

تأثير استخدام تدريبات الادراك الحس - حركي على تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة

أ.د / جمال إمام السيد

أ.د / امجد زكريا عبدالعال

أ.د / حسن إبراهيم أبو المجد

الباحث / عبدالله محمد عبدالله عبدالسلام

المقدمة ومشكلة البحث

تعد مسابقات الميدان والمضمار في مقدمة الرياضات التربوية الأساسية ، التي تساعد على تربية الشباب تربية متكاملة وشاملة من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، كما أن لها أثر كبير في رفع قدرات الفرد المختلفة ، وتأكيد إنتمائه الحقيقي لوطنه ، ونجد العديد الدول المتقدمة في المجال الرياضي تهتم اهتماماً كبيراً في رفع قدرات الفرد في مسابقات الميدان والمضمار ، كما توفر لهم جميع الوسائل للنهوض بها ، كأساس يُعتمد عليه في تربية وتنمية قدراتهم والارتقاء بالمستوى الرقمي لديهم ، كما تعد مسابقات الميدان والمضمار مسابقات متعددة ومتنوعة ، وتتلقى اهتماماً كبيراً في معظم الدول ، وذلك لكثرة مسابقاتها مثل (المشى - الجرى - العدو - الوثب - الرمي) ، ومن هذا التعدد في المسابقات فقد أطلق عليها اسم (عروس الألعاب الاولمبية) ليس ذلك فقط ولكن لانها تتميز بالموضوعية ، حيث يتم ترجمة الأداء الحركي فيها إلى أزمنا أو ارتفاعات أو مسافات ، عكس بعض الالعاب الأخرى التي يتم القياس فيها من خلال العمليات التقديرية من قبل المحكمين. (٢٦:٩)

وقد ظهرت عدة اتجاهات جديدة ومتطورة في التدريب الرياضى ، ومن ضمن هذه الاتجاهات تدريبات

الإدراك الحس - حركي

حيث يذكر اسامة جميل راتب (١٩٩٥م) انه لا يكفي ان يتعرف اللاعب علي قدرات الادراك الحس _

حركي في الاداء ولكن المطلوب منه ان يتعرف علي القدرات الاكثر ارتباطا بالأداء . (١٩ : ٢٥)

ويؤكد عويس الجبالي (١٩٩٧م) علي ان المهمة الاساسية للأداء وفي مختلف سباقات

الرمي تتلخص في محاولة رمي الاداء الي ابعد مسافة ممكنة مع استغلال كل القوي الكاملة

للحصول علي تلك المسافة . (٥٧ : ٤١١)

ويشير حمدي يحيى (١٩٩٦م) الي انه في مجال التدريب والتدريس لمسابقات الميدان

والمضمار يوجد ارتباط لكل من اللياقة البدنية الخاصة والمستوي الرقمي بالأنواع المتعددة

للإحساسات المختلفة حيث ان التدريب البدني الخاص يحسن من احساس اللاعب بالمهارة مما يؤدي الي انعكاس علي ارتفاع المستوى الرقمي . (٢٨ : ١٢)

كما يشير **احمد الهادي (١٩٩٢م)** بان التدريب الرياضي يعتمد بصفة اساسية علي الربط بين القدرات الحس - حركية بصورة مثالية لكي يصل اللاعب الي درجة عالية من ثبات المستوى التكنيكي تحت ظروف المنافسة .

وتتمثل **مشكلة البحث** فيما لاحظته الباحث من خلال خبرته في مجال التدريب وعمله كمدرّب مساعد لمسابقة دفع الجلة للناشئين بمركز شباب كفر صقر بوجود قصور في المستوى الرقمي للناشئين مما دفع الباحث الي البحث والاستقصاء والاطلاع علي المراجع العلمية ومطالعة البرامج التدريبية والاستعانة بالمدرّبين والخبراء في مجال التدريب الرياضي و تم عمل استبيان لمعرفة اسباب القصور في المستوى الرقمي لناشئي دفع الجلة حيث وجد الباحث ان البرامج التدريبية لناشئي دفع الجلة تفتقد تمارينات الإدراك الحس - حركي ، كما لاحظ الباحث وجود ندرة الدراسات التي تناولت هذه الجزئية والتي تعزي الي انخفاض المستوى الرقمي لناشئي دفع الجلة.

لذا نمي لدي الباحث فكرة تنمية وتطوير المستوى البدني والرقمي من خلال وضع إستخدام تدريبات الإدراك - الحس حركي ومعرفة تأثيره علي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة عينة البحث.

اهمية البحث

وتكمن أهمية هذا البحث في استخدام تدريبات الادراك الحس - حركي لتطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي في مسابقة دفع الجلة،و في كونها محاولة من الباحث لوضع مجموعة من تمارينات الإدراك الحس - حركي والتي تساهم في تحسين مستوى أداء الناشئين خلال فترة الإعداد الخاص وذلك في محاوله للتغلب على نواحي القصور في أداء مسابقة دفع الجلة من خلال الارتقاء بالمستوى المهاري حيث وجد الباحث من خلال الدراسات المرتبطة والمسح المرجعي، أهمية استخدام برامج تدريبات الادراك الحس - الحركي أو التمارينات الخاصة في بعض الرياضات الأخرى، ولذلك فإن برنامج تدريبات الادراك الحس - حركي يهتم بتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة لأقصى حد لهذه المسابقة.

أهداف البحث:

يستهدف هذا البحث الي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة وذلك من خلال :

١- الأحساس الاتجاه.

- ٢_ الأحساس بالتوازن الثابت.
- ٣_ الأحساس بالتوازن الديناميكي.
- ٤_ الإدراك الحسي بالمسافة.
- ٥_ الأحساس بالزمن.
- ٦_ الأحساس التوافق الحركي.
- ٧_ التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تطوير المستوى الرقمي لدي عينة البحث.
- ٨_ التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدي عينة البحث.
- ٩_ التعرف على نسب التحسن بين تاريخ القياسات القبلية والبعديّة في جميع متغيرات البحث لدي عينة البحث.

فروض البحث:

- الأحساس الاتجاه.
- الأحساس بالتوازن الثابت.
- الأحساس بالتوازن الديناميكي.
- الإدراك الحسي بالمسافة.
- الأحساس بالزمن.
- الأحساس التوافق الحركي.
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات البدنية لناشئي دفع الجلة عينة البحث.
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير المستوى الرقمي لناشئي دفع الجلة عينة البحث.
- وجود نسب تحسن في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي دفع الجلة عينة البحث.
- والمصطلحات المستخدمة في البحث :-

الإدراك :

- هو عملية تتضمن التأثير علي الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز او معاني مما يسهل عليه تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها (٢٨ : ٢٠٦)

الاحساس :

- هو الحالة الشعورية البسيطة التي تنشأ عن تأثير الاطراف العصبية بمنبه ما حيث ينتقل هذا المنبه الي مراكز الاحساس في المخ , وبمعني آخر هو المنبه الذي تنقله اعصاب الحس الي المخ . (٢٤ : ١٤)

الإدراك الحس - حركي :

- هو ادراك العلاقات بين الفراغ و اجزاء الجسم اثناء حركة الجسم باستخدام مستقبلا للإحساس بالحركة وتوجد ضمن النظام الجهاز الحركي. (٢٨ : ٣٢)
- القدرات البدنية الخاصة :
- أنها ” زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي “(٢٢:٥٥)

الدراسات السابقة (المرجعية) العربية والاجنبية

الدراسات السابقة (المرجعية) العربية

جدول رقم (٢)

| م | الباحث | عنوان الدراسة | أهداف الدراسة | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|-----------------------------------|--|--|----------|------------|---|
| ١ | محمد أحمد بدوي (٢٠١٩) (٦٧) | تأثير تدريبات القوة الوظيفية باستخدام المقاومات المتنوعة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي دفع الجلة | تصميم برنامج تدريبي للقوة الوظيفية باستخدام المقاومات المتنوعة ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - المرونة - السرعة - التوازن - تحمل القوة - التوافق)، والمستوى الرقمي لناشئي دفع الجلة | التجريبي | (١٢) ناشئي | أن البرنامج التدريبي للقوة الوظيفية باستخدام المقاومات المتنوعة أثر تأثير إيجابي على لاعبي دفع الجلة في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي. |
| ٢ | محمود عادل صوفي (٢٠١٩) (٧٩) | فعالية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز الرقمي لناشئي دفع الجلة | التعرف على فعالية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز الرقمي لناشئي دفع الجلة | التجريبي | (٥٠) لاعب | تواجد فروق دالة احصائيا في القياسين البعديين لناشئي دفع الجلة لكل من المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة عينة البحث |

تابع جدول (٢) الدراسات السابقة العربية

| م | الباحث | عنوان الدراسة | أهداف الدراسة | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|---------------------------------------|--|--|----------|-------------|---|
| ٥ | إبراهيم عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٨) (٢) | فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي قوه عضلات المركز وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي لناشئ دفع الجلة | التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي قوة المركز وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي لناشئ دفع الجلة قيد الدراسة | التجريبي | (١٦) ناشئ | وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في القوة الوظيفية (القوة-التوازن) والانجاز الرقمي ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية(عينة الدراسة) |
| ٦ | مفتاح سالم بالحسنة (٢٠١٧) (٨٤) | برنامج تدريبي لتحسين القدرة الانفجارية وتأثيره على المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة | التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغير الكفاءة المفصلية (المرونة) لمفاصل الجسم قيد البحث. | التجريبي | (١٤) طالب | تحسين القدرات البدنية، مما انعكس بشكل إيجابي على المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة. |
| ٧ | مروة سعد بدوى (٢٠١٧) (٨٠) | فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البليومتر كس علي تطوير بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقات دفع الجلة | تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر كس والتعرف علي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدي متسابقات دفع الجلة ، والتعرف علي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح علي المستوى الرقمي لمتسابقات دفع الجلة | التجريبي | (٢٨٥) طالبة | ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البليومتر كس له تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة أدى إلى تحسين الأداء الحركي لمسابقة دفع الجلة، التأثير الإيجابي لتحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة أدى الى تطور المستوى الرقمي لمتسابقات دفع الجلة . |

تابع جدول (٢) الدراسات السابقة العربية

الدراسات الخاصة بالإدراك الحس حركي

| م | الباحث | عنوان الدراسة | أهداف الدراسة | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|--|---|---|-------------------|--|---|
| ٨ | حكمت عبدالكريم وغضبان المذخوري م ٢٠٠٥ (٢٧) | تأثير تمارينات مقترحة للإدراك الحس - حركي في تطوير كينماتيكية الخطوة ما قبل الأخيرة واثرها علي خطوة النهوض والانجاز في القفز العالي". | تهدف الدراسة الي التعرف علي قيم المتغيرات الكينماتيكية اثناء مرحلة الخطوة ما قبل الأخيرة. | المنهج التجريبي . | عينة البحث ٦ رياضيين من لاعبي المنتخب العراقية . | وكان من اهم نتائج البحث ان البرنامج التدريبي طور مستوي الادراك الحس - حركي لدي لاعبي المنتخب العراقية |

إجراءات البحث

منهج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذوالمجموعة (التجريبية) نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ مركز شباب كفر صقر وعددهم (١٢).

شروط اختيار العينة

- التقارب في العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوي الرقمي.
- موافقة افراد العينة علي الاشتراك في تنفيذ البرنامج .
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق تجربة البحث.
- توافر المواصفات الانثروبومترية(النمو) والبدنية الخاصة بناشئين مسابقة دفع الجلة عينة البحث.
- انتظام الناشئين في تطبيق التدريبات بشكل مستمر ومنتظم.

تجانس أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية: متغيرات النمو قيد البحث (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي)، المتغيرات البدنية لناشئي دفع الجلة ، متغيرات مراحل اداء مهارة دفع الجلة لناشئي دفع الجلة قيد البحث ، والجداول رقم (٣ ، ٤ ، ٥) التالية توضح التجانس بين أفراد العينة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات:

- ميزان طبي معايير : لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- جهاز الرستاميتتر: لقياس الطول (بالسنتميترات) .
- جهاز الديناموميتر: لقياس قوة قبضة اليد، الرجلين ، الظهر (بالكيلوجرام).
- دائرة الرمي و شريط قياس.
- كوزنات وحواجز تدريب.
- كرات طبية وجلل اوزان مختلفة.
- عصا تمرينات خشبية طول متر ونص وساعة إيقاف.

تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بناشئي دفع الجلة والاختبارات التي تقيسها:

قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة ، ثم قام بتصميم إستمارات إستطلاع رأى وذلك لتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة وقام بعرضها علي خبراء في مجال التدريب الرياضي لمسابقات الميدان والمضمار (مرفق رقم ١١) ثم قام بوضع النسب المئوية لنتيجة هذه الاختبارات. (مرفق رقم ١٣) بذلك تصبح القدرات البدنية الخاصة التي استقر عليها الرأي (القوة القصوي- القدرة العضلية- السرعة الحركية-المرونة- الرشاقة) ، ثم قام الباحث بتصميم إستمارات إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات البدنية الخاصة (مرفق رقم ١٤) والتي تقيس هذه القدرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث ، وتم عرض هذه الإستمارات على الخبراء ثم قام بوضع النسب المئوية لنتيجة هذه الاختبارات ، وبناءا علي استطلاع اراء الخبراء فقد استنتج الباحث ان الاختبارات البدنية المناسبة لقياس القدرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة كما هي موضحة بالجدول رقم (٣).

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات (النمو) قيد البحث = ٢١

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري \pm | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------|----------------|-----------------|-------------------------|--------|----------------|
| النمو | الطول | ١٧٤.٥٢ | ٢.٢٥ | ١٧٤.٠٠ | ٠.٧٠ |
| | الوزن | ٧٥.٨٦ | ٢.٣٣ | ٧٧.٠٠ | ١.٧٤- |
| | العمر الزمني | ١٦.٧١ | ٠.٧٢ | ١٧.٠٠ | ١.٢٠- |
| | العمر التدريبي | ٤.٧٦ | ٠.٧٠ | ٥.٠٠ | ١.٠٢- |

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو (الطول-الوزن-العمر الزمني-العمر التدريبي) قيد البحث تتحصر ما بين (-١.٤٧ : ٠.٧٠) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، وأن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي ما يدل تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث = ٢١ ن

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري \pm | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------------------------|-------------|-----------------|-------------------------|--------|----------------|
| القوة القصوى للقبضة | كجم | ٥١.١٩ | ٣.٣٩ | ٥٢.٠٠ | ٠.٧٢- |
| القوة القصوى لعضلات الرجلين | كجم | ٩٠.٤٨ | ٤.٧٩ | ٩٠.٠٠ | ٠.٣٠ |
| القوة القصوى لعضلات الظهر | كجم | ٦٥.٦٧ | ٣.٤٠ | ٦٥.٠٠ | ٠.٥٩ |
| القدرة العضلية للذراعين | متر | ١٠.٨٩ | ٠.٧٣ | ١٠.٨٠ | ٠.٣٥ |
| القدرة العضلية للرجلين | سم | ٧٨.٠٥ | ١.٨٠ | ٧٩.٠٠ | ١.٥٩- |
| السرعة الحركية | عدد | ١٩.١٤ | ١.١١ | ١٩.٠٠ | ٠.٣٩ |
| المرونة | سم | ٣.٩٠ | ٤.٠٤ | ٥.٠٠ | ٠.٨١- |
| الرشاقة | ثانية | ٨.٦٦ | ٠.٣٥ | ٨.٦١ | ٠.٤٦ |
| التوافق | ثانية | ١١.٠٠ | ٠.٤٨ | ١١.١٠ | ٠.٦٢- |
| التوازن | ثانية | ١١.٢٢ | ٠.٠٩ | ١.٢٠ | ٠.٥٣ |

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية تتحصر ما بين (-) ١.٥٩ : ٠.٣٠) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل تجانس أفراد عينة البحث و أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في المتغيرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث.

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في متغيرات مراحل اداء دفع الجلة والمستوي الرقمي

لدي ناشئين مسابقة دفع الجلة قيد البحث ن = ٢١

| متغيرات (مراحل الاداء) | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري \pm | الوسيط | معامل الالتواء |
|---|-------------|-----------------|-------------------------|--------|----------------|
| مسك وحمل الجلة | عدد | ٢٠.٤٣ | ٣.٢٥ | ٢٠.٠٠ | ٠.٤٠ |
| مرحلة التكور | سم | ٣.٩٥ | ٣.٩٦ | ٥.٠٠ | ٠.٧٩- |
| مرحلة الزحف | سم | ٨٢.٣٣ | ٥.٢٦ | ٨٤.٠٠ | ٠.٩٥- |
| مرحلة الرمي | متر | ٩.٠٥ | ١.٦٣ | ٩.٤٠ | ٠.٦٤- |
| مرحلة الاتزان | ثانية | ٦.٧٦ | ٢.٣٠ | ٧.٠٠ | ٠.٣١- |
| المستوي الرقمي لمهارة دفع الجلة الأداء الكامل | متر | ١٠.٩٤ | ٠.٣٨ | ١٠.٩٠ | ٠.٣٤ |

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات مراحل اداء مهارة دفع الجلة والمستوي الرقمي لدي ناشئين مسابقة دفع الجلة قيد البحث تتحصر ما بين (-) ٠.٩٥ : ٠.٤٠) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل تجانس أفراد عينة البحث ، وأن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات مراحل الاداء و المستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة.

جدول (٣)

الاختبارات البدنية المناسبة لقياس القدرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة ن = ١٠

| الاختبارات البدنية | القدرات البدنية الخاصة | م |
|--|------------------------|---|
| قوة القبضة | القوة القصوي | ١ |
| قوة عضلات الرجلين | | |
| قوة عضلات الظهر | | |
| دفع ثقل حديد وزن ٥٥ كجم من مستوي الكتف | القدرة العضلية | ٢ |
| الوثب العمودي | | |
| الهرولة في المكان ١٥ ث | السرعة الحركية | ٣ |
| ثني الجذع اماما اسفل | المرونة | ٤ |
| الجري الزجراجي | الرشاقة | ٥ |

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة إستطلاعية على عينة من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٦) ناشئين ، خلال الفترة من ٢٥/٧/٢٠٢٣ م إلى ٣٠/٧/٢٠٢٣ م ، وذلك بهدف التأكد من مدى صلاحية أدوات القياس وكذلك لمعايرة الأجهزة المستخدمة و التعرف على مدى مناسبة التمرينات البدنية والمهارية للناشئين و ترتيب إجراء الإختبارات البدنية و المهارية والزمن الكلي لأدائها و التعرف على مدى ملائمة البرنامج التربي المقترح وكذلك تحديد شدة وحجم الحمل التدريبي و فترات الراحة البينية و التعرف على التحديات التي قد تقابل الباحث اثناء تطبيق البرنامج و حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية والنوعية قيد البحث.

المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية الخاصة والنوعية:

الصدق:

لحساب الصدق قام الباحث بتقسيم العينة الاستطلاعية وعددها ٦ ناشئين من داخل المجتمع الاصلي للبحث وخارج العينة الاساسية الي ٦ ناشئين كمجموعة مميزة و ٦ ناشئين كمجموعة غير مميزة ثم استخدم طريقة صدق التمايز بين المجموعتين في المتغيرات البدنية ، والمتغيرات المهارية لناشئي دفع الجلة قيد البحث ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

في المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٦

| مستوي المعنوية | قيمة " ت " ودلالاتها | المجموعة الغير مميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|----------------|----------------------|----------------------|-----------------|---------------------|-----------------|-------------|------------------------|----------------|
| | | الانحراف المعياري ± | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري ± | المتوسط الحسابي | | | |
| ٠,٠٣٥ | *٢,٤٣ | ٣,٦٢ | ٥١,٥٠ | ٣,٢٥ | ٥٦,٣٣ | كجم | قوة القبضة | القوة القسوي |
| ٠,٠١١ | *٣,١٠ | ٥,٩٦ | ٩١,٥٠ | ١,٤٤ | ٩٩,٢٥ | كجم | قوة عضلات الرجلين | |
| ٠,٠٠١ | *٤,٣٨ | ٤,٠٨ | ٦٥,٣٣ | ١,٨٣ | ٧٣,٣٣ | كجم | قوة عضلات الظهر | |
| ٠,٠٠٤ | *٣,٧٧ | ٠,٩٨ | ١٠,٩٨ | ٠,٦٨ | ١٢,٨٢ | سم | دفع ثقل حديد وزن ٥ ك | القدرة |
| ٠,٠٠١ | *٤,٦٤ | ١,٦٠ | ٧٧,٨٣ | ١,٦٣ | ٨٢,١٧ | سم | الوثب العمودي | العضلية |
| ٠,٠٠١ | *٧,٠٣ | ١,٠٣ | ١٨,٦٧ | ٠,٧٥ | ٢٢,٣٣ | ثانية | الهرولة في المكان ١٥ ث | السرعة الحركية |
| ٠,٠٤٣ | *٢,٣١ | ٣,٦٢ | ٥,٥٠ | ٢,٢٧ | ٩,٥٣ | سم | ثني الجذع اماما اسفل | المرونة |
| ٠,٠٤٢ | *٢,٣٤ | ٠,٤٢ | ٨,٦٤ | ٠,٢١ | ٨,١٩ | ثانية | الجري الزجراجي | الرشاقة |

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من الجدول رقم (٤) ان قيم ت المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٣١ : ٢٠.٨٨) ، وتتراوح مستوي المعنوية ما بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٤٣) وجميعها دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، مما يؤكد علي قدرة هذه الاختبارات البدنية علي التمييز بين المستويات مما يشير إلي صدق هذه الإختبارات.

الثبات:

قام الباحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة الاختبار لحساب معامل الارتباط ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث على العينة الاستطلاعية وعددها (٦) ناشئين من مجتمع البحث الكلي وخارج العينة الأساسية كتطبيق اول في ١ / ٨ / ٢٠٢٣م ثم إعادة التطبيق في ٥ / ٨ / ٢٠٢٣م على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣ أيام) من التطبيق الأول للاختبارات البدنية قيد البحث، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني فى المتغيرات البدنية الخاصة

ن = ٦

لناشئي دفع الجلة قيد البحث

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|----------------|---------------------|-----------------|---------------------|-----------------|-------------|----------------------|----------------|
| | الانحراف المعياري ± | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري ± | المتوسط الحسابي | | | |
| *٠,٩٩٥ | ٣,٤٤ | ٥١,٣٣ | ٣,٦٢ | ٥١,٥٠ | كجم | قوة القبضة | القوة القسوي |
| *٠,٩٦٢ | ٥,٨٥ | ٩٠,٨٣ | ٥,٩٦ | ٩١,٥٠ | كجم | قوة عضلات الرجلين | |
| *٠,٨٦٥ | ٣,٣٩ | ٦٤,٥٠ | ٤,٠٨ | ٦٥,٣٣ | كجم | قوة عضلات الظهر | |
| *٠,٨٦٨ | ٠,٧٩ | ١١,١٨ | ٠,٩٨ | ١٠,٩٨ | سم | دفع ثقل حديد وزن ٥ ك | القدرة العضلية |
| *٠,٩٥١ | ١,٣٨ | ٧٧,٥٠ | ١,٦٠ | ٧٧,٨٣ | سم | الوثب العمودي | |
| *٠,٩٢٦ | ٠,٨٤ | ١٨,٥٠ | ١,٠٣ | ١٨,٦٧ | ثانية | الهرولة في المكان ١٥ | السرعة الحركية |
| *٠,٩٩٥ | ٣,٨٣ | ٥,٣٣ | ٣,٦٢ | ٥,٥٠ | سم | ثني الجذع اماما اسفل | المرونة |
| *٠,٩٨٩ | ٠,٤١ | ٨,٦٦ | ٠,٤٢ | ٨,٦٤ | ثانية | الجري الزجراجي | الرشاقة |

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين قياسات التطبيق الأول والثاني فى المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث حيث وتراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين (٠.٨٦٥ : ٠.٩٩٥) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج التدريبي المقترح:

لقد حدد الباحث هدف البرنامج التدريبي المقترح في :

رفع وتطوير الكفاءة والقدرة البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة حتي تمكنهم من القدرة على أداء التدريبات المكلفين بها خلال فترة الاعداد الخاص قبيل المنافسات.

لقد قام الباحث بالبحث والاطلاع علي البرامج التدريبية والدراسات السابقة في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار، ثم قام بجمع العديد من تمارين الإدراك الحس - حركي المناسبة لناشئين دفع الجلة، وتم بلورتها وضعها علي هيئة برنامج تدريبي وتم عرضها على السادة المشرفين والخبراء ثم قام بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج التدريبية على العينة الاستطلاعية لمعرفة مدى ملائمة هذا البرنامج التدريبي لعينة البحث وكذلك اخذ الاحتياطات المناسبة تجاه نواحي القوة والضعف في البرنامج وأجراء التقويمات اللازمة ، وتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي وصياغته في صورته الاخيرة.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح على خبراء متخصصين في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار (مرفق رقم ١٥) ، وقد اشتمل على الأتي:مدة البرنامج التدريبي شهرين بواقع (٨) أسابيع.عدد مرات التدريب اليومية (٣) وحدات يومية ، بواقع (٢٤) وحدة تدريبية خلال البرنامج زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠ دقيقة).

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج التدريبي من خلال الرجوع للمراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والإستعانه بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه، والتي تمثلت في تحديد هدف البرنامج التدريبي وأهداف كل مرحلة من مراحل إعداده،مراعاة الفروق الفردية بين الناشئن،تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي وتحديد الزمن المناسب لتنفيذه،مراعاة التدرج في التدريبات المستخدمة من الاسهل للاصعب،تنظيم وتنويع وإستمراية التدريب الرياضي،مراعاة مرونة البرنامج التدريبي، وكذلك صلاحيته للتطبيق العملي،مراعاة الإهتمام بفترتي الإحماء والتهدئة.

الدراسة الاساسية:

القياسات القبلية:

بعد اجراء المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بإجراء القياسات القبلية وذلك فى يومى ٢٠٢٣/٨/٧م، ٢٠٢٣/٨/١٤م وفقا للاتى:

- القياسات الخاصة بالمتغيرات الدالة على النمو: (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي)

- القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية الخاصة : (قوة القبضة - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر- القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الحركية - الرشاقة).

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ٢٠٢٣/٨/١٥م إلى ٢٠٢٣/١٠/١١م، لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) أيام تدريبية وهى (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل إسبوع ، حيث إشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية . مرفق رقم (٢٠)

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم أخذ القياسات البعدية من جميع أفراد عينة البحث الاساسية فى يومى ٢٠٢٣/١٠/١٥م، ٢٠٢٣/١٠/١٧م لجميع المتغيرات قيد البحث بنفس المكان والشروط والظروف الذى تمت فى القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

تم اجراء التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).

عرض النتائج ومناقشتها:

اولا: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدية في المتغيرات البدنية الخاصة
لناشئي دفع الجلة قيد البحث

ن = ١٥

| مستوي المعنوية | قيمة " ت " و دلالتها | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------------|----------------------------|------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|----------------|-------------------------|
| | | الانحراف المعياري ± | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري ± | المتوسط الحسابي | | |
| ٠,٠٠١ | *٧,٩٠ | ٣,٦٤ | ٥٤,٠٠ | ٣,٤١ | ٥١,٠٧ | كجم | قوة القبضة |
| ٠,٠٠١ | *٧,٩٦ | ٤,٦٣ | ٩٤,٨٧ | ٤,٤٢ | ٩٠,٠٧ | كجم | قوة عضلات الرجلين |
| ٠,٠٠١ | *٧,١٣ | ٣,٧٧ | ٧٠,٦٧ | ٣,٢٣ | ٦٥,٨٠ | كجم | قوة عضلات الظهر |
| ٠,٠٠١ | *٨,٤٧ | ٠,٦٣ | ١١,٤٧ | ٠,٦٤ | ١٠,٨٥ | م | دفع ثقل حديد وزن ٥ك |
| ٠,٠٠١ | *٦,١٥ | ١,٢٢ | ٨٠,٧٣ | ١,٩٢ | ٧٨,١٣ | سم | الوثب العمودي |
| ٠,٠٠١ | *٩,٨٠ | ٠,٨٠ | ٢٠,٩٣ | ١,١١ | ١٩,٣٣ | العدد | الهرولة في المكان ١٥ اث |
| ٠,٠٠١ | *٧,٩١ | ٣,٥٤ | ٦,٦٧ | ٣,٩٨ | ٣,٤٧ | سم | ثني الجذع اماما اسفل |
| ٠,٠٠٤ | *٣,٤٠ | ٠,٢٥ | ٨,٣٨ | ٠,٣٣ | ٨,٤٧ | ثانية | الجري الزجراجي |

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٤٠ : ٩.٨٠) ، وتتراوح مستوي المعنوية ما بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٠٤) وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٧)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الأساسية

في المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث ن = ١٥

| نسبة التحسن | المجموعة الأساسية | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | القياس البعدي | القياس القبلي | | |
| ٥,٧٤ | ٥٤,٠٠ | ٥١,٠٧ | كجم | قوة القبضة |
| ٥,٣٣ | ٩٤,٨٧ | ٩٠,٠٧ | كجم | قوة عضلات الرجلين |
| ٧,٤٠ | ٧٠,٦٧ | ٦٥,٨٠ | كجم | قوة عضلات الظهر |
| ٥,٧٨ | ١١,٤٧ | ١٠,٨٥ | م | دفع ثقل حديد وزن ٥كجم |
| ٣,٣٣ | ٨٠,٧٣ | ٧٨,١٣ | سم | الوثب العمودي |
| ٨,٢٨ | ٢٠,٩٣ | ١٩,٣٣ | العدد | الهرولة في المكان ١٥ اث |
| ٩٢,٣١ | ٦,٦٧ | ٣,٤٧ | سم | ثني الجذع اماما اسفل |
| ٣,٣٨ | ٨,٣٨ | ٨,٤٧ | ثانية | الجري الزجراجي |

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية في المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي للمجموعة الأساسية، حيث كانت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي تتراوح ما بين (٣.٣٣ : ٩٢.٣١).

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

بعدما توصل الباحث الي نتائج البحث وتم وضعها في جداول وتم معالجتها احصائيا ، قام بتفسير ومناقشة هذه النتائج وفقا للاهداف والفروض الخاصة به علي النحو التالي:

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الاول

من خلال ماتم عرضه بالجدول رقم (٦) نلاحظ وجود فروقا ذات دلالة معنوية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة لدي المجموعة الأساسية ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث هذه الفروق الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي قام الباحث بوضعه والتي تتشابه مع طبيعة الاداء ونفس المسار الحركي ، حيث إنها تعمل على تنمية العضلات العاملة في المهارة مع زيادة الاهتمام بالنواحي الفنية لمهارة دفع الجلة قيد البحث .

وقد اتفق هذا مع اشارة "بالستيروس والفارير" (١٩٩١م) إلي ضرورة تطوير المتغيرات البدنية حيث أن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق بقدرات الفرد الكائن حيث أن تنمية القدرات البدنية تعتبر من العوامل الهامة للوصول لأعلي المستويات الرياضية ، ويتم تطوير هذه القدرات لدي المتسابقين باستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترات الإعداد (٣ : ٣٨)

ويتفق مع ذلك ايضا راى "Ray" (١٩٩١م) إلى أهمية استخدام تدريبات الادراك الحس - الحركي على تنمية عناصر اللياقة البدنية ويظهر ذلك عندما تكون تدريبات الادراك الحس - الحركي تدريبات خاصة جداً وتتميز بمطابقتها للأداء الحركي المطلوب والذي له الأثر الفعال في سرعة التعلم الحركي وبالتالي نتيجة مستوى الأداء المهارى والفني في نوع النشاط الرياضي. (١٨ : ١٢٤)

وقد اتفقت نتائج دراسة شيخة نياي سعيد (٢٠١٨) (٦) و دراسة على محمد رباح (٢٠١٤م) (١٠) و دراسة سهيل محمد ظاهر (٢٠١١م) (٥) و دراسة ياسرعلي قطب (٢٠٠٧م) (١٥) و دراسة عماد صبري صليب (٢٠٠٦م) (١١) والتي اكدت علي ان تدريبات الادراك الحس - الحركي تلعب دور كبير ومهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية للمهارات المختلفة.

وهنا يتحقق الفرض الاول للبحث وهو " يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

تشير نتائج الجدول رقم (٧) الي نسب التحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة لدي المجموعة الأساسية ، حيث يتضح ما يلي :-

- ان متوسط اختبار قوة القبضة في القياس القبلي ٥١.٠٧ كجم وفي القياس البعدي ٥٤.٠٠ كجم بفارق ٢.٩٣ كجم ومتوسط نسبة التحسن ٥.٧٤ %.
- وان متوسط اختبار قوة عضلات الرجلين في القياس القبلي ٩٠.٠٧ كجم وفي القياس البعدي ٩٤.٨٧ كجم بفارق ٤.٨٠ كجم ومتوسط نسبة التحسن ٥.٣٣ %.
- وان متوسط اختبار قوة عضلات الظهر في القياس القبلي ٦٥.٨٠ كجم وفي القياس البعدي ٧٠.٦٧ كجم بفارق ٤.٨٧ كجم ومتوسط نسبة التحسن ٧.٤٠ %.
- وان متوسط اختبار دفع ثقل حديد وزن ٥ كجم في القياس القبلي ١٠.٨٥ متر وفي القياس البعدي ١١.٤٧ متر بفارق ٠.٦٢ متر ومتوسط نسبة التحسن ٥.٧٨ %.
- وان متوسط اختبار الوثب العمودي في القياس القبلي ٧٨.١٣ سم وفي القياس البعدي ٨٠.٧٣ سم بفارق ٢.٦٠ سم ومتوسط نسبة التحسن ٣.٣٣ %.
- وان متوسط اختبار الهرولة في المكان ١٥ ثانية في القياس القبلي ١٩.٣٣ عدة وفي القياس البعدي ٢٠.٩٣ عدة بفارق ١.٦٠ عدة ومتوسط نسبة التحسن ٨.٢٨ %.
- وان متوسط اختبار ثني الجذع اماما اسفل في القياس القبلي ٣.٤٧ سم وفي القياس البعدي ٦.٦٧ سم بفارق ٣.٢٠ سم ومتوسط نسبة التحسن ٩٢.٣١ %.
- وان متوسط اختبار الجري الزجراجي في القياس القبلي ٨.٤٧ ثانية وفي القياس البعدي ٨.٣٨ ثانية بفارق ٠.٠٩ ثانية ومتوسط نسبة التحسن ٣.٣٨ %.

مما سبق يتضح وجود نسب تحسن متفاوتة بين (٣,٣٣% : ٩٢,٣١%) في جميع نتائج المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي دفع الجلة قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة زاراس وآخرون **Zaras N1, eta** (٢٠١٣)(٢٠) ودراسة بيريز وآخرون **Pérez M.A, et al.,** (٢٠٠٣م) (١٧) ودراسة اكسا يو **Xiao-g** (١٩٩٨م) (١٩)

التي اشارت نتائجها الي ان التدريبات النوعية لها دور فعال في تحسين المتغيرات البدنية للمهارات المختلفة.

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات :

في ضوء ما تم جمعه من نتائج ، وفي اطار نتائج المعاملات الاحصائية التي تمت ، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ، تمكن الباحث من التوصل الاستخلاصات التالية:

١- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الحس حركية علي تنمية وتطوير المتغيرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث.

٢- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الحس حركية علي تطوير المستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة قيد البحث.

٣- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والقياسات البعدية في تطوير القدرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

٤- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والقياسات البعدية في تطوير المستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

٥- وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

٦- وجود نسب تحسن في المستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

التوصيات :

من خلال الاستخلاصات التي تجمعت لدي الباحث واستنادا الي نتائج البحث ، يوصي الباحث بما يلي:

١- ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات الحس حركية والمستوي الرقمي للناشئين في مسابقة دفع الجلة ضمن خطط برامج التدريب المستخدمة اثناء فترة الاعداد للمنافسات .

٢- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تلك الاساليب الحديثة للتدريب الرياضي خاصة لمرحلة النشء ، لما لها من اهمية بالغة في تطوير الاداء والمستوي الرقمي.

- ٣- ضرورة دعم المدارس الرياضية والمنشآت الرياضية بأجهزة ووسائل القياس الحديثة للاستفادة منها في تقييم ومتابعة البرامج التدريبية.
- ٤- يوصي الباحث المدرب بمراعاة المرونة عند وضع البرامج التدريبية ، وكذلك الفروق الفردية بين اللاعبين ، وتقنين الاحمال المناسبة بما يتناسب مع قدرات كل لاعب.
- ٥- ضرورة التقييم المستمر للبرنامج لمعرفة مدي نقاط الضعف ومعالجتها قبل الموسم الرياضي.
- ٦- ضرورة اجراء بحوث مماثلة في باقي الانشطة الرياضية لتطوير القدرات البدنية و المستوي المهاري اثناء المنافسة
- ٧- علي تنمية وتطوير المتغيرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث.
- ٨- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الحس حركية علي تطوير المستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة قيد البحث.
- ٩- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والقياسات البعدية في تطوير القدرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
- ١٠- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه والقياسات البعدية في تطوير المستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
- ١١- وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
- ١٢- وجود نسب تحسن في المستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

قائمة المراجع:

اولا: قائمة المراجع العربية :

- ١- إبراهيم سالم السكار وآخرون(١٩٩٨)م : فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- إبراهيم عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٨)م : فاعلية تدريبات القوه الوظيفية علي قوه عضلات المركز وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي لناشئي دفع الجلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧)م : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٤- ابو العلا احمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي ، القاهرة.

- ٥- احمد محمد الهادي(١٩٩٢): تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التوني، الاسكندرية.
- ٦- احمد راجح(٢٠٠٣) : اصول علم النفس ، ط ١٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- احمد محمد العربي (٢٠١٦)م : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على أداء مسابقات الميدان والمضمار المنهجية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أسيوط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٨- أحمد محمد عبد العزيز (٢٠٠٠)م : تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعي على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٩- احمد محمد عبد اللطيف(١٩٩٤)م :الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٠- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥)م : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- أحمد محمد عبداللطيف(١٩٩٤)م : الخصائص الديناميكية للأداء المهارى على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة، بحث غير منشور - رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الهرم.
- ١٢- اسامة جميل راتب(١٩٩٥م) : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- ١٣- اسماء محمد مغربي (٢٠١٩)م : برنامج تعليمي باستخدام أسلوب النمذجة على المستوى الرقوى لمسابقة دفع الجلة لتميزات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٤- اشرف سعد عبد الحميد (٢٠٠٢)م : تأثير التمرينات النوعية على تعلم مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ١٥- السيد صلاح قاسم(٢٠١٧)م : تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً لنسبة مساهمة العضلات العاملة على بعض مؤشرات الأداء المهارى و المستوى الرقوى لمسابقة دفع الجلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ١٦- السيد محمد عبد المقصود (١٩٩٩)م: نظريات التدريب الرياضي (الجوانب الاساسية للعملية التدريبية)، مكتبة الحساء ، القاهرة.

- ١٧- السيد محمد عبد المقصود (١٩٩٧م) : نظريات التدريب الرياضي (تدريب - وفسولوجيا القوه)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- باليسفروس الفاريز (١٩٩١م): أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي، الاتحاد الدولي للألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمية بالقاهرة.
- ١٩- جمال كامل مطر (٢٠٠٤م): الخصائص التكنيكية لبعض المهارات القريبة من عارضة العقلة كمحددات لوضع التمرينات النوعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٢٠- جوزية مانيول باليستيروس (١٩٩١م): أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي ،الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي القاهرة.
- ثانيا: قائمة المراجع الاجنبية :

- 21- **Dick, W. F. (1986):** Sports training principles official magazine of basketball, London, Boston .
- 22-**Forst nd Reuben (1971) :** psychological con ceits applied to physical education and coaching Addison Wesley publishing co ,California ,London.
- 23- **Hubbard, M., Neville, J., and Scott, J., (2001):** Dependence Of Release Variables In The Shot Put , Journal Of Biomechanics , Vol 34 , issue 4, April.
- 24-**Ibañez S.J. et al (2003):** Software for the basketball player's evaluation inreal time, International Journal of Performance Analysis in Sport, University of Wales Institute, Cardiff, ١ December.
- 25-**Kristy, B. Rowland (1988):** Boys gymnastics rules bricedaroin publisherranssas, Missouri. U.S.A.
- 26- **Lam, T, D devoid (1988):** Taylor -ON-Hockey- Queen Anne Macdonald Press Britain.
- 27- **Martin & Johnson (1978):** BasiclareTomling-Michiganmuerity, U.S.
- 28 -**Matfef, j.(:1985)** Fundomentalofsports training progress co Moscow).
- 29 - **Mechling and Effenhry (2000):** Motor - acoustic trons formation,instate of sport - sience and sport , university of bonee, Germany.

- 30- **Michael gromeier, dirkkoester, Thomas schack (2017)** : Gender Differences in **Motor** Skills of the Overarm Throw : Front Psychol.
- 31- **Pérez M.A. et al. (2003)**: Software for planning sport training: Basketball application, International Journal of Performance Analysis in Sport, University of Wales Institute, Cardiff, ١ December.
- 32- **Ray P.S. (1991)**: Specific Exercises Ear Athletes Washington publisher.
- 33- **Saye (1971)** : introduction to motor behavior, a neuro – physiological approach , menlapark , California addision Wesley.
- 34- **Terzis G1, Karampatsos G, Georgiadis G (2007)**: Neuromuscular control and performance in shot-put athletes, J Sports Med Phys Fitness Sep;47.
- 35- **Terzis G1, Karampatsos G, Georgiadis G (2003)**: Relationship between shot put performance and triceps brachii fiber type composition and power production. Eur J Appl Physiol Sep;90.
- 36- **Walty and David (1981)**: Principles and methods adapted by physical education and recreation 4th ed , the c.v mosby co., London.
- 37- **Whiddon, L., Reynolds. (1990)** teaching basketball, Burgess co, U.S.A.
- 38- **Zaras N1, Spengos K, Methenitis S, Papadopoulos C, Karampatsos G, Georgiadis G, Stasinaki A, Manta P, Terzis G (2013)**: Effects of Strength vs. Ballistic-Power Training on Throwing Performance J Sports Sci Med. Mar; 12.

قائمة مراجع شبكة المعلومات (الإنترنت) :

110 – <https://www.bbc.com/sport/olympics/36690941>.

111 – <https://elaph.com/Web/Sports/2017/8/1160986.html>