



برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيره

على المستوى الرقمي لناشئات دفع الجلة

*١ أ.د. / عزة العمري

*٢ الباحثة / مروه محمد عبدالظاهر

مقدمة ومشكلة البحث:

لما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب ألعاب القوى خاصة هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً متكاملًا.

ويعد التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتهدف إلي إعداد اللاعب الرياضي إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية للارتقاء المستمر في المستوى الرياضي (١٠ : ٢٩).

ولعل المتابع لنتائج البطولات العالمية والأولمبية في مختلف المسابقات وبالأخص في مسابقات الرمي يجد مدى تقدمها بصورة مذهشة مما أثار تساؤل المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي عن الأسباب التي أدت إلى هذه الطفرة الهائلة في المستويات الرقمية لمتسابق دفع الجلة، وفي محاولة للإجابة على هذا التساؤل كان من أهم الأسباب وأكثرها أهمية والتي كانت وراء هذا التقدم اعتماد محتويات برامج التدريب على الأسلوب العلمي وهو ما يختص ببرامج التدريب الرياضي والطرق والوسائل المستخدمة بكل مسابقة.

و يعتبر اختيار وانتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط التخصصي الخطوة الأولى نحو الوصول إلى الهدف النهائي المتوقع (البطولة)، وأهم مشاكل عملية الاختيار تكمن في العثور على الرياضيين الذين لديهم أسس خاصة مناسبة لنوع النشاط المختار تسمح بأداء تنبؤ موثوق به في وقت مبكر بخصوص المستوى الذي سيتمكن الناشئ من تحقيقه مستقبلا (٩ : ١٦٥).

و أنه من الواجب التأكيد على أهمية الصفات البدنية عند عملية الانتقاء . ومن اجل وضع المدربين على المسار الصحيح عند عملية الانتقاء قام الباحث بتصميم بطارية اختبار بدني لانتقاء لاعبي ألعاب القوى معتمدا على المصادر العلمية والدراسات السابقة ومستعينا بأحد الاساليب العلمية

١- أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

٢- باحثة ماجستير بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





وهو أسلوب التحليل العاملي وهو " الطريقة الاحصائية التي تهدف الى تحديد العوامل من بين عدة ارتباطات داخلية بين مجموعة من المتغيرات عادة ماتكون اختبارات (٨ : ٣٧٤) ولقد اصبحت عملية الانتقاء وتنمية المواهب لاتخضع للصدفة ولكنها اصبحت تخضع للاختبارات والمقاييس التي يمكن من خلالها إختيار الصفوة من الناشئين وعلى مراحل زمنية متعددة ممن لديهم قدرات و استعدادات خاصة تنبئ بالوصول الى اعلى المستويات فى النشاط الرياضى أى أنها إكتشاف مبكر لذوى الإستعدادات و القدرات عالية التميز و القدرة على الموائمة بين الإستعدادات و القدرات لهؤلاء الناشئين وبين نوع النشاط الرياضى. (٢ : ١٥)

من الأهمية ملاحظة أن يكون الإعداد البدني العام للناشئين يشغل معظم الأزمنة المخصصة للإعداد البدني ، وخاصة في المراحل السنية المبكرة أي تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية في حدود إمكانيات النضج والتطور للمراحل السنية المتعامل معها ، ومراعاة شروط تنمية كل عنصر من العناصر ، وهذا يعني عدم استخدام الإعداد البدني الخاص في المراحل المبكرة للناشئين وإن هذا من شأنه أن يحقق هدفاً عاماً وهو تأسيس قاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين وإتاحة الفرصة في أن تسهم عناصر اللياقة البدنية في تطور ونمو بعضها بعضاً (٧ : ١٤٧)

و أن اللياقة البدنية العامة هي كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة ، وبما يضمن قيام الفرد بدورة فى المجتمع على أفضل صورة ومن هذا المفهوم يتضح أن اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .

فاللياقة البدنية الخاصة تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى فى ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس ، كما أنها تجيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد . (١١ : ١٧)

و أن اللياقة البدنية الخاصة لا يمكن أن تتحقق فى غيبة اللياقة البدنية العامه ، إذ لابد أن تبدأ أولاً بتنمية اللياقة العامة كقاعدة أساسية يتحقق من خلالها المستوى الرياضى المنتظر والمطلوب لممارسة أي نوع من الأنشطة التخصصية. (٦ : ١٦)

أن أهم خصائص الإعداد البدني الخاص :

- ١- يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية في نوع الرياضة الممارسة .
- ٢- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام .
- ٣- الأحمال البدنية المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من الإعداد البدني العام .





أن كافة التمرينات البدنية المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية الممارسة . (٧ : ١٠٣ ، ١٠٤)

أن الصفات البدنية هي التي تمكن اللاعب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية ، فهي من أهم الأسس بل تمثل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وأن توجيه الفرد لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يعتمد على ملائمة النشاط لاستعداداته البدنية ، حيث إن نوع النشاط الرياضي هو الذي يحدد الصفات البدنية بحيث إذا توافرت في الفرد هذه الصفات ، فإنه يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فكل صفة بدنية معينة تتلاءم وطبيعة هذا النشاط الرياضي تجعل ممارسته أكثر إيجابية بما يعود على اللاعب بالنتائج المرجوة في المنافسات ، هذا بجانب تأثيرها المباشر على تنمية المهارات الحركية والفنية الخاصة بنوع النشاط ، فتوافر وتنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب ، ومن ناحية أخرى نجد أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها (١٨ : ٨٠ ، ٨١) (١٧ : ٨) .

أن اللياقة البدنية العامة هي مقدره يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومترنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة (٢٨ : ١٤)

وأن اللياقة البدنية الخاصة هي مقدره يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طابع خاص (٢٩ : ١٥)

يعتبر البحث العلمي الأسلوب الأمثل الذي يمكن من خلاله التحقق من النظريات العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي والاستفادة منها وتطويرها لخدمة الرياضة وتطويرها .

فالوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي يرتبط بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي ونجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه ، أي مقدرته على تخطيط وتنفيذ هذه العملية التدريبية (١٤ : ١٣) .

والتمرينات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية ، وأن نقص هذه التمرينات يظهر أثراً سلبياً علي مقدره الفرد وهبوط في مستوى التدريب (١٦ : ٨٢) .





كما يجب اختيار أو انتقاء نظام التمارين التي تهتم بعوامل المدة الزمنية وسرعة التمرين ومدى حركة المفصل التي يؤديها الشد للعضلة المراد تمرينها (Perrin) (١٦ : ٩٨) وتعتبر المرحلة الرئيسية من أهم مراحل الأداء الحركي بل هي الحركة نفسها سواء في الرمي أو الدفع، وطبيعتها هي انتقال الحركة من الجذع إلي الأداة بأسرع ما يمكن مع توجيهها بالزاوية الصحيحة لأبعد مسافة ممكنة (١٩ : ٦٨).

ومن خلال عمل الباحثة كمدرب لألعاب القوى أرجعت الباحثة انخفاض مستوى الناشئات لعدم وصولهم إلي مستوى مرتفع وعالي في القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. وبذلك تحدد مشكلة البحث في كونها عملية موجهة نحو تصميم برنامج تدريبي بأسلوب التدريب الخاص لتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة ومسافة الرمي لمهارة دفع الجلة

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على المستوى الرقمي لناشئات دفع الجلة

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث:

- القدرات البدنية الخاصة " The special physical ability : هي التي ترتبط بدرجة عالية بمستوى الأداء والانجاز الرياضي بنوعيه الكمي والكيفي وهي المعنية بالبحث والدراسة من قبل المختصين في التدريب والانتقاء الرياضي) " (٥ : ٦٨)

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة.



عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم (٢٠) لاعبة يمثلون فريق نادى الجمهورية الرياضية بشبين الكوم وفريق نادى بركة السبع لدفع الجلة حيث قامت المجموعة بتنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بها.

توصيف عينة البحث:

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية)

التوصيف	العدد	النسبة المئوية	الغرض
مجتمع البحث	(٢٠) ناشئة	%١٠٠	اختيار عينة البحث
عينة البحث	(٥) ناشئة	%٢٥	المعاملات العلمية للاختبارات
	(٥) ناشئة	%٢٥	البدنية ومستوى الأداء المهارى
التجريبية	(١٠) ناشئة	%٥٠	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
إجمالي عينة البحث	(٢٠) ناشئ كونغ فو	%٦٧	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث بلغ (٢٠) ناشئة، كما بلغ إجمالي عينة البحث التجريبية (١٠) ناشئة بنسبة مئوية بلغت (٥٠%)، والمجموعة الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئة بنسبة مئوية بلغت (٥٠%).

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية تجانس عينة البحث والمتمثلة في المجموعات (الاستطلاعية التجريبية) في معدلات النمو واختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفاعلية الأداء قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الاحصائى لعينة الدراسة في متغيرات النمو

المتغيرات	المعالجات الاحصائية	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء	التفطح
السن (سنة)		١٨,٩٨	٠,٦٨	٠,٢٤	٠,٩٧-
الطول (سم)		١٧٧,٧٥	٣,٤٦	٠,٣٥-	٠,٦٥-
الوزن (كجم)		٨٠,١٥	٣,٩٢	٠,٠٥-	١,٤٥-



يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث حيث أن قيم الالتواء تراوحت ما بين -3 ، وبالتالي عدم وجود عيوب في التوزيع الاعتدالي لمتغيرات البحث.

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات البدنية ومسافة دفع الجلة ن=٢٠

التفطح	الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الاحصائية	
				المتغيرات	
٠,٧٦-	٠,٣٤	٦,٣٥	١٩٦,٨٠	قوة العضلات المادة للظهر	القدرات البدنية
١,٢٦-	٠,٥٥	٧,٨٩	٢٥٤,٣٥	قوة العضلات المادة للرجلين	
٠,٩٥	٠,٣٨	٠,٣٢	٤,٨٥	عدو ٣٠ م	
٠,٤٥	٠,١٤-	١١,١١	٢٠٥,٥٠	وثب طويل من الثبات	
١,٠٦-	٠,١٦	٢,٤٤	٤١,٦٠	وثب عمودي من الثبات	
٠,٦٦-	٠,٢٨-	٠,٥٩	٩,٨١	رمى جلة من أمام الجسم	
٠,٣٠-	٠,٣٢	٠,٦٥	١٠,٢٠	رمى جلة من خلف الجسم	مسافة الدفع الجلة
٠,١٤-	٠,٩٢	٠,٢٨	٩,١٢	دفع جلة من الثبات	

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم الالتواء لدى عينة الدراسة في المتغيرات البدنية ومسافة دفع الجلة تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على أعتدالية القيم وتجانس افراد عينة الدراسة . أدوات جمع البيانات:

١. اعتمد الباحث في تحديد جمع البيانات على عدة مصادر وهي:
٢. المراجع والمصادر العلمية الخاصة التي تناولت هذا الموضوع.
٣. الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال وما توصل إليه الباحثون من نتائج.
٤. استمارة استبيان لخبراء ألعاب القوى لتحديد العضلات العاملة في مهارة دفع الجلة.

الدراسات الاستطلاعية

بعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات الصدق والثبات" والتأكد من سلامة الأدوات وهي:

الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بصدق الاختبارات :

للتحقق من صدق الاختبارات استخدم الباحث طريقة صدق التمايز علي عينة مكونة من ٦ المجموعة الأولى المميزة ٦ المجموعة الثانية الغير مميزة ووضحت النتائج صدق الاختبارات كما هو موضح بجدول.(2)



جدول (٤)

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للمتغيرات قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	المجموعة المميزة ٥ = ن		م (ف)	المجموعة الغير المميزة ٥ = ن		قيمة (ر)	قيمة (ذ)
	ع±	م		ع±	م		
قوة العضلات المادة للظهر	٠,٤٩	195.79	19	٠,٥٥	176.79	٠,٦٨	*٢,٤٩
قوة العضلات المادة للرجلين	٠,٢٥	253.34	19	٠,٢٩	234.34	٠,٨٠	*٢,٨٤
عدو ٣٠ م	٤,٩٩	3.84	0.52	٤,٩٢	4.36	٠,٨٥	*٢,١٧
وثب طويل من الثبات	٥,٧٧	204.49	19.17	٤,١٤	١٨٥,٣٢	٠,٧٣	*٣,٣٨
وثب عمودي من الثبات	٤,١٢	40.59	10.17	٢,٩٢	٣٠,٤٢	٠,٩٣	*٢,٨٢
رمي جلة من أمام الجسم	٠,٧٢	8.8	2.4	٠,٦٥	٦,٤	٠,٨٩	*١,٩٧
رمي جلة من خلف الجسم	٠,٧٥	9.19	2.89	٠,٧٦	٦,٣	٠,٩١	*٢,٢٧
دفع جلة من الثبات	٠,٤٥	8.11	1.71	٦٥.	٦,٤	٠,٨٨	*٢,٢٧

• قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث، وكذلك ثبات الاختبار في التطبيق وإعادة التطبيق

إعداد محتوى البرنامج المقترح:

نظراً لأن محتوى البرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري لتحقيق أهداف البحث، لذا فقد راعت الباحثة الأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي عند إعداد محتوى البرنامج والتي اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرجعية، وكذلك تحديد العضلات العاملة التي مكنت الباحثة من وضع محتوى البرامج التدريبية متبعاً في ذلك الخطوات التالية:





١. تحديد مدة التدريب:

من خلال قراءات الباحثة النظرية والاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة، وجد أن البرامج التدريبية المقترحة والتي تم تجربتها من قبل تراوحت مدتها ما بين ٦ إلى ١٢ أسبوعاً، ونظراً لأن نظام التدريب بالأندية عبارة عن ٣ : ٤ مرات أسبوعياً، وبالاستناد إلى ما الدراسات العلمية فإن مدة ٦ أسابيع كافية لظهور التأثيرات البدنية (علاوي، ١٩٩٤: ص ٣٠٨)، وترى الباحثة أن مدة ٦ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً كافياً لتحقيق أهداف البحث، وبذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة.

٢. تحديد أجزاء الوحدة التدريبية:

الإحماء: ويهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد نفسياً وأجهزة وأعضاء الفرد المختلفة وبطريقة منتظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي ومتناسب مع الإمكانيات المتوفرة وقدرات عينة البحث، وهنا تؤكد الدراسات العلمية علي أن هذا الجزء يستغرق حوالي ١/٥ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية (علاوي، ١٩٩٤ : ص ٣٢٨).

الجزء الرئيسي: وتشير أيضاً الدراسات إلى أن هذا الجزء يحتوى على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية "البدنية والمهارية"، ويستغرق هذا الجزء ما بين ٣/٢ أو ٤/٣ الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وينقسم هذا الجزء إلى إعداد بدني عام، إعداد بدني خاص، إعداد مهارى (علاوي، ١٩٩٤ : ص ٣٢٨-٣٢٩)

٣. الختام: ويهدف إلى عودة الفرد لحالته الطبيعية.

الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج

حرصت الباحثة عند وضع برنامجه على مراعاة الأسس التالية:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
- مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملي.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية للطرف العلوي المستخدمة في الرمي.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.



- الاهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتلافي حدوث الإصابات.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

القياسات القبليّة:

تم أخذ القياسات القبليّة يوم الخميس ٣ - ٥ - ٢٠١٨.

الدراسة الأساسيّة:

قامت الباحثة بإعداد وتجهيز أماكن الدراسة الأساسيّة وهي صالة وملعب الاستاد لأداء المهارة والتدريب أيضاً و ذلك من يوم السبت ٥-٥-٢٠١٨ و حتي الخميس ٧-٦-٢٠١٨. وقامت الباحثة بإخضاع مجموعة البحث للبرنامج التدريبي بعدد ٨ أسابيع وبعدد ٣ وحدات تدريبيّة في الأسبوع أيام السبت الثلاثاء الخميس أي بواقع ٢٤ وحدة تدريبيّة لكل مجموعة وتراوحت الفترة الزمنيّة للوحدة من ٩٠-١٠٠ دقيقة.

القياسات البعديّة:

أجريت القياسات البعديّة للبحث وذلك يوم السبت ٩-٦-٢٠١٨.

مناقشة النتائج:

جدول (5)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي وبين المتوسطين ومعدل التغير
وقيمة "ت" المحسوبة للمجموعة التجريبية

ن=١٠

معدل التحسن	قيمة (ت)	م (ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع±	م	ع±	م	
12%	٦,٨٧	23.51	٠,١٠	٢٢٠,٣١	٦,٣٥	١٩٦,٨٠	قوة العضلات للمادة للظهر
14%	٦,٨٢	20.86	٠,٠٤	١٧٥,٢١	٧,٨٩	١٥٤,٣٥	قوة العضلات للمادة للرجلين
5%	٦,٩٥	0.23	٠,٥٨	٤,٦٢	٠,٣٢	٤,٨٥	عدو ٣٠م
7%	٧,٢٢	14.6	٠,٥٨	٢٢٠,١٠	١١,١١	٢٠٥,٥٠	وثب طويل من الثبات
9%	٢٨,٢٥	3.61	٧,٠٢	٤٥,٢١	٢,٤٤	٤١,٦٠	وثب عمودي من الثبات
9%	٤,١٧	0.84	٠,١٢	١٠,٦٥	٠,٥٩	٩,٨١	رمى جلة من أمام الجسم
20%	٦,٢٢	2.01	٠,٠٧	١٢,٢١	٠,٦٥	١٠,٢٠	رمى جلة من خلف الجسم
12%	٣,٤٢	1.12	٠,٤٥	١٠,٢٤	٠,٢٨	٩,١٢	دفع جلة من الثبات





• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.92$

أظهرت نتائج جدول (٤) وشكل (١) وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسافة دفع الجلة لصالح القياس البعدي وهي (قوة العضلات المادة للظهر - قوة العضلات المادة للرجلين - عدو ٣٠م - وثب طويل من الثبات - وثب عمودي من الثبات - رمى جلة من أمام الجسم - رمى جلة من خلف الجسم - دفع جلة من الثبات).

وترجع الباحثة التقدم الحادث لجميع المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدفع الجلة إلى الدرجة العالية لفاعلية التأثير التدريبي في تحسين تلك المتغيرات وتحسين المستوى الرقمي لأفراد العينة، كما تؤكد هذه النتائج أيضاً بصورة غير مباشرة صحة وتشكيل البرنامج التدريبي بالإضافة إلى سلامة

اختيار التمرينات وفقاً لأسلوب العمل العضلي والوسائل التدريبية المستخدمة "الأثقال المضافة والأسيتيك المطاطي والكرات الطبية وغيره" والتي حسنت القدرات البدنية والمستوى الرقمي، وهذا يؤكد بأن استخدام التمرينات النوعية داخل العملية التدريبية يمكن أن يكون له أثراً بالغاً في تحسين الأداء المهاري (٥ : ٧٤).

كما أن تمارينات الإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب الإحساس المطلوب لتنفيذه في المهارة الحركية (٩ : ٦٧).

كما تشير الدراسات بأن التدريب لتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تحسين وتطوير الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الأداء الحركي (١٤ : ٦٧).

ويمكن تفسير ذلك بأن سبب حدوث التحسن هو خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة ثمانية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة ممثلة في التدريبات البدنية، وأن فاعلية التدريبات البدنية هي أقصى درجات التخصص في تنمية القوة العضلية كماً ونوعاً وتوقيتاً، بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوى" ١٩٩٤م أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل والمهارات الحركية والقدرات الخطية. (١٤ : ٣٧)





ويتفق مع السيد المحمدى " ٢٠٠٣م أن التدريبات البدنية والمهارية المشابهة للأداء تساعد في تنمية القدرات البدنية الخاصة ويتفق كل من " كلاوس رينيه Klaus Renye " (١٩٧٨م) ، و"جيوسك آر وآخرون Jeusic, R& Others " (١٩٩٢م) و " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٩٣م) أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين. من خلال العرض السابق للجدول (٥) يكون قد تحقق صدق الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح القياس البعدي

الاستنتاجات و التوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وحدود مشكلة البحث وعينة البحث وخصائصها والأدوات المستخدمة وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع واعتماداً على النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب البدني أثر ايجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين جميع متغيرات البحث التجريبية وتشمل "الرشاقة - السرعة - القوة العضلية "يمين، شمال"- المرونة - القدرة- المستوى الرقمي"، حيث بلغت نسب معدلات التغير لمتغير قوة العضلات المادة للظهر ١٢٪ - قوة العضلات المادة للرجلين ١٤٪ - عدو ٣٠٪ - وثب طویل من الثبات ٧٪ - وثب عمودي من الثبات ٩٪ - رمى جلة من أمام الجسم ٩٪ - رمى جلة من خلف الجسم ٢٠٪ - دفع جلة من الثبات ١٢٪

توصيات البحث:

- بناء على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلي :
١. استخدام التدريب البدني التخصصي في مسابقات الرمي والوثب.
٢. استخدام تدريبات تخصصية بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في النشاط الرياضي الممارس على شكل برامج إعداد خاص.
٣. ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريب التخصصي علي الوجه الأكمل.





٤. العمل علي استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما أثبتته نتائج البحث من التأثير الإيجابي لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمهارة.

المراجع

١. إبراهيم أحمد (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢. الحاوي يحيي (٢٠٠٠): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة، الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر، القاهرة.
٣. أرباب محمد وعلي أسامة (٢٠٠٤): تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية علي بعض القدرات الحركية الخاصة بالمبارزين تحت ١٤ سنة، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٤. الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٤-٢٠٠٥): القانون الدولي قواعد المنافسة، الطبعة الأولى، القاهرة.
٥. بسطويسي بسطويسي (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. خاطر سعيد (٢٠٠١): المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٧. خطاب محمد (٢٠٠٧): التمرينات النوعية وأثرها في إتقان مهارة نصف الدائرة الأمامية الكبرى "موي" Moy علي جهاز المتوازيين، مجلة الرياضة علوم وفنون، يونيو المجلد ٢٧، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٨. شافع خالد (٢٠٠٧): تأثير استخدام التدريبات النوعية لتعليم المشي في الهواك ١.٥ خطوة علي المستوي الرقمي للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد ٦٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٩. سيد أحمد (٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات فيسولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.





١٠. شحاتة محمد (٢٠٠٦): التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
١١. عبد الحميد غادة (٢٠٠٦): بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالإنجاز الرياضي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، العدد ٩، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٢. عبد الخالق عصام (٢٠٠٣): التدريب الرياضي نظرياته - وتطبيقاته، الطبعة ١٣، دار المعارف، القاهرة.
١٣. عبد الله حازم (٢٠٠٨): تأثير التدريبات النوعية علي رفع مستوى الاداء المهارى لبراعم الجمباز تحت ٦ سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٤، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية.
١٤. علاوي محمد (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة.
١٥. عمر احمد و يونس طارق (٢٠٠٤): دراسة لبعض القدرات البدنية ومدى مساهمتها النسبية في المستوي الرقمي لدي ناشئى المستويات العليا في بعض مسابقات الميدان، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد ٥٠، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٦. عبد الحليم ماجدة وسلامة عبير (٢٠٠٨): برنامج تدريب نوعي وفقاً للتحليل البيوميكانيكي لمرحلة الارتقاء لمسابقة الوثب الطويل، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية.
١٧. محمود سامح (٢٠٠٤): تأثير تمارين المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهارى لملاكمي الدرجة الأولى، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، العدد ٥٥، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٨. مصطفى علاء الدين (٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمارين النوعية علي اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الجمل الحركية "الكاتا" لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الخامس، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية.





19. Gallahue, D.L (2001): Understanding motor development children, 3ed,ed, New York, Toronto Johm Willy Sons
20. David h. Perrin (2000): Isokinetic Exercise and assessment, Human Kinetics, USA.

