



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع: تدريب رياضي
تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

دراسة تحليلية لمحتويات البرنامج التدريبي في ألعاب القوى لفريق مشعل تبسة
صنف أواسط مقارنة بمحتويات برنامج التكوين الجامعي للطلاب فرع
التدريب الرياضي

إشراف :

د . بوخالفة عبد القادر

إعداد الطالبان:

صيد الهادي

حجاج زكرياء

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د . عزالي خليفة	أستاذ مساعد - أ -	رئيسا
د . بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر - ب -	مشرفا و مقرا
د . بوتة محمد	أستاذ محاضر - ب -	مناقشا

السنة الجامعية : 2020 – 2021

شكر وتقدير

قال الله تعالى:

بعد بسم الله الرحمن الرحيم: "فاذكروني أذكركم واشكروا لي ولا تكفرون" صدق الله العظيم.

الحمد لله الذي وفقنا في إتمام هذا العمل المتواضع وعملا بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" صدق رسول الله.

نتوجه بجزيل الشكر إلى:

جميع معلمينا وأساتذتنا في جميع الأطوار التعليمية وكل من كان له تأثيرا إيجابيا في مسيرتنا الدراسية، وخاصة الأستاذ المشرف الأستاذ "بوخالفة عبد القادر" الذي لم ييخل علينا بمجهوداته المبذولة في مساعدتنا كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شكر موصول كذلك لكل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد لكم منا جميعا فائق التقدير وكل الشكر.



إهداء

إلى من قال فيهم الله عز وجل : " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر إحداهما أو كلاهما...وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا " .

إلى التي تسهر الليالي من أجلنا، إلى التي تفرح لأفراحنا و تحزن لأحزاننا إلى منبع المحبة و الحنان.....

أمي الغالية.

إلى الذي علمني أسرار الحياة ،إلى الذي أخذت من لسانه أفضل الحكم و الأمثال ، و امتثلت بصدقه وورعه.....أبي العزيز.

إلى إخوتي: قيس ، أيمن ، مختار، تقي، عنتر ، سامي ، حسان ، شوقي

إلى أخواتي: وهيبه، فاطمة، راضية، سهام

إلى أصدقائي حمزة تراعي، حمزة طراد

إلى حبيبتي الغالية ريان ب

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.



الفهرس

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
أ	التشكر
ب	الاهداء
ج	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1- إشكالية البحث
5	2- فرضيات البحث
5	3- أهداف البحث
5	4- أهمية البحث
5	5- المصطلحات الاجرائية
الجانب النظري:	
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
9	1- الخلفية النظرية
9	المبحث الأول : برنامج التدريب الرياضي
10	أهمية البرنامج التدريبي
10	الخصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج التدريبي.
11	السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
11	أسس بناء البرامج التدريبية
14	المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج
15	الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
15	تطوير البرنامج التدريبي
16	الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد
17	الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
18	الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم البرامج التدريبية
21	المبحث الثاني : ألعاب القوى

23	أهمية ألعاب القوى
24	أهداف ألعاب القوى
24	أقسام ألعاب القوى
28	المبحث الثالث: الدراسات السابقة و المشابهة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة	
34	1- الدراسة الاستطلاعية
34	2- منهج البحث
34	3- مجتمع الدراسة وعينة البحث
34	1- 3 مجتمع البحث
34	2- 3 عينة البحث
35	3-3 طريقة اختيار عينة البحث
35	4- مجالات البحث
35	1-4 المجال البشري
35	2- 4 المجال المكاني
35	3- 4 المجال الزمني
35	5- ضبط متغيرات الدراسة
الفصل الرابع : عرض وتحليل مناقشة نتائج البحث	
37	المبحث الأول: برنامج التكوين الجامعي فرع التدريب الرياضي
84	المبحث الثاني : البرنامج التدريبي المقترح لالعاب القوى
94	المبحث الثالث : تحليل البرنامج التدريبي
99	خاتمة
99	اقتراحات

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
37	برنامج التكوين الجامعي للسداسي الثالث طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي	01
41	برنامج التكوين الجامعي للسداسي الرابع طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي	02
51	برنامج التكوين الجامعي للسداسي الخامس طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي	03
55	برنامج التكوين الجامعي للسداسي السادس طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي	04
61	برنامج التكوين الجامعي للسداسي الأول طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي	05
69	برنامج التكوين الجامعي للسداسي الثاني طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي	06
75	برنامج التكوين الجامعي للسداسي الثالث طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي	07
79	برنامج التكوين الجامعي للسداسي الرابع طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي	08
84	البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر سبتمبر	09
86	البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر أكتوبر	10
87	البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر نوفمبر	11
89	البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر ديسمبر	12
91	البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر جانفي	13
92	البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر فيفري	14

حقیقت

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أساس منهاج وعملية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة تلك تعود على الرياضة بفوائد تمكنك من ربح الوقت وتغادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني في رياضة ألعاب القوى يجب ان يعتمد على القواعد وخصوصيات تطبق بكل اتقان لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة. وتعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعملية للفرد، وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة. وعرفت من أولى الرياضات الأولمبية حيث شملت عدة اختصاصات مختلفة، والتي قسمت إلى مسابقات الجري، المشي، والمسابقات المشتركة كما تخلق في الفرد التكامل البدني والأخلاقي حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة ومتعددة الجوانب منها البدنية، الصحية والنفسية وكل هذه الفوائد يمكنك تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريبات المنتظمة والمنسقة لمختلف الفعاليات في هذه الرياضة .

(عبد المقصود، 1982، ص 107).

وتعتبر ألعاب القوى من الرياضات التي أخذت نصيبا وافرا من التطور في العالم خلال السنوات الأخيرة، خاصة بعد استفادتها المباشرة من جملة العلوم الأخرى، إضافة إلى تسخير الدول المتقدمة جل إمكانياتها لرفع من المستوى الفني والبدني للرياضي في هذا المجال، إذ أن الانجازات الرياضية المحققة على المستوى العالمي والأولمبي لم تكن إلا نتيجة التخطيط العلمي للتدريب وفقا للبحوث والها والأهداف المرجوة من تطبيقها في تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إعداد برنامج تدريبي لألعاب القوى صنف أواسط عدو ريفي

لعدائي المسافات نصف الطويلة 8 كلم صنف أواسط 19/18 سنة .

من أجل الإلمام بكل جوانب هذه الدراسة رأينا أن نقسمها على النحو الآتي:

الفصل التمهيدي: خصص هذا الفصل للتعريف بالدراسة، ورد فيه طرح للإشكالية وصياغة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، إضافة إلى أهداف البحث وأهميته، ثم تحديد أهم المصطلحات وختم هذا الفصل بسرد ملخص لأهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة بالموضوع.

الجانب النظري: وضم هذا الجانب فصلين متناسقين يخدمان فرضيات البحث، نوجزها في الآتي:

الفصل الأول: سوف نتطرق فيه إلى البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي.

الفصل الثاني: ويشمل هذا الفصل ألعاب القوى .

الجانب التطبيقي: نتطرق فيه الى الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث وينقسم الى فصلين :

الفصل الثالث: برنامج تدريبي مفصل لألعاب القوى صنف أواسط عدو ريفي .

الفصل الرابع: برنامج التكوين الجامعي فرع التدريب الرياضي .

انتهت هذه الدراسة بتحليل برنامج تدريبي ومقارنته ببرنامج التكوين الجامعي فرع التدريب الرياضي.

خاتمة وقائمة المصادر والمراجع .

الجانبة التمهيدية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية البحث:

لقد اتفق العديد من الباحثين على أن التدريب عامة هو عملية تعديل ايجابي ذو اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية والوظيفية، وهدفه اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان .وتحصيل المعلومات التي تنقصه من أجل رفع مستوى كفاءته في الأداء وزيادة إنتاجه، بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل وظهور فاعليته مع السرعة والاقتصاد في الجهد المبذول وفي الوقت المستغرق، أما في النشاط الرياضي فيقصد بالتدريب "إكساب الرياضي المهارات والمعارف والخبرات والسلوك الذي يمكنه من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس.(فهمي، 2009، ص 17).

وعلم التدريب الرياضي أحد العلوم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالعديد من العلوم الأخرى مثل الميكانيك الحيوية، فسيولوجيا الرياضة، علم التربية، علم النفس والتشريح..... ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على العديد من هذه العلوم، حيث تؤثر هذه العلوم نظريا في وضع خطوط رئيسة ونقاط وقوانين ومبادئ تساعد في توجيه العملية التدريبية تطبيقيا، وتمهد الطريق لرفع المستوى وتحسين وتطوير الأداء الرياضي من خلال استخدام الأسلوب العلمي ومن هنا تجلت إشكالية الدراسة في معرفة ما مدى تطبيق المدرب لمنجية التدريب الرياضي بطريقة علمية، مما دعت الضرورة إلى التطرق لمعالجة هذه الإشكالية بطرح

التساؤل الجوهرى الآتى:

هل لمحتويات البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة ألعاب القوى تطابق مع برنامج التكوين الجامعي و منهجية التدريب الرياضي للطالب فرع التدريب الرياضي ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل البرنامج التدريبي مطابق للمتطلبات العلمية الخاصة به؟

- هل يطبق المدرب المبادئ العلمية لمنهجية التدريب الرياضي أثناء برمجة الحصص التدريبية؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة

لمحتويات البرنامج التدريبي لفريق إتحاد تبسة تطابق مع الجانب النظري لمنجية التدريب الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

البرنامج التدريبي مطابق للمتطلبات العلمية الخاصة به.

يطبق المدرب أثناء برمجة الحصص التدريبية المبادئ العلمية لمنهجية التدريب الرياضي.

3 - أهداف البحث :

* معرفة مدة تطابق البرنامج التدريبي مع المتطلبات العلمية الخاصة به .

* معرفة مدى تطبيق المدرب للمبادئ العلمية لمنهجية التدريب الرياضي الواردة في برنامج التكوين الجامعي النظري.

4- أهمية البحث:

يعتبر موضوع برنامج التدريب الرياضي من بين أهم اهتمامات الباحثين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي الحديث، لأن الشغل الشاغل للمدربين هو وضع برنامج تدريبي بطريقة علمية تساعدهم في الوصول بالرياضي إلى المستوى العالي والمحافظة عليه وتكمن أهمية موضوع الدراسة في الآتي :

- تعتبر هذه الدراسة بمثابة الإضافة المرجعية للبنية المعرفية النظرية والتطبيقية في ميدان التدريب الرياضي الحديث، كما يمكن اعتبارها تكملة لبحوث سابقة بمتغيرات جديدة وإطار زمني ومكاني مغاير.

- تفتح هذه الدراسة أفاقاً جديدة لدراسات لاحقة في المجال النظري والتطبيقي للوصول بالعدائين للمستوى العالي والمحافظة عليه.

5- المصطلحات الإجرائية للبحث:

مفهوم البرنامج:

عرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة . "وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد.

ويعرف الباز : للبرامج التدريبية تعريفات عديدة وستكتفي الباحثة بذكر بعضها:

البرنامج التدريبي: بأنه خطة تعليمية منظمة تتضمن :

وعرف محيرق: مجموعة من الخبرات والأنشطة والأساليب التدريسية المتنوعة وضعت بهدف إحداث تغييرات مرغوبة في الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية للمعلمين. (حسين، 1995، ص 120) .

التعريف الاجرائي: هو البرنامج هو عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء والإنتهاء لهذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح .

تعريف العاب القوى: تعد العاب القوى من الرياضيات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة و عروس الألعاب الأولمبية الحديثة وتقاس بها الحضارات والشعوب فضال عن ذلك انها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهارى والنفسي والأخلاقي .(قصي محمود المهدي القبسي ، سنة 1989، ص120)

التعريف الاجرائي لألعاب القوى:

اعتبرت العاب القوى – الألعاب الاولمبية القديمة – الرياضة السياسية في العالم وكذلك

ركنا هاما من أركان التعليم في مجال التربية العامة فهي تدخل في جميع البرامج ومناهج المدارس لمختلف المراحل التعليمية وكذلك الكليات على اختلاف تخصصاتها وبمفهوم العصر فان العاب القوى تمثل المشي والجري والمسابقات المختلفة بالإضافة إلى العشاري للرجال والسباعي للنساء ، ومسابقات القفز بأنواعه الطويل، الثلاثي والعالي، كذلك رمي الجلة، المطرقة، القرص، الرمح .والعباب القوى تمارس من كلتا الجنسين، كما انها تأول على مدار السنة شتاءا أو صيفا في الملاعب المفتوحة والقاعات وتقام بطولة محلية، دولية، قارية، إقليمية، اولمبية، عالمية، وتعتبر العاب القوى من أوسع البرامج في جميع الألعاب المجتمعة، وتمارس العاب القوى في معظم البلدان نظرا لقيمتها التربوية ولدورها العام في تحسين القدرة البدنية بالإضافة إلى أنها القاعدة السياسية المثلى للتفوق في الكثير من الرياضات الأخرى كما أنها تعتبر مفهوم من حكم تقدم وحضارة المجتمعات.

الجانب النظري

الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1 - الخلفية النظرية :

المبحث الأول : برنامج التدريب الرياضي

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته ، فلا يدكن في أي حالة من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف عن الرياضة، ما لم يتم إعداد برنامج تدريبية على أسس علمية في التدريب الرياضي وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثين، ومن خلال هذا الفصل الإلمام بكل ما يساعد مدربنا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة ودقيقة على كل ما يساعد في إعداد البرنامج وهذا من خلال معرفتنا إلى أهم الأهداف والواجبات والأسس التي تبت عليها عميلة التدريب وكيفية إعدادها بكيفية صحيحة.

أهمية البرنامج التدريبي:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج التدريبي بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي

غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عدمية الفاعلية.

تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: أن التخطيط عنصر من عناصر الإرادة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإرادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج. (حسين، 1995، ص 121).

الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها نصبح قادرين

على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك

تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات .

دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (درويش، 1999، ص 89).

الخصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج التدريبي :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

- بفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة او ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر فى طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الافراد الذين سيوضع لهم.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية .
(درويش،1999، ص 89).

السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم :ناشئين، متقدمين، مستوى عال.
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يساهم في إزدهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب.(عبد البصير ، 1998، ص 67).

أسس بناء البرامج التدريبية:

- 1- أسس إعداد برنامج التدريب الرياضي ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة،والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج

تدريبية طويلة المدى. وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي بما يلي: (علاوى، 1990م، ص 75).

- أن الجسم قادر على التكيف مع احتمال التدريب.

- أن احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

- أن الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.

- ان التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.

يكون التكيف خاصاً ومرتبباً بطبيعة التدريب الخاص.

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص). (علاوى، 1990م، ص 75)

أولاً : قانون زيادة الحمل:

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ احمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى

الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول. وعليه فان

زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة

الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية .

ان قدرة الجسم على التكيف مع احمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر

التدريب. فاذا كان حمل التدريب ليس كبيراً بدرجة كافية، فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء، أو تتحقق بدرجة قليلة. والحمل الكبير جداً سوف يسبب للاعب مشاكل في الاستشفاء وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلي. وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد. (حسن ، 1990م، ص 76).
ثانياً : قانون المردود (العائد) : إذا لم تستخدمه ، فسوف تفقده.

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف. ويتضح ذلك من الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل، حيث تجد ان مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الاصلي. ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى ان الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية. ويجب ان تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الانتقال. عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فان مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى. (علاوى، 1990م، ص 77).

ذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل اذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فان جزءً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي. وعلى ذلك فان استخدام احمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة.

ان اختلاف الاحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب. وعلى ذلك فان الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل، وسوف تحدث للاعب مشكلات في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الاحمال). هذه المشكلات مع الاستشفاء يمكن ايضا ان تتراكم. يحدث هذا عندما يكون تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً.

ان هبوط مستوى الاداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وفي هذه الحالة يجب على المدرب ان يتيح الفرصة للاعب لراحة حقيقية وان يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل احمال التدريب المختلفة.

ان العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب. وعلى ذلك فان تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد أحد الطرائق التي يمكن ان يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كلاً من

مستوى اللياقة والأداء. ومع اللاعب الناشئ يجب ان يكون هذا المعدل (4:1)، بينما يحتاج اللاعب الناضج ذو الخبرة إلى (2:1).

في المصطلحات العملية ليس بالضرورة ان يكون الاستشفاء راحة كاملة، ولكن يمكن ان يكون حمل التدريب خفيفاً أو سهلاً. وهذا يتضح في فلسفة التدريب الناجحة للاعب الناضج حيث يتم التناوب بين أيام شدة عالية وسهلة وأسابيع شدة عالية وسهلة. وان اللاعب المبتدئ يمكن ان تكون استجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق / سهل أو ربما يحتاج إلى حمل خفيف. (حسن، 1990م، ص 78).

ثالثاً : قانون التخصص : بمعنى الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير

ان لقانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص. ويجب أن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب ومتماشياً مع متطلبات المسابقة التي اختارها. وهذا ما يمكن ملاحظته بسهولة عندما نقارن بين متطلبات كل من مسابقة دفع الثقل (الجلة) والماراثون. انها اقل ملاحظة، ولكنها تحظى بنفس الأهمية عند تخطيط التدريب لسباق تخصص (200) متر مقارنة بسباق تخصص (400) متراً. أو سباق (110) متر حواجز مقارنة بسباق (400) متر حواجز.

ان التدريب العام يجب ان يأتي دائماً قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يعد اللاعب لتحمل آثار حمل التدريب الخاص. كما ان حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب ان يستكمل متطلبات التدريب الخاص. وكلما كان حجم التدريب العام كبيراً كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة. (شرف، 1994م، ص 89).

أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبني على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي ، علم الحركة . . . الخ

ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة . كما أنو من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق وتحديد الأهداف بدقة يتم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل.

التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم. (بسطوطي ، 1999، ص ، 38 - 39).

ثالثا : تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي .)

رابعا : تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته و درجته و وكذلك توزيع أزمته التدريب .

خامسا : الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يذكر تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

-لقاء الدرب مع اللاعب لشرح التدريب

-إعداد الدرب لدكان التدريب من ملعب أو قاعة

-إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية

-بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي - إجراء تمرينات الإحماء - إجراء تمرينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي ، وأجراء تمرينات التهدئة ، مقابلة اللاعب للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي. (بسطوطي، 1999، ص، 40).

تقوم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدني ، مهاري ، خططي ، ذب ، نفسي) وعلى الدرب استخدام النتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي

-التحديد الدقيق للهدف من عملية بناء البرنامج

-التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركة في البرنامج.

-التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.

- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب التي تحقق أنشطة البرنامج.

-التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج. (بسطوطي، 1999، ص، 40).

-الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها و هي:

- تحديد اثر التدريبات السابقة عند اللاعب والكشف الطبي وتقرير شامل عن كل لاعب،

والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية لكل لاعب من خلال الاختبارات.

- تحدي صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا .

- تحديد الأهداف الخاصة لكل مرحلة .

- تحديد الملعب والمساعدين والأدوات الخاصة.

- التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة.

يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة وذلك بهدف معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لهما، وبصفة عامة فالإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قويا في عمل الاجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم.

بينما الأعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين و تطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية ،مهارة،خططية،فكرية). (عبد المقصود ، 1992، ص107).

مخطط يوضح مختلف الأهداف لفترة التحضير و الإعداد (الإعداد العام و الإعداد الخاص):

الإعداد العام	الإعداد الخاص
<ul style="list-style-type: none"> - تطوير الأسس العامة لبناء الفورمة الرياضية - الإعداد العضوي من خلال الارتقاء بمستوى الجسم. - تكوين عالي من القدرات البدنية . -توسيع قاعدة القدرات الخاصة والمهارية . - تنظيم وتحسين المهارات الخططية . -الاهتمام بالاختبارات وتحسين نتائجها. 	<ul style="list-style-type: none"> -التقليل من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر (قوة،تحمل، سرعة... الخ) -الارتقاء بمستوى التدريبات البدنية . -تكثيف التدريبات الخططية. -تحقيق قيمة المستوى المهاري و ربطه بالأداء الخططي.

-الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين وينتق عليه أغلب العلماء وهي:

✓ **ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:** لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.

✓ **الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

✓ **مراعاة حمل التدريب:** حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.

✓ **مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ:** يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة و الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

✓ **تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:** من الحقائق "المهمة معرفة تكيف الجسم للحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج

1. **تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:** لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية ان يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، وبذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

(الحاوي، 1998، ص 54)

الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم البرامج التدريبية :

هناك اعتبارات أساسية عند تصميم البرامج التدريبية ذك رها كل من ل. روبرت كولز، وهيربرت

(تشمل تغير مرغوب في المعرفة، والمهارات، والمواقف، والإبداع كما : ل بروسو) ما يلي :

تحديد المعلومات الأساسية، وربط المعلومات الجديدة بالسابقة.

تحديد أهداف المهارات بوضوح ماذا، وكيف، ومتي، وأين، ولأي درجة.

مساعدة المتدربين على مناقشة وجهات النظر وتوضيح القيم، وتأكيد الفوائد والإيجابيات.

تشجيع المتدربين على المشاركة الإيجابية، ومكافأة الإبداع.

وترى الباحثة أن من الاعتبارات الواجب اعتبارها في تصميم البرنامج التدريبي بالإضافة إلى

ما سبق:

ارتباط البرنامج بواقع المتدربين.

الاستفادة من المعينات التدريبية المتاحة.

أن يكون البرنامج مصحوبا بأساليب وأدوات التقويم.

التوافق مع الاحتياجات التدريبية والمشاكل الفعلية للمتدربين. (البناء: 2004م، ص 57).

خلاصة:

خلال ما سبق استخلصنا أن للبرنامج التدريبي أو التدريب الرياضي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالإعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا تطرقنا أيضا إلى مبادئ التدريب أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وأنواع التدريب كما تطرقنا إلى أخلاقيات التدريب وإعطاء صورة لتأثير على أخلاقيات التدريب، وبصفة عامة إعطاء نظرة شاملة عن التدريب الرياضي بصورة مبسطة وتحديد ركائزه من أجل الكشف عن مدى تنمية القدرات البدنية والجسمية للاعب والممارس في نفس الوقت إلا انه يجب التركيز كذلك على الجانب الاجتماعي وما له من أهمية في خلق وتحقيق التماسك الاجتماعي، وتنمية القدرات العقلية والخلقية والروحية داخل الفريق وهذا يكون بالتعمق في مواضيعه ومجالاته المتعددة

المبحث الثاني: ألعاب القوى

تمهيد

التخصصات الرياضية عديدة ومتنوعة منها الفردية والجماعية، فتعتبر ألعاب القوى هي أم الرياضات بحيث تعتبر القاعدة الأساسية لهم بواسطة التمارين الرياضية التي تستعمل في كل الرياضات ومدى أهميتها لهم بصفة عامة وعلى الرياضات الأخرى، وتعتبر المسافات الطويلة ونصف الطويلة من بين الفعاليات التي تحتويها ألعاب القوى، التي حقق فيها العدائين الجزائريين نتائج مميزة على المستوى العالمي والأولمبي.

فلقد اقترح الاتحاد الدولي لألعاب القوى منذ سنة 2003 نظام جديد في عالم العاب القوى للناشئين لتدريب الناشئين بطريق سهلة وممتعة عن طريق مسابقات في فعاليات العاب القوى من جري، قفز، رمي باستخدام مجموعة من الألعاب و في هذا الفصل يتطرق الباحث إلى نشأة وتاريخ ألعاب القوى التعريف ألعاب القوى وأهمية ألعاب القوى.

ألعاب القوى: هي أنشطة لكلا الجنسين، تشمل ألعاب المضمار و الميدان جري الطريق، المشي واختراق الضاحية والمسابقات المركبة.

تعتبر ألعاب القوى من أقدم أنواع الرياضات التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري و القفز والوثب والرمي والدفع.

إشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك من سنة 600 ق.م عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات (بندارس) و(جلادياتورك) واستقرت في كتابات بليونس كمصطلح رياضي شائع الاستعمال و الدلالة.

مسابقات ألعاب القوى تجرى والتي تشمل الجري والوثب والرمي والمشي في ملعب مخصص لهذه الغاية و كل لعبة في الجزء الخاص بها من الملعب الذي يجب أن يخطط حسب قوانين الاتحادية الدولية لألعاب القوى.

ويشمل ملعب ألعاب القوى على مضمار تبلغ مسافته 400م و لا يقل عرضه على 7.32متر مقسم على 08 أروقة أو 06 أروقة يبلغ عرض الرواق 1.22م حتى 1.25م .

أما اتجاه الجري يكون عكس عقارب الساعة، أين تكون اليد اليسرى لجهة الداخل.

كما تحتوي ألعاب القوى على سباقات اختراق الضاحية التي تجرى خارج القاعات في المزارع، ويسمى أيضا العدو الريفي، والحقول والمروج والمراعي. (قاسم، 1998م، ص 68) .

ويذكر أمين الخولي وجمال الشافعي والآخرين عن ألعاب القوى مايلي: نشاط بدني تنافسي تأسس على الحركات الطبيعية للإنسان كالجري والوثب والرمي، وهي رياضة أولمبية تتضمن عدة مسابقات رياضية منفصلة منها: مسابقات المضمار (العدو-الجري-الحواجز-الموانع-التتابعات)، مسابقات الميدان (الوثب العالي- الوثب الطويل- الوثب الثلاثي- القفز بالزانة، رمي الرمح- قذف القرص- دفع الجلة- إطاحة المطرقة)، التتابعات (100x4م، 400x4م)، التتابع البلقاني- التتابع السويدي، والمسابقات المركبة (السباعي سيدات والعشاري رجال) وسباق الماراثون 42 كلم و195م ومسابقات المشي، وأخيرا مسابقات الطريق والضحاحية.

سباقات عدو وجري ومشى للرجال والنساء تجرى في مضمار الجري في ملاعب مفتوحة أو في الصالات المغلقة (مغطاة) ومنها سباقات: الجري، والتتابع، والحواجز، والموانع، وسباقات المشي، وسباقات الضاحية وسباقات الطريق تبدأ وتنتهي في المضمار أما باقي المسافة فتكون في الخارج.

(الشافعي ، 2004م ص 814).

نشأة ألعاب القوى: نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الإنسانية لما فيها من جري ، رمي و قف ... كحاجة ضرورية لحياته و ليس لمجال التنافس الرياضي ففي قراءة سريعة لتاريخ الحضارات القديمة نجد ان ألعاب القوى قد اشتهرت في بالذ الهند ، الصين قبل تاريخنا المعروف و د عرفت ايضا هذه الألعاب في حضارة ما بين الرافدين و جزيرة كريت اكثر من 30 قرنا و قد عرفت باسم “اللاتاتيك“ هذا المصطلح مشتق من الكلمة اليونانية القديمة و قد أطلق على مجموع ألعاب القوى بمصطلح رياضي و ذلك منذ حوالي 600 سنة ق.م ظهر في كتاب قلاديتر وواضح بعد ذلك شائع الاستعمال كانت تمارس بصورة قوية مما هي تمارس حاليا على ما ظهرت عليه في الدورات الأولمبية القديمة و أن أول مسابقة ألعاب القوى جرت في بلاد الاغريق 1453 ق.م في نطاق ألعاب اثينا التي شهدت والدة الألعاب الأولمبية القديمة 776 ق.م التي كانت تنظم كل 4سنوات و كان يقام في هذه الدورات سباق اللعب و هو ما يعادل 200 م حاليا ثم كان هناك سباق ديول على مسافة 400 م، و ديوليك عل مسافة 5 كلم، و هناك مسافات البنتاتلون، وهي القفز، التسابق، المصارعة، رمي الرمح، رمي القرص، وكما كانت تقام في الدورات الأولمبية مسافات القفز .توقفت ممارستها مع توقف الألعاب الأولمبية القديمة إلى أن تأسس الاتحاد الانجليزي ألعاب القوى سنة 1880 م،

وبعدها انتقلت هذه الألعاب إلى القارة الأمريكية وأقيمت في “ نيو يورك .“ وأول مسابقة عالمية في ألعاب القوى عام 1896 م وهي أول الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا فكانت الألعاب الأولمبية – ألعاب القوى في صلب البرنامج الأولمبي. (الشافعي ، 1998، ص117).

أهمية ألعاب القوى: الناحية التربوية من ممارسة المتسابق للمسافات المضمار تجعله يمر بانفعالات متعددة قد يكون لها تأثير ايجابي على شخصيته وبالتالي على نفسه وسلوكه فعند استمرار التدريب والوصول إلى مستوى البطولة فإنه يشعر بالسرور والارتياح، ويشعر بالتفوق بين زملائه لإحراز الفوز فمثال اعجاب الآخرين كل هذا له تأثير ايجابي على شخصيته وبالإضافة إلى مسابقات الميدان والمضمار كأى رياضة اخرى من خلال اللقاءات والبطولات والزيارات بين الدول تزداد الصلة والمحبة بين الشعوب (مخطاري، 2006، ص21).

الناحية البدنية : تجمع مسابقات ألعاب القوى بين الكثير من عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بالدرجة الأولى بين السرعة والقوة والتحمل، تلك هي العناصر الأساسية للياقة البدنية فكل رياضي عليه التفوق في هذا المجال عليه أن يتميز بهذه العناصر فهي من الصفات والمميزات التي قد تنفرد في بعض المنافسات او قد تجمع بها في متطلبات المسافات القصيرة السرعة والمسافات الطويلة التحمل والمسافات المتوسطة التي تجمع بين السرعة والتحمل.

الناحية المهارية والحركية :ان منافسات ألعاب القوى المتعددة والتي ينفرد كل منها بأداء خاص على غيرها من المسافات تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها بجانب القدرات البدنية بالرغم ان البعض يعتقد ان مسابقات ألعاب القوى التي يتطلب أداء مهارات مع الجهد لتتحقق، لكن هذا الاعتقاد خاطئ فالقدرة على تحقيق رقم معين في مسافة من مسابقات ألعاب القوى يتطلب أداء مهارات مع الجهد لتحقيق هذا الرقم وهذه المعادلة قد تكون صعبة حيث من المتسابق الجهد والأداء المهارى ولكن في بعض الرياضات قد يكون الحكم على الأداء المهارى يتطلب جهد عالي. (مخطاري، 2006، ص21).

من الناحية الوظيفية: أن ممارسة ألعاب القوى يرفع من كفاءة و عمل الأجهزة الداخلية للجسم كما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط و القدرة على العمل بالكفاءة العالية فممارسة ألعاب القوى يتطلب جهدا كبيرا لاستمرار في التدريب و تحقيق الأرقام ولكن يستطيع المتسابق تحقيق ذلك، أن يكون قادرا على تحويل الجليكوجين في الأنسجة العصبية إلى طاقة، و من اجل ذلك يجب ان يتزود بكمية كافية من الأوكسجين

ويتم أداء أي عمل بالاستمرارية عن طريق احتراق الأوكسجين في بعض الأحيان لا يستطيع الجسم تعويضه بالكمية المطلوبة و الذي لا يمكن تعويضه في وقت الراحة أي ان قدرة المتسابق على بذل مجهود ما إنما هو يعتمد على عاملين أولهما مستوى قدرة المتسابق على امتصاص الأوكسجين في وحدة زمنية معينة و الثاني مدى نقص الأوكسجين الذي يمكن تأجيله حتى فترة الراحة.

أهداف ألعاب القوى :

- يمكن تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت.
- تجريب أشكال متنوعة و أساسية لحركات العاب القوى
- المساهمة في تحقيق نتائج جديدة ليس مقصورا فقط على الطفل الأقوى و الأسرع.
- تنوع متطلبات المهارة وفقا للمراحل السنية و قدرات التوافق الضرورية.
- إدخال روح المغامرة على البرنامج و لفت النظر لمدى مناسبة العاب القوى للأطفال.
- تركيب المسابقات و طريقة تسجيل النتائج بطريقة سهلة جدا معتمدة على درجة ترتيب الفرق.
- لحاجة إلى عند قليل من المساعدين و الحكام.
- عرض العاب القوى كمسابقة فرق مختلطة ذكور و إناث. (مخطاري ، 2006 ، ص23).

. أقسام ألعاب القوى:

الفعاليات التي تجري في ملاعب مفتوحة

1. المشي

- أ. على ممرات الملعب: المسافة من 03كلم على 50 كلم.
- ب. على الطرق المعبدة: المسافة من 15كلم على 50 كلم.
- ج. بحساب الوقت: لمدة ساعة، ساعتين.

2. الجري

- أ.1. الجري العادي على مضمار الملعب:- مسافات قصيرة حتى 400م
 - مسافات متوسطة حتى 2000م
 - مسافات طويلة حتى 10000م
 - مسافات فوق الطويلة أكثر من 15000م حتى بما فيها سباق المارطون 42.195 كلم.
 أ.2. بحساب الوقت: لمدة ساعة

أ. جري الحواجز: - 100م، 400م للنساء.

- 110 م، 400م (للرجال).

ب. جري بوجود حواجز طبيعية: جدي الضاحية من 5000 الى 15000م.

1.2. سباق التتابع

- أ. على مضمار الملعب:- مسافات قصيرة: 4×100م، 4×200م، 4×400م.
 - مسافات متوسطة: 3×800م، 4×800م.
 - مسافات مختلفة:- 400 م 300+ م 200+ م 100+
 - 800م+400 م 200+ م 100+ م.

3. القفز

- 1.3. القفز العالي:- من ركضة تقريبية: أساليب القفزات: السرجية، المقصية، الغربية، الشرقية، الفوس ،
 فلوب.(درويش، ألعاب القوى ،1984م، ص58).
 2.3. الوثب الطويل: -من ركضة تقريبية: أساليب: القرفصاء، أخذ خطوة في الهواء، التعلق، المشي في
 الهواء.(عبد الرحمن ، 2000م ص 14.)
 3.3. الوثبة الثلاثية: من ركضة تقريبية. وتنقسم إلى المراحل الفنية هي:

الاقتراب، الارتقاء، الحجلة، الخطوة، الوثبة، الهبوط. (عبد الرحمن ، 2000، ص 14)

4.3. القفز بالزنا: من ركضة تقريبية.

4. الرمي

1.4. قذف الجلة:- بالزحقة الخلفية

- بالدوران (وزن الجلة للذكور 7.257 كلغ والإناث 4 كلغ).

2.4. رمي الرمح: من ركضة تقريبية مستقيمة (وزن الرمح الذكور 800 غ

والإناث 600 غ) (عبد الرحمن ، 2000 ، ص 14 .)

3.4. رمي القرص: من الدوران وزن الذكور 2 كلغ، إناث 1 كلغ.

4.4. رمي المطرقة: من الدوران وزن المطرقة رجال 7.260 كلغ.

5. السباقات المركبة:

1.5. ألعاب السباعية للنساء: وتحتوي على (100م حواجز، قذف الجلة، الوثب الطويل، القفز العالي،

200م، رمي الرمح، 800م).

2.5. ألعاب العشارية للرجال: وتحتوي على (100م، 110م حواجز، قذف الجلة، الوثب الطويل، القفز

العالي، 400م، رمي الرمح، رمي القرص، القفز بالزنا، 1500م). (الشرنوبى ، 1998 ، ص 142 .)

II. الفعاليات التي تجري في ملاعب مغلقة:

1. الجري:

1-1- جري على ممرات. (الشرنوبى، 1998، ص 142).

1-2- الملعب (60م، 100م، 200م، 400م، 800م، 1500م، الميل، 3000م)

1-3- جري بحواجز اصطناعية: 60م.

1-4- سباق التتابع: 4×4، 100×200.

2. الرمي:

1.2. قذف الجلة:

3. القفز:

1.3. القفز العالي: أساليب القفزات: السرجية، المقصية، الغربية، الشرقية، الفوس بري، فلوب.

2.3. الوثب الطويل: أساليب: القرفصاء، أخذ خطوة في الهواء، المشي الهواء، التعلق.

3.3. الوثبة الثلاثية.

المبحث الثالث : الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسات السابقة مصدر الهام لكل باحث مهما كان مجال تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيدا لبحوث قادمة، وفيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة فإنه " من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات وتطبيقات سابقة، حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث و الربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه" (تركي ،1984،ص 123).

وعملا بهذه القاعدة المنهجية، يتضح لنا أنه من المنطقي استعراض أهم و أبرز الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا، وذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة وتحديد الإطار النظري والمعرفي للدراسة.

-دراسة (شاكر محمد الشخلي،2001) بعنوان: تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتك تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400 متر و1500 متر، هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير الأساليب التدريبية من الفارتك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك وانجاز ركض 400 متر و1500 متر، كذلك مقارنة الأساليب التدريبية المقننة من الفارتك مع الأسلوب التقليدي له في متغيرات البحث، أجريت هذه الدراسة على عينة من اللاعبين الناشئين بأعمار (14-16) سنة مكونة من (24) عداء. وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة بواقع (06) عدائين لكل مجموعة وأستنتج الباحث أن أسلوب الفارتك المقنن والتقليدي أدى إلى تطوير مستوى تحمل السرعة لركض 400-1500 متر. وكذلك هناك تأثير الفارتك المقنن في تطوير المستوى أكثر من الأساليب التقليدية. وقد أوصى الباحث بضرورة تقنين أسلوب الفارتك على نحو علمي يعمل على تطوير فعالية رياضية أو صفة بدنية معينة.

-دراسة (رحيم رويح حبيب.2006) بعنوان: " تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر"، وقد طبق الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب (المجموعة الواحدة) الملائم لطبيعة البحث، وهو المنهج الذي مكنه من الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي شباب أندية قطر لألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة بأعمار (18-19) سنة والبالغ عددهم (07) لاعبين للموسم الرياضي 2005-2006، وأستنتج الباحث أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة-تحمل القوة) و قد أدت الى القدرة على تحمل نسبة زيادة تراكم حمض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الأداء، كما انها طورت انجاز ركض 800 متر، وعلى هذا الأساس

أوصى الباحث بضرورة تطوير مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة لعلاقتها بإنجاز ركض 800 متر، كما يؤكد على التدريبات ذات الشدة العالية ولفترات زمنية قليلة في تطوير صفة التحمل الخاص. ومنه ضرورة عناية مدربي ركض المتوسطة والطويلة في تدريبات تحمل اللاكتيك لزيادة قدرة اللاعب على تحمل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات لأطول فترة ممكنة أثناء الأداء.

-دراسة (اياد عبد رحمن الشمري.2009) بعنوان " أثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وانجاز ركض 400 متر حرة للاعبين الناشئين "وقد طبق المنهج التجريبي على ناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر، واستنتج الباحث أن للمنهج التجريبي المعد من قبله أثر واضح في تطوير انجاز عينة البحث. هو ملائم لتطوير صفة مطاولة السرعة مما أدى الى تحسين الانجازات، وعليه يوصي بضرورة التأكيد على الجوانب التدريبية وخاصة صفة الإرادة التي تكون عملية تدريب صفة مطاولة السرعة. كما أنه عند اجراء تدريب صفة مطاولة السرعة يجب التأكد من زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع درجة شدة الحمل والتي يجب أن تكون ملائمة مع حجم التدريب لناشئين.

وختاماً فإن الدراسات السابقة مصدر الهام لكل باحث مهما كان مجال تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى مضة و تمهيدا لبحوث قادمة، وفيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة فانه " من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات وتطبيقات سابقة، حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث و الربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه".

وعملاً بهذه القاعدة المنهجية، يتضح لنا أنه من المنطقي استعراض أهم و أبرز الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا، وذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية وكذا صياغة الفرضيات المناسبة وتحديد الاطار النظري والمعرفي للدراسة.

خلاصة الفصل :

نستخلص أن التطور الشامل المتعدد الجوانب البدنية الأساسية نمو السمات الحقيقية والميول والرغبات عند الرياضيين اكتساب القدرة والتكامل الرياضي ضروري عن طريق مستوى أفضل لفعاليات ألعاب القوى.

الجانبة التطبيقية

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي بأنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط و المجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية ، الجهد المتواصل، التنظيم الدقيق، التخيل الخصب الفطنة الحادة و قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة إلى غير ذلك من العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة لتجريب مرة أخرى، و بالتالي الحصول على النتائج الأولى نفسها، فكما هو معروف فإن الذي يميز البحث العلمي هو مدى موضوعيته العلمية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

-01- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على فريق مشعل تبسة أواسط لألعاب القوى للفترة الممتدة ما بين 02/04/2021 إلى غاية 28/04/2021 من أجل ضبط كل ما هو متعلق بسير الاختبار وذلك لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات و صلاحية المكان والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الحصص التدريبية.

-02- منهج البحث:

المنهج التحليلي:

يعد المنهج التحليلي واحدا من أهم وأبرز مناهج البحث العلمي، وهو المنهج الذي يكثر استخدامه في عملية تحليل البيانات وذلك من أجل إيجاد أفضل الحلول للمشاكل المتعلقة بها.

ويستخدم المنهج التحليلي عدة طرق في عملية معالجته للبيانات، ومن أبرز هذه الطرق طريقة التفكير، طريقة التحليل، بالإضافة إلى استخدامه لطريقة التركيب.

تعريف للمنهج التحليلي، وفي النهاية قاموا بتعريفه بأنه المنهج الذي يقوم الباحث من خلاله بدراسة كافة الإشكاليات العلمية مستخدما عدة طرق كالتركيب، التفكير، والتحليل، ويعد مجال العلوم الشرعية المجال الذي يستخدم في هذا المنهج بشكل كبير، وذلك نظرا لملائمته له، بالإضافة إلى ذلك فإن المنهج التحليلي يستخدم في مجالات أخرى وهي عمليات النقد، الاستنباط، والتفسير. (سلاطنية (بلقاسم) والجيلاني حسان، 2007، ص 130).

ولهذا تم اعتماد المنهج التحليلي في دراستنا لموضوع "دراسة تحليلية لمحتويات البرنامج التدريبي لألعاب القوى فريق مشعل تبسة صنف أواسط مقارنة بمحتويات برنامج التكوين الجامعي للطالب فرع التدريب الرياضي".

-03- مجتمع الدراسة وعينة البحث:

1 - 3 مجتمع البحث : البرامج التدريبية لمدربي ألعاب القوى صنف أواسط بولاية تبسة والبالغ 11 برنامجا تدريبيا.

2 - 3 عينة الدراسة :

البرنامج التدريبي لمدرّب فريق مشعل تبسة لألعاب القوى صنف أواسط.

3 - 3 طريقة اختيار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية لسهولة تواصل الباحث مع الفريق، أو كذا لتميز الفريق في نتائج العدائين.

4- مجالات البحث:

1- 4 المجال البشري : لاعبي فريق مشعل تبسة أواسط ألعاب القوى

2- 4 المجال الزمني : 21 / 04 / 2021 إلى غاية 28 / 04 / 2021

3- 4 المجال المكاني : ملعب 4 مارس ولاية تبسة

5 - أداة الدراسة :

لا توجد أداة دراسة، لكن قمنا بتحليل البرنامج التدريبي في ألعاب القوى لفريق مشعل تبسة صنف أواسط و مقارنته بمحتويات برنامج التكوين الجامعي للطلاب فرع التدريب الرياضي.

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث

المبحث الاول : برنامج التكوين الجامعي للطالب فرع التدريب الرياضي

عرض برنامج التكوين الجامعي لإختصاص التدريب الرياضي التنافسي ليسانس

السداسي الثالث

جدول رقم (1) يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي الثالث طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي.

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أخرى أعمال	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة	14 أسبوع	
		21	21						وحدات التعليم الأساسية
X	X	13	12	//	02	//	1331	49	الثقافة البدنية
X	X	03	12	//	02	//	1331	49	الجيدو
X	X	13	12	//	02	//	1331	49	كرة اليد
X	X	03	02	//	//	1331	1331	42	الميكانيكا الحيوية
X	X	13	12	//	//	1331	1331	42	نظريات ومنهجية التدريب الرياضي
X	X	13	12	//	14	//	//	65	بيداغوجية التدريب الرياضي
		50	50						وحدات التعليم المنهجية

(قرار رقم 2015.612)

X		05	03	//	//	//	1331	21	الإحصاء الوصفي
X		04	02	//	//	//	1331	21	النظريات التربوية
		52	52						وحدات التعليم الاستكشافية
X		01	11	//	//	//	1331	21	النشاط البدني الرياضي والعولمة
		51	51						وحدات التعليم الأفقية
X		11	11	//	//	//	1331	21	علم الاجتماع الرياضي
X		01	01	//	//	//	1331	21	علم النفس النمو
		25	15	11	11	13	16	201	مجموع السداسي 3

السداسي: الثالث

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المادة: الثقافة البدنية

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص التعضيل.
الرفع من المستوى البدني والتقني للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1. تاريخ وتطور الرياضة

2. قواعد ممارسة النشاط

3. التكنيك الخاص بالنشاط

4. التكتيك الخاص بالنشاط

6. تنمية وتطوير الأطراف العلوية

5. تنمية وتطوير الأطراف السفلية

7. تنمية وتطوير منطقة الجذع

0. تنمية وتطوير منطقة الصدر

9. تنمية وتطوير منطقة البطن

11. تنمية وتطوير منطقة الظهر

11. الثقافة البدنية والرياضات الأخرى

12. الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية. (قرار رقم 612، 2015)

السداسي: الثالث

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

المادة: بيداغوجية التدريب الرياضي 2

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.
الرفع من المستوى البيداغوجي والتقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1. تعريف التربية العملية
2. إرشادات لتوفير عوامل الأمن والسلامة في الدرس والأنشطة الرياضية
3. الوثائق البيداغوجية لأستاذ التربية البدنية والرياضية – الكراس اليومي-
4. صفات أستاذ التربية البدنية و الرياضية/ الأخطاء الشائعة في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية
6. الوسائل التعليمية واستخدامها في دروس مادة التربية البدنية
5. الأخطار الناجمة عن طبيعة الأنشطة الممارسة في حصص التربية البدنية والرياضية
7. أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية والرياضية
0. أنواع التقويم :كيفية تقويم وتقييم (تقدير النتائج)في حصة التربية البدنية
9. المفاهيم الخاصة بمصفوفة التربية البدنية و الرياضية/ التخطيط في التربية البدنية و الرياضية
11. الشروط الأساسية لإنجاز وحدة تعليمية / مقارنة التدريس بالكفاءات
11. الوحدة التعلمية - معايير الإنجاز - ظروف الإنجاز - شروط النجاح
12. الكفاءة النهائية - الكفاءة الختامية - الكفاءة المرحلية
13. معايير متابعة تسيير وحدة تعليمية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية. (قرار رقم 612،2015)

السداسي الرابع

جدول رقم (2) يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي الرابع طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي

نوع التقييم	الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم	
			مخبر أعمال	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة			14 أسبوع
إمتحان	متواصل								
		21	21						وحدات التعليم الأساسية
X	X	13	12	//	02	//	1331	49	تعليمية الألعاب
X	X	03	12	//	02	//	1331	49	الكاراتيه
X	X	13	12	//	02	//	1331	49	الكرة الطائرة
X	X	03	02	//	//	11331	1331	42	فيزيولوجيا الجهد البدني
X	X	13	12	//	//	//	1331	21	التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي
X	X	13	12	//	14	//	//	65	بيداغوجية التدريب الرياضي 2
		50	50						وحدات التعليم المنهجية
X		05	03	//	//	11331	1331	42	الإحصاء الاستدلالي
X		04	02	//	//	//	1331	21	القياس والتقويم الرياضي
		52	52						وحدات التعليم الاستكشافية

X		01	11	//	//	//	1331	21	أخلاقيات المهنة و الفساد
		51	51						وحدات التعليم الأفقية
X		11	11	//	//	//	1331	21	الطب الرياضي والإسعافات الأولية
X		01	01	//	//	//	1331	21	علم النفس الرياضي
		25	15	11	11	13	16	201	مجموع السداسي 4

(قرار رقم 2015:612)

السداسي: الرابع

عنوان الوحدة : وحدة التعليم المنهجية

المادة: فيزيولوجيا الجهد البدني

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بطبيعة الأنظمة الطاقوية حسب التخصص.

- الرفع من المستوى المعرفي والتقني للطالب في التخصص والتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة.

- الربط بين الفيزيولوجيا وعلاقته بعلوم الرياضة.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

- الاطلاع على أهم المعارف الأساسية المتعلقة بمكونات جسم الإنسان ووظائفه.

محتوى المادة:

- التكيف الفيزيولوجي:

نظام الجهاز القلبي الدوراني

الجهاز التنفسي

-تكيف الفيزيولوجي:

نظام الجهاز العصبي العضلي

الجهاز الهرموني.

-التكيف في القمم والمرتفعات. (قرار رقم 612،2015)

السداسي: الرابع

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

المادة: التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي

أهداف التعليم:

-القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.

-الرفع من المستوى البيداغوجي والتقني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

-معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

-الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب الرياضي.

محتوى المادة:

1.مدخل للتخطيط والبرمجة : أنواعها/ مراحلها

2.الدورات التدريبية

3.الموسم التدريبي

4.الجرعة التدريبية

6.مبادئ التدريب الرياضي. (قرار رقم 612،2015)

السداسي: الرابع

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

المادة: بيداغوجية التدريب الرياضي 1

أهداف التعليم:

-القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.

-الرفع من المستوى البيداغوجي والتقني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

-معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

-الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1. مفهوم التدريب الرياضي.

2. إرشادات لتوفير عوامل الأمن والسلامة في حصص التدريب الرياضي.

3. صفات المدرب الرياضي الناجح/ الأخطاء الشائعة في التدريب الرياضي.

4. الوسائل واستخدامها في التدريب الرياضي.

6. الأخطار الناجمة عن طبيعة الأنشطة الممارسة في حصص التدريب الرياضي.

5. أنواع التقويم: كيفية تقويم وتقييم (تقدير النتائج) في التدريب الرياضي.

7. البرمجة والتخطيط في التدريب الرياضي.

0. الشروط الأساسية لإنجاز حصة في التدريب الرياضي.

9. الوحدة التدريبية - معايير الإنجاز - ظروف الإنجاز - شروط النجاح.

11. الحمولة والشدة والاسترجاع في التدريب الرياضي. (قرار رقم 612، 2015)

السداسي: الرابع

عنوان الوحدة : وحدة التعليم المنهجية

المادة: القياس والتقويم الرياضي

أهداف التعليم:

-القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

-الرفع من المستوى التقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

-معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

-الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب والمورفولوجيا.

محتوى المادة:

1.القياس: تعريفه، الخطوات الأساسية في القياس، أنواع القياس، العوامل المؤثرة في القياس.

2.الاختبار: تعريف الاختبار، ماذا يقيس؟ أنواع وأسس الاختبار.

3.التقويم: تعريف، الفرق بين القياس الاختبار والتقويم، أهمية التقويم، أهدافه، أنواعه، مبادئه،

مواصفاته

4.تصميم الاختبار: تصميم الاختبار، مفهوم المعيار والمحك ، مفهوم المحك المرجعي، الاختبارات

المحكية.

6.تصميم وبناء الاختبار: تعريف التصميم، تعريف البناء، مراحل التصميم وتحديد الهدف...

5.البناء: كيف يتم بناء الاختبار؟ تحليل الصفة أو السمة، اختيار وحدات الاختبار...

7.كتابة تعليمات الاختبار: وبنوده، الدراسة الاستطلاعية لتطبيق الاختبار على العينة المستهدفة

0.المعاملات العلمية للاختبار: ثبات الاختبار + معامل الاتساق الداخلي

9.صدق الاختبار: تعريف، أنواع الصدق...

11.الموضوعية: تعريفها ، كيفية استخدامها...

11.أهمية وأهداف الاختبار: في المجال الرياضي. (قرار رقم 612،2015)

السداسي: الرابع**عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأفقية****المادة: الطب الرياضي والإسعافات الأولية****أهداف التعليم:**

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالطب في المجال الرياضي.
الرفع من المستوى المعرفي والتقني للطلاب.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
الاطلاع على بعض المعارف المتعلقة بمكونات جسم الإنسان ووظائفه.

محتوى المادة:

- 1.مدخل للطب الرياضي
- 2.مجالات وميادين الطب الرياضي
- 3.المراقبة والمتابعة الطبية للنشاطات البدنية
- 4.الإصابات والحوادث الرياضية
- 6.طرق الاسترخاء البدني والاسترجاع الطاقوي
7. الوقاية والإسعافات الأولية. (قرار رقم 612،2015)

السداسي: الرابع**عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأفقية****المادة: علم النفس الرياضي****أهداف التعليم:**

-القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

-الرفع من المستوى والتقني والخططي والمهاري للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

-معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

-الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في علوم النفس، وعلم النفس الرياضي.

محتوى المادة:

- 1.مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف،
- 2.دراسة الشخصية في الميدان الرياضي
- 3.الدافعية في الميدان الرياضي
- 4.تسيير الدافعية الرياضية
- 6.تسيير قلق المنافسة
- 5.التحضير والإعداد النفسي و الذهني للرياضيين
- 7.طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات
- 0.القلق في المنافسة الرياضية
- 9.سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي
- 11.العدوان في المنافسة الرياضية: مظاهره، أنواعه، طرق التحسيس والوقاية
- 11.الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي
- 12.تدريب المهارات النفسية للرياضيين
- 13.المدرّب الرياضي كمرشد وموجه
- 14.خصائص ومميزات المرشد النفسي. (قرار رقم 612،2015)

السداسي: الخامس**عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية****المادة: تخصص رياضة فردية****أهداف التعليم:**

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.

الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

الإطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1. تاريخ وفلسفة النشاط

2. القوانين والتحكيم

3. أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

4. أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

6. تقييم وتقويم الصفات البدنية

5. التخطيط والبرمجة

7. مبادئ وقواعد اللعبة. (قرار رقم 612، 2015)

السداسي الخامس

جدول رقم (3): يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي الخامس طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجبة	محاضرة	14 أسبوع	
		12	21						وحدات التعليم الأساسية
X	X	06	14	//	14	//	1331	77	تخصص رياضة جماعية
X	X	06	14	//	14	//	1331	77	تخصص رياضة فردية
X	X	05	13	//	//	1.30	1.30	42	علم الحركة
X	X	04	13	//	//	03	1.30	53	مشروع مذكرة التخرج
		50	50						وحدات التعليم المنهجية
X	X	03	02	//	//	1331	1331	42	بطاريات الاختبارات الرياضية
X	X	03	02	//	//	1331	1331	42	التوجيه والانتقاء الرياضي
X	X	03	02	//	//		1331	21	مناهج التربية والتدريب الرياضي المقارن
		30	15	//	10	07.30	10.30	364	

(قرار رقم 2015،612)

السداسي: الخامس

عنوان الوحدة: وحدة التعليم المنهجية

المادة: بطارية الاختبارات الرياضية

أهداف التعليم:

-القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

-الرفع من المستوى التقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

-معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

-الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب والمورفولوجيا.

محتوى المادة:

1.الاختبار: تعريف الاختبار، ماذا يقيس؟ أنواع وأسس الاختبار.

2.تصميم الاختبار: تصميمه، مفهوم المعيار والمحك ، مفهوم المحك المرجعي، الاختبارات المحكية.

3.تصميم وبناء الاختبار: تعريف التصميم، تعريف البناء، مراحل التصميم وتحديد الهدف...

4.الشروط العلمية للاختبارات والقياسات: الصدق، الثبات، الموضوعية ، المعايير.

6.مكونات الأداء البدني

5.اختبارات القوة العضلية

7.اختبارات الجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي

0.اختبارات المرونة

9.اختبارات الرشاقة

11.اختبارات السرعة والقدرة العضلية

11.اختبارات التوافق والتوازن

12.اختبارات الدقة

13.اختبارات رد الفعل. (قرار رقم 612،2015)

السداسي السادس

جدول رقم (4): يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي السادس طور ليسانس إختصاص التدريب الرياضي التنافسي

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			محااضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	أعمال اخرى	14 أسبوع	
		25	15					272	وحدات التعليم الأساسية
X	X	07	16	//	14	//	1331	77	تخصص رياضة جماعية
X	X	07	16	//	14	//	1331	77	تخصص رياضة فردية
X	X	08	16	//	14	//	1331	77	التربص الميداني
X	X	08	16	//	11	//	//	141	مذكرة التخرج
		30	15	//	22	//	4.30	272	

(قرار رقم 612، 2015)

السداسي: السادس

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المادة: تخصص رياضة فردية

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.

الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1. تاريخ وفلسفة النشاط

2. القوانين والتحكيم

3. أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

4. ساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

5. تقييم وتقويم الصفات البدنية

6. التخطيط والبرمجة

7. مبادئ وقواعد اللعبة. (قرار رقم 612، 2015)

السداسي: السادس

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المادة: التربص الميداني

أهداف التعليم: إجراء تربص ميداني على مستوى مؤسسات التربص كالنوادي والفرق الرياضية، يُمكن الطالب من:

- التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.

- تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.

- جعل الطالب أكثر تمرسا على ممارسة مهنته في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.

المعارف المسبقة المطلوبة:

يا

معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدان.

محتوى المادة:

يقوم الطالب بالتنسيق مع المشرف في المؤسسة بإجراء حصص تطبيقية ثم يتم تقييمه نهاية السداسي.

طريقة التقييم:

المتابعة الدائمة من طرف المشرف في مؤسسة التربص ثم يتم تقييم الطالب وفق استمارة تتضمن مجموعة من

المعايير والمؤشرات والكفاءات المستهدفة يقوم بتحديدتها فريق التكوين بالتنسيق مع الهيئات العلمية ثم ترسل

الى المؤسسة المستقبلية قصد تقييم الطالب، ثم يتم النظر والتحقيق من مدى مطابقة العلامة نهاية السداسي من

طريق لجنة من الأساتذة المتخصصين. (قرار رقم 612، 2015)

السداسي: السادس

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المادة: مذكرة التخرج

أهداف التعليم:

إنجاز مشروع بحث ومتابعته ميدانيا على مستوى مؤسسات التربص الميداني كالنوادي والفرق الرياضية،

يُمكن الطالب من:

- التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.

- تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.

- جعل الطالب أكثر تمرسا على ممارسة البحث في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدانيا.

- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمشابهة لتعزيز موضوع بحثه.

- الاطلاع على مناهج البحث العلمي المختلفة حسب طبيعة البحث.

- الاطلاع على مختلف المناهج الإحصائية التي تساعد على التفسير والتنبؤ.

محتوى المادة:

- الجانب النظري

- الجانب الميداني. (قرار رقم 612، 2015)

جدول رقم (5) يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي الأول طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي

نوع التقييم		الرصدة	المعامل	الحجم الساعي الاسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال نظرية	أعمال موجهة	محاضرة	14-16 أسبوع	
		18	08	00	04	4.30	4.30	182	وحدات التعليم الأساسية
+	+	5	2			1.30	1.30	42	نظريات ومنهجية التدريب الرياضي 1
+	+	5	2			1.30	1.30	42	التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 1
+	+	4	2			1.30	1.30	42	فيزيولوجية الجهد البدني 1
	+	4	2		04			56	بيداغوجية تطبيقية 1
		08	05	00	00	04.30	4.30	126	وحدات التعليم المنهجية
+	+	3	2			1.30	1.30	42	منهجية البحث العلمي
+	+	3	2			1.30	1.30	42	إحصاء تطبيقي
+	+	2	1			1.30	1.30	42	الاختبارات والقياس الرياضي 1
		02	02	00	00	00	03	42	وحدات التعليم الإسكتشافية
+		1	1				1.30	21	الإصابات والإسعافات الأولية
+		1	1				1.30	21	علم الاجتماع التنظيمي الرياضي

		02	02	00	00	00	03	42	وحدة التعليم الأفقية
+		1	1				1.30	21	انجليزية 1
+		1	1				1.30	21	إعلام آلي 1
		30	17		04	9.00	15	392	مجموع السداسي 1

(قرار رقم 2015:612)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 01

الرصيد:05

المعامل:02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة:

Programme détail de la matière

1. Introduction a la planification et périodisation de l'entraînement sportive.

2. Programmation, planification et organisation

Définition

Différent types de programmation

2.2.1 programmation collectif

2.2.2 programmation individuelle

3. Organisation De l'entraînement

3.1 programmation pluriannuel (Plan de carrière) a long terme

3.2 programmation annuel

3.3 programmation Macrocycle (3-4/6 mois)

3.4 programmation mensuel(3-5 semaine) / mésocyclique

3.5 programmation du cycle hebdomadaire (2-3j/7+10j)

3.6 microcycle

3.7 programmation de la séance ou unité d'entraînement

3.8 minicycle. (القرار رقم 963-2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: فيزيولوجيا الجهد البدني والرياضي 01

الرصيد:04

المعامل:02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة: (إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

المحور الأول الطاقة في جسم الانسان : مصدرها وأنواعها

énergie et les corps humain t les sources et différent types'L

1.مصادر الطاقة :

2.مصدر الطاقة في جسم الانسان : 1السكريات أو النشويات --2الدهون : 3البروتينات

المحور الثاني: الطاقة الهوائية والطاقة اللاهوائية 'l'énergie aérobie et anaérobie

1.الطاقة الهوائية و الطاقة اللاهوائية : مفاهيم أساسية :

2.الانظم انتاج الطاقة في الجسم

1-2نظام المسفوكريانيين CP –ATP أو نظام اللاهوائي اللاحمض ي:

2-2نظام التحلل السكري اللاهوائي الحمض ي Systeme glycolytique // glycolyse

Anaérobic:

3-2نظام الهوائي (الأكسدة) système Aérobie:

3خصائص الأنظمة الطاقوية:

المحور الثالث : طرق قياس الطاقة المستهلكة

1-الطرق المباشرة

2-الطرق الغير مباشرة

المحور الثالث : التقلص العضلي La contraction musculaire

نظرياتة التقلص العضلي -العضلة - 2التقلص العضلي - انواع العضلة (الياف العضلية)

2التعب العضلي: 1مفهومه و انواعه -2ألية حدوث التعب العضلي: فيزيولوجيا و وظيفيا، -3كيف

يعيق حمض اللبن عمل العضلة؟ ؟ الاشتشاف من التعب العضلي: الالية . (القرار رقم 963،2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: بيداغوجيا تطبيقية 01

الرصيد:04

المعامل:02

أهداف التعليم: ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة أسطر على الأكثر (:

المعارف المسبقة المطلوبة : وصف تفصيلي للمعارف المطلوبة والتي تمكن الطالب من مواصلة هذا التعليم، سطرين على الأكثر.

محتوى المادة: (إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطلاب)

1. la science de la pédagogie, histoire, approche et perspective
2. de la didactique du APS al la pédagogie du APS
3. la pédagogie du EPS et la pédagogie d'entraînement sportif
4. la pédagogie d'entraînement pour les sports collectifs
5. la pédagogie d'entraînement pour les sports individuels
6. la pédagogie d'entraînement pour les APS. (القرار رقم 963،2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الأول

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: الاختبارات والقياس الرياضي

الرصيد: 03

المعامل: 02

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

- الرفع من المستوى التقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب والمورفولوجيا.

محتوى المادة:

1. الاختبار: تعريف الاختبار، ماذا يقيس؟ أنواع وأسس الاختبار.

2. تصميم الاختبار: تصميمه، مفهوم المعيار والمحك، مفهوم المحك المرجعي، الاختبارات المحكية.

3. تصميم وبناء الاختبار: تعريف التصميم، تعريف البناء، مراحل التصميم وتحديد الهدف...

4. الشروط العلمية للاختبارات والقياسات: الصدق، الثبات، الموضوعية، المعايير.

5. مكونات الأداء البدني / اختبارات القوة العضلية

6. اختبارات الجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي

7. اختبارات المرونة / اختبارات الرشاقة

8. اختبارات السرعة والقدرة العضلية

9. اختبارات التوافق والتوازن / اختبارات الدقة

10. اختبارات رد الفعل. (القرار رقم 963، 2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الاول

اسم الوحدة: وحدات التعليم الاستكشافية

اسم المادة: الإصابات والإسعافات الأولية

الرصيد:01

المعامل:01

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالطب في المجال الرياضي.
الرفع من المستوى المعرفي والتقني للطلاب.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
الاطلاع على بعض المعارف المتعلقة بمكونات جسم الإنسان ووظائفه.

محتوى المادة:

1.مدخل للطب الرياضي

2.مجالات وميادين الطب الرياضي

3.المراقبة والمتابعة الطبية للنشاطات البدنية

4.الإصابات والحوادث الرياضية

5.طرق الاسترخاء البدني والاسترجاع الطاقوي

6.الوقاية والإسعافات الأولية.(القرار رقم 963،2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي 02

الرصيد: 05

المعامل: 02

أهداف التعليم:

Programme détail de la matière

L'entraînement des qualités physiques de Planification et périodisation de base

1. Planification et programmation d'entraînement de l'endurance

1. Périodisation de l'entraînement de l'endurance
2. Planification et programmation d'entraînement de l'endurance chez les l'enfant et adolescent

2. entraînement de force'Planification et programmation d

1. entraînement de la force'Périodisation de l
2. Planification et programmation d'entraînement de la force chez les l'enfant et adolescent

3. Planification et programmation d'entraînement la vitesse

1. Périodisation de l'entraînement de la vitesse
2. Planification et programmation d'entraînement la vitesse chez les l'enfant et adolescent

4. Planification et programmation d'entraînement la mobilité

1. Périodisation de l'entraînement de la mobilité
2. Planification et programmation d'entraînement la mobilité chez les l'enfant et adolescent

5. Planification et programmation d'entraînement la coordination

1. Périodisation de l'entraînement de la coordination
2. Planification et programmation d'entraînement la coordination chez les l'enfant et adolescent. (القرار رقم 963، 2016)

جدول رقم (6) يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي الثاني طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي

نوع التقييم		الرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال نظرية	أعمال موجهة	محاضرة	14-16 أسبوع	
		18	08	00	04	4.30	4.30	182	وحدات التعليم الأساسية
+	+	5	2			1.30	1.30	42	نظريات ومنهجية التدريب الرياضي
+	+	5	2			1.30	1.30	42	التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي
+	+	4	2			1.30	1.30	42	فيزيولوجية الجهد البدني
		4	2		04			56	بيداغوجية تطبيقية
		08	05	00	00	04.30	4.30	126	وحدات التعليم المنهجية
+	+	3	2			1.30	1.30	42	تصميم وبناء أدوات البحث العلمي
+	+	3	2			1.30	1.30	42	إحصاء تطبيقي
+	+	2	1			1.30	1.30	42	الاختبارات والقياس الرياضي
		02	02	00	00	00	03	42	وحدات التعليم الإسكتشافية

	+	1	1				1.30	21	التغذية الرياضية
	+	1	1				1.30	21	علم النفس الرياضي
		02	02	00	00	00	03	42	وحدة التعليم الأفقية
	+	1	1				1.30	21	القانون والتشريع الرياضي
	+	1	1				1.30	21	اللغة الانجليزية
		30	17		04	9.00	15	392	مجموع السداسي 2

(القرار رقم 963، 2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: فيزيولوجيا الجهد البدني والرياضي 02

الرصيد: 04

المعامل: 02

أهداف التعليم:

المعارف المسبقة المطلوبة :

محتوى المادة: (إجبارية تحديد المحتوى المفصل لكل مادة مع الإشارة إلى العمل الشخصي للطالب

المحور: 01 الجهاز القلبي الوعائي أو الجهاز الدوراني : الجانب التشريحي والوظيفي

vasculaire / circulatoire ; Rappelle anatomique et-le système cardio
fonctionnelle

1- مهام أو وظيفة الجهاز القلبي الوعائي:

2- مكوناته:

القلب

دوران الدم داخل القلب:

جهاز قياس الكهربائي للقلب

الأوعية الدموية

1.2 توزيع الدم

2.2 مسارات الدم في الجسم

3.2.2 في الدورة الدموية الشاملة (الكبرى)

4.2.2 الدورة الدموية الرئوية (الصغرى)

- الدم.

المحور: 02 تأثير التمارين البدنية على الجهاز القلبي الوعائي

نبضات القلب

حجم الدفع القلبي

السعة القلبية

الضغط الدموي

الدم

-تغيرات عامة لعمل القلب

المحور: 03 الجهاز التنفسي : الجانب التشريحي والوظيفي

وظائف الجهاز التنفسي و اهم أعضائه : Rappel le système Respiratoire / circulatoire ; anatomique et fonctionnelle

مكوناته:

1-الانف:

2-القنوات التنفسية: القصبة الهوائية والشعب الهوائية :

3-الرئتين والحويصلات:

4-الحجاب الحاجز

المحور: 04 تأثير التمارين البدنية على الجهاز التنفسي

- التهوية الرئوية

-التبادلات الغازية (الحويصلات والشعيرات الدموية)

-ما هي الالية التي تتحكم في التبادلات الغازات بين الحويصلات الرئوية و الشعيرات الدموية ؟

مفهوم الضغط الخاص بالغازات

نقل الغازات

-نقل الغازات (ثاني أكسيد الكربون)

-التبادلات الغازية بين الدم و الخلية أو العضلة (التهوية الخلوية). (القرار رقم 963،2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم المنهجية

اسم المادة: الاختبارات والقياس الرياضي 2

الرصيد: 02

المعامل: 01

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

- الرفع من المستوى التقني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب والمورفولوجيا.

محتوى المادة:

11. الاختبار: تعريف الاختبار، ماذا يقيس؟ أنواع وأسس الاختبار.

12. تصميم الاختبار: تصميمه، مفهوم المعيار والمحك ، مفهوم المحك المرجعي، الاختبارات المحكية.

13. تصميم وبناء الاختبار: تعريف التصميم، تعريف البناء، مراحل التصميم وتحديد الهدف...

14. الشروط العلمية للاختبارات والقياسات: الصدق، الثبات، الموضوعية ، المعايير.

15. مكونات الأداء البدني

16. اختبارات القوة العضلية

17. اختبارات الجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي

18. اختبارات المرونة

19. اختبارات الرشاقة

20. اختبارات السرعة والقدرة العضلية

21. اختبارات التوافق والتوازن

22. اختبارات الدقة

23. اختبارات رد الفعل. (القرار رقم 963، 2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثاني

اسم الوحدة: وحدات التعليم الاستكشافية

اسم المادة: علم النفس الرياضي

الرصيد:01

المعامل:01

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

- الرفع من المستوى والتقني والخططي والمهاري للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في علوم النفس، وعلم النفس الرياضي.

محتوى المادة:

1.مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف،

2.دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

3.الدافعية في الميدان الرياضي

4.تسيير الدافعية الرياضية

5.تسيير قلق المنافسة

6.التحضير والإعداد النفسي و الذهني للرياضيين

7.طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

8.القلق في المنافسة الرياضية

9.سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي

10.العدوان في المنافسة الرياضية: مظاهره، أنواعه، طرق التحسيس والوقاية

11.الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي

12.تدريب المهارات النفسية للرياضيين

13.المدرّب الرياضي كمرشد وموجه

14.خصائص ومميزات المرشد النفسي(القرار رقم 963،2016)

جدول رقم (7) يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي الثالث طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي 14-16 أسبوع	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
		21	12		04	4.30	4.30	182	وحدات التعليم الأساسية
+	+	04	02			1.30	1.30	42	نظريات ومنهجية التدريب الرياضي (3)
+	+	04	02			1.30	1.30	42	القيادة الرياضية
+	+	04	02			1.30	1.30	42	الطب الرياضي
	+	09	06		04			56	بيداغوجية تطبيقية 3
		12	08		13	00	00	182	وحدات التعليم المنهجية
	+	07	04		08			112	ملتقى البحث
	+	05	04		05			70	المشروع التمهيدي للمذكرة
		30	17		17	4.30	4.30	364	مجموع السداسي 3

(القرار رقم 963،2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثالث

اسم الوحدة: وحدات التعليم الأساسية

اسم المادة: التحضير البدني المدمج

الرصيد:04

المعامل:02

أهداف التعليم: (ذكر ما يفترض على الطالب اكتسابه من مؤهلات بعد نجاحه في هذه المادة، في ثلاثة

المعارف المسبقة المطلوبة: (وصف تفصيلي للمعرف المطلوبة والتي تمكن الطالب من

(القرار رقم 963،2016). مواصلة هذا

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الثالث

المادة: التربص الميداني

الرصيد: 09

المعامل: 06

أهداف التعليم:

القيام بتربص ميداني على مستوى مختلف النوادي والفرق الرياضية، يُمكن الطالب من:
- التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.

- تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.

- جعل الطالب أكثر تمرساً على ممارسة مهنته في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدانياً.

- الاطلاع على طرق التدريب المختلفة حسب التخصص.

محتوى المادة: إعداد تقرير تفصيلي حول مسيرة تربصه الميداني يحتوي على جانبين:

- الجانب النظري

- الجانب الميداني

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة من طرف المشرف في المؤسسة التربوية وتقييمه من خلال استمارة تسلم من إدارة المعهد تكون محضراً سلفاً، ومناقشة تقريره عن طريق لجنة من أساتذة مختصين. (القرار رقم 2016،963)

جدول رقم (8) يبين برنامج التكوين الجامعي للسداسي الرابع طور ماستر إختصاص التدريب الرياضي النخبوي

الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي	الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم الأساسية
			14 - 16 أسبوع	
15	08	13.0 0	182	التربص الميداني تقرير
15	09	13.0 0	182	مذكرة التخرج
30	17	26	364	مجموع السداسي 4

(القرار رقم 963، 2016)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الرابع

المادة: تقرير التربص الميداني

الرصيد: 15

المعامل: 08

أهداف التعليم:

القيام بتربص ميداني على مستوى مختلف النوادي والفرق الرياضية، يُمكن الطالب من:
- التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.

- تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.

- جعل الطالب أكثر تمرسا على ممارسة مهنته في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدانياً.

- الاطلاع على طرق التدريب المختلفة حسب التخصص.

محتوى المادة: إعداد تقرير تفصيلي حول مسيرة تربصه الميداني يحتوي على جانبين:

- الجانب النظري

- الجانب الميداني

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة من طرف المشرف في المؤسسة التربوية وتقييمه من خلال استمارة تسلم من إدارة المعهد تكون محضراً سلفاً، ومناقشة تقريره عن طريق لجنة من أساتذة مختصين. (القرار رقم 2016،963)

عنوان الماستر: التدريب الرياضي النخبوي

السداسي: الرابع

المادة: مذكرة التخرج

الرصيد: 15 :

المعامل: 09 :

أهداف التعليم: إنجاز مشروع بحث ومتابعته ميدانياً على مستوى مؤسسات التربص الميداني كالنوادي والفرق الرياضية، يُمكن الطالب من:

- التعرف والتقرب أكثر من تخصصه ومعرفة أهم الظواهر والمشكلات التي يمكن أن تعترض طريقه المهني.

- تصور الحلول الممكنة، أو حتى تقديم بعض الحلول الاستباقية والتي تدفع به نحو النجاح والتفوق المهني.

- جعل الطالب أكثر تمرساً على ممارسة البحث في ميدان تخصصه وبشكل علمي ومنهجي.
المعارف المسبقة المطلوبة:

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص والتنظيمات والقوانين المختلفة المعمول بها ميدانياً.
 - الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمثابرة لتعزيز موضوع بحثه.
 - الاطلاع على مناهج البحث العلمي المختلفة حسب طبيعة البحث.
 - الاطلاع على مختلف المناهج الإحصائية التي تساعد على التفسير والتنبؤ.
- محتوى المادة:

- الجانب النظري

- الجانب الميداني

- المناقشة أمام لجنة (القرار رقم 2016.963)

5- حوصلة شاملة للتكوين

المجموع	الأفقية	الاستكشافية	المنهجية	الاساسية	ت و ح س
49 2	42	84	168	168	محاضرة
36 3	42	00	54	267	أعمال موجهة
50 4	-	-	-	504	أعمال تطبيقية
1041	22	155	333	561	عمل شخصي
-	-	-	-	-	عمل آخر (محدد)
2400	106	239	555	1500	المجموع
120	02	04	30	84	الارصدة
%100	2.5 %	7.5 %	30 %	60 %	% الارصدة لكل وحدة تعليمية

(القرار رقم 963،2016)

المبحث الثاني : البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة

الجدول رقم (9) يبين البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر سبتمبر

Moins: Septembre

jours	Semain 1	Semain 2	Semain 3	Semain 4
Samedi	40 footing + ABC + 15 LD + asplismo	25 footing + Muscultation + streching	30 footing + P.P.G + 10 LD +streching	Sona (bain chaud)
Dimanche	Footing 45 + 20 LD + streching	35 footing rapid + asplismo	20 footing rapid + asplismo	35 footing + ABC + 15 LD + asplismo
Lundi	30 footing + P.P.G + 10 LD + streching	40 footing + ABC + 15 LD + asplismo	40 footing + 15 LD + asplismo	20 footing rapid + streching
Mardi	40 footing + asplismo	20 footing rapid + streching	35 footing + ABC + 15 LD +asplismo	40 footing + asplismo
Mercredi	30 footing + ABC + 15 LD + asplismo	35 footing + 10 LD + asplismo	15 footing + Muscultation + streching	35 footing + ABC +20 LD
Jeudi	35 footing + 15 LD + asplismo	40 footing + ABC + 8 LD + asplismo	25 footing + 15 LD + asplismo	40 footing + P.P.G + 10 LD + asplismo

vendredi	1 heur footing + streching	50 footing + streching	55 footing + streching	1 heur footing + streching
-----------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------------

جدول رقم (10) يبين البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر أكتوبر

Moins : Octobre

jours	Semain 1	Semain 2	Semain 3	Semain 4
Samdi	35 minite footing +ABC+15LD +streching	35 footing + P.P.g + streching	30 footing + ABC + 12 LD asplismo	25 footing + Musculation + streching
Dimanche	35 minite footing + P.P.G + 15LD +streching	40 footing + 20 LD + asplismo	35 footing + 15 LD + asplismo	30 footing rapid + asplismo
Lundi	40 footing + 18LD + asplismo	45 footing + 18 LD + asplismo	40 footing + P.P.G + streching	45 footing + ABC + 12 LD streching
Mardi	35 footing + Musculation	30 footing + Musculation	25 footing + 20 LD + asplismo	30 footing streching
Mercredi	40 footing + 20 LD + asplismo	45 footing + 20 LD + streching	30 footing rapid + asplismo	35 footing + 20 LD asplismo
Jeudi	40 footing + 20 LD + asplismo	45 footing + 20 LD + streching	45 footing + ABC + 15 LD asplismo	1 hour footing + streching
vendredi	1 hour footing + asplismo	1 hour footing + streching	1 hour footing + 10 LD streching	Repos

جدول رقم (11) يبين البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر نوفمبر

Moins : Novembre

Jours	Semain 1	Semain 2	Semain 3	Semain 4
Samdi	45 footing + asplismo + stretching + ABC +10 line droite 100 maitre	30 minute footing + asplismo + 12 line droite + stretching	25 minute + ABC +20 line droite×100 + asplismo	25 minute rapide + asplismo + stretching
Dimanche	40 minute footing + asplismo + stretching + 15×100 m line droite	25 minute footing + 30 second×10 + stretching	40 minute footing rapid+ asplismo + stretching	35 footing + 20×100 maitre + asplismo+ stretching
Lundi	25 minute footing +asplismo + stretching + 1km× 8 repos	30 minute footing +asplismo + 3 minute×8 + stretching	25 minute footing + 6×80 maitre + 400 maitre×12 + stretching	30 m footing + 3 minute×8 4 minute×5 + stretching
Mardi	40 minute footing + asplismo + stretching + 15 line droite	40 minute footing + asplismo + stretching	35 minute rapid + asplismo + stretching	20 footing + P.P.G + stretching
Mercredi	35 minute + asplismo +stretching	25 footing + 20 line droite×100	45 footing + 15×100 +asplismo + stretching	35 footing + 15 line droite×100 + stretching

	+10 line droite	maitre + streching		
Jeudi	25 minute footing + 1 minute× 15 + asplismo + streching	25 minute footing + 2 minute×10 + asplismo + streching	30 footing + 1 :30 + 2 :00 + 2 :30 + 3 :00 + 3 :50 + 4 :00×12 + asplismo + streching	25 minute + 2km×8 + streching
Vendredi	1 heur footing + asplismo + streching	1 heur 10 minute + asplismo + streching	1heur footing + splismo + strevhing	1 heur = 15 minute footing + asplismo + streching

جدول رقم (12) يبين البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر ديسمبر

Moins :Décembre

Jours	Semain 1	Semain 2	Semain 3	Semain 4
Samdi	30 footing + asplismo +12 LD + streching 35 footing + 10 line droite + streching	Championa willaya	40 footing + 15 LD + asplismo	25 footing + 12 LD + asplismo
Dimanche	35 footing + 10 line droite + asplismo	35 minute rapide + 10 line droite + streching	25footing + 5 minute + 4 :30minute + 4 :00 minute + 3 :50 minute + 3 :00 minute + 2m +1m + streching	15 footing + 1 mi×12 + streching
Lundi	20 footing + 1 minute×10 + streching	25 footing + 1km×10 + streching	35 footing + streching	25 footing + ABC + 10 LD + asplismo
Mardi	35 footing + 15 LD×80 maitre + asplismo	20 footing + P.P.G + 8 line droite + streching	40 footing + 8LD×100m asplismo	30 footing + 15 LD + asplismo
Mercredi	40 footing asplismo + streching	35 footing 10×LD + streching	45 footing = 15 mi légère + 20 mi rapide + 5	20 footing + 30 second×15 + streching

			légère + 5 mi rapide + streching	
Jeudi	20 footing + 400 maitre×5 + streching	30 footing + muscultation + 10×LD	25 footing streching	15 footing + streching
Vendredi	50 minute footing + 15 line droite + streching	25 footing rapide + streching	1 heur footing + 20 LD×100 maitre + streching	45 footing + 15 LD + asplismo

جدول رقم (13) يبين البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى لشهر جانفي

Moins : Janvier

jours	Semain 1	Semain 2	Semain 3	Semain 4
Samdi	25 footing + 400 maitre×10 + streching	25 footing + asplismo	Repos + (Sona)	30 footing +Musclation
Dimanche	30 footing + asplismo	30 footing + 8 LD + asplismo	35 footing + asplismo	25 footing + 20 LD + asplismo
Lundi	25 footing + P.P.G + streching	20 footing + 15 LD + streching	25 footing + 10 minute×3 rapide + streching	20 footing + 5 minute×5 + streching
Mardi	20 footing + 15 LD + asplismo	30 footing + 10 LD + astreching	35 footing + asplismo	30 footing + asplismo
Mercredi	25 footing + 30 second×10 + streching	25 footing + ABC +10 LD +	25 footing + ABC + 10 LD + asplismo	35 footing + ABC + 15 LD + asplismo
Jeudi	30 footing + 10 LD + asplismo	30 footing + 10 LD + streching	15 footing + 20 minute rapide + streching	25 footing + 800 maitre×10 + streching
Vendredi	50 footing + 12 LD + streching	Chamiona Regional + 30 footing	1 heur footing + streching	1 heur 15 + asplismo

جدول رقم (14) البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة صنف أواسط في ألعاب القوى

شهر فيفري Moins : Février

jours	Semain 1	Semain 2	Semain 3	Semain 4
Samdi	35 footing + P.P.G + 10 LD + asplismo	35 footing + ABC + 10 LD asplismo	35 footing + 10 LD + asplismo	Championa National
Dimanche	30 footing + ABC + 15 LD + asplismo	25 footing + P.P.G + asplismo	20 footing rapide + asplismo	
Lundi	20 footing 1.5 km×08 + streching	20 footing + 30 second×10 + streching	30 footing + ABC + 12 LD + asplismo	
Mardi	35 footing + asplismo	30 footing + ABC + 15 LD + asplismo	35 footing + 10 LD + streching	
Mercredi	20 footing + 1 minute + 10 + streching	35 footing + asplismo	30 footing + 8 LD + streching	
Jeudi	35 footing +asplismo	20 footing 1 minute 30 10 + streching	25 footing + ABC + 10 LD légère + streching	
Vendredi	1 heur footing + streching	1 heur footing + streching	30 footing + ABC + 10 LD + streching	

LD = line droite

ST = stretching

ABC = AB Course

R = Rapide

L = Légère

A = Asplismo

F = Footing

Mai = Maitre

M = Minute

P.P.G = Préparation Physique

المبحث الثالث: تحليل البرنامج التدريبي

عرض وتحليل البرنامج التدريبي لفريق مشعل تبسة أواسط ألعاب القوى

2020-2021 مقارنة ببرنامج التكوين الجامعي لاختصاص التدريب الرياضي النخبوي

سبتمبر:

من خلال البرنامج التدريبي لشهر (سبتمبر) نجد أن المرحلة الانتقالية قبل بداية الموسم الرياضي كانت إيجابية وذلك من خلال الحصص المبرمجة لشهر سبتمبر كما نلاحظ أن المدرب اعتمد التدرج في الحمولة وكذلك نظام الراحة كما نلاحظ أن هذا البرنامج قدرا فيه المدرب مبدأ الاسترجاع.

أكتوبر:

من خلال البرنامج التدريبي لشهر أكتوبر نجد أن المدرب قدرا على مبدأ التدرج في الحمولة وكذلك مبدأ الفردية وقد اعتمد على الزيادة التدريجية من أجل التمهيد لدخول في التحضير الخاص بنوع التخصص وهو العدو الريفي ومحترما كذلك مبدأ الاسترجاع.

نوفمبر:

من خلال البرنامج التدريبي لشهر نوفمبر نجد أن المدرب اعتمد مبدأ حصتين لتطوير التحمل المتوسط شهر بأكمله مراعي في ذلك مبدأ التدرج في الحمولة ومبدأ التدرج في الراحة ومحترما في ذلك الاسترجاع خلال نهاية الأسبوع.

ديسمبر:

من خلال البرنامج لتدريبي لشهر ديسمبر نجد أن المدرب بقي يعتمد نظام حصتين في الأسبوع لتدريب الخاص ونلاحظ أن وخلال هذا شهر أنه هناك بطولة ولائية خلال الأسبوع الثاني نجد أن المدرب في الأسبوع الأول قد قام بالعمل على تطوير التحمل القصير من لخال حصة الاثنين والخميس، وبأخذ البطولة الولائية على أنها تجريبية لعمل الذي سبق البطولة الولائية لصنف الأواسط 8 كلم ونجد أن المدرب قد اعتمد مبدأ التدرج كالعادة في الحمولة مع الأخذ بعين الاعتبار الراحة وقد تكون راحة سلبية بين التكرار والتكرار بين المجموعة والمجموعة خلال كامل الشهر مع مراعات مبدأ الاسترجاع.

جانفي:

من خلال البرنامج التدريبي لشهر جانفي نجد أن المدرب مزال يعتمد نظام حصتين في الأسبوع تدريب خاص إذ نلاحظ أن الأسبوع الاوق يقوم المدرب بتطوير التحمل القصير مع راحة ايجابية بإيقاع خفيف بين التكرارات وذلك تحسبا للبطولة الجهوية أخرى الأسبوع الثاني ونجد أن بعد البطولة الجهوية كان هناك استرجاع والمتمثل في . SONA

كما نلاحظ أن المدرب أخذ في التدرج صعودا في الحجم التدريبي مع اعتماد راحة ايجابية بين التكرارات بإيقاع مرتفع قليلا مع تخفيض وقت الراحة بين التكرارات.

فيفري:

من خلال البرنامج التدريبي لشهر فيفري نجد أن الحجم التدريبي في تزايد في الأسبوع الأول يبدأ في الانخفاض من الأسبوع الثاني تحسبا للبطولة الوطنية أخرى الشهر أي أنه يصل الحجم وتزداد فترات الراحة أثناء العمل الخاص أخذين بذلك مبدء التدرج وكذلك الاسترجاع تحسبا للبطولة الوطنية.

خلاصة:

ومن خلال البرنامج التدريبي المقدم من شهر سبتمبر في شهر فيفري نصف أواسط تخصص عدو ريفي 8 كلم نجد أن المدرب أخذ بعين الاعتبار مكونات حمل التدريب وكذلك مبادئ التدريب.

وعند قراءتنا للبرنامج التدريب نرى أن المدرب اعتمد نظام حصتين 02 في الاسبوع للعمل الخاص PDS ويمكن أن تكون أكثر من حصتين ومنه نستنتج أن المدرب هنا قد أخذ بعين الاعتبار الحالة الاجتماعية لرياضيين من ناحية راحة ومن ناحية الإمكانيات المادية وكذلك الاسترجاع من أكل و أدوية وطبيب كذلك الظروف الاجتماعية والنفسية لرياضيين ومن خلال البرنامج نستنتج لأن مستوى العدائين متوسط ليس بالمستوى العالي جدا.

خلاصة

لقد اهتم العلماء منذ عقود بوضع نظريات وأسس التدريب الرياضي الحديث من أجل وضع العملية التدريبية في إطار علمي ممنهج، فظهرت عدة طرق وأساليب للتدريب الرياضي لكل منها خصوصيات تميزها عن الأخرى، لذا فاختيار طرق التدريب الملائمة تعد أحد الشروط والعوامل المهمة في تحقيق المستويات العليا في الأداء.

ومنه نستنتج إن التدريب الرياضي في الواقع هو عبارة عن أهداف يسعى المدرب إلى تحقيقها و انجازها بكيفية منظمة على أسس و قواعد علمية، لذلك فان الهدف العام من تدريب الرياضي هو تطوير اللاعب أو الرياضي بنديا و تكتيكيا ليكون فعال ولتحقيق انجاز أفضل و أرقام جيدة ومن تطرق الطالب الباحث إلى تناول هذا الموضوع بدراسة اقتراح برنامج العاب القوى صنف أواسط لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي للعدائين.

الاقتراحات :

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- ✓ ضرورة إدراج الأساليب التدريبية كذلك خلال البرامج التدريبية.
- ✓ ضرورة صياغة البرامج التدريبية استنادا إلى اتجاهات التدريب الحديث.
- ✓ مراعاة الحالة الجسمية للعدائين قبل وأثناء التدريب.
- ✓ توجيه المدرب للعدائين خلال نهاية الحصة التدريبية بإعطائهم نصائح حول العناية بالجسم خارج الميدان الرياضي.

- ✓ توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
- ✓ التعرف على الحالة الجسمية للرياضي لإعطاء التوجيهات اللازمة لتقديم الأفضل.
- ✓ عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافس.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع العربية والأجنبية:

1. إبراهيم حنفى شعلان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم، العدد 19، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994م.
2. إبراهيم عبد المقصود: التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضة، ألفية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1989م.
3. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: فسيولوجية التدريب فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994م.
4. أمين الخولي جمال الشافعي والآخرون: دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية. دار الفكر العربي، 2004م ص 814.
5. أمين أنور الخولي: مسابقات الميدان والمضمار والجري والمسابقات المركبة. دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة، ص 445.
6. أمين أنور الخولي: مسابقات الميدان والمضمار والجري والمسابقات المركبة. دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة، ص 445.
7. أيمن الباسطى، محمد أحمد عبد الله الشاذلى: هوكى الميدان النظرية والتطبيق، مكتب العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق، 2000م.
8. بسطوطي أحمد: " أسس ونظريات التدريب" دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، 38 - 39 1
9. حمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000م ص 14.
10. حنفى محمود مختار: الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، 1990م.
11. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي فى العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص334.
12. زكي درويش والآخرين: ألعاب القوى - الحواجز والموانع - دار المعارف الاسكندرية، 1984م، ص58.
13. سعد الدين الشرنوبى وعبد المنعم الهريدي: مسابقات الميدان والمضمار. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر 1998، ص 142.

14. سعد الدين الشرنوبى وعبد المنعم الهريدي: مسابقات الميدان والمضمار . مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر 1998، ص 142.
15. صابر خير الله و سعد محمد قطب: ألف سؤال وجواب في قانون ألعاب القوى. دار الجامعيين لطباعة الأونست والتجليد، 2004م، ص11.
16. عادل عبد البصير علي، "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ص 67- 74
17. عاطف حافظ حسين: تطوير الجوانب الخطية لناشئ هوكى الميدان بمحافظة الشرقية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2003م.
18. عبد الحليم محمد عبد الحليم والآخرين: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار. الجزء الثاني، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية، الاسكندرية، 2002، ص46.
19. عبد الحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية والمعلومات، 1994م.
20. عبد المقصود السيد: "نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1982، ص107.
21. عبد المقصود السيد: "نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992، ص107.
22. عصام عبد الخالق: التدريب نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 2000م.
23. عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
24. فراج عبد الحميد توفيق: النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز. الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، الاسكندرية 2004م، ص35.
25. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي فى الأعمار المختلفة، ط1، دار
26. قاسم حسن حسين: موسوعة الميدان والمضمار. ط1، دار الفكر العربي، عمان، 1998م، ص .
27. قرار رقم 963 المؤرخ في 9 اوت 2016 يتضمن تأهيل الماستر المفتوحة بعنوان السنة الجامعية 2016- 2017 بجامعة تبسة
28. كمال درويش، محمد صبحي حسنين: التدريب الدائري، ط1، دار الفكر
29. كمال درويش، محمد صبحي حسنين: الجديد في التدريب الدائري، مركز

30. لجنة اعداد البرامج البيداغوجية لميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة التدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجزائر.
31. محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل العراق، 1980، ص42.
32. محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، القاهرة، 1990م.
33. محمد عبده صالح، مفتى إبراهيم: أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة ، المنصورة، 1994م.
34. محمد محمد الحماحمى: برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية فى ضوء تقويم برامجها الحالية، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة، 1981م.
35. وسام عبد المنعم يوسف البنا: برنامج تعليمى مقترح لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى هوكى الميدان بالمدارس الإعدادية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2004م.
36. وسام عبد المنعم يوسف البنا: تطوير بعض الاداءات الحركيه الهوجميه المركبه لدى ناشئى هوكى الميدان، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، 2007م .
37. ياسر عبد العظيم: محاضرات فى التدريب الرياضى، مكتبة ، الزقازيق، 2000م.
38. <http://www.iraqacad.org>. 1
39. Hubiche Lacour: La marche analyse technique et programmation. Édition vigot, paris, 1988,
40. La marche analyse technique et programmation. Édition vigot, paris, 1988.

ملخص :

جاءت الدراسة تحت عنوان دراسة تحليلية لمحتويات البرنامج التدريبي في ألعاب القوى لفريق مشعل تبسة صنف أوسط مقارنة بمحتويات برنامج التكوين الجامعي للطلاب فرع التدريب الرياضي حيث تمحورت أهداف هذا البحث في دراسة ومقارنة البرنامج التدريبي المقترح في ألعاب القوى عدو ريفي مع البرنامج التكويني النظري لاختصاص تدريب رياضي ومعرفة مدى فاعليته لدى عدائي نادي مشعل تبسة لألعاب القوى لولاية تبسة ،أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة قصدية من نادي مشعل تبسة لألعاب القوى .

الكلمات المفتاحية : برنامج التدريبي - التدريب الرياضي - ألعاب القوى

Résumé :

L'étude s'est présentée sous le titre d'une étude analytique du contenu du programme de formation en athlétisme pour l'équipe Mishaal Tebessa, classe moyenne, par rapport au contenu du programme de formation universitaire pour l'étudiant de la filière de formation sportive. recherche centrée sur l'étude et la comparaison du programme de formation proposé en athlétisme, un ennemi rural, avec le programme de formation théorique pour la spécialité de la formation et des connaissances athlétiques. L'étendue de son efficacité chez les coureurs du Club d'athlétisme Meshaal Tebessa de l'état de Tébessa , et l'échantillon de recherche a été intentionnellement sélectionné dans le Meshaal Tebessa Athletics Club.

Mots-clés : programme d'entraînement - entraînement sportif - athlétisme