

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولا : القراءات النظرية

ثانيا : الدراسات المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية :-

التخطيط الرياضى :-

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضى من الاسس الهامه لضمان العمل على رفع المستوى الرياضى . فالوصول الى المستويات الرياضيه العاليه لا يأتى جزافا ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطى أهميه بالغه للدور الذى يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضى .

والتخطيط للتدريب الرياضى ، من حيث أنه وسيله ضرورية فعاله لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضى ، يحتوى بجانب الهدف الذى يسعى الى تحقيقه على كل العوامل التى يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف ويجب الا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ، بل أنه من الضرورى التخطيط لفترات قصيرة والتى يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيليه لكل مرحله

ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضى على ما يلى :-

١- تحديد الاهداف المراد تحقيقها .

٢- تحديد الواجبات المنبثقه عن الاهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد اسبقيه كل منها .

٣- تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التى تؤدى الى تحقيق أهم الواجبات .

٤- تحديد التوقيت الزمنى للمراحل المختلفه .

٥- تحديد أنسب انواع التنظيم .

٦- تحديد الميزانيات اللازمه .

القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضى :-

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضى ينبغى مراعاة القواعد الاساسيه التاليه :-

- ١- خضوع الخطه للهدف العام للدوله .
- ٢- بناء الخطه طبقاً للاسس العلميه الحديثه .
- ٣- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضى واسبقياتها .
- ٤- مرونة الخطه .
- ٥- الارتباط بالتقويم . (٢٣ : ٢٨٥ : ٢٨٦)

التدريب الرياضى :-

التدريب الرياضى وسيله وليس غايه فى حد ذاته فهو يعمل على اعطاء الفرصه الكامله للفرد لتأديه اعماله بأعلى مستوى من الكفايه ، فيعمل على تنميه وتطوير قدرات الفرد الوظيفيه والنفسيه وامكانياته وكيفيه استخدام تلك القدرات والامكانيات للحصول على اكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به .

والتدريب الحديث هو عمليه تربويه مخططه مبنيه على اسس علميه سليمه تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل فى الاداء الرياضى ، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عمليه التدريب وهو الفوز فى المباريات .

ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنيه والفنيه والذهنيه وصفاتهم الخلقيه والاراديه فى اطار موحد للوصول بهم الى أعلى مستوى من الاداء الرياضى خاصة أثناء المباريات .

مفهوم التدريب الرياضى :-

يرى البعض أن كلمه التدريب (TRAINNING) مصطلح مشتق من الكلمه اللاتينيه TRAHERE وتعنى سحب أو جذب وقد انتهى الامر بهذا المصطلح الى اللغه الانجليزيه ويرجع استخدام مصطلح التدريب TRAINNING نقلاً عن اللغه

الانجليزيه فى المجال الرياضى واعتراف مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب وفي اللغة العربيه درب فلاناً بالشئ - عوده ومرنه

(٢٣ : ٣٥)

تعريف التدريب :-

وفيما يلى بعض الاراء لتعريف علم التدريب الرياضى :-

يرى (هارا) :-

أن التدريب الرياضى هو أعداد الرياضيين للوصول الى المستوى العالى فالاعلى .

(٤ : ٥)

يرى عصام عبد الخالق :

أن التدريب الرياضى هو عمليه تربويه منظمه لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضى الممارس وامكانيات الفرد وقدراته للوصول الى أعلى المستويات فى هذا النشاط .

(١٥ : ٤)

ويرى (ريه) أن التدريب الرياضى هو التخطيط الواعى والتنظيم المتقن للعمليات البدنيه لزيادة القدرة الوظيفيه بغرض الوصول لهدف الصحه والكفاءه والتمتع بالحياه الممتدة الى جانب العمليات التربويه وتطوير العديد من الصفات والخصائص البدنيه والمهاريه .

(١٥ : ٣)

ويرى (علاوى) :

أن التدريب الرياضى هو عمليه تربويه تخضع للاسس والمبادئ العلميه وتهدف اساساً الى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن من نوع معين من أنواع النشاط الرياضى .

(٢٣ : ٣٦)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح :

أن التدريب هو عمليه تربويه خاصه تهدف الى رفع الكفاءه البدنيه العامه للانسان وتحقيق مستويات عليا من نوع معين من أنواع النشاط الرياضى .

(٢ : ١٤٥)

ويرى كلافس وارنهم

أن التدريب الرياضى هو العملية المنظمة للتكرار والتقدم بالتمرين أو العمل الذى يحتوى أيضاً على عملية التعلم والتكيف (١٥ : ٣)
ويهدف التدريب الرياضى الى الاعداد المتكامل للاعب بدنياً - حركياً - نفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة فى النشاط الرياضى .

خصائص التدريب الرياضى

- ١- الوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن فى النشاط المختار .
- ٢- الاعتماد على المعارف والمعلومات العلمية المتطورة .
- ٣- مراعاة الفروق الفردية .
- ٤- الاستمراريه فى التدريب .
- ٥- التدريب حسب مستوى اللاعب يؤثر على حياته .
- ٦- الدور القيادى للمدرب .

حمل التدريب :-

يعتبر حمل التدريب الوسيله الرئيسيه للتأثير على الفرد ويؤدى الى الارتقاء بالمستوى الوظيفى والعضوى لاجهزة وإعضاء الجسم ، وبالتالى تنميه وتطوير الصفات البدنيه والمهارات الحركيه والقدرات الخططيه والسمات الاراديه .

تعريف حمل التدريب :-

يرى (هارا)

أن حمل التدريب هو اللعب أو الجهد البدنى والعصبى الواقع على اجهزة الفرد المختلفه كنتيجه لاداء الانشطه البدنيه المقصوده . (٢٣ : ٥١)

اللياقة الشاملة :-

ينظر (BUCHER) الى اللياقة الشاملة فى قدرة الفرد على أن يعيش حياة كاملة متزنة فيقول : أنها تتضمن عوامل بدنية وعقلية وأنفعاليه وتتضمن القدرة على التعبير عنها تعبيراً كلياً وكلها متشابهة فى صنع الشخص بأكمله . (٤١ : ١٩٥)

اللياقة الشاملة :-

هى قدة الشخص على العمل بافضل ما فى هذا الشخص من قدرات جسميه وعقلية وروحيه وأن مفهوم اللياقة الشاملة لا يقتصر على القدره البدنيه فقط بل تتعدها الى القدرة الكامله للشخص على التعبير عن نفسه . (٧ : ١٢)

اللياقة البدنيه :-

من التعاريف التى يقدمها لنا الفسيولوجيون ما قدمه بيتركاربوفيتش اللياقة البدنيه تقيس فقط القدرة على اجتياز اختبارات اللياقة البدنيه . (٦ : ١٦)

ومن بين تعريفات اللياقة البدنيه المقدمه بواسطه علماء التربيه الرياضيه كتب اعضاء المؤتمر الدولى لاساتذه التربيه الرياضيه :

(اللياقة البدنيه تشير الى قدرة البدن على الاداء والاستمرار فى البقاء مدعمه بأسس صحيحه) . (٦ : ١٦)

كما يعرف (كيورتن) CUROTON اللياقة البدنيه بأنها أحد مظاهر اللياقة البدنيه العامه للفرد وتشمل الخلو من الامراض المختلفه العضويه والوظيفيه وقيام اعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن ، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهه الاعمال الشاقه لمدة طويله دون اجهاد زائد . (١٥ : ١١٨)

ويذكر جالاجروبروها GALLGHER AND BROUHA أن اللياقة البدنيه تتكون

من :

١- اللياقة الثابتة أو الطبيه ، وتعنى سلامه وصحه اعضاء الجسم مثل القلب والرئتين .

٢- اللياقة المتحركه أو اللياقة الوظيفيه أو بمعنى آخر درجه كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد .

٣- اللياقة المهاريه الحركيه وهى تشير الى التوافق والقوة فى اداء أوجه النشاط المختلفه . (١٦ : ١٥ - ١٦)

بالاضافه الى أن كلارك CLARKE قد عرفها بأنها « القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيويه ويقظه ، دون تعب لامبرر له ، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابله الطوارئ غير المتوقعه . (١٦ : ٤٢)

ونظراً لان مفهوم اللياقة البدنيه من المفاهيم التى يكثُر حولها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين علماء الثقافه الرياضيه لصعوبه حصرة وتحديد .

فيرى البعض أن هدف (الاعداد البدنى) للفرد الرياضى هو اكسابه اللياقه البدنيه بينما يرى البعض الاخر أن هدف (الاعداد البدنى) هو تنميه الصفات البدنيه الاساسيه الضروريه لدى الفرد الرياضى . (٧٩ : ٢٣)

ويعرفها موسى فهمى بانها (مدى طبيعه ودرجه ملائمه الفرد وتكيفه لمختلف انواع انشطه الحياة التى يشارك فيها والتى تتطلب مجهوداً عضلياً (٥٨ : ٣٠) (ويعرفها ك لانج اندرسون K, LANG ANDERSON بأنها قدرة الجهازين الدورى والتنفس على استعادة الشفاء بعد عبء العمل (٨ : ٤٥)

ومن خلال التعاريف السابقه يرى الباحث أن تعاريف اللياقه البدنيه وأن اختلفت الا أنها لاتخرج عن كونها قدرة الفرد على اداء عمله دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التى تلزمه للتمتع بوقت الفراغ وقضاء وقت سعيد ، وكذلك يجد أن اللياقة البدنيه جزء من الرياضه ومرتبطة بها وذلك بالنظره الى ان الفرد وحده واحده لاتتجزأ لذا كان يجب أن تتضمن الوان النشاط كل قدرات الفرد .

المكونات البدنيه وفقاً لرأى كلارك Clarke.

اللياقه البدنيه							
السرعه		المرونه		الجلد الدوري	الجلد العضلي	القوه العضليه	
توافق القدم والعين					اللياقه الحركيه	الرشاقه	القدره العضليه
					القدره الحركيه العامه		توافق الذراع والعين

(١٧ : ٤٣)

وفى رأى آخر تتلخص عناصر اللياقه البدنيه فيما يلى

- المرونه

- القوه

- المهاره العضليه العصبيه

- التحمل العضلى

(١٧ : ٤٦)

- الرشاقه وخفه الحركه

- التحمل الدورى التنفس

البرامج الرياضيه :-

ويقصد بهذه البرامج اتاحه الفرص للشباب كى يشترك فى نشاط يميل اليه بحكم نموه الاجتماعى . فالشباب فى هذه السن يجد فى قوته الجسميه التى يكتسبها عن طريق البرامج الرياضيه عنصراً من عناصر تقبله فى المجتمع والنظر اليه بمنظار صاحب القدره والتمكن من نفسه الواثق فيها ، لذلك فأن اقبال الشباب على البرامج الرياضيه مظهر اجتماعى ، هذا وتهدف البرامج الرياضيه الى تحقيق التالى :

١- تنميه الكفايه البدنيه للشباب وصيانتها .

٢- تنميه المهارات البدنيه النافعه فى الحياه .

٣- تنمية الكفاية العقلية والجسميه .

٤- النمو الاجتماعى .

٥- التمتع بالنشاط البدنى والترويحى واستثمار أوقات الفراغ .

٦- ممارسه الحياة الصحيه السليمه .

٧- تنمية صفات القيادة الصالحه والتبعيه بين الشباب . (١٢ : ١٠.٨ ، ١٠.٩)

ويمكن تقسيم البرامج الرياضيه الى التالى :-

أنشطه فرديه :-

وهى البرامج التى يمارسها الشباب بمفرده أو يتنافس فيها مع غيره ، ومن أمثله هذه البرامج المصارعه - الملاكمه - التنس - السلاح - تنس الطاولة - الرمى - الوثب - حمل الاثقال - الجمباز - السباحه ...

والبرامج الفرديه تمتاز بأنها تكسب الشباب مهارات رياضيه على مستوى عال ، وتنمى فيه روح المغامرة والبطوله ، وتتلائم مع كافه الاعمار ، ولا تحتاج الا الى امكانيات بسيطه .

أنشطه جماعيه :-

وهى البرامج التى يمارسها الشاب مع زملائه ويتفاعل معهم ومن أهم هذه البرامج كرة القدم - الطائرة - اليد - الهوكى - السله - كرة السرعة .

ومن مميزات هذه البرامج ايضاً انها تنمى فى الشباب روح التنافس الشريف وتساعد على التفاعل والنضوج الاجتماعى بينهم . (١٢ : ١٠.٩ - ١١.٠)

تعريف البرنامج :-

قد اتفق علماء التربيه الرياضيه على أن البرنامج فى التربيه الرياضيه « مجموعه من الخبرات المنظمه لمادة من المواد الدراسيه وضع لها هدف معين تعمل لتحقيقه مرتبط بموقف محدود وامكانيات خاصه .

(٤٩ : ٢٥)

وتشير دائرة المعارف الى البرنامج على انه « تخطيط عام للمقررات والعمليات المقترحة لتغطيه فترة زمنية محددة » . (٣٩ : ١٨)

اما السيد عبد المقصود فيرى أن البرنامج هو « نشاط مركز مختار على اساس الاحتياجات والمشكلات والميول الخاصة للممارسين . (٤ : ١١٠)

تطلق كلمه البرنامج على مجموعه من أوجه نشاط معين ذات صبغه معينه وتسعى الى تحقيق هدف واحد والبرنامج قد يكون طويل المدى كالبرنامج الدراسى فى معهد التربيه الرياضيه الذى يستغرق تنفيذه اربع سنوات ، وقد يكون قصير المدى كبرنامج حفل السباحه والبرامج انواع فيها ما هو رياضى أو ترويحي أو تربوى . (٦٣ : ٧)

اهمية وضع البرنامج :-

تظهر أهميه وضع البرنامج فى انه - أى البرنامج - هو الوسيله الوحيدة التى تساعدنا على تحقيق هدف معين بطريقه معينه . فمثلاً لكى نعد مدرساً للتربية الرياضيه كان برنامج معهد التربيه الرياضيه هو وسيله تحقيق هذا الهدف وكذلك نجد أن من أجل رفع مستوى المعيشه فى جمهوريتنا العربيه المتحددة أعد برنامجاً معيناً نصل به الى انتاج معين لتحقيق هذا الهدف وكان التصنيع وكانت الزراعه فقرات هذا البرنامج .

تظهر أهميه وضع البرنامج مقدماً فى اننا نقسم البرنامج الى مراحل وخطوات هى التى توصلنا الى النتيجة المرجوة . ويمكننا حينذاك ان نقوم بتنفيذ كل مرحله على حدة ثم نقيمها حتى نلمس الاخطاء التى وقعنا فيها وأذا صرفنا النظر عن البرامج الطويله المدى - التى لاتدخل فى اختصاص مدرسى التربيه الرياضيه الى البرامج قصيرة المدى كبرنامج يوم رياضى أو حفل تعارف أو مباريات فصول أو درس التربيه الرياضيه فإنه يمكننا أن نتبع الخطوات الخمس التاليه : -

(أ) دراسه خصائص المشتركين .

(ب) دراسه التسهيلات والامكانيات .

(ج) اعداد البرنامج وتنفيذه .

(د) تقييم البرنامج .

(٧: ٦٣ - ٦٦)

(هـ) تعديل البرنامج .

خصائص البرنامج الناجح :-

هناك بنود ثلاث اذا تضمنها أى برنامج كانت فرصه النجاح له مواتييه هذه البنود الثلاثه هى : -

(أ) توازن البرنامج :- ونعنى بالتوازن أن يشمل البرنامج انواع من النشاط متباينه فإذا كانت التربييه الرياضيه مقسمه اساساً الى العاب (كرة قدم - كرة سله - كرة طائرة - العاب مضرب) والعب قوى (جرى - وثب - رمى) ورياضيات (سباحه - مصارعه - ملاكمه - سلاح - رفع اثقال) واجهزة (عقله - متوازى - حصان - حصان حلق - حلقه - حركات أرضيه) الى جانب التمرينات البدنيه فإن البرنامج الرياضى لكى يكون متوازناً يجب الا ينصب على قسم واحد منها فقط بل يجب أن يشمل أوجه نشاط من أكثر من قسم .

(ب) تنوع البرنامج :- ونعنى بذلك أن يشمل البرنامج عدة اوجه للنشاط تسمح للمشارك أن يختار منها حسب هواة . أن امكانيه الاختيار بالنسبه للمشارك توفر لنا عامل من أهم عوامل نجاح أي برنامج وهو عامل التشويق فأشتراك الطالب وبشوق فى البرنامج الرياضى هو العنصر الاول لنجاح هذا البرنامج .

(ج) مرونة البرنامج :- يجب أن يوضع البرنامج بحيث يسمح بالاضافه أو التعديل أو التبديل أو الحذف : فقد يبدو عند تطبيق البرنامج أن بعض بنوده تحتاج الى تغيير لذلك يحسن أن يكون البرنامج الموضوع من المرونه بحيث اذا حذف أي جزء منه لا يؤثر على البرنامج كله . (٧ : ٦٧)

اسس تخطيط البرنامج

١- يجب أن يستند البرنامج على السن والجنس والاحتياجات والقدرات وال رغبات للتلاميذ .

٢- يجب أن يخطط البرنامج فى ضوء الاغراض والاهداف التى يعمل على تحقيقها .

٣- يراعى أن يرتبط البرنامج بالصفات البدنيه والعقليه والاجتماعيه والعاطفيه للتلاميذ .

٤- الاستخدام الامثل لكافة المصادر المتاحة والتى تشمل كفاءة المدرس والامكانيات والادوات والاجهزة بالمدرسه والمجتمع المحيط بها .

٥- أن يكون البرنامج ذا مدى واسع لتحقيق قيم الحاضر والمستقبل للفرد والجماعه والدوله .

٦- أن يكون البرنامج غنياً بالخبرات من أجل تنميه السلوك الاجتماعى والخلقى .

٧- يجب أن يتيح البرنامج الفرصه للمشارك لممارسه انشطه من شأنها أن يوفر له الامن والسلام ومن ثم المحافظه على حاله الصحيه بشكل عام .

٨- أن يكون البرنامج مرناً بحيث يسمح للتلميذ باختيار الانشطه المناسبه له .

٩- يخطط البرنامج على درجات متفاوتة من المهارة تبدأ للمبتدئين ثم متوسطى الاداء ، ثم للمتقدمين .

١٠- يراعى أن يكون البرنامج بمثابه معمل تعليمى من أجل الديمقراطيه .

الدراسات السابقة

**أولاً : الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الخاصة
بالمجال الرياضي .**

**ثانياً : الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الخاصة
بالمجال العسكري .**

أولاً : الدراسات السابقة الخاصة بالمجال الرياضى

١- قام عمرو على أبو المجد (١٩٧٧) (١٩) :

بدراسه (أثر برنامج تدريبى مقترح على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنه)

وتهدف الدراسه الى التعرف على أثر برنامج تدريبى يقترحه الباحث على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى لناشئ سن ١٤ سنه وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين أحدهما ضابطه والاخرى تجريبية وأشتملت عينه البحث على (٦٠) ناشئاً مقسمين الى مجموعتين بالطريقه العشوائية وأستمر البرنامج لمدة ٨ أسابيع بواقع ٦ وحدات تدريب فى الاسبوع وكان من نتائج البحث ، وجود فروق داله احصائياً لصالح المجموعه التجريبية فى القياس البعدى فى الاختبارات البدنيه وفى الاختبارات المهاريه عن المجموعه الضابطه .

٢- دراسه سامى محمد الشربينى ، مجدى محمد أبو زيد (١٩٨٤) (٨)

قاما بدراسه حول (تأثير برنامج تدريبى فترى مرتفع الشدة فى السباحه على وظائف الرئتين)

وقد أشتملت عينه الدراسه على عدد (١٤) سباحاً من الطلبة الممثلين لفريق السباحه بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه .

واستغرقت الدراسه ثمانيه اسابيع بمعدل ٣ مرات تدريب اسبوعياً بواقع ساعه ونصف فى كل وحدة تدريبيه

ويفترض الدارسان أن استخدام برنامج التدريب الفترى المرتفع الشدة فى السباحه لفترة ثمانى اسابيع يؤدى الى التحسن فى كفاءة وظائف الرئتين والمستوى الرقمى لسباحه ٥٠ م ، ١٠٠ متر حرة وقد أظهرت الدراسه النتائج الاتيه : -

أدى تطبيق برنامج التدريب الفترى مرتفع الشدة فى السباحة وبشدة ٨٠٪ مع التدرج فى تقليل فترات الراحة البينية على مدى الاسابيع المختلفه الى وجود تحسن معنوى لنتائج وظائف الرئتين مما أنعكس ذلك على تحسن نتائج مستوى الانجاز الرقمى لسباحه المسافات ٥٠م ، ١٠٠ متر حرة .

٣- دراسته علاء سيد نبيه خليل (١٩٨٨م) (٦)

قام بدراسه حول « أثر برنامج تدريبى مقترح على المستوى الرقمى وبعض المتغيرات الفسيولوجيه لسباحى الزحف »

وقد أشتملت عينه البحث على (٢٠) سباحاً تتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٧) سنه وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي - تصميم الاختبار القبلى البعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطه ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح المرتفع الشدة على المستوى الرقمى لسباحى الزحف على البطن للمسافات القصيرة ١٠٠م ، ٢٠٠م كذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح مرتفع الشدة على المتغيرات الفسيولوجيه معدل النبض والسعه الحويه للرئتين والكفاءة البدنيه العامه والكفاءة البدنيه العامه والكفاءة البدنيه الخاصه لسباحى الزحف على البطن وكانت نتائج البحث كالتالى :-

١- البرنامج المقترح المرتفع الشدة يؤثر تأثيراً ايجابياً على المستوى الرقمى لسباحه ١٠٠م ، ٢٠٠م زحف على البطن .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيه لصالح التجريبيه ذات التدريب المرتفع الشدة عن المجموعه الضابطه ذات التدريب المنخفض الشدة فى قياسات المستوى الرقمى لمسافه ١٠٠م ، ٢٠٠ متر زحف على البطن .

٣- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح المرتفع الشدة تأثيراً ايجابياً فى المتغيرات الفسيولوجيه وذلك لصالح المجموعه التجريبيه .

٤- وفاء محمد عادل الصيفى سنه ١٩٩١ (٢٣)

« تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنميه عناصر اللياقه الخاصه على المستوى المهارى للاعبات السباحه التوقيعيه »

(أ) الهدف من الدراسة :-

١- تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة اللازمه للاعبات السباحة التوقيعية لناشئات تحت ١٢ سنة .

٢- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة ٣- التعرف على تأثير تنمية كل من العناصر البدنية المختارة على مستوى الاداء المهارى لناشئات السباحة التوقيعية (الحركات المهارية الاربعه المقاسه)

(ب) إجراءات الدراسة :-

١- تم اختيار عينه الدراسة بالطريقه العمدية العشوائيه حيث وقع اختيار الباحثه على اللاعبات الناشئات تحت ١٢ سنة من نادى الزمالك - الاهلى - نادى الجزيرة - هليوبوليس وبلغ عددهم ٣٢ لاعبه ١٢ لاعبه للمجموعه التجريبية و ٢٠ للمجموعه الضابطه .

٢- استخدمت الباحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ضابطه والاخرى تجريبية

(ج) نتائج الدراسة :-

١- اظهرت نتائج هذه الدراسة أن الجلد الدورى التنفس والمرونه والرشاقه والتوافق من أهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية للاعبات السباحة التوقيعية لناشئات تحت ١٢ سنة .

٢- أن استخدام التدريب العلمى المنظم المبنى على اسس علميه سليمه والذي يراعى مبادئ الحمل يساعد على التقدم فى مستوى الاداء البدنى ، أذ أوضحت نتائج هذه الدراسة أن البرنامج لتدريبى المقترح يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الضرورية للاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة .

٣- عدم وجود فروق داله احصائياً فى مجموع درجات الحركات المهارية وذلك سواء بالنسبه للقياس القبلي بين كلا المجموعتين وأيضاً القياس البعدى وكذلك لكل مجموعه على حدة فى القياسين القبلي والبعدى لهما .

٤- حدث تغيير فى ترتيب الفرق الثلاث فى القياس البعدى كما كان فى القياس القبلى . حيث جاء نادى الزمالك (المجموعه التجريبية) فى المركز الاول بعد أن كان فى المركز الثانى وجاء نادى الاهلى والجزيرة (المجموعه الضابطه) فى المركز الثانى والثالث بعد أن كانا فى المركز الاول والثالث .

ثانياً: الدراسات الخاصه بالمجال العسكرى :

١- سعد الدين إبراهيم الموصلى سنه ١٩٧٧ . (٩)

« أثر البرامج الرياضيه على اللياقه البدنيه للطلاب . دراسه تجريبية أجريت على طلبه كليه الشرطه بالقاهرة .

استهدفت الدراسه:-

١- تقييم لمستوى اللياقه البدنيه لطلبه كليه الشرطه بالقاهرة على أساس موضوعي واتاحه الفرصه الى التعرف على احتياجات طلبه كليه الشرطه واستهدف البحث عن كشف العناصر الضعيفه من قدرات الطلاب البدنيه ثم معالجتها ... كذلك الوقوف على مدى فاعليه اختبارات الطلبه الجدد وتمتد هذه الدراسه التى تقيم مدى صلاحيه وفاعليه البرامج الدراسيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى .

٢- اختيار عينه البحث بالطريقه العشوائيه من بين طلبه كليه الشرطه بالقاهرة للسنوات الدراسيه الرابع من العام الدراسى ٧٥ / ١٩٧٦ م .

وقد اسفرت الدراسه عن عدة نتائج اهمها:-

١- ظهرت فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى ٥٪ ، ١٪ لصالح عينه البحث للسنة الاولى من اختبارات (الشد الاعلى من ٦,٣ : ٦,٩)

٢- ظهرت فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى ٥٪ و ١٪ لصالح العينه للسنة الثانيه فى اختبار الشد لاعلى من ٦,٣ : ٧,٣ .

٣- ظهرت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٥٪ ، ١٪ لصالح السنة الثالثة فقد بلغ متوسط عدد الشدات ٦,٢ عند الالتحاق و ٦,٨ في نهاية العام الثالث .

٤- ظهرت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٥٪ و ١٪ لصالح عينه السنة الرابعة ٦,٣ الى ٥,٧ فى نهاية العام الرابع .

هذا بالنسبة للفرد الاول وهو أن اللياقة البدنية للطلاب تزداد بانتقال الطالب من صف الى صف أعلى .

٥- ظهرت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٥٪ يليه متوسطات اختبارات اللياقة البدنية لعنصر التحمل لصالح العينه فى نهاية الاعوام الدارسيه .

٦- ظهرت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٥٪ بين متوسطات اختبارات اللياقة البدنية لعنصر القدرة - لصالح العينه عند الالتحاق فى جميع السنوات ماعدا السنة الاولى .

ويمكن استنتاج أن معدل التغيير الذى حدث لافراد العينه قد أنخفض فى نهاية العام الثانى والثالث والرابع .

٢- عبد النبى اسماعيل - سنة ١٩٧٨ : (١٣)

اسم الدراسة :-

« عوامل اللياقة البدنية الخاصة التى تؤثر على تقدم مستوى طلاب الكلية الجويه فى الطيران »

(١) استهدفت الدراسة :-

١- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة المطلوبة لتعليم الطيران والتقدم فيه .

٢- اختيار العناصر التى تم تحديدها عن طريق تحليل المهنة باستخدام مجموعه مقننه من الاختبارات .

٣- وقد استخيم الباحث المنهج الوصفى عن طريق مايسمى تحليل المهنة وكذلك اختبارات اللياقة البدنيه للعناصر التى تم تحديدها .

(ب) اختيار عينه البحث :-

١- من معلمى الطيران الذين مارسوه لمدة تتراوح بين (٧- ١٥سنة) وجميعهم مازلوا لائقين للخدمه .

٢- القادة الذين يعملون فى تخطيط وتدريب الطياريين .

٣- عينه من طلبه القسم المتوسط وهم الطلبة الناجحون وكذلك عينه مماثله مختارة بالطريقه العشوائيه من بين مجموعة الطلبة المستجدين .

(ج) ادوات البحث :-

١- المقابله الشخصيه واستخدام تحليل المهنة لتحديد عناصر اللياقة البدنيه الخاصه .

٢- استبيان سنوى .

٣- اختبارات اللياقة البدنيه الخاصه . ثم تحديدها عن طريق المقابلات .

الاستنتاجات :-

ظهرت فروق ذات دلالة معنويه بين متوسطى المجموع الكلى لدرجات الاختبارات لكل من المجموعتين :

وهذا أن دل على شئ فائما يدل على التفاوت الواضح بين الافراد الذين يقبلون بالكلية الجويه فى مختلف عناصر اللياقة البدنيه خاصه تلك العناصر ذات الحساسيه البالغه فى التأثير على التقدم فى تعلم الطيران ومنها الدقه ورد الفعل والجلد الدورى التنفسى وعلى الرغم من أن الاختبارات الست المستخدمه كانت مقسمه الى جزئيين متساويين بين دال وغير دال الا أن المجموع الكلى ظهر دلالة الفروق .

وهذا يوضح أن دلالات الاختبارات الثلاثة الداله . كانت دلالات حقيقيه وعاليه ويرى الباحث أنه يمكن أن نغزى سبب حدوث هذه الفروق الواضحة بين المجموعتين الى :-

أولاً:- قصور فى اختبارات القبول بالكلية من حيث عدم احتواءها على اختبارات تقيس الصفات البدنيه الاساسيه المرتبطه بمهنة الطيران .

ثانياً :- أن برامج التدريب سوء فى المدرسه الثانويه الجويه والكلية الجويه غير كافيه ولا تتناسب مع متطلبات الطيران .

٣- محمد صبحى عبد الحميد اسماعيل سنه ١٩٧٨ م (٢٧)

اسم الدراسة :-

« أثر تطوير برامج التربيه الرياضيه على تحقيق تحمل القوة لجندى المظلات
(١) استهدف الدراسة :-

- ١- تطوير برامج التربيه بغرض تحقيق تحمل القوة لجندى المظلات
- ٢- التخطيط العلمى لبرنامج عام تدريبى كامل للاعداد البدنى الخاص لهذه القوات
- ٣- تعديل مناهج التدريب وانواعها بما يتمشى مع الظروف المحيطه والحاليه
- ٤- تحديد أهم المعوقات ووضع الحلول لتخطيط وتنفيذ البرنامج .
- ٥- فتح المجال لباحث جديده فى هذا الميدان .

عينه البحث :-

أقتصر على عدد ٢٠٠ فرد من الافراد الذين يعدوا لدور القتال كرجال المظلات .
الاستنتاجات :-

- ١- أن الاعداد الميدانى الخاص لجنود المظلات يجب أن يركز على تنميه تحمل القوة باعتبارها أحد الصفات الضروريه واللازمه بطبيعته وعمل مهام هذا المقاتل .

٢- أثبتت النتائج أن برنامج التطوير كان له أثر فعال على تحسين مستوى الافراد .

٣- أثبتت النتائج أن برنامج التطوير كان له أثر على نسبة نجاح المجموعة التجريبية بتفوق وصلت نسبة ١٠٠٪ فى اختبار اللياقة البدنيه الخاصه لاختبارات القبول بفرقه القفز بمدرسه جنود المظلات .

٤- أثبتت نتائج البحث انعدام الاصابات بمختلف انواعها بين افراد المجموعه التجريبية أثناء التدريب وأثناء القفز بالمظلات فى فترة الحاقهم على مدرسه جنود المظلات .

٤- سعيد منصور بهلول سنه ١٩٧٨ (١٠)

اسم الدراسه :-

اللياقه الحركيه وارتباطها بالكفاءة العسكريه لجندى المدرعات فى الوحدة المدرعه .

الهدف من الدراسه:-

١- الكشف عن مدى الارتباط بين اللياقه الحركيه للجندى وكفاءته العسكريه

٢- مقارنة بين مستويات اللياقه والكفاءة العسكريه لدى التخصصات المختلفه للقوات المدرعه (بطاقم الدبابه) .

٣- بناء جداول معياريه لمجموعه اختبارات اللياقه الحركيه خاصه بالقوات المدرعه .

٤- وضع توصيات تفيد تصنيف الجنود المستجدين فى مراكز التدريب والعمل على متابعه اعدادهم فى وحداتهم الفرعيه بعد ذلك .

إجراء الدراسه :-

لتحقيق الهدف من هذه الدراسه قام الباحث بالخطوات التاليه :-

- ١- اختيار عينه البحث وعددها ٢٢٠ ضابط صف وجندى من الوحدات الفرعية الثلاث من الجنود المستجدين من مركز تدريب المدرعات .
- ٢- استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما ضابطه والاخرى تجريبية .

نتائج الدراسة :-

استخلص الباحث عدة نتائج منها :-

- ١- يوجد ارتباط دال احصائياً بين اختبارات قياس عناصر اللياقة الحركيه لكل تخصص على حدة وعناصر الكفاءة العسكريه منفردة وهذا يحقق الغرض الاول .
- ٢- يوجد ارتباط طردى بين نتائج أختبارات قياس عناصر اللياقة البدنيه والكفاءة العسكريه لعينه البحث مجتمعه وهذا يحقق الغرض الثانى .
- ٣- يوجد أختلاف بين مستوى اللياقة الحركيه لكل تخصص من طاقم الدبابه نظراً لاختلاف المهام التى يقومون بها وهذا يحقق صحه الفرض الثالث .
- ٤- أمكن وضع مستويات معياريه لاختبارات اللياقة الحركيه لجندى المدرعات
- ٥- عادل إبراهيم شتا سنة ١٩٨٠م (١٤)

اسم الدراسة « تأثير برنامج مقترح علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه لافراد الصاعقه بالقوات المسلحه »

(١) استهدفت الدراسة :-

قام الباحث بهذه الدراسه لمحاوله التعرف على تأثير برنامج مقترح على تنميه بعض عناصر اللياقة البدنيه اللازمه لافراد الصاعقه بالقوات المسلحه حيث يحاول الباحث من خلالها تحقيق الاهداف الاتيه :-

١- تحديد عناصر اللياقة البدنية التى تشتمل عليها المجموعه التكوينية الحالية.

٢- وضع برنامج مقترح لتطوير البرنامج الحالى ليشتمل على بعض عناصر اللياقة البدنية اللازمه لاعداد الفرد المقاتل بقوات الصاعقه .

(ب) الاستنتاجات :-

من خلال نتائج البحث وفى حدود عينه البحث وخصائصها والمجالات التى نفذ فيها يستنتج الباحث مايلى :-

١- البرنامج الحالى لا يحتوى على جميع عناصر اللياقة البدنية بل أهتم فقط بالقوة العضليه والمرونه والجلد العضلى بدرجة كبيرة مع أهمال باقى العناصر الاخرى .

٢- أن البرنامج الحالى لا يحتوى على كل عناصر اللياقة البدنية اللازمه لفرد الصاعقه .

٣- أن عناصر اللياقة البدنية اللازمه لجندى الصاعقه هى (القوة العضليه - السرعة - الرشاقه- الجلد الدورى التنفس - المرونه - التوازن - الدقه - سرعه ردالفعل - التوافق العضلى العصبى) .

٤- أن المجموعه التكوينية الحالية ساهمت فى رفع مستوى اللياقة البدنية للمجموعه الضابطه ولكن بدرجة ضعيفه .

٥- أن البرنامج ساهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية للمجموعه التجريبيه وبدرجة كبيرة .

٦- محمود شكرى مصطفى ١٩٨٠م (٢٩)

اسم الدراسة «العلاقه بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى كفاءة الرمى بالبندقية الاليه »

استهدفت الدراسة :-

- ١- تحديد عناصر اللياقة البدنية ذات الاثر الفعال على مستوى كفاءة الرمي بالبندقية الاليه .
- ٢- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية هذه العناصر بالقوات المسلحة .
- ٣- الكشف عن العلاقة بين تلك العناصر ومستوى كفاءة الرمي بالبندقية الاليه .
- ٤- الاستفادة من نتائج البحث فى تعميم برنامج تدريبى بالقوات المسلحة .

عينه البحث :-

عينه عشوائيه من ٢٠٠ فرد مستجد قسمو مجموعتين (مجموعه تجريبية ومجموعه ضابطه) بواقع ١٠٠ فرد لكل منهما وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى .

النتائج المستخلصه :-

- ١- البرنامج التدريبى المقترح أدى الى تقدم المجموعه التجريبية فى عناصر اللياقة البدنيه المختارة بمعدل يفوق مقدار ما حققته المجموعه الضابطه التى طبقت البرنامج التدريبى الحالى .
- ٢- التقدم بمستوى الرمايه يلزم التقدم بمستوى عناصر اللياقة البدنيه المختارة (الدقه - القوة - المرونه - التوازن) أى أن بعض عناصر اللياقة البدنيه لها تأثير على مستوى كفاءة الرمي بالبندقية الاليه .
- ٣- الافراد الذين يتميزون بعناصر اللياقة البدنيه المختارة يحققون مستوى كفاءة في الرمي اعلي من اقرانهم الذين اقل منهم مستوي فى هذه العناصر .
- ٤- المستوى العالى لهذه العناصر يحقق الاقتصاد فى زمن التدريب وبالتالى فى الذخيرة المستخدمه لتحقيق كفاءة عاليه فى الرمي بالبندقية الاليه .

٥- يوجد ارتباط ضعيف بين عنصر الدقه وكل من عنصرى القوة والمرونة وكذا يوجد ارتباط طردى بين عنصر الدقه وعنصر التوازن .

٦- يوجد ارتباط طردى قوى بين عنصر القوة وكل من عنصرى المرونة والتوازن كما يوجد ارتباط طردى قوى بين عنصر المرونة وعنصر التوازن.

٧- دراسه فاروق محمود محمد حماد (١٩٨١) (٢٠)

قام بدراسه حول (برنامج مقترح لتنميه عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى التجديف)

وتهدف الدراسه الى :

- ١- تحديد عناصر اللياقه الخاصه بلاعبى التجديف .
 - ٢- وضع برنامج تدريبى مقترح لتنميه هذه العناصر .
 - ٣- تجريب البرنامج المقترح للتعرف على أثره فى تطوير زمن الاداء .
- وقد اشتملت عينه الدراسه على (٣٢) مجدفاً من مركز تدريب القوات المسلحه استخدم الباحث المنهج التجريبى حيث قسم العينه الى مجموعتين أحدهما ضابطه والاخرى تجريبية ، استغرق البرنامج ثمانى اسابيع بمعدل ثلاث وحدات اسبوعياً وكل وحدة ساعتين .
- وقد اسفرت نتائج هذه الدراسه الى القالى :-

- وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعه التجريبية فى عناصر قدرة الرجلين وقوة القبضه اليمنى واليسرى وتحمل القوة للذراعين وتحمل القوة لعضلات البطن ومرونة العمود الفقرى .
- وجود فروق غير داله احصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين الضابطه والتجريبية فى عناصر السرعة - الرشاقه - الجلد الدورى التنفسي ، والسعه الصدرية .
- البرنامج المقترح أكثر ايجابيه على تحسين المستوى المهارى للاعبين متمثلاً فى زمن الاداء وذلك لصالح المجموعه التجريبية .

٨- دراسة على فهمى البيك (١٩٨٤) (١٧)

قام بدراسه حول (أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير سرعه السباحه بطريقتى الزحف والصدر)

حيث يهدف الى معرفه مدى تأثير برنامج التدريب المقترح على التقدم فى سرعه السباحه فى كل من طريقتى الزحف والصدر عند أفراد فريق السباحه بكلييه الدفاع الجوى ويفترض الباحث أن البرنامج المقترح سوف يحدث تقدماً ملموساً بالنسبه لمستوى سرعه السباحه وقد اشتملت العينه على (١١) سباحاً من فريق كلييه الدفاع الجوى واستخدم الباحث المنهج التجريبي وشمل البرنامج التدريبي على فترة خمس اسابيع وكان من نتائج الدراسه :-

- البرنامج المقترح كان له اثره الفعال على الارتقاء بسرعه سباحه كل من الزحف والصدر بالنسبه لفريق السباحه بكلييه الدفاع الجوى الذى ظهر فى

- ارتفاع سرعه مسافه ٢٥ متر بكل من الفريقين .

- ارتفاع سرعه مسافه ٥٠ متر بكل من الفريقين .

التعليق على الدراسات المرتبطة

- ١- أجمعت الدراسات السابقة تفوق المجموعه التجريبيه وهى الخاضعه للبرنامج المقترح على المجموعه الضابطه .
- كذلك ادت هذه البرنامج الى تحسن جوهري فى القياس البعدى على القياس القبلى .
- ٢- اجمعت الدراسات والبحوث السابقه على أن البرامج التدريبيه لتنميه عناصر اللياقه الخاصه أثرت على مستوى الاداء البدنى والمهارى .
- ٣- استخدمت جميع الدراسات السابقه تنميه عنصرين أو ثلاثه .
- ٤- اختلفت العينات المستخدمه فى الدراسات السابقه فى كل من العمر - الزمن - الجنس - المستوى الرياضى .
- ٥- معظم الدراسات العسكريه أوضحت قصور فى برنامج تدريب التربيه الرياضيه بالقوات المسلحه .

(ب) ويشير الباحث الى أن هذه الدراسات قد استفاد منها فى :-

- ١- تحديد المنهج العلمى المناسب لطبيعته الدراسه ، حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي وهو المنهج المستخدم فى معظم الدراسات والبحوث السابقه .
- ٢- بناء فروض الدراسه الحاليه واهدافها .
- ٣- اسهمت هذه الدراسات فى تصميم البرنامج التدريبى وملائمته لعينه هذه الدراسه وتقنين الحمل فيه .
- ٤- ساعدت فى التعرف على الاساليب الاحصائيه الملائمه واستخدمها .
- ٥- المستوى العالى لعناصر اللياقه البدنيه يحقق الاقتصاد فى زمن التدريب وبالتالي فى الذخيره المستخدمه بالقوات المسلحه لتحقيق كفاءة عاليه فى الرمايه.