميع أندية العاب القوي خاصة سباقات الرميو كذا زيادة حصص التقوية العضلية بعدد أكبر تحت ظروف زمنية أطول ضمن برنامج تدريبي مخطط له مسبقا وفقا مبادئ تدريبية تتوافق والتطورات العلمية الحديثة في لمجال الرياضي وخاصة لدى رياضي العاب القوى.

كما يجب تزويد القاعات الرياضية بمختصين في التقوية العضلية ، و التغذية عند الرياضيين ، واخيرا المحضر البدني ، كما نوصي بإجراء دراسات أخرى أدق ، من اجل إعطاء قياسات أنتروبمترية جديدة خاصة برياضيي دفع الجلة، خاصة هذه الفئة , التى اجري عليها البحث.

أ- الإشكالية:

الرياضة هي نشاط بدني وثقافي وميدان هام من ميادين التربية الحديثة وعنصر أساسي في إعداد الفرد من خلال تزويده بمختلف المهارات التي تمكنه من تحقيق التكيف مع مجتمعه والقدرة على بناء حياته ومسايرة العصر، فهي بذلك تلعب دورا هاما في تطوير المجتمعات وإرساء قواعد السلم والصداقة بين الأمم، وهذا ما يجعلها جزءا لا يتجزأ من ثقافة كل بلد.1

ولقد عرفت الرياضة في العالم تطورا كبيرا في مجال نظم التدريب، تكوين الأخصائيين والعتاد الرياضي الخاص، كل هذه العوامل جعلتها تحقق إنجازات كبيرة من حيث النتائج والأداء.

ودفع الجلة بصفتها رياضة أولمبية (قديما وحديثا) فقد حضت هي الأخرى بتغيرات في كل من التقنية الخاصة بها، وكذا في طرق التدريب ومن هذه الطرق التقوية العضلية التي صارت تشكل 34% من الموسم التدريبي لدفع الجلة،2 وهذا لما لديها من محاسن جلية على تطوير الجانب البدني للرياضي.

كما يشير الواقع الجزائري إلى افتقار برامج تدريبية المعدة بالأثقال والمخطط لها جيدا كتمرينات تكميلية أومدمجة في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين ،ويمكن أن نؤكد أن هناك معظم الفرق الرياضية لم تخضع)لبرنامج تدريبي بالأثقال على مدار المواسم التدريبية وخاصة الناشئين).3

ان التدريب بأجهزة التقوية العضلية هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة، بتكييفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا لذلك.

وانطلاقا من مختلف الخلفيات التي تناولت دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية ، وبما يحمله بين طياته من أهداف بدنية تربوية ونفسية سامية، منبثقة من عدة دراسات تجعل في تنفيذها وتطبيقها لبلورة شخصية الرياضي مما يعني تنشئته بدنيا تربويا ونفسيا، ومن هنا تمحورت هذه الدراسة حول الاشكالية التالية

- **كيف يمكن للتقوية العضلية أن تساعد في تحسين النتائج في رياضة دفع الجلة؟**

1أيمن أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، دار عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص03.

2José Ballestreos : « le manuelle d'entrainement de base », FIAA, Londres – Angleterre, 1992, p95.

3- مذكرة الدكتورة ، كتشوك سيدي محمد **تنمية القدرات البدنية** و بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري لناشئي كرة القدم سنه 2005 ص 7 أثر برنامج

ب- الفرضيات:

بناء على الإشكالية المطروحة تم اقتراح الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

- لاكتساب أداء أفضل في رياضة دفع الجلة التقوية العضلية لها دور كبير في تحقيق ذلك.

الفرضيات الجزئية:

1. الفرضية الأولى: إن تطبيق تقوية عضلية طوال الموسم بوجود محضر بدني تؤثر بصفة كبيرة في تحسين الأداء البدني.
2. الفرضية الثانية: ممارسة تقوية عضلية في قاعات خاصة بالنادي مع اتباع برامج غذائية مقننة يعطيها – التقوية العضلية – أكثر فعالية.

ب- أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي أدت بنا لاختيار هذا الموضوع مايلي:

1. التعرف على واقع التقوية العضلية الخاصة برياضة دفع الجلة لدى فئة المراهقين.
2. معرفة فائدة التقوية العضلية وكذا التغذية في تحسين الأداء الرياضي.
3. تحسين المدربين بأهمية المحضر البدني خاصة في بناء وتطبيق برامج التقوية العضلية.
4. – التعرف على رياضية دفع الجلة , و علاقتها ثناء التدريب بأجهزة التقوية العضلية المختلفة .
5. معرفة هل للتدريب بأجهزة التقوية العضلية دور فعال لدى رياضة دفع الجلة .
6. معرفة العلاقة بين التدريب بأجهزة التقوية العضلية و رياضي دفع الجلة .

ج – أهداف البحث:

من خلال بحثنا نأمل أن نجلب انتباه المعنيين بالعملية التدريبية لأهمية البرامج ودورها في التدريب وإعطائها الأهمية اللازمة وهذا لضمان تخطيط منظم ومدروس بطريقة عملية لتحقيق الأهداف المرجوة، وكذلك:

1. إبراز دور التقوية العضلية في تدريب دفع الجلة.
2. محاولة معرفة الأسباب والعراقيل التي تقف أمام المدربين فيما يخص تطبيق التقوية في التدريب.

د– الدراسات السابقة:

يعتبر موضوع التقوية العضلية الخاصة أحد المواضيع التي تنال الاهتمام الكبير في هذه الأيام، غير أنه بعد إطلاعنا على أرشيف المكتبة وبحثنا في سجلات المذكرات لم نجد مواضيع درست هذا الموضوع من جانب التقوية العضلية الخاصة بدفع الجلة، إلا أنه وجدت مواضيع بحث قدمت في مجال التقوية اهتمت بالعامل النفسي وجانب التغذية، وكذا اقتراح برامج تدريبية أو في رياضة دفع الجلة، ومن هذه الدراسات:

الدراسة الاولي:

دراسة قام ا الباحث" عبد الناصر بن التومي"، في مناقشة أطروحة دكتوراه تحت عنوان" صورة الجسم في العلاقة البيداغوجية لحصة التربية البدنية والرياضية"، والتي نوقشت سنة 1998 ، استهدفت الدراسة التعرف على مختلف المشاكل الجسدية التي يتعرض لها المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية وكذلك دور أستاذ التربية البدنية

والرياضية في العلاقات العاطفية، ولتحقيق الأهداف استعمل الباحث استبيان الصورة

الجسدية chweitzerbrachon لمعرفة طبيعة الادراكات الجسدية، وهذه الوسيلة تسمح لمعرفة أهم وجهات ، مع الصورة الجسدية كما استعان بالبحوث العلمية ،و كذلك المتعلقة بأعمال Secord et jourared وبما أن البحث كان يستهدف استثمار الجسد في مجال العلاقة البيداغوجية للتربية البدنية والرياضية فقد تم تعديل المحاوروالمحتوى والشكل للاستبيان لتتماشى أكثر مع موضوع البحث، وقد اشتملت عينة البحث على 120 مراهق و80 مراهقة من الأقسام النهائية للتعليم الثانوي وذلك بولاية كل من الجزائر، مستغانم، المسيلة، حيث توصل الباحث الى أن الأبعاد الثلاثة للعلاقة البيداغوجية) شخصية الأستاذ، الطريقة البيداغوجية، ونوع النشاط البدني الممارس (تسمح للتلميذ بتكوين علاقات عاطفية واستثمار جسده، فمن خلال رغبة المراهق في جسم جذاب، ومن خلال ما يحمله هذا الجسم من علاقات عاطفية، فهو يلعب دورا هاما في ذلك من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ، كما يلعب الأستاذ دورا هاما في ذلك من خلال مساعدة المراهق من الناحية النفسية من

جراء تغيرات البلوغ، ويلعب الأستاذ ،دورا هاما في مساعدة المراهق لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ، وبذلك تجاوز صراعاته ، من خلال إحساسه بصورة جسدية مريحة.

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : معايير انتقاء رامي الجلة فئة (15-17) سنة *دراسة ميدانية لأندية الوسط الجزائري*).

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية.

من إعداد الطلبة : عليلي مرزوق ومقراني ناصر الدين وباحميد حميد، وإشراف الأستاذ شلغوم عبد الرحمان.

معهد التربية البدنية والرياضية – دالي ابراهيم جامعة الجزائري 2000/1999

إشكالية البحث: ما معايير انتقاء رامي الجلة فئة (15-17) سنة

الفرضيات المقترحة:

– ان معايير انتقاء لاعب رامي الجلة ، له دور كبير في تمثيل هذه الرياضة ، و الذي ينعكس اجابا على تحسين النتائج .

عينة البحث :

وقد كانت عين بحثه قدرت ب 76 تلميذ وتلميذة من المستويات الثلاثة للتعليم الأساسي)السابعة، الثامنة، التاسعة (بإكمالية سي الرشيد بولاية بومرداس .

الوسائل المستعملة للدراسة:

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته والذي يراه الباحث مناسبا لبحثه .

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة : دور التحضير البدني (العام و الخاص) في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.(من وجهة نظر المدربين

)نوع الدراسة : مذكرة لنيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية. تخصص تدريب رياضي

من إعداد الطلبة : بوطالب مصعب و لعتر عبد الرؤوف وإشراف الأستاذ بمفريطس ياسين . معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة محمد الصديق بن يحي– جيجل– 2021/2020

إشكالية البحث: ما دور التحضير البدني (العام و الخاص) في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (من وجهة نظر المدربين) .

الفرضيات المقترحة:

في ضوء الفرضية الأولى : و التي مفادا أن لمتحضير البدني العام دور في تقميل بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

الوسائل المستعملة للدراسة:

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي و باستخدام الاستبيان تم التوصل إلى أن أغلب المدربين شاركوا في دورات رت تكوينية في التحضير البدني وكانوا ق يومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام ، كما أنيم يتمتعون ال بخبرة الكافية لمتدخل عند حدوث الإصابات أثناء عممية التحضير البدني و يتبعون الطرق العلمية في تحضيربم البدني

الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة : (مدى تأثير برنامج مقترح في التقوية العضلية في محيط رياضي جزائري *دراسة ميدانية في قاعات تدريبية في الجزائر الوسطى*)

نوع الدراسة : مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية.

من إعداد الطلبة : محمد تونسيي وعبد الحق محفوظ ، معهد التربية البدنية والرياضية – دالي ابراهيم جامعة الجزائر وتحت وإشراف رواب عمار

2000 : / 2001.

إشكالية البحث: ما مدى تأثير برنامج مقترح في التقوية العضلية في محيط رياضي ؟

الفرضيات المقترحة:

– ان مدى تأثير برنامج مقترح في التقوية العضلية في محيط رياضي، له دور فعال في ذلك ..

الوسائل المستعملة للدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان و كذلك الموضوع المقترح يعتمد على أراء المدربين و كذا اللاعبين ، حيث استعملت استمارتين لهذا الغرض.

النتائج المتحصل عليها في البحث:

حيث وزع 30 استبيان على المدربين ، و 50 استبيان على الرياضيين

خلص الباحث من خلال هذه المذكرة عدة نتائج نذكر منها ما يلي:

الدور الفعال الذي تلعبه التقوية العضلية .

الباب الأول
الجانب النظري

الفصل الأول
التقوية العضلية

تمهيد:

يرجع تاريخ الحركة والرياضة إلى بداية الوجود البشري، حيث كان هناك نشاط اجتماعي للإنسان من ممارسة الصيد، بناء الكهوف وغيرها، ووقتها عرف مدى أهمية قوة العضلات وصحتها وبطبيعة الحال قد عرف أيضا أنه يمكن تطويرها عن طريق رفع الأثقال.

شهدت مراحل تطور الإنسان ظهور أسلحة أدت إلى تطور السلوك الحركي للفرد من جرى، رمى وقفز، بالإضافة للصيد الجماعي الذي دفع بالبشر الأوائل إلى تطوير وتنسيق الحركات في الجماعة لمواجهة أخطار الحياة، وهذا إما عن طريق التعلم المقصود الواعي أو بالتقليد اللاشعوري.

"بين 8000 و3000 سنة ق.م بدأ الإنسان في استعمال المعادن وهذا خدمة للزراعة والصيد وتربية الحيوانات، الشيء الذي فرض صراعا على أحسن المناطق والمراعي مما نتج عنه بروز حركات المبارزة والمصارعة ونقل المحمولات، وبالتالي تطور فكرة القوة العضلية والاستعراض في مجال الجمال الجسماني".1

1 فوزي الحضري: "**علم الأثقال**"، دمشق، 1987، ص11.

1- تاريخ التقوية العضلية:

1. في العالم:

قبل ظهور الحضارة البشرية، عرف الإنسان أهمية التقوية العضلية وعلاقتها بتطوير ونمو العضلات، فمنذ 400 سنة ق.م والأشوريون يتدربون على استعمال أثقال إضافية أثبتها النحوت والرسوم الموجودة في حضاراتهم من أجل بناء أجسامهم، كما أن التماثيل الإغريقية الموجودة في مختلف متاحف العالم تدل على أن القاعدة اليونانية القديمة تعتبر القوة البدنية أفضل وسيلة تجعل من المواطن الإغريقي يتغلب على غيره، فكثرت بذلك المنافسات بشتى أنواعها بين الإغريق من رفع الحجارة، الأشجار وغيرها...

أما البابليون، فقد أفاد المؤرخون بأنهم بأنهم الأوائل الذي وضعوا الموازين والمقاييس التي ساعدت على تقنين منافسات رفع الأثقال،[1] وهذا لإعداد الجنود الأقوياء، وقبلهم جميعا اعتمد الفراعنة على قوة البدن في بناء الأهرمات، كما أن النقوش والرسومات الموجودة في المقابر والمدن الأثرية تؤكد أن الفراعنة أول من رفع الأثقال بطريقة تنافسية.

وعند العرب تزخر كتب التاريخ في العصر الجاهلي بأخبار جبابرة في ميدان المصارعة والمبارزة، فقد أطلق اسم (عنترة) كدليل للقوة، ويجدر بالذكر أن الحجر المرفوع يقال له "مربوع" في لسان العرب، ومنه جاءت كلمة "رباع" التي تطلق على لاعب رفع الأثقال.

وفي العصر الوسيط، وفي أوروبا لم يكن هناك تناقض بين هذه الرياضة ومختلف الديانات السائدة، غير أن البداية الفعلية لرياضة التقوية العضلية جاءت بعد ذلك في فرنسا وفي عهد هليبوليت III (1813-1881) حيث برزت شخصيات في ميدان القوة وتناسق العضلات مثل (زوال - صوسون - لو بارنسون...).[2]

أما الذي ساعد على تطوير هذه الرياضة وبعثها في صورتها الحالية هم الأمريكان الذين اعتمدوا على المسرح التعبيري الذي عرف رواجا كبيرا، حيث كان الممثلون الرياضيين يقدمون عروضا تعتمد على القوة

1 فوزي الحضري، "**علم الأثقال**"، دمشق، 1987، ص14.

2MAGAZINE : « **Monde de muscle** », N° 100, Mai, 1991.

العضلية عن طريق مقاومة ثقلهم أو ثقل زملائهم،1كما أن السينما لعبت دورا كبيرا في نشر هذه الرياضة من خلال أفلام مثل ويمثل فيها أشخاص ذوي عضلات مفتولة، ولعل الفيلم الذي قام بدور البطولة فيه (أرنولد شويرزنيغر) والذي تمحور حول رياضة التقوية العضلية من ناحية التدريب والمنافسة والحياة اليومية والنجاح الذي حققه غير نظرة العالم لهذه الرياضة التي أصبحت موضة هذا العصر واستمرت إلى أن صارت تحتل في عصرنا المرحلة السادسة من حيث عدد الممارسين.2

2. في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تعرف التقوية العضلية أي ممارسة حقيقة كالعديد من الرياضات الأخرى، غير أنه وبعد 1962 بدأت تنتشر وخاصة على يد المهاجرين القادمين من أوربا، فكان إنشاء الاتحادية الجزائرية لرفع الأثقال في نوفمبر 1962 ترأس فيها فرع التقوية العضلية "بن شوبان عبد الرحمان"، شاركت على إثرها الجزائر في بطولة العالم لكمال الأجسام في بريطانيا في جوان 1963.

استطاعت هذه الرياضة استقطاب العديد من الشباب خاصة في المدن الكبرى غير أنها عرفت توقفا ابتداءا من 1972 من الوزارة، وتم إعادة بعثها من جديد على يد السيد "مختاري محمد"، شرعت بعدها الاتحادية بتنظيم دورات تكوينية للحكام والمدربين إلى أن أصبح الآن 25 رابطة تضم أكثر من 1000 قاعة على مستوى الوطن.3

2- تخصصات الثقافة البدنية:

لحد الآن لايزال تداخل بين المفاهيم والمصطلحات الخاصة بمختلف تخصصات الثقافة البدنية، وهذا يعود لمدى تأثير مختلف الأنشطة على الفرد من الناحية الجسدية والفيزيولوجية والنفسية.

1MAGAZINE : « Monde de muscle », N° 100, Mai, 1991.

2GIANT Jeant : « un super corps en 12 semaines », ED. Paris, 1986, p6.

3 مذكرة ليسانس: نور الدين قوادري، عبد الرحمان فكايري: "دور ممارسة رياضة كمال الأجسام في تحقيق الإندماج الاجتماعي والتوافق النفسي"، 2001، ص10.

2-1 الثقافة البدنية:

هي جزء من الثقافة العامة الموجهة نحو ترقية الثقافة والقيم الروحية والجسدية للفرد والمجتمع، وهي نشاط بدني يهدف لبناء الجسم حيث تعتبره كهدف في حد ذاته للوصول به إلى اللياقة والصحة، وهي تجعل الفرد قابل لممارسة أي نشاط رياضي فردي أو جماعي.1

2-2 التقوية العضلية:

هو نشاط بدني يقوم عن طريق وسائل تسمح بتحسين القوة العضلية بالمشاركة مع صفات أخرى (سرعة – مداومة – مرونة)، فهي لا تبحث عن القوة القصوى ولا على جمال الشكل والعضلات، بل تعمد إلى جعل الجسم قابلا لممارسة أي نشاط رياضي.

2-3 الكلتيريزم:

هو نشاط رياضي يعتمد على مجموعة الظواهر التي تدخل ضمن علم وظائف الأعضاء- العضلات، الأربطة والمفاصل – والفيزيولوجيا – جهاز التنفس، القلب والدوران- وهذا باستعمال ثقل الجسم أو أثقال إضافية (أثقال صناعية أو ضاغطات) فائدتها هي اللياقة والصحة وتحضير جسم متوازن ومنسجم في جميع حالاته.

2-4 كمال الأجسام:

الترجمة الحرفية لهذا المصطلح هي بناء الجسم اعتمادا على تقنيات التقوية العضلية مع البحث أكبر حجم للعضلات وأكثر تناسق لها بهدف المنافسة، غير أن هذا النشاط دو المستوى العالي مال في السنوات الأخيرة للاستعمال المكثف للمواد المنشطة.2

1OSCARELLI : « le guide pratique du body building », vigot, Paris, 1993, P17.

2Gerard veichi : « le Grand livre de culturisme », Vigot, Paris, P09-18.

2-5 الرفع بالقوة: (power lefting)

هو اختصاص يعتمد على القوة القصوى من خلال ثلاثة حركات أساسية يتم فيها دفع أو رفع أكبر ثقل في تكرار واحد، ولكل منافس ثلاثة محاولات في الحركة وهذه الحركات هي:

- الرفع من الكرسي المنبسط (Le développé)
- الرفع من الأرض (Le soulevé de terre)
- ثنى الركبتين مع ثقل (Le squat)

2-6 رفع الأثقال:

هي اختصاص الأقوياء، حيث تتركز على عاملي القوة والقدرة في زمن محدد، إذ يجب تحمل أكبر ثقل ممكن لمدة 3 ثواني خلال حركتي الخطف (L'arraché) والنتر (l'épaule-jeté) وهذا وفق القوانين الفيدرالية الدولية لرفع الأثقال.

2-7 الفيتنس:

هي اللياقة البدنية الحسنة والصحة الجيدة بواسطة نشاط رياضي تكتسب فيه الرشاقة والمرونة وتقوية العضلات برفق لتنمية الفرع للطاقة، وهي على عكس كمال الأجسام فهي لا تبحث عن زيادة في حجم العضلات ولكنهما تشتركان في تجسيم العضلة وجمال الجسم.1

3- الصفات البدنية:

معاني الصفات البدنية تطور مع مرور الزمن، فمن الأخصائيين من يقصد معناها الفعلي من خلال حصص تدريبية خاصة، غير أن آخرين ينظرون للصفة البدنية من جانب تأثيرها الفيزيولوجي على الجسم.2

1Gerard veichi : « le Grand livre de culturisme », Vigot, Paris, P09-18.

2Georges Lambert : « La Musculation – Le guide de l'entraineur », Vigot, Paris, 1991, P11-14.

3-1 المرونة:

المرونة هي القدرة على القيام بحركات بسعة أكبر، تقاس عن طريق الزوايا والدرجات سواء في حالة نشاط عن طريق تحريك المجاميع العضلية والمفاصل أو في حالة سكون بتأثير قوى خارجية، وهاتين الحالتين سواء بتداخلهما أم لا تعملان على زيادة المرونة.

3-2 القوة:

هي قدرة العضلة على التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها عن طريق التوتر العضلي، وهي أنواع أهمها:

1. القوة القصوى.
2. القوة الإنفجارية: وهي أقصى قوة في أقصر وقت ممكن، وتعتمد بصفة أساسية على:
3. التوافق العصبي العضلي.
4. سرعة الإنقباض العضلي.
5. التوافق بين العضلات المحركة والعضلات المقابلة أثناء الأداء.
6. مداومة القوة: وهي إنتاج قوة على الرغم من مداومة التعب.

3-3 السرعة:

وهي القدرة على تنفيذ حركة في أقصر وقت ممكن، وهي تتفرع لعدة مظاهر:

1. سرعة رد الفعل التي تنحصر بين الإشارة وبداية الحركة.
2. سرعة حركة منعزلة (سحق في الكرة الطائرة)
3. سرعة حركة مع حركة خارجية (ضعيفة أو أكثر قوة)
4. سرعة التردد الحركي (الجري).1

3-4 المقاومة:

هي إمكانية القيام بعمل عضلي كبير خلال مدة زمنية تتراوح بين 30 ثانية وبضع دقائق، تتميز بتدفق عالي للدم في العضلات العاملة مع نقص في الأكسجين اللازم للأكسدة الطاقوية مما يفرض ظاهرة الدين الأكسوجيني، وصفة المقاومة عادة ما تكون مرتبطة بصفة أخرى (قوة، المداومة، السرعة).

1Georges Lambert : « La Musculation – Le guide de l'entraineur », Vigot, Paris, 1991, P11-14.

3-5 المداومة:

هي تحمل جهد متواصل لمدة طويلة نسبيا، تعتمد بصفة خاصة على إنتاج الطاقة بطريقة هوائية الشيء الذي يفرض ضغطا على أجهزة الجسم الوظيفية (الرئتين والقلب والدوران) للتخلص من الفضلات الناتجة عن العمل العضلي.

4- التغذية ومصادر الطاقة:

الغذاء هو كل ما يدخل الجسم من مواد يبنى به مادته الحية ويحصل منها على الطاق، وللغذاء أهمية كبيرة تتمثل في أنه المتكفل ببناء المادة الحية، ويعرض التالف منها ويوفر الطاقة اللازمة للأنشطة الحيوية ويحافظ على الحرارة الثابتة للجسم، بالإضافة لوقاية الجسن من الأمراض.1

وللجسم إمكانية تخزين الفائض من الغذاء كاحتياطي يتحول إلى دهون إن لم يتم طلبه.

4-1 مصادر الطاقة:

4-1-1 البروتين:

يتكون البروتين من أحماض أمينية تعد المادة الأساسية لبناء الخلايا والأنسجة في الجسم، بحيث يمثل خاصيتها من العضلات الهيكلية في العضوية، وهو يلعب دورا كبيرا في إعطاء العضلة حوالي 20% الإنقباضية، والهيموغلوبين الذي يعطى للعضلة اللون الأحمر هو المسؤول عن نقل الغذاء والأكسجين، كما أن البروتين في حد ذاته مصدر للطاقة إذ أن أكسدة 1غ منه يحرر 4.5 كيلو حريره.2

4-1-1-1 البروتين والممارسة الرياضية:

تعد الوجبة الغذائية بالبروتين وأثرها على الرياضي من الموضوعات التي نالت اهتمام الرياضيين والمدربين، فالبروتين مهم جدا في بناء الإنزيمات والخلايا والأنسجة بما في ذلك العضلات في حد ذاتها، كما أنه يستخدم كوقود لإنتاج الطاقة خلال التدريب العنيف المرتكز على القوة القصوى.

1 كمال الشرقاوي: "فيزيولوجيا علم وظائف الأعضاء"، مؤسسة الشباب، الإسكندرية، 1995، ص39.

2 محمد حسن علاوة: "فيزيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص389.

* غير أن السؤال الذي كثيرا ما طرح هو: ماهي الكمية التي يحتاجها الرياضي يوميا من البروتين؟

الإحتياج اليومي من البروتين لشخص غير ممارس للرياضة هو 0.8غ/كلغ/اليوم، غير أن هذه الكمية ترتفع عند الرياضيين الذين يزيد نشاطهم الأيضي، ففي حال التدريب المنخفض الشدة (في بعض الإختصاصات) يكون الاحتياج 1.5غ/كلغ/اليوم، أما في حال التدريب البدني العالي الشدة (كالتقوية العضلية) فيجب أن لا ينخفض المعدل الاستهلاك عن 2غ/كلغ/اليوم.1

وبصفة عامة فإن البروتين الحيواني أفضل من النباتي لأنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، ولكن هذا لا يعني أن الوجبات التي تحتوي على البروتين النباتي ليست كاملة، فاحتواء الغذاء على مزيج من بروتينات الخضروات والبقول يجمع بين الأحماض الأساسية، وهذا ما يفسر عدم وجود نقص لدى الأشخاص النباتيين.

4-1-2 الكاربوهدرات:

توجد السكريات بكميات كبيرة في النباتات والحيوان، ولها دور هام في العمليات التي يحدث في الكائن الحي، فأكسدة 1غ منها يؤدي إلى إنتاج 4.5 كيلو حريره، وسرعة أكسدتها يجعل منها أهم مصدر للطاقة في جسم الإنسان، فهي تساعد على الإحتفاظ بدرجة الحرارة الثابتة، كما تعمل على توفير الطاقة اللازمة لحركة العضلات وكذا ابتداء وانتقال السيالات العصبية، وأهم دور لها هو حماية بروتينات الجسم من أن تستهلك كمصدر للطاقة.2

- الكاربوهدرات والنشاط الرياضي:

إن وصول الغلوكوز الذائب إلى الدم يتم في مدة ما بين 15و40 دقيقة من تناوله، حينما يرتفع مستوى السكر في الدم يتدخل الأنسولين للحفاظ على المستوى الثابت له، وبذلك يتم تحويل الفائض منه إلى غليكوجان في الكبد والعضلات، وهذا خلال مدة مابين 1 و2 ساعة،3 ولذلك تقل أهمية تناول السكريات في مدة مابين 1 و2 ساعة من بداية الأداء الرياضي إلا إذا كان هناك اعتقاد بانخفاض مخزون الغليكوز في الجسم، ولتجنب تأثير الأنسولين يجب تناول الكاربوهدرات قبل النشاط الرياضي لفترة لا تقل عن (3-5) ساعات، هذا لإعطاء

1Magazine : « Alimentation & fitness », HALEKO, France, 1999, p8.

2أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص16.

3 بهاء الدين سلامة: "الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص43.

الوقت للأنسولين ليعيد نسبتها في الدم إلى المستوى الطبيعي قبل بداية الأداء فيكون هناك استهلاك مع تجنب ارتفاع نسبة الكلوكوز في الدم.

4-1-3 الدهون:

تستخدم الدهون كمصدر جيد جيد للطاقة أثناء النشاط المتوسط والطويل المدى، فعند وصول الجهد البدني إلى 60 دقيقة تكون الزيادة ملموسة في استهلاك الدهون، بحيث تشكل 90% من الطاقة المطلوبة، وبناء على ذلك فإن نقص الدهون يؤثر على مستوى الأداء في النشاط الرياضي الذي يعتمد على التحمل.

- أهمية الدهون:

ترجع أهمية الدهون لكونها:

1. مصدر للطاقة ومخزون احتياطي كبير، إذ أن أكسدة 1غ منها يعطي 9 كيلو حريره.
2. لازمة لإتمام عملية امتصاص الفيتامينات المذابة في الدهون.
3. تعمل كعازل للتبادل الحراري في الجسم، وبذلك تمنع فقدان الجسم لحرارته.
4. تكون غلافا داخليا للأعضاء فتحميها من الصدمات1.

4-1-4 الفيتامينات :

الفيتامينات مركبات توجد في الأغذية بكميات ضئيلة جدا ولا يمكن للجسم إنتاجها.

هي ضرورية وأساسية في الوجبات اليومية، عملها تنظيم عمليات الهدم والبناء إذ 4 في إنتاج الطاقة وبناء البروتينات والفيتامينات نوعان :

5. فيتامينات منحلة في الماء C) ومجموعة(B
6. فيتامينات منحلة في الدهون (K-D-E-A)

4-1-5 الماء :

يمثل الماء نسبة تتراوح بين 50 و60% من وزن الجسم، 70% من العضلات الهيكلية و22% من العظام.2 يحتاج الفرد في اليوم لما بين 2 و3 لتر من الماء، حيث يدخل في جميع التفاعلات الحاصلة ويحمل المركبات السامة التي يفرزها الجسم، كما يلعب دور تبريد الجسم في حالة ارتفاع الحرارة.

1 كمال الشرقاوي: "فيزيولوجيا علم وظائف الأعضاء"، مؤسسة الشباب، جامعة الإسكندرية، 1995، ص16.

2أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص16.

4-1-6 الأملاح المعدنية :

يوجد في جسم الإنسان مالا يقل عن 34 عنصر كيميائي منهم 24 عنصر أساسي لاستمرار الحياة الطبيعية، كل منها يقوم بوظائف هامة، فهي تدخل في تكوين العظام والأسنان، الإنزيمات، الهرمونات والفيتامينات والعناصر الأكثر أهمية هي :

المغنيزيوم، الكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الحديد، الزنك، الفكروم والسيلينيوم.

4-2 التغذية والرياضة :

4-2-1 مقدار السعرات اللازمة للرياضي :

يحتاج الجسم إلى ما بين 1700 و2400 حريره في اليوم للحفاظ على الوزن خلال النشاط العادي، أما الرياضي فيحتاج إلى كمية إضافية تتراوح بين 400 و2000 حريره في اليوم للمحافظة الوزن في التدريب.1

4-2-2 إرشادات خاصة بتغذية الرياضي :

- الاهتمام بزيادة الفيتامينات والأملاح المعدنية خلال فترات التدريب الأساسية للوقاية من أي نقص فيها، وينصح بتناولها في صورتها الطبيعية (وليست في شكل عقاقير).

- يراعي عدم إعطاء جرعات كبيرة من الفيتامينات المنحلة في الدهون، فذلك يؤدي إلى ارتفاع المواد السامة في الجسم خاصة إذا أعطيت لمدة طويلة.
- تناول الحليب ومشتقاته بمقدار 3-4 أكواب يوميا.
- تناول اللحم من 170 - 280غ يوميا.
- تناول الفواكه الطازجة وعصيرها على شكل طبيعي عدة مرات يوميا.
- تناول الخضروات والبقول 3 مرات يوميا.2
- شرب من 2-3 لتر من الماء في اليوم.

1(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص16.

2أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص16.

4-2-3 أنظمة إنتاج الطاقة :

يعد موضوع الطاقة من أهم المواضيع في مجال الرياضة بصفة عامة والتدريب بصفة خاصة نظرا لارتباطها والأداء أثناء التدريب والمنافسة.

في العضلة يمكن للطاقة أن تحرر بعدة طرق، إما عن طريق الفوسفوكرياتينATP-PC ، أو التحلل اللاهوائي للغلوكوز، أو تحلل الغلوكوز في وجود الأكسوجين.

وحسب سرعة الأداء وشدته تتحدد أولوية كل فرع من فروع إنتاجATP ، حسب الجدول التالي1 :

الخصائص	نظام الفوسفات	نظام حامض اللاكتيك	نظام الأكسجين
- الأكسجين	لا هوائي	لاهوائي	هوائي
- سرعة إنتاج الطاقة	أسرع	سريع	بطيء
	كرياتين فوسفات PC	الغليكوز والغليكوجان	الكليكوجان والدهون
- مصدر الطاقة	محدود جدا	محدود	غير محدود
- إنتاج ATP	لاتوجد	حمض اللاكتيك	لاتوجد
- مخلفات التعب	أقل من 30 ثانية	من 30 إلى 3	أكثر من 3
- الفترة الزمنية	القوة والسرعة	تحمل القوة وتحمل السرعة	أنشطة التحمل.
- الأنشطة الرياضية			

7. جدول يمثل مختلف مصادر الطاقة.

1 بهاء الدين سلامة: "الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص57.

الخلاصة :

إن هدف التدريب هو التحسين في الكفاءة وأداء رياضي أفضل، ومن بين الصفات التي يمتاز بها الرياضي الميدان القوة، السرعة، المقاومة، المداومة، المرونة وكذا الرشاقة، غير أن صفتي القوة والسرعة تعتبر صفات أساسية لدى رياضي دفع الجلة.

لذلك التقوية العضلية لها دور أساسي للوصول بالرياضي إلى كفاءة بدنية أحسن من أجل تحقيق النتائج المرجو الوصول إليها مستقبلا.

الفصل الثاني
التدريب

تمهيد :

التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية تعمل على وصول اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي في كل الأنشطة الرياضية، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات والمسابقات، والوصول لتحقيق ذلك يتم بتخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية، الفنية والنفسية، في إطار موحد للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات.

وبما أن التدريب كما ذكرنا هو عملية مخططة وموضوعية بطريقة علمية، فقد أصبح لزاما على المدربين الاهتمام بهذه الأسس عند تدريب لاعبيهم.

1- التدريب :

1-1 مفهوم التدريب :

يعرفه HOLMAN على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في فترة زمنية معينة يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه، بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية.

ويرى MATWIN أن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتقني والعقلي والتنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد1.

فالتدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع في جوهرها إلى قوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء، علم الميكانيك بالإضافة إلى العلوم الإنسانية كعلم النفس والتربية والاجتماع، وهدفها إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته، وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

1-2 أهداف التدريب :

1-2-1 الهدف الرئيسي :

هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الرياضات، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضات المستويات والمنافسات، أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من المستويات في البطولات المختلفة.

1-2-2 الأهداف الجزئية :

الأهداف الخاصة بالتدريب المنظم :

- **الأهداف التقنية الحركية:** ويعني بها الجوانب المختلفة ذات الكفاءة للتطور وهي: القوة المداومة، السرعة، المرونة واختلافاتها، ومن جهة أخرى القدرات الحركية التقنية التي تهتم بجوانب التعلم الحركي.

1 قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1995، ص15.

- **الأهداف المعرفية:** ويفهم منها بصفة عامة معارف النظام التقني والتكتيكي، وأيضا أنها المعارف العامة الممكنة لتفعيل التدريب.

- **الأهداف النفسية:** وهي الإرادة أو قوة الإرادة، الفوز أو الانتصار على النفس، التحكم في النفس، تقبل الهزيمة وغيرها، وهي مرتبطة بالجوانب النفسية للفرد فيمكن تحديدها وتطويرها.

1-3 خصائص التدريب :

يختلف التدريب عن مختلف الوسائل الأخرى للتربية البدنية والتي تستهدف التأثير على الفرد كنشاط تربوي ترويحي، ومن أهم خصائصه التي يتميز بها[1] .

1- التدريب الرياضي في العصر الحديث يعتمد على المعارف العلمية، فمادته أصبحت تعتمد على العلوم الطبيعية والإنسانية من الطب الرياضي، ميكانيك حيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي، وعلم الإجتماع وغيرها من المعارف التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي،حيث أن الوصول إلى مستوى متقدم دون الارتباط بتدريب علمي أصبح أمرا مستبعدا.

2- التدريب الرياضي ذو صبغة فردية كبيرة، إذ يراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى والعمر، فمختلف تدريب الناشئ عن تدريب اللاعب الدولي، هذا وفي الألعاب الجماعية تختلف حسب المراكز في الملعب وفي الفريق وهذا كله يتطلب اختيار دقيق لطرق تدريب متعددة بطريقة مقننة مع إستعمال وسائل مختلفة للرعاية والإشراف والتوجيه.

3- التدريب الحديث على تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ نجد بأنه يتطرق إلى جميع أوجه حياة الرياضي، ويصبح في معظم الأحيان عاملا تتأثر به حياته وأسلوب عيشه.

2- أحمال التدريب :

1 فايز المهنا: "التربية البدنية الحديثة"، دار طلاس، بيروت، 1985، ص228.

2-1 مفهوم أحمال التدريب :

تتوقف كفاءة الجسم عامة على فاعلية ونشاط الأجهزة الداخلية، هذه الأجهزة لها تأثير مباشرة على الجهاز الحركي (العضلي والعظمى)، وهي تتأثر بحجم النشاط اليومي للفرد سوءا كان طبيعي أو تدريب رياضي منظم، وبذلك فمن الأهمية بمكان تقنين تلك التدريبات من حيث الشدة والحجم والراحة عند أداء الأنشطة الرياضية المختلفة، ويجب أن يكون متوازنا من حيث هذه العوامل التي تسمى بالمكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي.

يذكر على بيك -1948- عن فيتسيخوفسكى - 1971 - المدرسة الروسية- أن حمل التدريب هو المجموع العام المؤثر على الناحية الحيوية للرياضي من حيث التمرينات المؤدات وفترات الراحة بينها، وكذا الوسائل المختلفة التي تعمل على الإسراع من عملية استعادة الشفاء.

أما هارا -1969- المدرسة الألمانية- فيعرفه على أنه المجهود البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية.

وكونسلمان -المدرسة الأمريكية- يرى بأنه حجم المجهود البدني والمهارى الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والراحة والحجم1 .

2-2 مكونات حمل التدريب :

يقسم ماتفيف -1977- حمل التدريب إلى قسمين رئيسيين:

- حمل داخلي.
- حمل خارجي.

وهو يقصد بالحمل الداخلي بالتغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية الخاصة بأجهزة اللاعب والتي تظهر مستوى وكفاءة اللاعب، أما حمل الخارجي فهو حجم وشدة التمرينات وكذلك الراحات بين تلك تمرينات في الوحدة التدريبية، وهو يؤثر بشكل على الحمل الداخلي.

2-2-1 الحمل الخارجي :

يتكون أساسا من عنصرين هما :

1 أحمد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص60-62.

- **الشدة:** يقصد بها مثير التدريب.

- **الحجم:** وهو حجم محتوى الحصة التدريبية.

وهاذين المكونين لحمل التدريب الخارجي يحكمهما عنصر هام وهي الراحات البينية.

2-2-1-1 شدة مثير التدريب :

تلعب شدة المثير دورا فعال في توجيه العملية التدريبية، بحيث تعطيها شكلها المميز، وعليه يعرفها روكس ويستوف وزيبيرت على أنها: "زيادة الشد العلى بمقدار أكبر من حجم شدة العمل اليومية"، وعليه فيمكن تعريفه بدرجة الإثارة الخاصة بكل تمرين1.

وشدة التدريب تلعب دورا هاما عند تشكيل حمل التدريب فقط لوحدة تدريبية ولكن على مستوى كل الوحدات التدريب السنوي.

ويرى هيتنجر وهولمان -1967- بان شدة المثير الذي يقع على الفرد من جراء العمل اليومي يقدر في حدود 20-30% من القوة العظمى للعضلة، وبذلك تظل القوة الطبيعية للفرد دون تقدم إذا ما وضعت تحت هذه النسبة2.

أ- تحديد مستويات شدة المثير :

عن كارل بالنسبة لرفع الأثقال :

- شدة قليلة: 30% - 50%.
- أقل من متوسطة: 50% - 70%.
- متوسطة: 70% - 80%.
- أقل من قصوى: 80% - 90%.
- قصوى: 90 % - 100%.

أما عن ياروتسكى -1977- بالنسبة لكل الرياضيات :

- المستوى الأول: 75%.
- المستوى الثاني: 75 % - 84%.

1 أحمد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص60-62.

2 أحمد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص63.

- المستوى الثالث: 85 % - 89.%

- المستوى الرابع: 90 % - 95.%

- المستوى الخامس: 96 % - 100.%

فيتفق كل من كارل وياروتسكى على تحديد مستويات شدة المثيرة ب 5 مستويات ولكن الاختلاف في النسب المئوية خاصة في الأولى والثانية، ويزداد التقارب في الثالثة، الرابعة والخامسة، وهذا بسبب أن تدريبات الأثقال في بداية الموسم تحتاج شدة أقل من تدريب الفعاليات الأخرى.

ويربط شولش مستويات المشير بمراحل الموسم وطرق التدريب ونظم الطاقة كمايلي1 :

مستويات المثير	الأول		الثاني		الثالث		الرابع		الخامس	
الشدة	السرعة	القوة	السرعة	القوة	السرعة	القوة	السرعة	القوة	السرعة	القوة
	-%30 %50	-%20 %40	-%50 %70	-%40 %60	-%70 %80	-%60 %70	-%80 %95	-%70 %80	-%95 %100	-%80 %90
الراحة	منعدمة		قصيرة جدا		قصيرة		"15-"30	"60-"90	"20-"45	'2-'3
تأثيره على الصفة البدنية	التحمل العام (دوري - تنفسي)		التحمل الدوري والتنفسي		التحمل العام - تحمل السرعة والقوة.		تحمل السرعة تحمل القوة		سرعة - قوة - قدرة	
طريقة التدريب	تدريب مستمر		تدريب مستمر		تدريب فترى منخفض الشدة		تدريب فتري منخفض ومرتفع الشدة		التدريب التكراري	
الدين الأكسجين	منعدم		منعدم		قليل جدا		متوسط		كبير	

1 أحمد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص63.

- جذول يمثل علاقة مستويات المثير بالتدريب.

ب- كثافة التدريب :

تعرف كثافة مثير التدريب بالنسبة المتغيرة بين كل من فترات العمل والراحة وشدتها أثناء وحدة التدريب، فالعمل تمثله المساحة الزمنية الخاصة بدوام المثير، أما الراحة فتمثلها الفترة الزمنية المستحسنة بين تمرين وآخر.

مثال (1): تنمية القدرة العضلية للاعب الكرة الطائرة من خلال وثبات مستمرة بالقدمين -الركبتين إلى الصدر :

	التكرار	زمن دوام المثير	الشدة	الراحة
أ	10	"10-8	%80	"45
ب	8	"8-6	%90	"30

مثال (2): تنمية عنصر القوة للاعب الرمي -عن شويتر- ثنى الركبة نصفا مع حمل ثقل: squat2/1

	التكرار	الشدة	زمن دوام المثير	الراحة
أ	8	%50	"8	"90

ب	10	%40	"10	"60
ج	15	%30	"12	"45

من هاذين المثالين، تتضح كثافة التدريب ممثلة في النسبة بين دوام المثير والراحة، وبذلك زمن دوام المثير في المثال (1) هو 8-10 و"6-8" على التوالي، أما الراحة فيمثلها "45-30" على التوالي وبذلك تعتبر كثافة مثير التدريب من إحدى المؤثرات الهامة لتوجيه وتعديل مسار التدريب .

2-2-1- حجم التدريب :

حجم التدريب هو المكون الثاني لحمل التدريب، ويقصد به عدد مرات المثير مقارنة بزمن دوام المثير، بالإضافة إلى الراحات البينية المستحسنة، كل ذلك مجتمعا يمثل حجم المثير بالنسبة لوحدة تدريبية وبذلك فإن مجموع أحجام الوحدات اليومية يمثل حجم التدريب السنوي.

وحجم تدريب لا يختلف من حيث المضمون بالنسبة للفعاليات الرياضيات، ولكن يختلف من حيث الشكل، فيحدد لمتسابقي الجري والسباحة بالكيلومترات التي أنجزوها، وبعدد الكيلوغرامات بالنسبة لأثقال، وبالنسبة للوثب بعدد الوثبات التي تدربوا عليها.

وينصح هارا بأن ظهور التعب ضروري لكي يكون الحجم فعالا خاصة عند تنمية القدرات البدنية، أما عند التعليم والتحسين التقني فجب أن يكون الحجم مناسبا مع الابتعاد عن ظاهرة التعب اي بدون تأثير على التوافق العصبي العضلي للاعب.

2-2-2 الحمل الداخلي :

يتأثر الحمل الداخلي بمكونات الحمل الخارجي من الشدة، حجم والراحة بصورة مباشرة بحيث يعرف بحجم التغيرات الفيزيولوجية والبيوكيميائية التي تحدث من تأثير الحمل الخارجي فكلما زاد هذا الحمل، زاد معه العبء على الأجهزة الوظيفية للجسم .

فاللاعب الذي يتكيف مع حمل مقنن بشدة معين دون شعوره بالإجهاد دليل على التناسق والإنسجام بين حملي التدريب الداخلي والخارجي من جهة، وأن اللاعب في حالة تدريبية جيدة من جهة أخرى، وبذلك يمكن زيادة الشدة للتقدم بالمستوى.

وعليه فتقويم مستوى الحمل الداخلي يتم بواسطة التعرف على مايلي:

- معدل النبض في الراحة وبعد المجهود.

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين.

2-2-2-1 معدل النبض في الراحة وبعد الجهد :

معدل النبض في الدقيقة هو إحدى القياسات الفيزيولوجية البسيطة التي يمكن للمدرب قياسها للدلالة على كفاءة جهاز الدوران والتنفس، فكلما انخفض هذا المعدل في الراحة عند الرياضيين دل على الكفاءة القلبية، فاللاعب الدولي التشيكي زاتوبيك نجم الستينات في سباق 5000م 10000م بلغ نبضه الطبيعي 36 ن/د، وهذا دليل على تأثير الأنشطة الهوائية الخاصة بالتحمل ذو الزمن الطويل على زيادة حجم القلب اتساع تجويف عضلته.

2-2-2- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين :

يعرف الحد الأقصى لاستهلاك O2 بحجم الأكسجين المستهلك باللتر في الدقيقة عند أداء نشاط رياضي، ويتوقف ذلك على عوامل البيولوجية وبدنية.

فتوجد علاقة كبيرة بين نسبة الاستهلاك ل O2 وشدة التدريب والتي يستدل عليها بالواط -حجم المجهود- فعند وصول النبض إلى 180-185 ن/د تكون نسبة الاستهلاك 3,7 ل/د.

ومن جهة أخرى، ينخفض مستوى الاستهلاك ل O2 بتقدم العمر، بحيث يكون في أعلى مستوى له بين 20-25 سنة ب ل/د، وينخفض عن ذلك بكثير عند 65 سنة (2,8 ل/د).1

وتبلغ كمية استهلاك ل O2 أقصاها عند رياضي عدو المسافات المتوسطة، ومتسابقي الدراجات ثم السباحة، حيث يحتاجون إلى مايقارب 6 ل/د من الأكسجين.

3- طرق التدريب :

القدرات البدنية الأساسية القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، بحيث يتوقف مستوى المهارة الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى تلك القدرات البدنية من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، أما الطرق الأساسية الخاصة بتنمية القدرات البدنية فهي :

* الطريقة المستمرة.

1أحد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص87.

* التدريب الفترى.

* التدريب التكراري.

وعليه، تلعب مكونات الحمل التدريبي من شدة، حجم وراحة كمحددات لطريقة التدريب المستعملة.

3-1 التدريب بالحمل المستمر :

الطريقة الرئيسية لتنمية القدرات البدنية التالية: التحمل العام، التحمل الخاص (بدرجة قليلة)، فيمكن استخدام هذه الطريقة في مرحلة الإعداد العام، وهي تتميز بعم وجود راحات بينية، وبشدة تبدأ من 25% وتزداد عند المتقدمين حتى 75% في نهاية الموسم الاعدادي، فتتصف هذه الطريقة بالوصول إلى حدود إلى حدود التعب ومقاومته، بحيث يسبب هذا تحميلا بدنيا وعصبيا كبيرين على الأجهزة الوظيفية للجسم.

- وسائل التدريب بالحمل المستمر :

أ)- جرى فارتلاك :

في أواخر الثلاثينات ابتداع المدربون السويديون في مجال ألعاب القوى، ونخص بالذكر جوسيه هولمر،1 أسلوب أو طريقة فارتلاك، وهي عبارة عن تغير اللاعب لسرعته ذاتيا أثناء التدريب، وهي طريقة ذات أسلوب ايجابي على تحسين القدرة الهوائية.

فمثلا: جرى 2 ميل سرعة أقل من متوسطة +6 -8 ميل جرى مرتفعات ومنخفضات +5 ميل هرولة +4/3 ميل سرعة ثابت متوسطة +[4-5]×200 م هرولة.

ب)- جرى التلال والمرتفعات :

هو أسلوب هام من أساليب تنمية القدرات البدنية الهوائية، بحيث يعتمد على تغيير السرعة من خلال طبيعة الأرض، فتقل السرعة ويزداد المهود عند الصعود وعندما يهبط اللاعب تزداد السرعة ويقل المجهود، بحيث تعمل العضلات مع الجاذبية.

ج) التدريب الدائري :

يرجع تاريخ التدريب الدائري إلى الخمسينات من القرن 20 بفضل كل من مورجان وأدمسون، حيث كان هدفه تحسين القدرات البدنية في المجال المدرسي، فهو يعتبر أسلوبا ناجحا واقتصاديا في

1[1]أحد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص279.

استغلال الوقت، أي أنه يعتمد على الدوائر، كل دائرة تحتوي محطات –تمارين– تتحدد بين ثلاثة كحد أدنى وعشرة كحد أقصى، وبصفة عامة يمكن استخدامه كأسلوب في التدريب ابتداءا من 11 سنة.

3-2 التدريب الفتري:

التدريب الفترى من بين الطرق الرئيسية التي استخدمت في النصف الثاني من القرن 20 والتي كان لها مردود إيجابي على مستوى جميع الفعاليات الرياضية حتى الغير رقمية منها – الجماعية والمنازلات – حيث تعمد إلى تنمية وتحسين القدرات البدنية وذلك بتحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة لمستحسنة.

ويرى كل من كول وراندل –1965– من وجهة النظر الفيزيولوجية ومن خلال النسب المقننة والمستحسنة لكل من التكرار والراحة والتي يحدها مثير التدريب –شدة–، يوجد طريقتين للتدريب الفترى :

– تدريب فترى منخفض الشدة.

– تدريب فترى مرتفع الشدة.

3-2-1 التدريب الفترى منخفض الشدة :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية: التحمل العام، تحمل السرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة.

شدة مثير التدريب تحدد حسب النشاط الرياضي الممارس على أن تكون في حدود متوسطة، فبالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل تكون مابين 60% و80%، أما بالنسبة لتحمل القوة فتكون بين 50% و60% من الشدة القصوى للاعب، أما الراحة: فبالنسبة للمبتدئين كون بين 60 ثانية و120 ثانية، والمتقدمين بين 45 ثانية و90 ثانية، أما زمن دوام المثير، فلتدريب القوة: المثيرات الخاصة بكل تدريب تؤدي بنظام المجموعات بتكرار في حدود 20 مرة، أما الجري أو السباحة، فزمن التمرين بين 14 ثانية و90 ثانية1.

3-2-2 التدريب الفترى مرتفع الشدة :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات التالية: تحمل القوى القصوة، تحمل السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)، وبذلك فمكونات الحمل الخاص بهذه الطريقة تكون :

1أحد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص290.

– شدة مثير التدريب: بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل: 80% إلى 90% من الشدة القصوىللاعب، أما القوة 75% من الشدة العظمى.

– حجم مثير التدريب: بزيادة الشدة تقل التكرارات في التمارين.

– فترات الراحة: تطول فترات الراحة وذلك نتيجة ارتفاع شدة التدريب، فتتحدد كمايلي :

– اللاعبين المتقدمين: 90–180 ثانية (حتى يصل النبض إلى 110–120 ن/د)

– اللاعبين المبتدئين: 120 –240 ثانية (حتى يصل النبض إلى 110–120 ن/د).

فيمكن تطبيق بين 5 و10 تمارين في الحصة بتكرار بين 8 و12 مرة.

3–2 التدريب التكراري :

تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدة العالية، والتي يمكن تحديدها بين 80% و100% من أقصى شدة للاعب، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدني التالية: قوة عظمى – قوة مميزة بالسرعة – سرعة قصوى – تحمل خاص بالمنافسة.

فشدة التدريب بالنسبة لتنمية القوة العضلية تكون باستخدام أحمال إضافية إلى أن تصل إلى نسبتها القصوى، وكذلك بالنسبة للجري والسباحة ولكن بدون أحمال أخرى (في حدود 90% – 100%). أما الحجم فيكون صغير بالنظر إلى الشدة الكبيرة، ويترتب على ذلك تكرارات تتراوح بين 3 و6 مرات لكل تمرين على أن لاتتعدى 3 مجموعات.

زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى تختلف من تمرين لآخر فتتراوح في تمارين السرعة والقوة بين 2–10 ثانية، ويصل إلى 3دقائق في جري المسافات المتوسطة.

3–3– وسائل التدريب التكراري :

أ)– التدريب البليومترى :

انتشر هذا الأسلوب من التدريب ابتداءا من هذا القرن بواسطة مدربي الاتحاد السوفياتي، واصل هذه الكلمة اغريقي والذي يعني الاتساع والزيادة، هو مكون من كلمتين (Plyo) وهي الزيادة، و (METRIC)وتعنى القياس، أما معنى البليومترى في مجال التدريب الحديث فهو أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القوة الإنفجارية.

ويمر العمل البليومترى عند أداء التمرينات بمراحل، حيث تمر العضلة تحت تأثير هذا العمل بمراحل متتالية ومتداخلة.

فحسب تشو (CHU) يقسمها إلى ثلاثة مراحل :

- **المرحلة الأولى:** وهي مرحلة الإطالة والتي تعمل على إطالة الألياف العضلية، فكلما كانت شدة التدريب كبيرة زادت الإطالة حيث يحدث يحدث انقباض طرفي على العضلة.

- **المرحلة الثانية:** وهي مرحلة الاستعداد، تكون قصيرة ولا يمكن ملاحظتها بسهولة، بحيث تفصل بين الانقباض اللامركزي الرئيسي.

- **المرحلة الثالثة:** أو المرحلة الرئيسية وتمثل الانقباض المركزي للعضلة أين تتحول الطاقة المخزنة إلى طاقة حركية وهي الدلالة للعمل البليومترى.

ويعمل هذا الأسلوب إيجابيا على تحسين الطاقة الحركية والطاقة المطاطية والتي لها تأثير كبير على تنمية القدرة الإنفجارية عن طريق دورة الإطالة والتقصير للألياف العضلية.

ومن أمثلة التمارين الخاصة بالطريقة البليومترية :

القفز بالحبل، تمرينات المدرجات (صعود – هبوط)، المقاعد السويدية، تمرينات بالعصي، الوثب مع ملامسة الركبة الصدر، وثبات من وضع القرفصاء...

ب)- التدريب الدائري :

يتميز الحمل التكراري بالحمل الأقصى وباستخدام أحمال إضافية كالأثقال، أكياس الرمل عند تنمية القوة العضلية، حيث من 80% إلى 90% من القوة القصوى للاعب، أما الراحة فطويلة نسبيا، من 2 إلى 3 دقائق –بين السلاسل–، وقد تصل إلى دقائق إذا زادت الشدة عن 95.%

وهذا الأسلوب مناسب جدا لتنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة الانفجارية.

ج)- الهيبوكسيا :

مصطلح الهيبوسيكا مركب من نصفين (hypo) ومعناها النقص، و (oxia)اختصارا للأكسيجين، فبذلك هذه الطريقة في التدريب تعني النقص في الأكسيجين عند قيام اللاعب بمجهود بدني متواصل مما يؤدي إلى ارتفاع دين الأكسجين.

ويتم تنظيم هذا الأسلوب إراديا سواء في مجال السباحة بالتحكم في التنفس مع إجراء 3 دورات للذراعين، ثم 5 ثم 7 وحتى 9 دورات كاملة، أو في ألعاب القوى، فيكون أخذ الشهيق في 6 خطوات، وكتم النفس في حدود 6 خلال خطوات، ثم إخراج الهواء في 6 خطوات أخرى .

هذه الطريقة تزيد من طرقه التمثيل الغذائي خلال التدريب، والإقتصاد في توزيع الدم داخل العضلة مع زيادة إنتاج ال ATP هوائيا ولا هوائيا.

4- تخطيط التدريب :

إذا كان التدريب الرياضي عملية تربوية موجة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى بدنيا وفيزيولوجيا ومهاريا ونفسيا، فإن التخطيط في مجال التدريب وسيلة عملية و إستراتيجية تساعد في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية، فهو توقع فكري يدخل في بناء الهيكل التدريبي، حيث يسبق تنفيذ التدريبي.

والتخطيط في ميدان التدريب لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الأخرى، فالمخطط يجب أن يلتزم بالخطوات التالية عند وضع خطة التدريب :

1 -تحديد الأغراض التدريبية الخاصة بكل مرحلة وموسم.

2 -رسم الهيكل التنظيمي الخاص.

3 -دراسة ما يتعلق بالعملية التدريبية من لاعبين، مدربين وإمكانيات.

4 -وضع وتحديد مكونات حمل التدريب لكل مرحلة ولكل لاعب.

5- توقع المشاكل والتغيرات التي تواجه المدرب واللاعب والعمل على تلافيها.

4-1 الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب :

يذكر كل من حسن معوض وسيد شلتوت -1969- بعض الشروط والمبادئ التي يجب على المخطط سواء كان مدربا أو إداري أن يراعيها قبل وضع خطة التدريب سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة المدى، وهي :

- يجب أن يعمل التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.
- يجب الالتزام بتدوين الحقائق والنتائج دون تحريف أو تغيير.
- يجب أن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ.
- يجب وضع خطط بديلة لتكون جاهزة عندما لا تتحقق الخطة الموضوعية (أغراضية وأهدافها).

4-2 أشكال التخطيط في مجال التدريب :

تختلف أشكال التخطيط في ميدان التدريب الرياضي تبعا لأهداف ومتغيرات التدريب المختلفة، فإذا كان الهدف من التخطيط إعداد لاعبين للتمثيل الأولمبي، فهذا يحتاج إلى تخطيط طويل المدى، أما الإعداد لأقل من سنة أو موسم، فهذا يقع تحت التخطيط القصير المدى، كما أن هناك تخطيط خاص بالبطولات و 0/Uالمسابقات المفاجئة أو الغير المعلن عنها من قبل وهو تخطيط مفاجئ أو مكثف.

4-2-1 التخطيط الطويل المدى :

ويسمى بالتخطيط الأولمبي، حيث توضع الخطة لإعداد الرياضي لأربعة سنوات للمشاركة في دورة أولمبية، قد تطول إلى ثماني سنوات أين يقوم المدربون باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة للفعاليات الخاصة بهم، وبذلك يتم وضع الخطط طويلة المدى تحتوي على مراحل لكل مرحلة هدف خاص بها.

ولقد أثبتت النتائج السابقة للدورات الأولمبية الماضية بروز مستويات متقدمة للاعبين تم تعهدهم بإعداد أولمبي طويل المدى مقارنة بزملائهم الذين لم ينالوا قسطا كبيرا من الإعداد والذي بلغ في حدود 4-8 سنوات.

فيركز المدربون عامة في السنوات الأولى من التدرب على الإعداد البدني الشامل من حيث تنمية القدرات البدنية الأساسية بشكل عام ثم يأخذ شكلا آخرا بعد ذلك، فكلما زاد حجم وفعالية الإعداد الخاص قل حجم وفعالية العمل العام.

وعن نوفيكوف – كلما كانت القدرات والمهارات المطلوبة سواء فنية أو خططية أكثر تنوعا وتعقيدا انخفض نصيب التمرينات العامة في حمل التدريب وارتفع نصيب التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة، والعكس كذلك1.

ويرى على بيك –1995– انه بدءا بالأعمار 11-12 سنة يجب التركيز على التمرينات الخاصة بالسرعة وفي الأعمار 15-16 سنة يوجه التركيز على التمارين الخاصة بالقوة العضلية والتحمل خاص.

1أحد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص379.

وعن طريق الاختبارات والقياس تظهر قدرات الرياضيين المتخصصين والذين يمكن توجيههم حسب الألعاب والمسابقات الخاصة.

- الأهداف الخاصة بمراحل التدريب الطويل المدى :

تمر المراحل التدريبية الطويلة المدى بمستويات مختلفة، لكل مستوى أهداف خاصة به تحقيقها، وتلك المستويات هي :

- المستوى الأول :

مرحلة تدريب الناشئين والمبتدئين حيث تعتبر مرحلة التدريب الأساسي، وتهدف إلى :

-تنمية قاعدة عريضة للأداء الرياضي العام.

-بناء قاعدة وأساس متين للقاعدة الحركية والبدنية.

- المستوى الثاني :

تدريب المتقدمين، وهي مرحلة تكميلية للأولى فيها يغلب التحضير الخاص للقدرات البدنية، توجه إلى :

- بناء مستوى رياضي بتوجيه اللاعبين لاختصاصاتهم الدقيقة.

- تنمية العناصر البدنية الخاصة بالمسابقة.

- إعداد نفسي يتماشى مع المرحلة.

- المستوى الثالث :

وهي مرحلة تدريب المستوى العالي -الأبطال- فيها يتم البلوغ والوصول إلى أعلى مستوى بدني ومهاري تخصصي ممكن، حيث تهدف هذه المرحلة إلى :

- الوصول بالرياضي إلى أقصى مستوى.

- المحافظة على هذا المستوى العالي.

4-2-2 التخطيط القصير المدى :

هو برنامج عمل سنشأ انطلاقا من برنامج طويل الأمد، موجه لمجموعة رياضية، بحيث يحتوي معلومات حول: العدد، المستوى، الوقت، الأهداف والمنافسات، مدة التدريب ووسائله...

والبرنامج القصير المدى هو تشكيل لعمل رياضي خلال موسم، ويحتوى على :

- تعريف مختلف النقاط والأهداف المهمة خلال الموسم.

- برمجة حمل التدريب.

- التشخيص المستقبلي للنتائج والأداء.

- برنامج المنافسات التحضيرية والرسمية.
- برنامج التقويم والتقدير.

وهو ينقسم إلى عدة أشكال:

أ)- برنامج الدورة Un micro cycle :

يوضح نتائج التدريب خلال مدى متوسط أو خلال أسابيع قليلة، يهدف لتحديد مراحل تطور الحالة الرياضية الحالية إلى غاية الوصول إلى الحالة المثالية.

ب)- البرنامج الأسبوعي: Un micro cycle

يسمى بالبرنامج العملي أو الدورة الجزئية، وهو تدريب لمجموعة من الأيام لغاية أسبوع، يحتوي على تعبير عن الحمل خلال التدريب الأسبوعي وكذا الأهداف الأساسية للوحدات التدريبية.

ج)- برنامج الوحدة: Une science d'entraînement

يشتمل توضيحات حول بناء كل حصة تدريبية مع تحديد الأهداف، الحمولة، الكيفية والمحتويات...1

1JURJEN weinek : « le Manuelle d'entrainement », VIGOT,PARIS, 4EME ed, 1997, p32.

الخلاصة :

يهدف التدريب الرياضي أساسا الى محاولة الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار، وتحقيق هذا الهدف يرتبط إرتباطا وثيقا بتربية الرياضي تربية شاملة متزنة، أي تنمية مختلفة قدرات ومهارات ومعلومات الرياضي بصورة تساهم في قدرته على تحقيق المستويات الرياضية.

والتدريب الرياضي في عصرنا يرتكز على أسس علمية يخضع جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية التي يستمد منها المدرب الكثير من المعارف والمعلومات والمعلومات التي تساهم بقسط وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي والمنافسة من تحقيقها.

الفصل الثالث
دفع الجلة

تمهيد :

دفع الجلة هي مسابقة من مسابقات الرمي، والجلة كروية الشكل، سطحها أملس مصنوعة من الحديد أو النحاس أو الصلب أو أي معدن آخر لا يقل في ليونته عن النحاس، غير أنها تختلف عن بقية الاختصاصات في كون الجلة تدفع ولا ترمى، وعليه فقد حددت اللوائح والقوانين الخاصة من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فيما يخص عملية الدفع، فلكي تكون صحيحة ينبغي أن يكون الدفع من الكتف بيد واحدة، وعندما يأخذ المنافس الوضع في الدائرة يجب أن تلامس الجلة الذقن، وأثناء الدفع ينبغي أن لا تهبط الذراع للأسفل وعدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين.

وتزن الجلة بالنسبة للرجال 7.260كلغ و4 كلغ بالنسبة للنساء، أما بالنسبة للأداء الحركي فلا تختلف التقنية بين الجنسين.

1- تاريخ دفع الجلة:

من حيث الناحية التاريخية، سنركز البحث في تطور النتائج والأداء، فأول نتيجة كانت من طرف الأمريكي RALAF ROSE سنة 1909 بـ 15.54م، والتحسن لم يتم سوى بـ 50سم في 19 سنة أي 16.04م سنة 1928 من طرف الألماني HIRCHFIELD.

أما عند السيدات، فنشير إلى نتيجة 9.75م في 1926 و 12.86م في 1929 ، وفي سنة 1934، أمريكي آخر هو TORRANCE أحدث تطورا في الرقم العالمي بتسجيله 17.40م وفي الجانب النسوي، الألمانية MOVER MAYER حققت 14.38م في نفس السنة.

الفترة 1940-1950 عرفت بروز عدائين اثنين وهما الأمريكيين FONVILLE CHARLES (1.88م-90كغ) الذي حطم رقم TORRANCE في 1948 بـ 17.68م، وjim fuchs(1188م – 95 كغ) الذي رمى مسافة 17.95 م في 1950، وفي هذه المرحلة الروسية ANDEREVVAسجلت 15.02 م كأحسن نتيجة لدى السيدات.

وابتداء من 1950، بدأت المرحلة التي سيطر فيها الأمريكيون بواسطة O'BRIEN PARRY الذي أوجد تغيرا في تقنية الرمي، لقد بدأ وظهره مقابل لجهة الرمي، وهو الذي لم يكن من قبل، فتحول الرقم العالمي من 18.04م في 1953م في 1960، وأصبحت الرؤية واضحة والطريق ممهدة نحو تطوير النتائج ببروز عدد كبيرة من الرياضيين معظمهم أمريكيين منهم WOOD، MASTON وgubner ... وwood هو أول من تجاوز خط 22 م بـ 20.01 م سنة 1974 داخل القاعة، في حين حطم هذا الرقم السوفياتي BARYCHNIKOV في سنة 1976، ثم الأمريكي RANDY BRANES بـ 23.12 م في 1990.

في أوربا التطور كان متوازيا خاصة بعد 1974، إذ تواصلوا وتفوقوا على الأمريكيين، فبين 1956 و 1961 تحول الرقم الأوربي بين 17.76م إلى 19.56م بواسطة التشيكي SKOBLA، الروسي LIPNIS والإيطالي MECONI وآخرون، هذا وقد شارك الألمان – سواء من ألمانية الشرقية أ والغربية – في تحسين الرقم الأوربي والرقم العالمي على حد سواء، وحيازة رقم العالم بـ 22.47 م من تحقيق الألماني ULF TIMMERMANN سنة 1.1988

ويعود الرقم العالمي الحالي إلى الأمريكي R. BARENS بـ 23.12م في 20-05-90 وهذا في تجمع لوس أنجلس في و.م.أ.

1FLEURIDAS/FOUREAU : « Traité l'athlétisme- Les lancers », VIGOT, PARIS, 1990, P81.

اما الرقم القياسي داخل القاعة فهو لريان كروز 22.82 م في المبياد ريو جنيرو 2016 و الذي لم يحطم لمدة 32 عام

اما عند الناشئين فهودافيد سترول من مواليد 1990/07/27 في المانيا رقمه الشخصي22.20م سنه 2011 ، رما جله وزنها 6 كلغ

اما وطنيا فهو عند الرياضية وداد ياسلي 12.48 م لاقل من 18 عام وهذا بتاريخ 2017/05/07 و الذي كان عند بايه رحولي 12.11 م وهذا يوم 02-05-1996

أما عند السيدات، الرقم العالمي هو بحوزة الروسية A. LISOVSKAYA بـ 22.63م.1

2- نبذة عن تطور تقنية الرمي:

نستطيع أن نميز عدة مراحل:

1- من 1896 إلى 1910: في هذه المرحلة القوانين كانت أقل وضوحا خاصة فيما يخص التحكيم، بالإضافة إلى نقص في المعطيات التقنية، فالرمية كانت تتم من وضع ثابت وبدون سرعة ابتدائية، فـ RALF ROSE كان يرمي بوزنه وقوته فقط.

2- المرحلة بين 1910 إلى 1920: في هذه الفترة، الرياضي كان يقابل جهة الرمي، مع تحضير الجذع في حالة الإنحناء، المسافة التحضيرية مما جعل النتائج لا تتطور.

3- بعد 1920: التطور جاء عن طريق البحث عن المسافة تحضير أكبر مما فرض تحفيز – انزلاق قبل الرمي، غير أن العلاقة تحفيز –دفع بقيت ضيقة مما جعل ضياع في سرعة التنفيذ، ولو أنه كان هناك تطور في شكل الرمي.

4- مرحلة ما بعد الحرب: أو ما يسمى بالمرحلة الألمانية، فيها التحضير للرمي صار أكبر والتحفيز أصبح أكثر فعالية مما جعل التقنية أكثر سرعة والعلاقة تحفيز – دفع أكثر وضوحا، مع بداية جانبية (الرامي يقف بجانب مجال الرمي).

5- بعد 1950: أو مرحلة O'BRIEN، هذا الأخير وضع تقنية جديدة، بحيث يقابل اتجاه الرمي بظهره قبل الإنزلاق، وهذا الذي لم يكن من قبل، الشيء الذي فرض قوى أخرى أثناء التنفيذ وخاصة قوة الدوران.

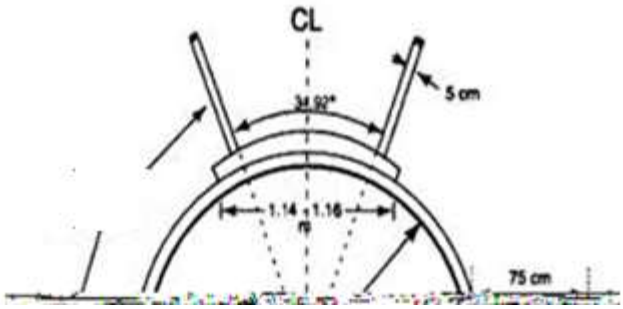
1Revue de la ligue Algéroise d'Athlétisme, FAA, 2000-2001, p102-103.

هذه التقنية أضحت المستعملة من طرف كل الرياضيين على مستوى العالم، غير أنها يمكن أن تتغير (بدون خرق قوانين اللعبة طبعا)، ف BARYCHNIKOV يعتمد تقنية أخرى يقوم من خلالها بدورتين حول نفسه قبل الدفع، ويذكر أن أول من استعمل هذه الطريقة هو جون ماك براي في 1963 وسجل بها 19.21 في أمريكا.1

3- ميدان دفع الجلة:

- **منطقة الرمي:** رمي الجلة يتم من داخل دائرة قطرها 2.135 م، يحدها من الأمام حاجز طوله 1.22م وعرضه 14.4 سم مثبت في منتصف زاوية الرمي.

- **مجال الرمي:** هو مجال زاويته 34%، محدد بخطين مرسومين على الأرض سمكها 5سم.



- ميدان دفع الجلة -

1. وزن الجلة:

- الوزن الذي تؤخذ به نتيجة أو رقم هو:

7.260 كلغ للرجال، 4كلغ سيدات.

2. قطر الجلة:

عند الرجال بين 10 و13 سم والسيدات 9.5 سم.

1FLEURIDAS/FOUREAU : « traité l'athlétisme- Les lancers-», VOGOT, PARIS, 1990, P86.

- الأوزان حسب الفئات.

	ذكور	اناث
أكابر	7.260	4
أواسط	6	4
أشبال	5	3
أصاغر	4	3

- أوزان الجلة حسب الفئات -

4- المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة:

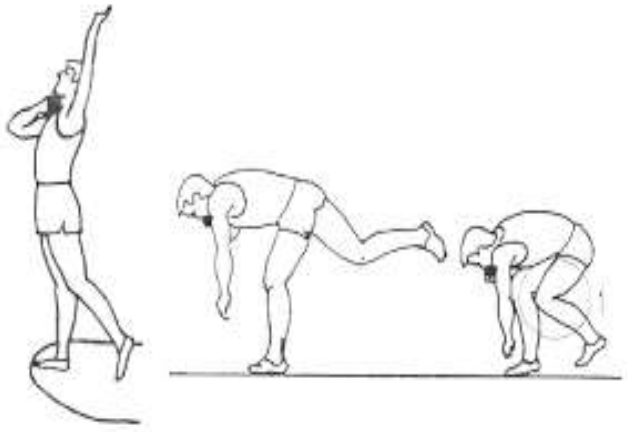
"يمكن تقسيم المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة إلى 5 مراحل حركية من الوجهة النظرية:

- مرحلة التحفز.
- مرحلة البداية.
- مرحلة الزحلقة.
- مرحلة الإنتقالية.
- مرحلة الدفع.

أ)- المرحلة الأولى: مرحلة التحفز

تبدأ هذه المرحلة بوقفة الاستعداد، وتنتهي بوضع البداية حيث تصل الجلة إلى أدنى مستوى لها.

- الشكل 1- التقنية بالنسبة للاعب يميني الدفع -

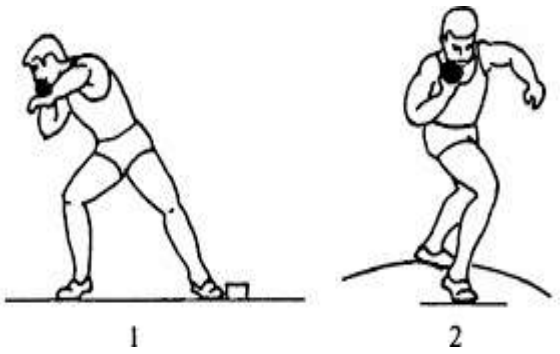


الشكل -1- المرحلة الأولى

الغرض من هذه المرحلة هو أخذ أنسب الوضعيات لبداية جيدة بالإضافة للتأقلم مع الجلة قبل الرمي، يقف اللاعب مواجها بظهره منطقة الرمي، الرجل اليمني خلف طوق الرمي واليسرى للخلف قليلا، واليد اليسرى عاليا، توضع الجلة بعدها ما بين الترقوة وأسفل الذقن مباشرة مع ارتفاع مرفق اليد اليمني قليلا للأمام ويظل الساعد تحت الجلة.

ب)- المرحلة الثانية: مرحلة البداية

- تبدأ هذه المرحلة من وضع الصورة (2) وتنتهي بدفع القدم اليمني استعداد للزحلقة، الشكل -2-



الشكل -2- المرحلة الثانية

الغرض من هذه المرحلة هو خلق أول سرعة لعملية الدفع حيث تصل الجلة إلى أدنى نقطة لها.

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة تتزايد فيها السرعة تزايدا إيجابيا من خلال تمرجح اليد اليسرى ومد الرجل اليمنى، يجب أن لا ترتفع القدم اليسرى عن المقعدة حتى لا تعمل سلبا على رفع مركز الثقل بدرجة كبيرة.

ج) المرحلة الثالثة: مرحلة الزحلقة

تتحدد هذه المرحلة بين آخر دفع بالقدم اليمنى وتنتهي بالاستناد على نفس القدم (اليمنى) – الشكل 3-

الشكل -3- المرحلة الثالثة

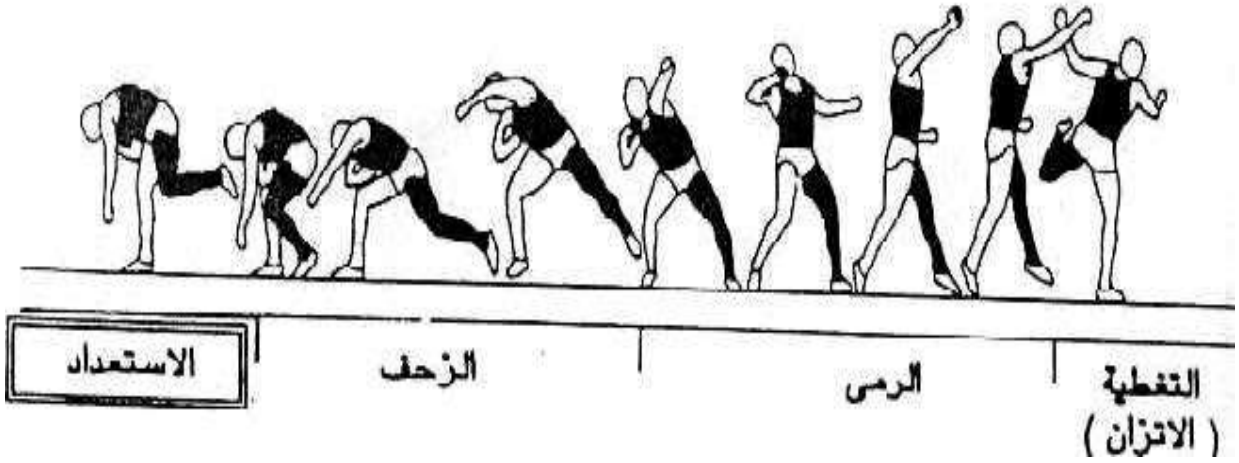
الغرض من هذه المرحلة هو الاستعداد لأخذ الجسم وضع الدفع الأمثل بالإضافة لإحداث عملية (تعامد خطى الكتف والحوض)

يتحرك الجسم في هذه المرحلة دون احتكاك مباشرة مع الأرض، فيجب أن تتميز بأداء سريع، حيث تبدأ بزحلقة الرجل اليمني على الكعب حتى تصل القدم إلى منتصف الدائرة مع إنثناء سريع لمفصل الركبة.

وبسبب تدوير الرجل اليسرى والجانب الأيمن للحوض مع عدم تغيير وضع الجذع، ينشأ تعامد حدي للكتفين واتجاه الدفع.

د) المرحلة الرابعة: المرحلة الانتقالية

تبدأ بوضع القدم اليمني بعد الزحلقة، وتنتهي بوضع الرجل اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة مباشرة



الشكل -4- المرحلة الرابعة

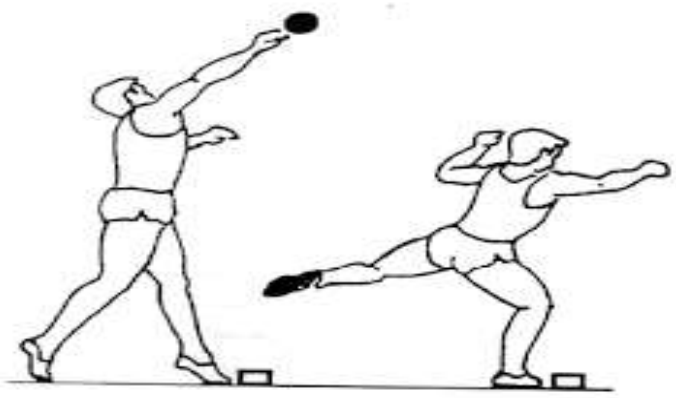
تأتي هذه المرحلة للربط بين كل من حركتي الزحلقة والدفع

توضع القدم اليمنى في منتصف الدائرة والرجل اليسرى مباشرة بعد اليمنى عند الحافة الداخلية للدائرة، وبذلك فيجب أن تنجز هذه الحركة بنشاط مع وجود توافق وتتابع حركي مؤثر وبقاء مركز الثقل على الرجل اليمنى.

لحظة وضع القدم اليمنى يكون حد الكتفين متعامدا مع اتجاه منطقة الدفع وبذلك يفتل الجذع مع الحوض في حركة عصر تمثل أهمية كبيرة عند عملية الدفع.

و) المرحلة الخامسة: مرحلة الدفع

تبدأ بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للقوس وتنتهي بدفع الجلة والتخلص منها، الغرض منها مواصلة السرعة وعدم توقفها، فتنتقل السرعة من الجسم إلى الجلة لتحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة.



الشكل -5- المرحلة الخامسة.

تميز مرحلة الدفع بعملية دفع قوية لعضلات ومفاصل الجسم، حيث يبدأ المد بالرجل اليمنى من خلال الركبة والدفع بالجانب الأيمن للحوض في اتجاه الأمام والأعلى.

ومن وجهة النظر البيوميكانيكية، فإن هذه المرحلة هي أهم مراحل الحركة أين يتوجب على الجلة أن تكتسب أعلى سرعة لها، ولذلك يجب عمل أطول مسار حركي للتنقل والذي يصل إلى 165 سم عند الرجال و155 سم عند السيدات وهذا في أقل وقت ممكن والذي يصل إلى 0.2 من الثانية.

يأخذ اللاعب وضع الدفع مباشرة بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة، وتبدأ عملية الدفع التي تكون مميزة بدفع انفجاري من العضلات الجسم، حيث يقوم الجانب الأيمن بالتفاف سريع حول الجانب الأيسر، فبذلك يدور الكتف الأيمن في اتجاه منطقة الرمي، ويتوقف الدوران عندما يصبح حد الكتف والحوض متوازيين ومتعامين.

بعد الرمي مباشرة توضع القدم اليمنى في عملية وثب سريع لتبديل رجل الارتكاز، كما توضع القدم اليسرى معلقة إلى الخلف وذلك للحفاظ على توازن الجسم وعدم تخطي حدود الدائرة.[1]

1 أحمد البسطوسي: "مسابقات الميدان والمضمار"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص437-444.

5 –تدريب دفع الجلة :

يمكن تعليم الجلة في فترة قصيرة، ولكن الوصول إلى مستويات عالية يتطلب تدريبا موجها لعدة سنوات، وهذا بتوفر صفات مميزة للاعب وبوجود مدرب كفء ووسائل تدريبية متنوعة، فعند اختيار لاعب دفع الجلة من الضروري مراعاة سمة الطول والقوى الجسمانية لديه، كما يجب أن يتميز بسمة الرشاقة، السرعة والمرونة.

يمكن تعليم دفع الجلة ابتداءا من 12 سنة، أما التدريب الموجه فيأتي بعد سنوات من التكيف مع التخصص، على أن يتم التركيز في بدايات التدريب على الإعداد البدني العام والخاص المتعدد الوجوه قبل الإنتقال إلى التحسين التقني.

يستعمل مدربوا دفع الجلة في فترات التدريب السنوية وسائل متنوعة، فقد يقوم اللاعب ب 5000 – 6000 رمية بمختلف الأوزان، ويقوم بتمارين بالأثقال، بالإضافة لقطع مسافات كبيرة في العدو والسباحة، وكذلك استخدام إحجام كبيرة من الوثب، كل ذلك يصاحب بتحسين في الأداء الحركي والتقني.

وعليه ينقسم كل موسم تدريبي إلى ثلاث مراحل :

– فترة إعدادية (عامة وخاصة).

– فترة منافسة.

– فترة انتقالية.

5–1 موسم تدريبي في دفع الجلة :

أ) الفترة الإعدادية :

الواجبات الأساسية لهذه الفترة هي :

–تحسين الكفاءة البدنية العامة والخاصة.

–اكتمال مستوى الأداء المهاري.

– الارتفاع بمستوى القدرات الحركية العامة والخاصة.1

فمن المهم أن يتم إدراج كميات من الجرعات التدريبية المختلفة من الألعاب الجماعية، الجمباز، المصارعة، رفع الأثقال وغيرها، مع تدريبات التحسين التقني والمهارى.

– وهذه المرحلة يمكن أن تكون إما :

1سعد الدين الشرنوبي، عبد المنعم الهريدي، "مسابقات الميدان والمضمار"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، بيروت، 1998، ص154.

متجهة نحو أولوية فيزيولوجية: تطوير الوظائف الحيوية للجسم من خلال تحسين المداومة ومقاومة الجهاز الدوري التنفسي.

أو أن تتميز بأفضلية عضلية من تحسين كفاءة الهيكل العظلي عن طريق تطوير الصفات العضلية من (قوة، سرعة، قدرة، مقاومة، مرونة).

وفيما يخص هذه المرحلة، فإننا سنتناولها من جانب الأفضلية العضلية، أو ما يسمى (التقوية العضلية العامة والخاصة)، التي تهدف لتطوير المجموعات العضلية الداخلة بصفة خاصة في لعبة دفع الجلة.

ب) فترة المنافسة :

هي الفترة التي يصل فيها الرياضي إلى أقصى مستوى بدني ومهاري له، الهدف المسطر لها من خلال التدريب يكمن في :

- استغلال ما تم تحقيقه في فترة التحضير.
- المحافظة على هذه الكفاءة طول مدة المنافسة.
- المشاركة في أكبر عدد من المنافسات.

أما مميزات هذه المرحلة، فإنها تتميز بحصص قصيرة وعالية الشدة، توضع المنافسات بالنسبة للتدريب، بحيث تكون المسابقات الأقل الأهمية ضمن التحضير للمسابقات التي تعتبر أكثر أهمية، أي أن تشكل جزءا من التدريب الخاص وهذا مراعاة ل :

- إمكانية استرجاع اللاعب (البدنية والعصبية).
- وضع الرياضي في جو المنافسة1.

كما أن التحضير النفسي يلعب دورا كبيرا في هذه المرحلة التي تعتبر حاسمة لموسم تدريب كامل.

ج) الفترة الانتقالية: (الراحة النشطة)

تختم الموسم التدريبي الحالي، وتربطه بالموسم القادم، وعليه فيجب أن تتضمن :

- نشاط منخفض الشدة.
- التوجه نحو رياضيات أخرى حسب الذوق (رياضيات الهواء الطلق).
- الحاجة إلى الحرية الإسترخاء.

1FELEURIDAS-FOUREAU : « Traité l'athlétisme- Les lances », VIGOT, PARIS, 1990, P11-123.

2-5 الشروط الواجب مراعاتها عند تخطيط التدريب :

تخطيط التدريب يرتبط ب 5 عوامل :

1 -الفحوصات الطبية الخاصة بالرياضي.

2 -اختبارات اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المرونة).

3 -اختبارات الكفاءة العقلية والنفسية.

4 -الوسائل المادية (وقت الفراغ - الوسائل والمنشآت المتاحة - البعد عن مكان التدريب).

5 -الوضعية الاجتماعية - الوظيفية للرياضي (المهنة، العائلة...).

هذه العوامل تسمح بترتيب مخطط تدريب سنوي من حيث حجم التدريب، الأوليات التدريبية والتوزيع السنوي، ويجب أن يتسم بالمرونة في التنفيذ حتى يتكيف مع متطلبات الرياضي.

3. العوامل الأساسية للعمل التدريبي خلال سنة في رياضة دفع الجلة1 :

الاختصاص	أيام التدريب	الحصص	الساعات	التدريب الاجمالي	المنافسات
دفع الجلة	270-250 يوم	300-270 حصة	700-650 ساعة	6000-5000 رمية	15-13 منافسة

3-5 التقوية العضلية الخاصة بدفع الجلة:

نتكلم عن التقوية- كل نشاط عضلي يفوق حدود النشاط العادي2-R-THOMAS-، وهي تعني بتطوير الصفات العضلية من قوة، سرعة، قدرة، مقاومة، ومرونة، أما فيزيولوجيا، فنميز بين نوعين من النشاط العضلي: تمدد (élasticité) وانقباض (contractilité)، أي أن زيادة قوة انقباض العضلة يتم بتطوير أليافها المنقبضة، والعكس كذلك.

فتمارين التقوية والمرونة ينبغي ألا ينفصلان إذا كان الهدف من التدريب هو البحث عن أقصى كفاءة لعضلة قوية ومرنة.

1ريسان خريبط مجيد، "التدريب الرياضي"، دار الشروق للنشر والتوزيع، مصر 1998، ص 286.

2 FLEURIDAS/FOUREAU : «Traité l'athlétisme- les lancers-», VIGOT, PARIS, 1990 ? P117

وتمارين التقوية يمكن أن تكون بعدة أشكال:

أ) – بمقاومة ثقل الجسم (القفز، التسلق، تخطي الحواجز.....)

ب) – مع زميل.

ج) – بواسطة أدوات (أثقال، كرات طبية، ضاغطات.....)

سنركز في بحثنا على جانب التمارين المتعلقة بالأدوات المناسبة لتطوير العضلات الداخلة في الرياضة التي تتم تناولها.

والتمارين الأكثر أهمية هي:

– الخطف L'épaulé jeté

– النثر L'arrach

– الدفع (من وضع الاستلقاء–المستوى المائل–الجلوس(أمام–خلف))

Le développé (couché–incliné–assis(devant–nuque))

– العضلات الجانبية–Les obliques

– العضلات البطنية– Les abdominaux–les lombaires

– الفتح بالثقلين– L'écarté

– العمود الثابت– La barre fixe

– الأصابع والساعد– La bobine enderieu

– دفع أوزان أثقل من وزن المنافسة.1

5–4 مبادئ التدريب في التقوية العضلية:

بعد أن يتم تعلم التقنيات الخاصة بتمارين التعضيل، يجب أن يكون هناك اختبار لأقصى وزن يمكن أن يقوم الرياضي به بتكرار واحد في كل تمرين من التمارين السابقة، بحيث تمثل 100% من قدرته، وعليه فمنها يحدد الثقل المناسب لسلاسل من تكرارين، أو 3 تكرارات أو 4، وهكذا.....

(رياضي يدفع من وضع الاستلقاء 50 كلغ، يستطيع أن ينفذ تكرارين ب 47،5 كلغ، و 3 ب 45 كلغ، و 4 ب 42،5 كلغ)2.

1 George l'AMBART: «La Musculation (le guide de l'entraineur» ،VIGOT, PARIS, 1991, p98

2–3 FLEURIDAS/FOUREAU: «Traité l'athlétisme– Les lancers–» ،VIGOT, PARIS, 1990,p 119

ولتطوير القوة، القدرة، قوة السرعة، فإن الأوزان التي تقع بين 75%و100% هي المناسبة لذلك.

بعد التسخين يبدأ التدريب بإنجاز بين 2 و3 سلاسل تحضيرية بأوزان خفيفة ثم متوسطة، وبعدها يمكن استعمال إحدى الطرق التالية:

1)- الطريقة التصاعدية: M. progressive

%95x1 أو 2 %90x3 -%85x4 -%80x6 -%75x7 -%70x8 -%60x9 -%50x10

2)- طريقة المستوى: M. en Paliers

(%90x3)x4 - (%80x6)x5

3)- الطريقة التصاعدية متبوعة بالمستوى: M. Progressive suivie de Palier

1(%85x3)x4 - %95x1 - %90x2 - %80x4 -%70x6

إن انتهاج طريقة واحدة في التدريب ينتج عن ثبات في النتائج مما يتطلب تغيرا في الطريقة من حين لآخر، كما يجب أن تكون هناك اختيارات فترية لأحسن نتيجة (كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع) حتى يتم تعديل أوزان التدريب حسب النتيجة الجديدة للرياضي.

6- نمط أجسام رياضي دفع الجلة:

المحددات الوراثية وغيرها من العوامل البيولوجية تلعب دورا حاسما في تطور الفرد، وهناك إمكانية لإيجاد تمثيل لهذه المحددات من خلال مجموعة من القياسات القائمة على البناء الجسمي، هذا النمط البنائي هو المحدد للنمو البدني (الفيزيائي)، وفي هذا الإطار تمكن شيلدون من أن يميز نوعين من الأنماط:

أ) - نمط أصلي: هو النمط المحدد للبناء الجسماني ويعكس الأبعاد والخصائص البيولوجية للفرد من خلال الجانب الوراثي.

ب) - نمط ظاهر: وهو شكل الجسم المتمثل أمام القائم على الإدراك لحظة القياس.2

فمن هاذين التعريفين نجد أنه من المستحيل التعبير عن التطور الحاصل على مستوى الشكل الجسماني، فكان من الضروري إدخال مفهوم آخر وهو نمط الجسم.

---

2 -2 محمد صبحي حسانين: "أنماط الأجسام الرياضيين من الجنسين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص24-38

نمط الجسم: يعرف بأنه التنبؤ بالتتابع المقبل للأنماط الظاهرية التي سيبدو عليها الشخص إذا ما ظلت التغذية والممارسة الرياضية عاملا ثابتا أو تغيرت في حدود عادية، ويعبر عنه بالمكونات الأساسية للبناء البيولوجي للفرد، بحيث السمين على اليسار، العضلي في الوسط والنحيف على اليمين (نحيف–عضلي–سمين)

6–1 مكونات نمط الجسم:

أ) –المكون الداخلي للتركيب: (السمين)

الشخص الذي يتمتع بقدر عالي من هذا المكون يتميز بالنعومة والمظهر الكروي وتكثر فيه الدهون.

ب) – المكون المتوسط التركيب: (العضلي)

الشخص المتميز بهذا المكون يكون صلبا، تسيطر فيه العظام والعضلات، قوى ومقاوم للإصابات، عضلاته نامية وكتفيه عريضتين.

ج) – المكون الخارجي للتركيب: (النحيف)

الفرد المتصف بهذا المكون يكون طويلا خفيف العضلات، نحيف الوجه يبرز فيه الأنف بشكل واضح، حده ضيق طويل الذراعين والرجلين.1

6–2 التقدير الكمي لنمط الأجسام:

يتم تقييم كل مكون في ضوء النقاط السبعة (من 1 إلى 7) بحيث تمثل الدرجة (1) أدنى حد للمكون، و (7) أقصى حد له، فإذا كان تقدير النمط (1–1–7) فمعنى ذلك أن المكون الداخلي للتركيب (سمين) في أقصى قيمة له في حين أن المكونين الآخرين (العضلي والنحيف) في أدنى قيمة لهما.2

ويتفاوت الأمر وفقا لقيم الدرجات، فالنمط (4–4–4) يمثل توزيعا معتدلا في المكونات الأولية الثلاثة.

6–3 نمط أجسام رياضي دفع الجلة:

تتضمن مسابقات المضمار والميدان 24 اختصاصا، حيث بوجود تباين في أنماط الأجسام بين متسابقي هذه المنافسات، وقد أثبتت الدراسات أن لاعبي دفع الجلة وكذلك قذف القرص والمطرقة لديهم أنماط جسمية تنحوا نحو زيادة مستمرة للنمط العضلي لما تتطلبه اللعبة من أهمية لمكون القوة لديهم.

كما تشير ذات الدراسات إلى أن نماذج أنماط الأجسام الصغيرة (الشبان) متشابهة مع البالغين في سن المراهقة ولكن مع الانخفاض في المكون العضلي لديهم عند البالغين.

---

2 –2 محمد صبحي حسانين: "أنماط الأجسام الرياضيين من الجنسين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 58–279

الخلاصة :

فدراسة عينة متكونة من 28 رياضي دفع الجلة من طرف كارتر في أولمبياد 1984–لوس أنجلس–usa– بينت أن نمط الجسم كان على شكل (3,2–1,7–1,1)، مما أعطى أولوية لمكون العضلية بـ 1,7، 1 ثم السمنة بـ 1.3,2 وعليه فالنمط المحدد لرياضي دفع الجلة هو عضلي سمين.

فصل الرابع
المراهقة

تمهيد:

المراهقة هي المرحلة التي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة والأنوثة، وهي أعقد مرحلة وأخطرها لما تحمله من تغيرات جسمية ونفسية وعقلية، والتي تجعل المراهق يعيش تقلبات وتناقضات وعدم استقرار، فدراسة هذه المرحلة تعتبر خطوة نحو التفاعل مع المراهق بكل جدية وإيجابية، فنستطيع بذلك توجيهه وإرشاده إلى الطريق السليم، لكي ينجح في حياته الاجتماعية والأسرية والدراسية.

ولقد اتفق علماء التربية ومفكروها بأن ممارسة الرياضية تساهم بفعالية في ترقية وتهذيب المراهق، لذلك سنحاول تسليط الضوء على هذه الشريحة من المجتمع من حيث خصائصها ومدى تأثير الرياضة عليها.

1- تعريف المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة أساسية يعيشها الإنسان، وهي مرحلة تتوسط مرحلتي الطفولة والرشد، ولقد اهتم علماء النفس كثيرا بهذه المرحلة نظرا للأهمية البالغة التي تكتسبها خاصة في حياة الفرد ومستقبله، وأعطيت للمصطلح عدة تعاريف وقد عرفها "مصطفى معروف رزيق –1960– أنها مشتقة من كلمة – راهق– بمعنى التدرج نحو النضج، وتطرأ على الفتى مجموعة من التغيرات سواء من الناحية البدنية أو الجنسية أو العاطفية وحتى الاجتماعية والتي من شأنها أن تنتقل المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة، لذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته".1

كما عرفها "لوري حافظ": بأنها في الواقع فترة زمنية حسب مدلولها الزمني، وهذا حسب كثير من المعاجم المتوفرة لدينا نقول إنها مرحلة من مراحل الحياة أو أنها بداية لمرحلة جديدة، وخاصة عندما تلتف حولها عدة ظواهر "كالبلوغ" والتي تشير إلى بروز أحداث بيولوجية تنقل الطفل إلى مرحلة الرشد نسبيا.

كما يعود مصطلح "المراهقة" إلى كلمة مراهق وهو اسم فاعل، ويقصد به النمو من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.2

وقد عرفها "مصطفى غالب" بأنها مصطلح وصفي يقصد به مرحلة الرشد، أي أن المراهقة هي المرحلة النهائية التي يمر بها الفرد الغير ناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا، نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.3

1-1 تعريف المراهقة في اللغة العربية:

تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وذلك ما يؤكده علماء فقه اللغة لهذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى لحق أو دنى، والمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال والنضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد.4

1-2 تعريف المراهقة في علم النفس:

1 مصطفى معروف رزيق: "خفايا المراهقة"، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص10.

2 نوري حافظ: "المراهقة"، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، الطبعة الثانية، 1995، ص15.

3 مصطفى غالب: "في سبيل موسوعة نفسية"، مكتبة الهلال، بيروت، الطبعة الأولى، 1987، ص72.

4 «LE DICTIONNAIRE ENCYCLOPEDIQUE DE PSYCHOLOGIE» ،BARDER, PARIS, 1980, p23.

المراهقة فترة من الحياة تقع بين مرحلة الطفولة وتستمر حتى سن الرشد، هاته الفترة تسمى "سن الفتوة" حيث تطرأ فيها أهم التغيرات الجسمية والنفسية، وتمتد تقريبا ما بين 12-18 سنة وحتى العشرين، ويصعب تحديد هذه الفترة لأن عمر ومدة المراهقة تختلف باختلاف العرق والجنس والأماكن الجغرافية وخاصية الوسط الاجتماعي والاقتصادي وحتى الثقافي.1

ومن خلال ماسبق نستنتج أن المراهقة ليست مجرد تغير بيولوجي سريع مرتبط بمظاهر البلوغ فقط وما يترتب عليه من تحولات فيزيولوجية وجنسية، بل هي كذلك مرحلة تحولية حاسمة تنسق بين الجانب النفسي والاجتماعي والانفعالي للشخص وهو يتدرج بها نحو اكتمال نضجه.

2- أنواع وخصائص المراهقة:

2-1 أنواع المراهقة:

تنقسم المراهقة إلى ثلاثة أنواع وهي:

- المراهقة المبكرة: الممتدة مابين السن (11-14) سنة.
- المراهقة المتوسطة: الممتدة مابين السن (14-18) سنة.
-المراهقة المتأخرة: الممتدة مابين السن(18-21) سنة.

2-2 خصائص المراهقة:

تتضمن المراهقة في طياتها تحولات وتغيرات هامة وخاصة من الناحية الجسمية والهرمونية، التي تستمر لعدة سنوات، كما إن المراهقة تستحوذ على إمكانيات هائلة من القدرات البدنية، وتظهر على شخصية المراهق عدة مؤثرات ونذكر منها ما يلي:

2-2-1 النمو الجسمية:

في هاته المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل، والتي تتمثل في المبيضين عند الأنثى اللذين يقومان بإفراز البويضات، أما الخصيتين لدى الذكر فيقومان بإفراز الحيوانات المنوية، وتصاحب هذه المرحلة الصفات الجنسية الثانوية، فنجد عند البنات نمو عظام العرض واختزان الدهون في الفخذين وكذا نمو الثديين، أما عند الذكور فينمو كل من الذقن والشارب، خشونة في الصوت، نمو عظام الصدر والكتفين وإلى جانب ذلك إفرازات الغدد الصماء، وهي عبارة عن مجموعة من الغدد إفرازاتها إما داخلية (داخل الدم) أو خارجية أو مزدوجة الإفراز، وهذه الإفرازات تسمى "هرمونات"

1 ميخائيل إبراهيم أسعد: "الطفولة ومشكلات المراهقة"، منشورات دار الأفاق، بيروت، 1997، ص255.

تنتقل عبر الدم أو الأجهزة الأخرى لأداء مهامها هناك، وخلاصة القول إن النمو في مرحلة المراهقة يحدث على شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع أن يلاحظها المراهق أو غيره1

2-2-2 النمو العقلي:

تتميز مرحلة المراهقة بنمو القدرات العقلية، فحسب ما يراه "عبد الرحمان العيساوي" أن النمو الحركي لطفل ينطلق من النمو العقلي مرورا بالإدراك الحسي والحركي وإدراك العلاقات المعقدة والبسيطة، ونذكر منها الذكاء.

الذكاء: هو القدرة التي تكمن من ورائها جميع أنماط السلوك العقلي، وذلك الذي أطلق عليه "سيرمان" اسم العامل العام، أي المشترك في كل الوظائف التي يقوم بها الكائن الحي، ولقد اختلف علماء النفس في تعريف الذكاء لكن ما اتفق عليه أن الذكاء هو القدرة على التعلم واكتساب المهارات وعلى التكيف مع المواقف الجديدة أو المشاكل التي تواجه الفرد، ومن خصائص النمو العقلي أنه يستمر حتى سن السادس عشر عند متوسطي الذكاء، أما المتفوقين فيمتد حتى سن العشرين، ويمكن قياس قدرة الذكاء لدى الأفراد عن طريق الاختبارات المختلفة، كما أن الذكاء يتعلق بصفتي الانتباه والتركيز.2

2-2-3 النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي، ويرى "جوركن" إن حركات المراهقة في سن الثالث عشر تتميز باختلال في التوازن واضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والانسجام، كما يؤكد أيضا أن الاضطرابات تحمل الطابع الوقتي ثم تتحول شيئا فشيئا حتى تصبح حركات توافقية وأكثر انسجاما عن ذي قبل،أما "همبرجو" فيميز مرحلة المراهقة لأنها فترة ارتباك.

بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميلكمان" في هذه الفترة بأنها فترة اضطراب وفوضى حركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة لنواحي النمو الحركي، كما يطرأ على المراهق بعض الاضطرابات منها الزيادة المفرطة في الحركات والافتقار للرشاقة، وكذلك الارتباط الحركي العام والنقص في القدرات على التحكم الحركي3

2-2-4 النمو الانفعالي:

1 عبد الرحمان العيساوي: " علم النفس المراهقة"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص28.

2 عبد الرحمان العيساوي: " علم النفس المراهقة"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص28.

3 محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي"، دار المعرفة، ط9، القاهرة، 1993، ص143.

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، مثيراتها واستجاباتها مع العالم العضوي الداخلي عبر الشعور الوجداني والتغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تؤثر على نمو الفرد، فتتغير المثيرات تبعا لمتغيرات العمر الزمني وتتغير الاستجابة تبعا لتطور مراحل النمو، وتبقى المظاهر الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير، كما دلت على ذلك الدراسات السابقة لعلماء النفس.

وتتأثر انفعالات المراهقة في مميزاتها واستجاباتها بعدة عوامل منها التغيرات الداخلية والخارجية والعمليات والقدرات العقلية بالإضافة إلى التآلف الجنسي والعلاقات العائلية، كما يثور المراهق بسهولة على بيئته المنزلية.1

3- أهمية ممارسة الرياضة عند المراهقة:

3-1 الرياضة عند المراهق:

مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة والتقنية أساسيتان في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما، أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميولاته التي تحدد نوع اللعبة الرياضية الذي سوف يمارسها، ولذا فإن الرياضة تستدعى بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها في هذه المرحلة.

3-2 الممارسة الرياضية وعلاقاتها بالمراهق:

لكل فرد في هذا الوجود بحثة وأسباب واضحة تدفعه للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم "راديك" أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي فقسمها إلى نوعين.2

-دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد النشاط الرياضي الذي يتطلب جهدا ووقتا وخاصة بعد تحقيق النتائج.
- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة، كما في رياضة الجمباز والتزحلق.
- الشعور بالارتياح كنتيجة لتغلب على التدريبات الصعبة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية.

-الدوافع الغير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة بطريقة غير مباشرة.

1 عبد الرحمان العيساوي: "علم نفس النمو"، دار المعرفة الجامعة، الإسكندرية، 1995، ص29.

2 سعد جلال_ محمد علاوي: "علم النفس التربوي والرياضي"، دار المعارف، ط1، القاهرة، 1986، ص87.

– الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي .

ومن كل ما سبق نقول إن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، ويكون الفرد فيها غير ناضج كليا، كما يتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص، الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية التي تؤثر في سلوكه مما ينتج ما يسمى بالفروق الفردية بين الأشخاص.

وبهذه الفروق اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية الرياضية وأولوا اهتماما كبيرا لها من حيث ضرورة تكييف البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين.

3-3 الأنشطة البدنية والرياضية التي يحتاجها المراهق:

في مرحلة المراهقة يكون هناك نوع من الضغط على نفسية المراهق نظرا لتضارب أرائه وسلوكه، فهو يتفاعل مع محتويات البرامج الدراسية المختلفة التي يتلقاها، بالإضافة إلى الخبرات التي اكتسبها خارج مؤسسته وبداية تكوين شخصيته دون الاعتماد على الغير والشعور بالحاجة إلى تكوين صداقة وبناء العلاقات الاجتماعية، وتحضير نفسه للاندماج داخل المجتمع بصفة عامة، لذا يتوجب على الآباء المدرسين التفكير في التخفيف من هذا الضغط على المراهق، ولا سبيل لذلك إلا بالنشاطات الرياضية والبدنية الهادفة سواء في المنزل أو في المدرسة، أو خارجها فهو يروح عن نفسه لمشاهدة مختلف برامج التلفاز في المنزل والتي تنمي قدراته المعرفية والفكرية، كما يمارس مختلف الأنشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسة، أي يضع حياته في إطار يكون مرتبط ارتباطا وثيقا بالجسم ومهارته الحركية، ويمكن استعمال الألعاب الفردية العنيفة والقوية، بالنسبة للذكور لتنمية القوة البدنية التي تظهر عندهم، في هذه المرحلة بصورة اكبر مما كانت عليه سابقا، وذلك لتطوير بعض الصفات مثلا التحمل والصبر والشجاعة، أما عند الإناث فيجب التماشي مع طبيعة أجسامهن وقدراتهن البدنية الضعيفة ويمكن استعمال الجمباز وحركات الرشاقة والمرونة وبعض الألعاب الغير المجهدة ويمكن استعمال الألعاب الجماعية ككرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد.

كما أن هناك بعض الرياضات لا يمكن للجنسين ممارستها في آن واحد ككرة القدم والريغبي، كما يمكن للمراهق أن يتفاعل مع الرياضات المختلفة الأخرى خارج مؤسسة في النوادي مثلا، أو مع الأصدقاء، ونظرا للتغير الملحوظ في هذه المرحلة على مستوى النمو الجسمي، يجب وضع برنامج يتناسب مع ميولات وانفعالات المراهق، وتكوينه الجسماني.

وتهدف الرياضة هنا إلى تنمية الكفاءة البدنية والعقلية والحركية وكذا العلاقات الاجتماعية.1

4- صفات التدريب الرياضي عند المراهق:

يهتم جميع المدرسين في الوقت الحاضر بالتمارين البدنية كوسيلة أساسية في إعداد الصغار إعدادا جيدا حيث تعد التمارين أهم العناصر الأساسية في تعليم وتدريس جميع الألعاب والفعاليات الرياضية، وحسب الدكتور "حسن قاسم": لقد تناول العديد من الخبراء مفهوم التمارين البدنية حيث تعددت الأغراض التي تحققها هذه التمارين، والتي تعد حركات مختارة مرتبطة طبقا لقواعد محددة لأغراض مهنية، فالتمارين البدنية تعد حركات منظمة وهادفة تبنى على قواعد بيوميكانيكية وتشريحية وفيزيولوجية وتربوية، والغرض منها تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، السرعة والرشاقة للاستفادة منها في مجالات الحياة عامة والرياضية بشكل خاص.2

4-1 السرعة:

تعتبر السرعة وحدة من الوحدات الأساسية للحركة الأساسية للحركة حسب "الدكتور قاسم حسن حسين" لأنها تلازم معظم النشاط الحركي، وتحصل بسبب إخراج قوة معينة للدفع والتنقل أو تحريك الأجسام، ولذا اعتبرت السرعة ضرورية لكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية.

- خصائص تطوير السرعة لدى المراهق:

يحصل تطوير السرعة والزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر خلال تنمية كلا من السرعة الحركية والسرعة الانفعالية وذلك يتمعن طريقا لإعداد البدني المتعدد الجوانب، والتركيز على تمرينات السرعة والسرعة المميزة بالقوة بصفتهما تدخلان في مختلف الألعاب سواء الجماعية منها أو الفردية، ومن أهم التمارين لتطوير صفة السرعة: جرب المسافات القصيرة، الوثب والرمي.3

4-2 القوة:

1 شارلزبيوكو: "أسس التربية البدنية"، ترجمة حسن كمال، 1964، ص453.

2 قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1996، ص127.

3-3 قاسم حسن حسين: " علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 1995، ص133-238.

تعد القوة العضلية شكلا من أشكال القوة حيث تدل على الجهد العضلي المبذول أثناء العمل العضلي الايزومتري والايزوتوني، أي أنها القدرة على التغلب على المقاومات الخارجية، والتسليط عليها. والقوة التي تحصل من الخارج تؤثر على الرياضي فتنتج عنها قوة مضادة لها من جسم الرياضي والمحيط الذي هو فيه، هذه القوة المضادة يمكن لها أن تعبر عن مدى كفاءة الجهاز العضلي للجسم.1

- خصائص تطوير القوة لدى المراهق:

يطلق على هذه المرحلة مرحلة البلوغ الجسمي، حيث تزداد القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الإجازة الوظيفية التي تزداد كفاءتها، ولكن تطورها يكون غير متوازن،حيث تزداد درجة البعض من الصفات البدنية على حساب صفات أخرى، كالقوة مثلا على حساب المرونة، ونذكر من التمارين الرياضية الخاصة بزيادة: التقوية العضلية،الوثوب والرمي.

4-3 المقاومة:

تحصل المقاومة نتيجة تبادل بين الجهد والراحة، ما تؤدي إلى ظهور التعب والاستنزاف الوظيفي للقوة البدنية، الشيء الذي يتطلب تجديد القابلية الوظيفة مرة أخرى ليستمر الجهد خلال الحصة التدريبية، وعلى العكس فإن التدريب العنيف صعوبات في الأداء مرة أخرى، مما يؤدي ذلك إلى نقص في الكفاءة البدنية للرياضي.

- خصائص تطوير المقاومة لدى المراهق:

يبدأ تطوير صفة المقاومة بالزيادة شيء فشيئا حتى يصل الجهد إلى نسبة معينة، ثم تبدأ في التناقض، وذلك بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على التوازن بكامل متطلبات التدريب بشدة عالية وبصورة مستمرة، ويعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة لتدريب المقاومة (الجهازين الدوري والتنفسي)، أي أن تدريبها يزداد بزيادة العمر، ومن بين الرياضات التي تنمي هذه الصفة: ألعاب القوى (المسافات النصف طويلة) وألعاب الميدان (الألعاب الجماعية).

4-4 المرونة:

تلعب المرونة دورا مهما في تحديد مستوى الرياضي، حيث يتوقف عليها أداء معظم الحركات الرياضية، فضلا عن كونها عنصر من عناصر اللياقة البدنية، وقد أطلق عليها عدة أسماء منها السعة ومدى الحركة، وقد عرفها "هارت" على أنها قابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة، في مجال الحركات الرياضية المعينة.

- خصائص تطوير المرونة لدى المراهق:

وتزداد قابلية التعلم الحركي والمرونة خاصة فيما يطلق عليها بمرحلة المراهقة الثانية، التي تعد مرحلة ثبات للصفات الجسمية، فيمتد تطوير صفة المرونة حتى سن 20 سنة، وتجدر الإشارة إلى أن زيادة المرونة في هذا السن تكون لدى الإناث أكثر منه لدى الذكور.1

4-5 الرشاقة:

تعددت التعاريف فيما يخص هذه الصفة، فهناك من أطلق عليها بأنها التوازن، وهناك من سماها التوافق، وهي ترتبط بعاملين أساسين وهما القوة والمرونة، وتعرف الرشاقة بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوافق جيد.

- خصائص تطوير الرشاقة عند المراهق:

تعد هذه الخاصية من الخواص الأساسية بالنسبة للإناث وخاصة الرياضيات، فالكثير منهن توصلن إلى مستويات عالمية في الاختصاصات التي تعتمد على الرشاقة والجمال الحركي، وقد وصل بهن الحال إلى منافسة الذكور في أداء بعض التمارين الرشيقة.

ويعتمد الرياضي على هذه الصفة عند أداء حركات معقدة مرة واحدة، إذ أن الرشاقة تساهم بقدر كبير في اكتساب فن الأداء الحركي وإتقانه، ومن أهم الرياضات المستعملة لهذه الصفة: الجمباز والكرة الطائرة.2

1 قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1995، ص113.

2-2 أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياض وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص98.

5- تأثير التدريب على المراهق:

5-1 القوة العضلية:

يهدف تدريب العضلة إلى زيادة قوتها ويستخدم لذلك وسائل التدريب وطرق متنوعة منها التدريب الايزومتري والايزتوني، فنقول إن العضلية تتقوى بطرق ترجع إلى نوع التدريب ذاته.

فإذا كان التدريب ايزومتريا كانت العضلة قوية في الحركات التي تتطلب هذا النوع والعكس في حالة التدريب الإيزومتري.

هناك قاعدة تقول "القوة المكتسبة بسرعة، تفقد أيضا بسرعة" لذلك فإن التدريب المستمر يساعد على الاحتفاظ بالقوة المكتسبة فترة أطول، وعلى العكس حالة ففي حالة الانقطاع عن التدريب تقل القوة، وهذه من الخواص الطبيعية للعضلة.

وتطور العضلة يتم عن طريق زيادة عدد الألياف العضلية والشعيرات الدموية، وكذا مخزون الطاقة فيها من الغلوكوز و ATP.PC1

5-2 على الجسم وشكله:

يؤدي النشاط البدني بالجسم للوصول بالوزن المناسب، فهو يزيد في الميل نحو النحافة ويقلل من الدهون في الجسم، كما أنه مناسب وضروري لنمو طبيعي وخاصة عند الناشئين.

ومن جهة أخرى فإن التدريب الرياضي الحديث يمكن له أن يحدد من شكل الجسم، بل ويغير فيه، من خلال الاعتماد على النظم الغذائية المناسبة، فكمية الغذاء المأخوذة هي التي تفرض التوازن في الوزن عن طريق الموازنة بين الطاقة المصروفة والمسترجعة، فلاعبي رمي الجلة مثلا هم أكثر وزنا لما لديهم من ضخامة في العضلات وكميات معتبرة من الدهون، وهذا على حساب الاختصاصات الأخرى، وذلك من خصائص اللعبة، كما لا يمكن التقليل من تأثير التركيب الجيني والمورثات في التحكم في بناء الجسم.2

2أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياض وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 117-120.

الخلاصـــــــــة:

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد حيث يكون غير ناضج كليا، وهي تتميز بخصائص وتغيرات تظهر حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق.

ومن هذه التغيرات ما هو جسمي وفيزيولوجي وكذا عقلي يؤثر في سلوكه ما ينتج عن فروق فردية بين الأفراد.

أما من ناحية الممارسة الرياضية، فيتفوق الذكور عن الإناث وذلك لمورفولوجيتهم القوية وقامتهم الطويلة، غير أنه يجدر بالذكر أن البنات أصبحن يتحدين الأولاد في بعض الاختصاصات.

الباب الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الأول
منهجية البحث

1- الهدف من الدراسة

تهدف الدراسة الميدانية إلى تكميل الجانب النظري للبحث، وهذا من خلال النزول إلى الميدان والاتصال بالمعنيين بالعملية التدريبية من مدربين ورياضيين بغرض تحصيل معلومات واقعية تتعلق بأهمية ومدى تأثير التقوية العضلية في تحسين وتطوير أداء رياضيي دفع الجلة في فئة 14-18 سنة، وكذا كيفية تطبيقها من خلال موقعها في الموسم التدريبي، عدد الحصص الأسبوعية، الأماكن التي تجري فيها وغيرها.

2- المنهج المتبع:

بالنظر لطبيعة الموضوع، فقد استعملنا المنهج الوصفي والذي يعتمد أولا على جمع أكبر قدر من البيانات ثم يتم وصفها، تحليلها وحصرها للوصول إلى فهم أفضل وأوضح لجوانب الموضوع مما يمكن من تسطير واقتراح حلول مناسبة وناجعة.

3 - أداة جمع البيانات

ولقد اخترنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وهو عبارة عن استمارة مكتوبة عليها مجموعة من الأسئلة مرتبة بطريقة منهجية حسب موضوع البحث، يجهزها الباحث مسبقا ويقدمها للأشخاص المعنيين من أجل تحصيل معلومات قد تثبت أو تنفي الفرضيات، وهو يشتمل ثلاثة أنواع من الأسئلة:

- **أسئلة مغلقة:** يتم فيها تحديد الأسئلة مسبقا، فهي ترتكز على أفكار الباحث وأغراض بحثه.
- **أسئلة مفتوحة:** تكون بإعطاء الحرية للمبحوث بالإجابة على السؤال كما يشاء، فهذه الأسئلة تهدف إلى معرفة الآراء السائدة في مجتمع البحث.
- **أسئلة نصف مفتوحة:** هي أسئلة تحتوي على نصفين، نصف مغلق يتم تحديد الإجابة فيه، ثم التعليل على هذه الإجابة في نصف مفتوح.

أداة البحث:

إن الأداة المستعملة في بحثنا هي تقنية الاستبيان التي هي عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية، وهي وسيلة لجمع المعلومات على شكل استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها.

ويشمل هذا التوزيع 25 مدربا مكلفين بتدريب هذه الفئة (14-18) سنة أعيد منها 20 استبيان، و50 رياضيا أعيدت منها 46 استمارة.

ويحتوي الاستبيان الموجه للمدربين على 14 سؤالا موزعين على النحو التالي:

- **معلومات عامة:** يتكون من سؤال بثلاثة فروع خاصة بالشهادة العلمية المحصل عليها، مدة خبرته في التدريب وكذا الجمعية الحالية التي هو فيها.

- **المحور الأول:** ويتعلق بتدريب دفع الجلة، وكذا وضع ودور التقوية العضلية في هذا المجال، ويتكون من الأسئلة: 2،3،4،5،6،7.

- **المحور الثاني:** ويتعلق بالغذاء ومستقبل التقوية العضلية وعدد الحصص الخاصة بها في الأسبوع، ويتكون من الأسئلة: 8،9،10،11،12،13،14.

كما يحتوي الاستبيان الموجه للرياضيين على 11 سؤالا موزعة على النحو التالي:

- **معلومات عامة:** ويتكون من سؤال بأربعة فروع خاصة بالسن والجنس والجمعية الحالية وأخيرا المستوى الدراسي.

- **المحور الأول:** ويتعلق بممارسة رياضة دفع الجلة ويحتوي على الأسئلة: 2،3،4،5.

- **المحور الثاني:** ويتعلق بممارسة التقوية العضلية في التدريب والإمكانيات المتوفرة لممارستها، ومدة الاسترجاع من الحصص والتغذية الخاصة بهذا التخصص، ويتشكل من الأسئلة: 6،7،8،9،10،11

4- صدق الآداة:

العوامل التى توثر على صدق الاداة

- طول الاداة : كلما زاد عدد الاسئله زاد معامل الصدق ، ولان الاسئله الكثير تؤدي الى الشمول الاداة لكافه المحتوى ،و بالتالي تقلل الاخطاء في القياس ، وبما ان عدد الاسئله اقترب من 20 سؤال، وكذلك تنوعه ، بين المفتوح و المغلقة و نصف المفتوح ، فانه يعطي اكثر مصدقيه لبحثنا .
- طبيعة الاسئله : حيث تعتبر الاسئلة الغامضة عائقة امام المبحوثين ، و بحثنا هذا ليس فيه اسئله غامضة .
- معامل الثبات :يتاثر الصدق بعامل الثبات ، لان معامل الثبات العالي يزيد من احتماليه الصدق ، الا انه لا يضمن ارتفاعه .
- تباين العينة : حيث يتناسب معامل الصدق طرديا مع التباين في درجات المجموعة ، كما ان عدد العينيه اقترب من 50 ، فان هذا يزيد من الصدق.

و كلما الفروق فردية الخاصة بافراد العينة او ضح واكبر ، كلما اصبح صدق الاختبار اعلى ونتائجه اقوى.

ومن خلا ماسبق نقول ان البحث يحتوي على صدق الاداة .

5 – مجالات البحث:

5-1 المجال المكاني:

جرى البحث الميداني في ولايه الجزائر كمثال ،و قمنا بتوزيع الاستبيان على مدربي ورياضيي أندية ألعاب القوى في هذه الولاية، وللأسف لم نتمكن من استعادتها كلها.

5-2 المجال الزمني:

جرى هذا البحث على مرحلتين، مرحلة أولى بين دسمبر 2021 و فيفري 2022، وهي الفترة التي قمنا فيها بجمع مختلف المعلومات المتعلقة بالجانب النظري، ومرحلة ثانية امتدت بين فيفري 2022 ونهاية شهرمارس2022 تم فيها معالجة الجانب الميداني.

6- عينة البحث:

تمحورت حول مدربين في دفع الجلة ورياضيين تمتد أعمارهم بين 14 و18 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، فالمدربين كانوا في مختلف الأعمار وبمختلف الشهادات العلمية، وكذا الرياضيين بالجنسين الذكري والأنوي

6-1 خصائص العينة :

6 -2 المعلومات العامة:

أ)- السن: وهو يتراوح بين 14 و18 سنة.

السن	التكرار
14	6
15	9
16	13
17	7
18	11
المجموع	46

ب) – الجنس:

الجنس	التكرار
ذكر	29
أنثى	17
المجموع	46

ج) – الحالة الاجتماعية:

الصفة	التكرار
طالب	39
متربص	2
بطال	5
المجموع	46

د) – المستوى الدراسي:

	التكرار
ابتدائي	0
متوسط	11
ثانوي	35

وقد كان لا اتصال مع أفراد العينة من خلال الاستمارة التي تم توزيعها 50 منها على الرياضيين و25 على المدربين، استعدنا منها 46 استبيان للرياضيين و20 للمدربين.

وعملية التوزيع كانت كما يلي:

الولاية	**الموزعة**		**المسترجعة**	
	المدربين	**الرياضيين**	**المدربين**	**الرياضيين**
الجزائر	25	50	20	46

الجدول رقم: 01

الفصل الثاني
عرض ومناقشة النتائج

تمهيـــــــــد:

جاءت أسئلة الاستبيان منبثقة من الفرضيات، حيث طرحنا مجموعة من الأسئلة على المدربين والرياضيين، وكان ذلك على شكل أسئلة مغلقة ومفتوحة، ونحاول من خلالها الإلمام بجوانب الموضوع الذي نحن بصدد البحث فيه، فقمنا بعرض الأجوبة التي تم جمعها بغرض التوصل إلى نفي أو إثبات النظريات.

1-تحليل الاستبيان الخاص بالمدربين:

1-1 المعلومات العامة:

السؤال الأول:أ) – ما هو مستوى التحصيل العلمي المحصل عليه؟

		التكرار	النسبة
مستشار في الرياضة		06	%30
ليسانس في التربية البدنية والرياضة		04	%20
تقني سامي		04	%20
شهادة أخرى	**ماجيستر**	02	%10
	درجة ثالثة	02	%10
	مربي شباب	01	%05
	عداء قديم	01	%05
المجـــــــــوع		20	%100

الجدول رقم: 02

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن نسبة 30%هم من حاملي شهادة مستشار في الرياضة، 20% هم تقنيون سامون ونفس النسبة لحاملي شهادة ليسانس، 10% ذوي شهادة ماجستير ومدرب درجة ثالثة وبالنسبة لمربي الشباب والعدائين القدماء فيحتلون نفس النسبة أي 5%

ب) – ما هو عدد سنوات الخبرة الميدانية؟

	التكرار	النسبة
أقل من 3 سنوات	05	%25
أكثر من 3 سنوات	15	%75
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 03

تحصلنا من خلال الجدول رقم 03 أن أعلى نسبة من المدربين والمتمثلة في 75% لديهم خبرة أكثر من 3 سنوات و25% لديهم خبرة أقل من ذلك.

2-1 المحور الأول:

السؤال الثاني: هل مارست الرياضة قبل التدريب؟

	التكرار	النسبة
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 04

من خلال الجدول اتضح لنا أن أكبر نسبة من المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 100% مارسوا الرياضة قبل التدريب.

السؤال الثالث: هل كنت رياضي قبل دفع الجلة من قبل؟

	التكرار	النسبة
نعم	12	%60
لا	08	%40
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 05

من الجدول رقم 05 تبين لنا أن نسبة 60% من المدربين المستوجبين كانوا رياضي دفع الجلة قبل أن يصبحوا مدربين، منهم لم يمارسوا دفع الجلة من قبل.

السؤال الرابع: كيف ترى دور التقوية العضلية في التدريب؟

	التكرار	النسبة
أساسية	18	%90
ثانوية	02	%10
بدون فائدة	00	%00
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 06

إذا جئنا إلى قراءة الجدول نجد أن أغلب المدربين المستوجبين أجابوا أن دور التقوية العضلية في رياضة دفع الجلة "أساسية" أي بنسبة 90% و10%منهم يرون بأن دورها "ثانوي".

السؤال الخامس: أين تضع التقوية العضلية في برنامج تدريبي؟

	التكرار	النسبة
طول الموسم	13	%65
في مرحلة المنافسة	03	%15
في المرحلة التحضيرية	04	%20
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 07

لاحظنا من خلال الجدول أن نسبة 65% من المدربين أجابوا على أن ممارسة التقوية العضلية تكون طول الموسم، ثم تليها المرحلة التحضيرية بـ 20% بينما المجموعة الأخيرة التي تضعها في مرحلة المنافسة ونسبتها 15%

السؤال السادس: هل تعمل مع المحضر البدني؟

	التكرار	النسبة
نعم	01	%05
لا	19	%95
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 08

تبين لنا من خلال الجدول أن نسبة 95% من المدربين أجابوا بعدم وجود المحضر البدني، والنسبة المتبقية أجابوا بوجود محضر بدني ونسبتهم 05%

السؤال السابع: هل لديكم قاعة للتقوية العضلية في النادي؟

	التكرار	النسبة
نعم	14	%70
لا	06	%30
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 09

معظم المدربين والمقدر نسبتهم 70% لديهم قاعات للتقوية العضلية في النادي، و30% ليس لديهم قاعات لممارسة التقوية العضلية ويقومون بالتعضيل في الملعب.

3-1 المحور الثاني:السؤال الثامن: أثناء التقوية العضلية على أي جانب تركزون؟

	التكرار	النسبة
العلوي	00	%00
السفلي	00	%00
الاثنين معا	20	%100
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 10

من خلال قراءتنا للجدول الموضح أعلاه، نجد أن كل المدربين المستوجبين أجابوا أن أثناء التقوية العضلية يتم التركيز على الجانب العلوي والسفلي معا نسبتهم 100% على عكس الجانب العلوي.

السؤال التاسع: كم من حصة تقوية عضلية تجرونها في الأسبوع؟

	التكرار	النسبة
حصة	04	%20
حصتين	08	%40
ثلاثة حصص	08	%40
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 11

بالنظر إلى الجدول المبين أعلاه نجد أن نسبة 40% من المدربين الذين يشرفون على عملية التدريب بحصتين في الأسبوع، ونفس النسبة للذين يجرون ثلاثة حصص تقوية عضلية في الأسبوع، أما الذين يقومون بحصة واحدة فنسبتهم 20%.

السؤال العاشر: في رأيكم هل ترون أنه في وجود تغذية مناسبة يمكن الحصول على نتائج أفضل؟

	التكرار	النسبة
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 12

إذا نظرنا إلى الجدول المبين أعلاه يتضح لنا أن كل المدربين أجابوا أن في وجود تغذية مناسبة يمكن الحصول على نتائج أفضل ونسبتهم 100%.

السؤال الحادي عشر: كيف ترى إلى العلاقة بين تدريب الجانب البدني والتقني؟

	التكرار	النسبة
البدني أكبر من التقني	8	%40
التقني أكبر من البدني	12	%60
المجموع	20	%100

الجدول رقم: 13

تظهر النتائج المبينة في الجدول أعلاه، أن أغلبية المدربين والمتمثل نسبتهم 60% يرون أو يعتبرون أن الاعتماد على الجانب التقني أكبر من البدني في تدريب رياضيهم، بينما النسبة المتبقية والمعبرة عنها بنسبة 40% فيرون عكس ذلك.

2- تحليل الاستبيان الخاص بالرياضيين:

2-1 المعلومات العامة:

أ)- السن: وهو يتراوح بين 14 و18 سنة.

	التكرار	النسبة
14	6	%13،04
15	9	%19،56
16	13	%28،26
17	7	%15،21
18	11	%23،91
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 14

بحكم اختيار الفئة السنية للعينة، فقد كانت موزعة في إطار هذا المجال المحدد بين 14 و18 سنة.

ب) - الجنس:

	التكرار	النسبة
ذكر	29	%63،04
أنثى	17	%36،95
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 15

من ناحية الجنس، ولو أن للإناث مشاركة فعالة في ألعاب القوى، إلا أن الرياضة بصفة عامة في الجزائر يسيطر عليها العنصر الذكري في معظم الاختصاصات.

ج) – الحالة الاجتماعية:

	التكرار	النسبة
طالب	39	%84،76
متربص	2	%4،34
بطال	5	%10،86
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 16

بما أن الفئة العمرية للعينة كانت محصورة في مرحلة الدراسة، فإن نسبة 84،76% من أفرادها هم طلاب في مختلف المستويات، 10،86% بطالين و4،34% متربصين، وهذا إذا ما دل فإنما يدل على قدرة الرياضيين على التوفيق بين الدراسة والرياضة في آن واحد.

د) – المستوى الدراسي:

	التكرار	النسبة
ابتدائي	0	%0
متوسط	11	%23،91
ثانوي	35	%76،08
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 17

من خلال الجدول نرى بأن 76،08% من الرياضيين ذوي مستوى ثانوي، يليه المتوسط بـ 23،91%، في حين أن المستوى الابتدائي لم يتحصل على أية نسبة، مما يجعل من العدائين على قدر من الثقافة تؤهلهم لتقبل وتطبيق مختلف أشكال التدريب.

المحور الأول:

– السؤال الأول: حول الصنف الذي بدء فيه ممارسة الرياضة

	التكرار	النسبة
براعم	19	%41،30
أصاغر	14	%30،43
أشبال	10	%21،73
أواسط	3	%6،52
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 18

طرحنا هذا السؤال للتعرف على الصنف الذي التحق فيه الرياضيون بنادي ألعاب القوى، فكانت النتائج بحيث 41،30% بدأوا من صنف البراعم، 30،43% من الأصاغر، 21،73% من الأشبال في حين أن 6،52% من الأواسط، وهذا ما يدل على أن للعائلة والمحيط الاجتماعي دور في توجيه الصغار نحو الممارسة الرياضية.

السؤال الثاني: حول الصنف الذي حدد فيه اختصاص دفع الجلة

	التكرار	النسبة
براعم	6	%13،04
أصاغر	11	%23،91
أشبال	18	%39،13
أواسط	3	%23،91
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 19

فيما يخص الصنف الذي حدد فيه اختصاص دفع الجلة ، فإن معظم أفراد العينة تم تخصيصهم في صنف الأشبال بـ 39،13% تم بالتساوي بين صنفي الأواسط والأصاغر بـ 29،13% وأخيرا البراعم بـ 13،04% وهذا يعود في كون الرياضيين في أغلب النوادي يمارسون مختلف الاختصاصات قبل توجيههم إلى تخصص يناسبهم.

السؤال الثالث: حول مدة ممارسة كرة دفع الجلة

	التكرار	النسبة
3 سنوات	19	%41،30
أكثر	14	%30،43
أقل	13	%28،26
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 20

هذا السؤال يتعلق بمدة ممارسة التخصص المذكور، فحسب العينة المدروسة، توجد 41،30% لديهم 3 سنوات من الممارسة، 30،43% أكثر من ذلك و28،26% أقل، وبصورة عامة فإن 3 سنوات هي المعدل المقبول لممارسة تخصص رياضي حتى يتمكن اللاعب من كسب خبرة تمكنه من استغلال نقاط القوة لديه وتخطي ضعفه لتحقيق نتائج أفضل.

السؤال الرابع: حول عدد الحصص التدريبية في الأسبوع

	التكرار	النسبة
3 حصص	19	%41،30
أقل	14	%30،43
أكثر	13	%28،26
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 21

من جهة عدد حصص التدرب أسبوعيا، فإن معظم الإجابات كانت بين ثلاثة حصص أو أكثر بنسب 43،47% و56،52% على الترتيب في حين لا توجد ولا إجابة لرياضيين يتدربون أقل من ذلك أسبوعيا، ويجدر بالذكر بأن هذا هو عدد الحصص المنتظمة إلا إذا كان هناك ظروف استثنائية تمنع ذلك.

المحور الثاني:

السؤال الخامس: من يشرف على تدريب التقوية العضلية؟

	التكرار	النسبة
محضر بدني	2	%4،37
مدرب	43	%93،47
زميل	1	%2،17
وحدك	0	%0
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 22

من الجدول نجد بأن 93،47% من أفراد عينة البحث يمارسون التقوية العضلية بوجود مدرب التخصص (دفع الجلة)، غير أن 4،37%يتدربون مع محضر بدني، و2،17% مع زميل التدريب، ولا واحد يتدرب وحده.

السؤال السادس: أ) – هل لديكم قاعة للتقوية العضلية في النادي؟

	التكرار	النسبة
نعم	32	%69،56
لا	14	%30،43
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 23

ب) – إذا كان الجواب "لا"، أين تقومون بالتعضيل؟

	التكرار	النسبة
ملعب	12	%85،71
قاعات خاصة	2	%14،28
أماكن أخرى	0	%0
المجموع	14	%100

الجدول رقم: 24

بالنظر إلى نقص الإمكانيات المادية الممنوحة لبعض الأندية، فإن 30،43% من هذه الأخيرة لا تملك قاعات للتقوية العضلية ما يدفع بـ: 64،28% من المدربين في هذه الحالة إلى إجراء حصص التقوية في الملعب، في حين أن 6،52% يقومون بالتعضيل في قاعات خاصة، أما 69،56% من الأندية المتصل بها لديها قاعات خاصة في مقرها.

السؤال السابع: كم من حصة تقوية تجرون في الأسبوع؟

	التكرار	النسبة
حصة	10	%21،73
حصتين	19	%41،30
ثلاثة حصص	17	%36،95
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 25

من خلال الجدول نلاحظ بأن 41،30% من الرياضيين يقومون بحصتي تقوية في الأسبوع، أما 36،95% فيجرون ثلاثة حصص، و21،73% يقومون بحصة واحدة أسبوعيا.

السؤال الثامن: حول مدة الاسترجاع بين الحصص، هل هي؟

	التكرار	النسبة
كافية	19	%41،30
قصيرة	20	%43،47
طويلة	7	%15،21
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 26

بالنظر للجدول نجد أن 43،47% من أفراد العينة يعتبرون أن الراحة التي تفصل بين الحصص قصيرة، بينما يرى 41،30% أنها كافية للاسترجاع، غير أن 15،21% يجدونها طويلة جدا.

السؤال التاسع: بعد ممارسة التقوية العضلية كيف كان تحسن النتائج؟

	التكرار	النسبة
تحسن طفيف	11	%23،91
تحسن متوسط	18	%39،13
تحسن كبير	17	%36،95
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 27

من ناحية تحسن النتائج، فإن معظم الرياضيين أجمعوا على تحسن متوسط أو كبير بنسب 39،13% و36،95% على التوالي، فتحسن النتيجة مع زيادة وزن الجلة، (بتقديم فئة) يعتبر تطور إيجابي جدا في منافسات الرمي، غير أن 23،91% كان تحسنهم طفيف.

السؤال العاشر:أ) – حول ما إذا كان يخضع لبرنامج غذائي مقدم من طرف أخصائي؟

	التكرار	النسبة
نعم	12	%26،08
لا	34	%73،91
المجموع	46	%100

الجدول رقم: 28

من خلال الجدول نلاحظ بأن 73،91% من الرياضيين لا يخضعون لبرنامج غذائي مناسب ومقدم من أخصائي تغذية رغم أن التدريب العالي الشدة (خاصة تدريب القوة) يحتاج إلى كمية كبيرة من الغذاء كما ونوعا، هذا و26،08% فقط يتغذون وفق نظام مسطر.

ب) – إذا كان "نعم"، من يتكفل بدفع المصاريف؟

	التكرار	النسبة
تكفل النادي	7	%58،33
تكفل شخصي	5	%41،66
المجموع	12	%100

الجدول رقم: 29

أما عن التكفل بمصاريف الوجبات الغذائية، فإن 58،33% تحت تكاليف مطاعم الأندية التي ينتسبون إليها، في حين أن 41،66% يتكفلون شخصيا (مالهم الخاص) بوجباتهم الغذائية.

جـ) – هل تستطيع تطبيقه؟ وإذا كانت الإجابة ب "لا"، لماذا؟

	التكرار	النسبة
نعم	9	%75
لا	3	%25
المجموع	12	%100

الجدول رقم: 30

من الجدول، 75% يمكنهم تطبيق برامجهم الغذائية المقدمة إليهم، غير أن 25% لا يمكنهم ذلك، وقد كانت الآراء المستقاة في مجملها تحوم حول نقص الإمكانات المادية، خاصة الذين يتكفلون شخصيا بمصاريف الحميات الغذائية.

3- مناقشة محاور الاستبيان:

3-1 مناقشة النتائج الخاصة بالمدربين:

3-1-1 مناقشة المحور الخاص بالمعلومات العامة:

من السؤال الأول وبعد تحليل نتائجه تبين لنا أن نسبة 30% من المدربين هم من حاملي شهادة مستشار في الرياضة ويأتي بعدهم حاملي شهادة ليسانس والتقنيون السامون بنسبة 20% ثم تأتي البقية من حاملي الشهادات الأخرى، وهذا ما يزيد من مستوى المدربين الذين تلقوا دروس نظرية وتطبيقية، هذا وتجدر الإشارة إلى أن أغلب المدربين وبنسبة 75% لديهم خبرة ميدانية لأكثر من ثلاثة سنوات، ويتراوح سنهم ما بين 35-49 سنة ينشطون (ويدربون) بمختلف أندية و لايه الجزائر، ويدربون تقريبا كل الأصناف.

ومنه نستنتج أن مستوى المدرب وكذا خبرته الميدانية تلعب دورا أساسي في تكوينه وتحسين قدراته المعرفية والتطبيقية وكذا توصيلها للرياضيين بأحسن صورة.

3-1-2 مناقشة المحور الأول:

نستنتج من خلال هذا المحور والمتكون من مجموعة من الأسئلة ما يلي:

أن كل المدربين والمقدرة نسبتهم 100% كانوا رياضيين قبل أن يصبحوا مدربين، وبالتالي فهم على خبرة أخرى تضاف للتدريب يستطيعون من خلالها تخطي الأخطاء تلقوها أثناء تكوينهم، كما تشير نسبة 60% من المدربين أنهم كانوا رياضي دفع الجلة قبل أن يصبحوا مدربين.

ويرى المدربون والمقدرة نسبتهم 90% أن دور التقوية في التدريب أساسي، لما لها فوائد في تحسين المردود البدني، وعللوا ذلك بقوله «أن هذه الرياضة تتطلب قوة اندفاعية كبيرة ما يتحتم عليه الزيادة في استعمال وسائل التعضيل، وذلك من منطلق أن لكل حركة ما تجب قوة معينة».

ومن السؤال السادس يرى أغلب المدربين والمقدر نسبتهم بـ 65% بأن وضع التقوية العضلية في البرنامج السنوي تكون طوال الموسم وهي التقوية السليمة والناجعة لأنها تسمح بالتطوير والمحافظة على المكتسبات البدنية لفترة أطول، ومن السؤال السابع يتبين لنا أن أغلب المدربين والمقدر نسبتهم 95% لا يعملون مع المحضر البدني في رياضة دفع الجلة الجزائرية، وهذا ما يعد إهمال للأخصائيين الذي يعود سلبا على تطبيق البرامج المسطرة.

ولقد عرض المدربون المحضر البدني بلجوئهم إلى الاعتماد على وثائق خاصة بالتقوية العضلية الخاصة إما برياضة دفع الجلة أو برياضة فردية أخرى.

3-1-3 مناقشة المحور الثاني:

من خلال قراءتنا للجدول الخاص بالسؤال السابع حول وجود قاعات للتقوية العضلية في النوادي، تبين لنا أن 70%من المدربين لديهم قاعات للتقوية العضلية في النوادي وهذا ما يسهل عليهم عدم التنقل إلى القاعات الخاصة للتدرب فيها، علما بأن هذه القاعات أصبحت ذات طابع تجاري بحت، ولا يمكن أن تخصص للمدرب في كثير من الأحيان.

ومن السؤال الثامن والمتضمن على أي جانب تركزون خلال التقوية العضلية، أجاب كل المدربين وبنسبة 100% أنه خلال التقوية العضلية يجب التركيز على الجانب السفلي والعلوي معا، وهذا إدراك منهم على ضرورة التكامل والانسجام البدني وعدم تنمية جانب على جانب.

ومن خلال سؤالنا حول عدد حصص التقوية العضلية في الأسبوع، أجاب معظم المدربين والمقدر نسبتهم 40%بحصتين وثلاثة حصص على حد سواء، ومن خلاله فإنهم يؤكدون على أهمية التقوية العضلية في تدريب رياضة دفع الجلة.

أما باقي المدربين فقالوا بأن حصة واحدة أسبوعيا تكفي ونسبتهم 20% عللوا ذلك بقولهم «أن بعض المراهقين في هذه المرحلة مازالوا لم يكتمل نموهم الجسمي، مما يؤثر على مورفولوجيتهم، وإذا ما احتجنا إلى استعمال التقوية فيستحسن عدم التفريط في استعمال أثقال كبيرة».

ومن السؤال العاشر حول التغذية أجاب كل المدربين والمقدرة نسبته 100% أنه في وجود تغذية مناسبة يمكن الحصول على نتائج أفضل، أما علاقة التدريب التقني بالترتيب البدني، فقد أجاب معظم المدربين والمقدر نسبتهم بـ 60% أن العمل التقني أكبر من البدني وعللوا ذلك بقولهم «يجب على الرياضي أن يتعلم التقنية وكيفية أدائها قبل بناء الجسم، وقالوا أيضا إذا اعتمدنا على الجانب الميداني أكبر من التقني فإنه يصعب علينا تعلم التقنية فيما بعد».

أما بقية المدربين والمقدرة نسبتهم 40% فيرون أن الاعتماد على الجانب البدني أكبر من التقني وعللوا ذلك بقولهم «أن الإعداد البدني يحتاج إلى وقت كبير من التدريب أما التقنية يمكن تعلمها في بعض الحصص».

3-1-4 خلاصة الاستبيان الموجه للمدربين:

إن اختصاص رمي الجلة يتطلب من ممارسيه السعي إلى تطويره، وهذا التطوير مرهون بما يقدمه المؤطرون في هذا المجال من برامج منظمة مناهج علمية حديثة تتماشى مع الاختصاص، وهذه الأخيرة يجب أن تكون فعالة وقائمة على الاختيار الأمثل والأفضل للوسائل والكفاءات التي يمكن لها أن تؤهل الرياضي إلى البروز خلال المنافسات.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها، لاحظنا أن للتقوية العضلية دور فعال ومهم في تحسين الأداء البدني والنتائج المتحصل عليها، كما لاحظنا أن المدربين واعون بهذا الدور، وهذا ما تؤكده نتائج الجدول رقم -6- الخاص بالسؤال الرابع، إذ يوضح أن نسبة 90% من المدربين يرون أن دور التقوية العضلية أساسي دفع الجلة، وهذا لما لها من تأثير إيجابي على تحسين النتائج لدى رياضيي الاختصاص.

ومن الجدول رقم -7- الخاص بالسؤال الخامس، الذي يشير إلى وضع التقوية العضلية في البرنامج السنوي للتدريب، اتضح لنا أن نسبة 65% من المدربين يرون أن انتهاج تقوية طوال الموسم أفضل وأنجع من مرحلتي المنافسة أو التحضير.

ومن الجدول رقم –12 للسؤال العاشر، يرى 100% من المدربين أنه في وجود تغذية مناسبة يمكن الحصول على نتائج أفضل خاصة إذا كانت تحت أخصائيين في هذا المجال، وهذا لأن دفع الجلة من الاختصاصات التي تتطلب تدريبا عنيفا (تدريب بدني عام، تقوية خاصة، عمل تقني، تحسين السرعة.....)1.

3-2 مناقشة النتائج الخاصة بالرياضيين:

3-2-1 مناقشة المحور الخاص بالمعلومات العامة:

من ملاحظة النتائج التي تتعلق بهذا المحور، خاصة الجدول رقم –1–، فنجد بأن رياضة دفع الجلة حاضرة بجنسيها الذكري والأنثوي خاصة فيما يتعلق بالمرحلة السنية التي تمت دراستها، ما يفسر أن هناك تنسيق بين الأندية والعائلات التي أصبحت لا تمانع ممارسة الفتيات –خاصة– للرياضة، أما من جهة الحياة اليومية للشبان الذين تم الاتصال بهم، فقد وجدنا 84.76% منهم من الطلاب، و79.60% من ذوي المستوى الثانوي، الشيء الذي يسهل على المدربين الاتصال معهم، ويساعد أيضا في تطويرهم نظريا وتطبيقيا، كما يجعلهم على قدرة من الثقافة تؤهلهم لتنفيذ وتطبيق مختلف برامج التدريب المقترحة عليهم.

3-2-2 مناقشة المحور الأول:

نستنتج من هذا المحور بأن معظم الرياضيين بدؤوا ممارسة الرياضة في صنف البراعم بنسبة 41.30% (الجدول رقم –18–) أما تخصيصهم (دفع الجلة) فقد كان مع أغلب الرياضيين في صنف الأشبال (الجدول رقم –19– وهذا يعود إلى كون المدربين يشركون رياضييهم في أكبر عدد من الاختصاصات (طويل، نصف طويل، سرعة، قفز، رمي) على أن يتم تخصيصهم مع ظهور ميول نفسي وبدني لديهم حتى يتمكنون من تحقيق نتائج بارزة في التخصص

أما من ناحية مدة ممارسة دفع الجلة، فقد وجدنا أن 41.30% لديهم ممارسة لمدة ثلاثة سنوات و30.34% أكثر من ثلاثة سنوات (الجدول رقم –20–) الشيء الذي يجعل من أغلب أفراد العينة على خبرة تسمح لهم بالتعرف على كل جوانب تخصصهم (المعرفية، البدنية، والتقنية...)، كما تسمح للمدربين بتطوير طرق

1 josé Ballestreos: «la manuelle d'entrainement de base» ،FIAA, Londres, Angleterre, 1992, p95.

التدريب معهم (كالانتقال من الأفضلية التقنية إلى الأفضلية البدنية)، والزيادة من أحمال التدريب، وهو ما يظهر من خلال تحليل الجدول رقم –21– (السؤال الرابع) أين وجدنا 56.52% يتدربون أكثر من ثلاثة حصص في الأسبوع و43.47% يجرون ثلاثة حصص تدريب أسبوعيا، الشيء الذي يتيح الفرصة للتحسن والتطور أكثر ممن يتدرب أقل من ذلك.

3-2-3مناقشة المحور الثاني :

بالنظر لنتائج هذا المحور، ومن خلال الجدول –22– (السؤال الخامس) نرى بأن 93,47% يقومون بحصص التقوية العضلية بوجود المدرب (مدرب دفع الجلة)، في حين أن 4,34% فقط يتدربون مع محضر بدني، هذا الأخير الذي يعتبر من أساسيات التدريب الحديث لا يستعان به في أغلب الأحيان من طرف المدربين، وهذا إما لضعف خزينة الأندية أو لجهل المدربين بدور المحضر البدني.

أما عن أماكن ممارسة حصص التقوية، فقد وجدنا بان 69,56% يتدربون في قاعات خاصة بالنادي ما يخفف مصاريف التدرب في قاعات خاصة والتي اكتست طابع تجاري أكثر من شيء آخر، كما يجعل من عملية التدريب أكثر فاعلية، في حين أن 30,43% يقومون بالتقوية العضلية في القاعات الخاصة أو الملعب كحل من الحلول لتعويض قاعات التقوية في أنديتهم.

وعن عدد حصص التقوية في الأسبوع، فقد تراوحت النتائج من حصتين بـ 41.30% وثلاثة حصص بـ 39.95% الجدول رقم –25– (السؤال السابع) ما من شأنه أن يتيح للرياضي بالتطور خاصة في جانب القوة والحجم العضلي وهو ما وجدناه من تحليل السؤال التاسع (الجدول –27–) حيث كان التطور بعد ممارسة التقوية متوسط بنسبة 39.31% وكبير بـ 36.91% على عكس الذين يتدربون حصة واحدة أسبوعيا.

وفيما يخص التغذية الخاصة برياضة دفع الجلة، فقد أكد كل المدربين على علاقتها المباشرة بتحسن النتائج، غير أننا وجدنا بأن 73.91% من اللاعبين لا يخضعون لبرامج غذائية مقننة ومقدمة من طرف أخصائي تغذية (الجدول –28–)، وهذا ما يؤكد عدم وجود متابعة من طرف المدربين خارج ميادين التدريب، 26.08% فقط يخضعون لبرامج غذائية تساعدهم على تعويض وبذل مجهود أكبر أثناء المنافسة والتدريب.

وبالنظر للجدول–29– للسؤال العاشر، يتضح لنا بأن 7 من أصل 12 رياضي يخضعون لبرامج غذائية يتم التكفل بمصاريف وجباتهم من طرف الأندية التي ينتسبون إليها، بينما 5 آخرين يتكفلون شخصيا بتكاليف حمياتهم الغذائية ما يعيقهم من تطبيقها خاصة وان معظم الرياضيين في مرحلة الدراسة ولا يملكون دخلا ماليا.

3-2-4 خلاصة الاستبيان الخاص بالرياضيين:

دفع الجلة لها مميزات تتعلق بالتقنية الذي تتم بها من جهة، والجلة في حد ذاتها من جهة أخرى ما يفرض على اللاعب بان يتمتع بقوة عالية ضرورية، الشيء الذي جعل من التقوية العضلية عنصر رئيسي في تكوين برامج التدريب، فتحليل السؤال السابع أثبت أن 41.30% يجرون حصتي تقوية أسبوعيا، و36.95% ثلاثة حصص، ما يؤكد على ضرورة تطبيقها، أما الجدول رقم -27- فقد بين أن 17 رياضي من أصل 46 كان تحسنهم كبير بعد ممارسة التقوية، وهم يقرون بالتغير الذي طرأ على أدائهم بسبب التقوية العضلية.

عن علاقة الرياضي بالمحضر البدني، فإن النسبة التي تتدرب في وجود محضر بدني مثلث 4.34% من العينة، أي أن معظم المدربين التي تم الاتصال بهم لا يعملون بالتعاون مع أخصائي تقوية بالرغم أن 69.56% من الأندية التي ينتسبون إليها تملك قاعات للتقوية خاصة بها (الجدول -23- السؤال السادس) . وحول التغذية المناسبة للممارسة الرياضية المتعلقة بدفع الجلة، فإن 73.91% من الرياضيين لا يخضعون لبرامج غذائية متخصصة في الوقت الذي يرى فيه 100% من المدربين بان للتغذية السليمة دور كبير في بناء لياقة بدنية مثالية

4- مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية العامة: لاكتساب أداء أفضل في رياضة دفع الجلة، التقوية العضلية لها دور كبير في تحقيق ذلك .

الفرضية الجزئية الأولى: إن تطبيق تقوية عضلية طوال الموسم مع وجود محضر بدني، تؤثر بصفة كبيرة في تحسين الأداء البدني.

الفرضية الجزئية الثانية: ممارسة تقوية عضلية في قاعات خاصة بالنادي مع إتباع برامج غذائية مقدمة من طرف أخصائيين يعطيها -التقوية العضلية- أكثر فعالية.

من خلال تحليل النتائج التي تمت معالجتها إحصائيا تم التوصل إلى ما يلي:

* من الجدول رقم -6- لاستبيان المدربين نلاحظ ان نسبة 90% من المدربين يرون بان التقوية العضلية في رياضة دفع الجلة أساسية لما لديها من فوائد في تحسين مختلف الصفات البدنية (القوة، السرعة، القوة الانفجارية، المقاومة.....) وهذا ما يثبت الفرضية العامة.

* ومن الجدول رقم –7– من نفس الاستبيان تبين لنا أن اغلب المدربين والمقدر نسبتهم بـ 65% يرون بان وضع التقوية العضلية في برنامج التدريب يكون ذا فائدة كبيرة إذا ما كان طول الموسم، وهو ما يثبت الشطر الأول من الفرضية الجزئية الأولى.

* ومن الجدول رقم–8– من نفس الاستبيان استنتجنا بان 95% من المدربين لا يعملون مع المحضر البدني الذي يعد عاملا مهما في التدريب البدني، ومع ذلك ومن ملاحظة الجدول رقم –27– (الاستبيان الخاص بالرياضيين) نجد بان 39.13% و36.95% من الرياضيين كان تحسنهم متوسط وكبير على التوالي، وهذا ما بنفس الجزء الثاني من الفرضية الجزئية الأولى حول ضرورة وجود المحضر البدني.

* وبالنظر إلى الجدول رقم –23– من استبيان الرياضيين نجد بان 69.56% منهم يتدربون في قاعات خاصة بالنادي، غير أن 73.91% لا يخضعون لبرامج غذائية متخصصة، بالرغم من ذلك إلا أنهم حققوا تقدما (كما لاحظنا من الجدول –27–)، وعليه فالشطر الثاني من الفرضية الثانية حول التغذية المناسبة لم يتحقق.

5– الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء الدراسة التي قمنا بها ورغبة منا في إعطاء صورة عامة عن واقع التقوية العضلية في تدريب رياضة دفع الجلة في فئة (14–18) سنة، ومع إدراكنا بان هذه الدراسة لا يمكن اعتبارها دراسة كاملة، بل هي جزء من بحوث أخرى تكملها، أردنا أن نقترح جملة من التوصيات والحلول التي رأينا أنه يمكن لها أن تساعد في تحسين مستوى دفع الجلة في الجزائر

– العمل على توفير وتكوين إطارات مؤهلة ومتخصصة في مجال العاب القوى والتقوية العضلية، وإعادة النظر في هذا التكوين.

– تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تهدف إلى تطوير الأداء الرياضي بكل جوانبه وبصورة متناسقة

– الاستعانة بمحضرين بدنيين للعمل مع المدربين وبذلك تخصيص المهام للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات.

– على المدربين أن يبحثوا في كل ما يتعلق باختصاصاتهم الرياضية وخاصة التغذية الملائمة لها

– ضرورة معرفة القائم على التدريب أو التعليم ب خصوصيات المراهقة من حيث مميزاتها وتأثير الرياضة عليها.

– تجهيز المؤسسات التربوية بالأدوات والمنشآت الرياضية الملائمة وهذا لمساعدة المدربين في التدريب والتكوين.

6- مناقشة النتائج في ظل الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة منها في مناقشة النتائج .

ان التدريب الرياضي هو و ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، وهو ايضا يعمل من اجل الرفع من الجهاز الوظيفي للرياضي من جميع النواحي سواء كانت بدنية، نفسية، فكرية، مهارية، خططية وحتى الخلقية ، و التي هي أساس التعلم ، و التي تعتمد على منهج عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية الى غاية الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، وهذ بفضل تقوية عضلية مناسبة ، وتحت مدرب مختص مع اتباع برنامج تدريبي و غذائي مكتمل ومتنوع ، وذلك من أجل تحقيق أحسن النتائج والإنجازات على الشخصي و حتي العالمي

انطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه حول تأثير التقوية العضلية في تحسين نتائج رياضيي دفع الجلة في فئة (14-18) سنة، وبناء على النتائج المتحصل عليها بعد تحليل المعطيات ومناقشتها، تبين لنا أن ممارسة التقوية العضلية من طرف رياضيي دفع الجلة وبطريقة صحيحة يؤثر بصفة مباشرة وايجابية على الأداء البدني والنتائج الرياضية، وكذا بمتابعة البرامج التدريبية من طرف أخصائيين في هذا المجال بحيث تبنى على أسس علمية وان تخضع لدراسة عميق قبل تطبيقها.

ولقد دلت الدراسة الميدانية على أن اغلب المدربين لا يعملون مع محضر بدني، هذا الأخير الذي يعتبر من أساسيات التدريب الحديث وخاصة في الرياضيات الفردية التي تتطلب مجهودا بدنيا متميزا كون الرياضي يؤدي في معظم الأحيان نشاط منفرد ما يجعل من إعداده مهمة صعبة تتطلب تدخل عدة وسائل للوصول إلى لياقة بدنية عالية وأداء تقني دقيق .كما أن تطبيق أحمال عالية من التدريب خاصة فيما يتعلق بزيادة القوة وقوة السرعة يؤدي إلى صرف طاقة كبيرة ما يفرض تغذية صحية وصحيحة حتى نتمكن من التحدث عن نمو في منحنى النتائج، غير أننا لمسنا أن معظم المدربين لا يوصون ببرامج غذائية رغم تأكيدهم على دورها الفعال في تقدم الأداء الرياضي.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي استقيناها من تحليلنا لنتائج الاستبيانين ومناقشة ما جاء فيهما، نستطيع أن نؤكد صحة فرضيتنا العامة والتي افترضنا فيها أن للتقوية العضلية المستمرة والمدروسة دور فعال في تحقيق تطور على المستوى البدني، وهذا ما يعود بدوره على تحسين النتائج في المنافسات خاصة إذا ما وفرنا لها الظروف اللازمة من مختصين وقاعات وأدوات ملائمة.

أما عن الفئة العمرية، فقد لمسنا وعي كبير عند الشباب من حيث التوفيق بين المؤسسة التربوية والمشوار الرياضي، كما لمسنا مشاركة لا بأس بها لعنصر الإناث في تخصص يزاحمن فيه الذكور.

فنرجو أن يزيد الاهتمام بالرياضة في بلادنا في كل التخصصات (وليس فقط الرياضات الجماعية)، وهذا باستغلال البشرية والإمكانات المادية أحسن استغلال حتى يرتفع مستوى الرياضة الجزائرية بين الدول.

وفي الأخير نتمنى أن هناك بحوث أخرى مكملة لهذا البحث لأنها دراسة تحتاج إلى تعمق أكثر وأدق، كما نأمل أن نكون قد وفقنا إلى حد ما في إثراء هذا الموضوع، فنحمد الله على إعانته لنا، من حاول وأصاب فله أجران ومن حاول ولم يصب فله أجر، والله المستعان

المـــراجـــع

1- المراجع باللغة العربية:

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

2- أحمد البسطوسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

3- أحمد البسطوسي: "مسابقات الميدان والمضمار"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

4- بهاء الدين سلامة: "الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

5- تشارلز بيوكر: "أسس التربية البدنية"، ترجمة حسن كمال، 1964 (بدون دار النشر)

6- ريسان خريبط مجيد: "التدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، مصر، 1998.

7- سعد الدين الشرنوبي – عبد المنعم الهريدي: "مسابقات الميدان والمضمار"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، بيروت، 1998.

8- سعد جلال – محمد علاوي: "علم النفس التربوي والرياضي"، دار المعارف، القاهرة –ط1-، 1986.

9- عبد الرحمن العيساوي: "علم نفس النمو" دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1995.

10- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: تدريب الأثقال- تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي .مركز الكتاب للنشر.القاهرة. ط 1 . 1996 ص. 75

11- فائز المهنا: "التربية البدنية الحديثة"، دار طلاس، بيروت، 1985.

12- فوزي الحضري: "عالم الإثقال"، دمشق، 1987 (بدون دار النشر)

13- قاسم حسن حسين: "أسس التدريب"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1995.

14- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، –ط1-، 1997.

15- كمال الشرقاوي: "فيزيولوجيا علم وظائف الأعضاء"، مؤسسة الشباب، الإسكندرية، 1995.

16- محمد صبحي حسانين: "أنماط أجسام الأبطال الرياضيين من الجنسين"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

17- محمد حسن علاوة: "علم النفس الرياضي"، دار المعرفة، القاهرة، –ط9-، 1993.

18- محمد عبد الرحيم إسماعيل :تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار.منشأة المعارف بالإسكندرية.1998 ص. 45

19- محمد حسن علاوة: "فيزيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984.

20- مصطفى معروف رزيق: "خفايا المراهقة"، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.

21- مصطفى غالب: "في سبيل موسوعة نفسية"، مكتبة الهلال، بيروت، -ط1-، 1987.

22- ميخائيل إبراهيم أسعد: "الطفولة ومشكلات المراهقة"، منشورات دار الآفاق، بيروت، 1997.

23- نوري حافظ: "المراهقة"، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، -ط2-، 1995

2- المراجع باللغة الأجنبية:

1- « le dictionnaire encyclopédique de la psychologie », Barde, Paris, 1980.

2- Flaurridas - Foureau : « Traité l'athlétisme – Les lancers -», Vigot, Paris, 1990.

3- George Lambert : « La musculation (Le guide de l'entraîneur) », Vigot, Paris, 1991.

4- Jürgen Weinek : « Manuelle d'entraînement », Vigot, Paris, 1997.

5- Oscarelli : « Le guide pratique du Body Building », Vigot, Paris, 1997.

6- Gérard Veichi : « Le grand livre de culturisme », Vigot, Paris, 1986.

7- Jean Gianti : « un super corpsen 12 semaines », Paris, 1986.

8- José Ballestreos : « Le manuelle d'entraînement de base », FIAA, Londres- Angleterre, 1992.

الملاحق

1. **مذكرة نيل شهادة ليسانس:**

من إعداد الطلبة: نور الدين قوادري، عبد الرحمن فكايري، وإشراف رواب عمار بعنوان "دور ممارسة رياضة كمال الأجسام في تحقيق الاندماج الاجتماعي والتوافق النفسي" لسنة 2001.

2- **مذكرة نيل شهادة ليسانس**

واقع ممارسة التقوية العضلية في محيط رياضي جزائري *دراسة ميدانية في قاعات التدريب بالجزائر الوسطى*) من إعداد الطلبة: بلاز حميد ويونسي وتوفيق، وإشراف رواب عمار. لسنة 2000

3- **مذكرة نيل شهادة ليسانس**

(دور ممارسة رياضة كمال الأجسام في تحقيق الإندماج الاجتماعي والتوافق النفسي للممارس)، من إعداد الطلبة: علي فكايري ونور الدين قوادري وعبد الرحمان فكايري، وإشراف الأستاذ يولوح عبد الحكيم.2001.

4- **: الانترنت مواقع**

21 www.iraqacad.org2022م **الأكاديمية الرياضية العراقية .**

5 Les revues : Revue de la Ligue Algéroise d'Athlétisme, FAA, 2000-2001.

6 Les Magazines :

- Magazine : « Le monde de muscle », n° 100, mai 1991.
- Magazine : « Alimentation & fitness », Haleko, France, 1999.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة خميس مليانة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم التربية البدنية والرياضية

خميس مليانة

الموضوع: استبيان

في إطار القيام ببحث جامعي تحت عنوان:

«واقع ممارسة التقوية العضلية في تدريب دفع الجلة لفئة {14-18} سنة»

نرجو من إخواننا مدربي ورياضي دفع الجلة المساهمة في هذا البحث ومساعدتنا من خلال ملء استمارة الأسئلة بصدق وموضوعية لإفادتنا بالمعلومات اللازمة.

نتقدم بالشكر المسبق لكل المساهمين في هذا البحث المتواضع.

* **ملاحظة:** ضع علامة (X) في الجواب الذي تراه مناسبا.

استبيان موجه للمدربين

1- أ)- السن: .....

ب)- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

ج)- الشهادة العلمية المحصل عليها:

- مستشار في الرياضة ☐
- ليسانس/ ت ب ر ☐
- تقني سامي في الرياضة ☐
- شهادة أخرى .....

د)- الجمعية الرياضية الحالية: .....

هـ)- الخبرة: أقل من ثلاثة سنوات ☐ أكثر من ثلاثة سنوات ☐

2- هل مارست الرياضة قبل التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان "نعم"، حدد اختصاصك؟ .....

3- هل كنت رياضي دفع الجلة من قبل؟

نعم ☐ لا ☐

4- كيف ترى دور التقوية العضلية في التدريب؟

أساسية ☐ ثانوية ☐ بدون فائدة ☐

- فسر لماذا؟ .....

5- أين تضع التقوية العضلية في برنامج التدريب؟

المرحلة التحضيرية ☐ مرحلة المنافسة ☐ طول الموسم ☐

6- هل تعمل مع محضر بدني؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان الجواب "لا"، هل تعتمد على وثائق خاصة بالتقوية؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان "نعم"، فهل هذه الوثائق خاصة بـ:

رياضة جماعية ☐ رياضة فردية ☐ خاصة بدفع الجلة ☐

7- هل لديكم قاعة للتقوية العضلية في النادي؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان "لا"، أين تقومون بالتعضيل؟

في الملعب ☐ في قاعات خاصة ☐ أماكن أخرى ☐

8- في التقوية، هل يتم التركيز على:

الجانب العلوي ☐ الجانب السفلي ☐ الاثنين معا ☐

9- كم حصة تقوية تجريها في الأسبوع؟

حصة ☐ حصتين ☐ ثلاثة حصص ☐

10- في رأيكم هل ترون أنه في وجود تغذية مناسبة يمكن الحصول على نتائج أفضل؟

نعم ☐ لا ☐

11- كيف تنظر إلى علاقة التدريب البدني بالتدريب التقني؟

- العمل البدني أكبر من التقني ☐

- العمل التقني أكبر من البدني ☐

12- في رأيك ما هو مستقبل التقوية العضلية في بلادنا بالنظر لعلاقتها بالنتائج المحققة؟

.....

.....

13- كيف يمكن أن نستفيد بأكبر قدر ممكن من التقوية العضلية في مجال التدريب؟

.....

.....

استبيان موجه للرياضيين

أ)- السن: .....

ب)- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

ج)- الجمعية الحالية: .....

د)- الحالة الاجتماعية:

طالب ☐ متربص ☐ بطال ☐

د)- المستوى الدراسي:

ابتدائي ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐

1- في أي صنف تم تمارس الرياضة؟

براعم ☐ أصاغر ☐ أشبال ☐ أواسط ☐

2- في أي صنف تم تحديد اختصاصك؟

براعم ☐ أصاغر ☐ أشبال ☐ أواسط ☐

3- ما هي مدة ممارستك لرياضة دفع الجلة؟

ثلاثة سنوات ☐ أقل ☐ أكثر ☐

4- كم تتدرب من حصة في الأسبوع؟

ثلاثة حصص ☐ أقل ☐ أكثر ☐

5- مع من تمارس التقوية العضلية؟

محضر بدني ☐ مدرب ☐ زميل ☐ وحدك ☐

1. هل لديكم قاعة للتقوية العضلية في النادي؟

نعم ☐ لا ☐

7- كم من حصة تقوية تجرون في الأسبوع؟

حصة ☐ حصتين ☐ ثلاثة حصص ☐

8- في رأيك، هل مدة الاسترجاع بين الحصص؟

قصيرة ☐ كافية ☐ طويلة ☐

9- كيف كان تحسن نتائجك بعد ممارسة للتقوية؟

تحسن طفيف ☐ متوسط ☐ كبير ☐

10- هل تخضع لبرنامج غذائي مقدم من طرف أخصائي؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان "نعم"، من يتكفل بدفع المصاريف؟

تكفل شخصي ☐ تكفل النادي ☐

- هل تستطيع تطبيقه؟

نعم ☐ لا ☐

- إذا كان "لا"، لماذا؟

.....

.....