

تأثير تدريبات القدرة الخاصة على بعض متغيرات الإدراك الحس حركى وبعض المتغيرات البدنية لناشئ قذف القرص

*أ.م.د/ عبد القادر السيد مصطفى عوض

مقدمة البحث :

إن مواقف الاستثارة العالية والضغط النفسية الشديدة التي يتعرض لها المدربون خلال ممارسة عملهم للنشاط الرياضي ومشاركتهم في المنافسات التي تتميز بالشدة والقوة وما تسببه من قلق وعنف وانفعالات سارة أحياناً وحزينة أحياناً أخرى، يتطلب ذلك منا دراسة المدرب للوقوف على جوانب القوة والضعف له، وتقديم الخدمات التي تهدف إلى مساعدته على تكوين صورة معقولة عن نفسه حتى يمكن مواجهة الصراعات المختلفة بداخله وليس الهروب منها.

ولقد وصل مستوى الأداء الفني والرقمي للاعبى قذف القرص فى السنوات الأخيرة إلى مرحلة الإعجاز البشرى من حيث المستويات الرقمية العالية، ويعكس ذلك مدى الجهود العلمية المبذولة فى تطوير الأداء الفني والرقمي لهؤلاء اللاعبين، ويركز العلماء فى مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار فى البحث عن كافة العوامل المؤثرة فى تحسين مستوى الأداء الفني والرقمي، وأستخدام تدريبات القوة الخاصة كأساس لتحسين المستويات الرقمية للناشئين.

ويشير زاراس وآخرون (Zaras , ٢٠١٣) أن الأداء فى مسابقات المضمار والميدان يعتمد إلى حد كبير على إنتاج الطاقة العضلية وأن قوة العضلات هي نتاج القوة والسرعة وبالتالي أي من هذه المكونات أو كليهما يحتاج إلى معالجة فى برنامج تدريبي من أجل تطوير القوة العضلية وبالتالي رمي الأداء ويتضمن تدريب كل من متسابقى الرمي المبتدئين والنخبة على جزء كبيراً من إعدادهم إما باستخدام تدريب القوة التقليدية أو أشكال مختلفة من التدريب على * القوة من أجل زيادة قوتهم العضلية والطاقة ونتيجة لذلك يرتفع الاداء فى الرمي ومع ذلك فإن فعالية مثل هذه البرامج التدريبية على أداء رمى الجلة لم يتم التعرف عليها بشكل قوى للمبتدئين والمدربين ، فإن التدريب على المقاومة يؤدي إلى زيادة كبيرة فى أداء الرمي (١٩ : ١٣٠)

إن المقدرة على توليد القدرة القصوى أثناء المهارات الحركية المعقدة ذو أهمية قصوى لنجاح الأداء الرياضي فى العديد من الألعاب الرياضية ومن القضايا الحاسمة التي يواجهها العلماء والمدربون وضع برامج تدريبية فعالة تعمل على تحسين إنتاج القدرة القصوى فى الحركات الديناميكية التي تعتمد على العديد من المفاصل ويشار إلى هذا التدريب باسم "تدريب القدرة" توجد علاقة جوهرية بين القوة والقدرة التي تملئ على الفرد عدم امتلاكه لمستوى عال من القدرة بدون أن يكون قويا نسبيا وبالتالي فتعزيز القوة القصوى والحفاظ عليها من الأمور الضرورية عند النظر فى تنمية القدرة على المدى الطويل ثانياً النظر فى النمط الحركي والحمل التدريبي وتخصوية السرعة من الأمور الضرورية عند

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

تصميم برامج لتدريبات القدرة يمكن استخدام التمارين البالستية والبيوميترية ورفع الأثقال بشكل فعال كتمارين أولية ضمن برنامج تدريبات القدرة التي تعمل على تعزيز القدرة القصوى كما ستعتمد الأحمال المطبقة في هذه التمارين على المتطلبات المحددة لكل رياضة معينة ونوع الحركة التي يتم التدريب عليها . (١٥ : ١٧)

ويعتبر التكنيك هو القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري فالتكنيك ببساطة يعتبر أكثر الطرق تأثيراً في كل الأعمار البدنية المطلوبة أو المشكلات في إطار قوانين الرياضة والقدرة علي أداء فني جيد ليست هي نفس قدرات المؤدي صاحب المهارة العالية فاللاعب الماهر له تكنيك جيد وثابت وهو يعرف أيضاً متي وكيف يستخدم هذا التكنيك لتحقيق أفضل النتائج وتعليم مهارات ألعاب القوى لا يتضمن فقط النواحي الفنية لمختلف المسابقات ولكنه يتضمن أيضاً أهمية كيفية وتوقيت استخدام المهارات في الأداء الفني فالمنافسة يمكن أن تضع اللاعب في مواقف عديدة مختلفة وهو في حاجة لأن يكون قد تعلم كيفية مواجهة هذه التحديات . (١ : ١٦٥)

ويذكر محمد علاوي (٢٠٠٦م) أن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه الانتصار والتفوق. (٩ : ١٦)

كما أشار مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٢م) انه يجب على المدرب ان يعمل على تحديد اهم متغيرات الادراك الحس حركي فاعلية في الرياضة التخصصية لاستخدامها والاستفادة منها اكبر استفادة ممكنة في تعليم الناشئين للمهارات المختلفة وذلك من خلال وضع البرامج لتنميتها. (١٢ : ١١٨)

وتعتبر المتغيرات النفسية أحد المتطلبات الهامة التي تنطبق إليها البحوث والدراسات لما لها من أهمية كبيرة في الوصول إلى المستويات العالمية في الأنشطة المختلفة وأن هناك العديد من المناهج النفسية المرتبطة بالأنشطة الرياضية تمثل وثبة متقدمة في تلك المفاهيم والأسس عن العوامل الأخرى. (١٦ : ٢١٧)

ويعد الادراك الحسي الحركي من العمليات العقلية العليا التي تخضع للبحث في مجال علم النفس الرياضي، لما له من تأثير ايجابي كبير على الاستجابة الحركية لممارسي الأنشطة الرياضية، اذ يمثل اهم الوظائف الحس حركية التي تساهم في استيعاب واكتساب المهارات الحركية في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالضرورة دقة العلاقات المكانية والزمنية والحركية. (٤ : ٤٢)

ويؤكد سيد عبدالمقصود (٢٠٠٦م) ان المستقبلات الحس حركية هي التي تهيمن على تغيير وتشكيل وتكييف وضع الجسم واتجاهه وعلاقته بأجزائه في الفراغ مما يؤدي الى انجاز كبير في الاداء المهاري، كما انها مصدر هام جداً لإدراك عنصر الزمن والمكان. بالإضافة الى ان دقة المدركات

الحس حركية تزيد من مقدرة اللاعب على التحكم في التوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ او لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض. (٥ : ٧٦)

مشكلة البحث

ان السرعة النهائية لانطلاق القرص هي حصيللة السرعة لإجزاء الجسم المختلفة خلال مراحل الأداء ، وهذا يعنى أنتقال كمية الدفع من جزء الى آخر خلال مفاصل الجسم المختلفة ووفقا للأداء الحركى لهذه الفعالية ، الا أن سرعة الذراع الرامية تبقى هي المؤثر الحقيقى فى تحقيق السرعة النهائية ، ووفقا لزاوية الانطلاق ، وكلما كانت الاحساسات الحركية العضلية جيدة كلما أرتفعت دقة الادراك الحس حركى وقدرة الناشئ على التحكم والتوجيه الواعى بحركة الجسم ككل فى الفراغ وحركة جزء الجسم الذى يؤدى الدور الحقيقى للأداء .

ومن خلال العرض السابق وخبرة الباحث العلمية والعملية فى مسابقات الميدان والمضمار يري ان برامج التدريب المستخدمة فى تدريب ناشئ قذف القرص تفتقد التركيز على تدريبات القدرة الخاصة وانها لا تأخذ الحيز الكامل فى العملية التدريبية وان تلك المرحلة العمرية يرتفع فيها هرمون التستوستيرون والذى يساعد بشكل مباشر فى تطوير تدريبات القوة المميزة بالسرعة الخاصة للناشئ بصورة عامة وفى مسابقة قذف القرص بصفة خاصة ولاحظ ايضا ان البرامج التدريبية المستخدمة لتدريب ناشئ قذف القرص بها بعض الارتجالية فى المسار الحركى أثناء الاداء وهذا القصور يرجع الى افتقاد بعض المدربين الى معرفة وتوجيه الخصائص الحركية بشكلها الصحيح المبني على أسس علمية و أن مهارة قذف القرص من المهارات الاساسية التى يجب ان تؤسس بشكل حركى صحيح لاكتساب النمط الفنى وإتقانه ودور تدريب القوة الخاصة المستمد من التركيب الحركى للمهارة من شأنه يطور من انتاج قوة وسرعة الأداء مع الاحتفاظ بالتكنيك الصحيح وهذا ما دفع الباحث للتعرف على تأثير تدريبات القدرة الخاصة لتطوير مهارة قذف القرص للناشئين.

هدف البحث:

تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركى والقدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لناشئ قذف القرص من خلال تصميم برنامج تدريبيى مقترح بأستخدام تدريبات القدرة الخاصة .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى الإدراك الحس حركى لناشئ قذف القرص ولصالح القياس البعدى
- ٢- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى القدرات البدنية الخاصة لناشئ قذف القرص ولصالح القياس البعدى
- ٣- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المستوى الرقمى لناشئ قذف القرص ولصالح القياس البعدى

٤- توجد نسب تحسن فى جميع المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث .

خامساً: مصطلحات البحث:

الإدراك الحس الحركي:

عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل ، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة (٨ : ٨٤١)

الدراسات المرجعية

الدراسات المرجعية العربية

أجرى ربيع عثمان الحيدى (٢٠١٣) (٢) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير ترمينات التدريب الذاتى بالأنقال ووزن الجسم فى تطور بعض عناصر اللياقة البدنية ومهارة رمى القرص ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالباً، وأشارت نتائج البحث إلى:فاعلية التدريب بالأنقال فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ومهارة رمى القرص.

اجري سعيد غريب محمد عوض (٢٠١٠م) (٣) دراسة بعنوان: "فاعلية استخدام معينات التدريب على بعض المدركات الحس - حركية ومستوي الاداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة السلة"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بنظام المجموعتين احداها تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية لعدد (٢٨) ناشئ، وكانت اهم النتائج تفوق في القياسات البعدية عن القبلىة في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية وكذلك تفوق ملحوظ لصالح القياس في المجموعة التجريبية عن الضابطة، وذلك في تطوير بعض متغيرات الادراكات الحس - حركية وتحسين مستوي الاداءات الحركية الهجومية قيد البحث لاستخدام معينات التدريب في كرة السلة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

قام ضياء احمد طلعت (٢٠٠٧م) (٦) بدراسة عنوانها: "تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض متغيرات الادراك الحس - حركي" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض متغيرات الادراك الحس - حركي لناشئ تنس الطاولة والتعرف على تأثير بعض هذه المتغيرات على سرعة ودقة الضربة اللولبية بوجه المضرب الامامي لناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد (١٢) ناشئ تحت (١٥) سنة، وكانت اهم النتائج استخدام اختبارات الادراك الحس حركي عند انتقاء ناشئ تنس الطاولة والحرص في برامج التدريب ان تتضمن متغيرات تطوير الادراك الحس - حركي.

أجرى عصام الدين محمد يوسف (٢٠٠٤) (٧) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تربيئات البليومتر ك على تنمية القدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى

الرمي (الجلة، القرص، الرمح)، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٥) متسابق رمي موزعين (٥) دفع جلة، (٥) قذف القرص، (٥) رمي رمح تحت (٢٠) سنة، ومن أهم النتائج: فاعلية تدريبات البليومترك في تطوير القدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى الرمي (الجلة، القرص، الرمح).

الدراسات المرجعية الأجنبية

أجري مايكل جرومر وآخرون **Michael gromeier, dirk koester , Thomas**

schack , (٢٠١٧)(١٧) دراسة بعنوان الاختلافات بين الجنسين فى المهارات الحركية للرمى من فوق الرأس واستهدفت الدراسة تقييم ما إذا كانت هناك اختلافات نوعية وكمية قائمة على نوع الجنس فى أداء رمي الرياضيين الشباب لثلاث فئات عمرية مختلفة. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٩٦ لاعب ولاعبة دفع جلة ومن أهم النتائج وجود فروق بين الجنسين فى التقييم النوعى فى أداء الرمي ولكن ليس بالضرورة فى التقييم الكمي لأداء الرمي أظهر الرياضيون الذكور والإناث أنماط حركة مماثلة فى عضلات العضد والساعد ولكن اختلفت فى الجذع والخطوة والمرجحة الخلفية.

أجري زاراس وآخرون **Zaras N1, eta** (٢٠١٣) (١٩) واستهدفت الدراسة معرفة أثر تدريب ٦ أسابيع قوة مقابل التدريب البالستي (الطاقة) التدريب على أداء الرمي لمهارة دفع الجلة للمبتدئين. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٧ لاعب دفع جلة ومن أهم النتائج إرتفع أداء الرمي بشكل ملحوظ وتشير هذه النتائج إلى أن أداء دفع الجلة يمكن أن يزيد بشكل مماثل بعد ستة أسابيع من القوة أو تدريب القدرة الباليستية للمبتدئين، وذلك مع التغيرات الخاصة بالعضلات .

أجري هوبارد **Hubbard** , (٢٠٠٢) (١٨) دراسة بعنوان زاوية التخلص المثالية فى دفع الجلة واستهدفت الدراسة التنبؤ بمسافة دفع الجلة من خلال طول اللاعبين وسرعة انطلاق الأداء وزاوية الانطلاق . وأستخدم الباحث ومن أهم النتائج زاوية الانطلاق أقل من (٤٥) درجة وفى حدود (٤٢) درجة وأنها تختلف من متسابق الى آخر مع الأهتمام بكل من سرعة التخلص وارتفاع التخلص والتنبؤ بمسافة دفع الجلة من خلال نموذج مشابه للرامي فى متغيرات مسافة الرمي (ارتفاع التخلص- زاوية التخلص- سرعة التخلص) .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته طبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل المجتمع الكلى للبحث (٢٨) ناشئ من الصف الثالث بالثانوية الرياضية بالزقازيق للعام الدراسى ٢٠١٨/٢٠١٩ م ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٠) ناشئ لمسابقة قذف

القرص كعينة أساسية ، بالإضافة إلى (٨) ناشئين للتجربة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث الأساسية ؛ و جداول (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) توضح توصيف وتجانس أفراد العينة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمتغيرات الإدراك الحس حركي والمستوى الرقمي قيد البحث.

جدول (١)
توصف عينة البحث

مجتمع البحث		عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
٢٨	١٠٠%	٨	٢٨.٥٧%	٢٠	٧١.٤٣%	٢٨	١٠٠%

يتضح من جدول (١) أن مجتمع البحث (٢٨) ناشئ من الثانوية الرياضية بالزقازيق بنسبة ١٠٠% وعينة الدراسة الاستطلاعية (٨) ناشئين بنسبة ٢٨.٥٧% وعينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ من الثانوية الرياضية بنسبة ٧١.٤٣%.

جدول (٢)
تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات النمو العمر التدريبي

ن = (٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦.٧٢	٠.٤٦	١٧.٠٠	١.٠٨-
الطول الكلي للجسم	سم	١٦٦.٨٣	٥.١٢	١٦٥.٥٠	٠.٧٨
الوزن	كجم	٦٥.١٥	٣.٩٦	٦٤.٠٠	٠.٨٧
العمر التدريبي	سنة	٣.٢١	٠.٤٢	٣.٠٠	١.٥٦

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن ، الطول ، الوزن والعمر التدريبي تراوحت ما بين (-١.٠٨ : ١.٥٦) أي أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

جدول (٣)
تجانس عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = (٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القُدرة العضلية للذراعين	متر	٣.٥٨	٠.٣١	٣.٥٠	٠.٨٠
القُدرة العضلية للرجلين	متر	١.٨٣	٠.١٧	١.٨٠	٠.٥٣
قوة عضلات الظهر	كجم	٥٥.٦٢	٣.٨٩	٥٤.٥٠	٠.٨٦
قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٦.٢٥	١.٢٢	٦٦.٠٠	٠.١٥
المرونة الديناميكية	عدد	٢١.٠٥	٣.٣٣	٢٠.٠٠	٠.٩٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (٠.١٥ : ٠.٩٥) أي أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

جدول (٤)
تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث

ن = (٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من فوه	كجم	٤.٣٨	٠.٤٧	٤.٣٦	٠.٥٣

فبضه الذراع المفضله					
٠.٢١-	٣.٠٠	٠.٥١	٢.٥٥	درجة	إدراك عمق الرؤية (الدرجة من ٦)
٠.٨٨	٦٥.٠٠	٠.٦٨	٦٥.٥٥	درجة	القدرة على الإدراك الحس - حركي بالتوازن الديناميكي الدرجة من ١٠٠
٠.٦٨-	٣.٠٠	٠.٤٨	٢.٦٥	عدد	الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من سرعه الذراع

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات الإدراك الحس حركي تراوحت ما بين (٠.٦٨ : ٠.٨٨) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

جدول (٥)
تجانس عينة البحث الكلية في المستوى الرقمي في قذف القرص

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
المستوى الرقمي في قذف القرص	متر	٣١.٥٠	٢.٧٤	٣١.٠٠	٠.٥٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي في قذف القرص كانت (٠.٥٥) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) - رستامير لقياس الطول الكلى (الارتفاع) (سم) - أعلام وأقمار وعلامات ضابطة وطباشير - مقطع رمى - قوائم وأحبال مطاطية.

القياسات المستخدمة في البحث :

قياس الطول الكلى للجسم - قياس وزن الجسم - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - المرونة الديناميكية - المستوى الرقمي للقرص

-الإختبارات البدنية مرفق (١)

-استمارة استطلاع رأي الخبراء في اهم اختبارات الإدراك الحس الحركي لناشئ قذف القرص(مرفق (٢

-الاختبارات الحس حركي مرفق (٣)

-أسماء السادة الخبراء في مسابقات الميدان والمضمار وعلم النفس الرياضى مرفق (٤)

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٢/٩/٢٠١٨م وحتى يوم الاربعاء الموافق ٢٦/٩/٢٠١٨م وذلك على عينة قوامها (٨) ناشئين من الثانوية الرياضية بالزقازيق من مجتمع البحث بهدف التعرف على ملائمة تدريبات البرنامج المقترح لعينة البحث وجميع الأدوات المستخدمة وكذلك للتأكد من الاختبارات البدنية المستخدمة وتم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات) على النحو التالي:

أولاً:صدق الاختبارات البدنية:

استخدم الباحث صدق التمايز بين أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في الاختبارات البدنية قيد البحث وعددهم (٨) ناشئين كما هو موضح بجدول (٦):

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في الاختبارات البدنية قيد البحث
ن=٨

الإختبارات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٠.٢٠	٣.٥٣	٠.٢٣	٣.٤٥	*٣.٤٥
القدرة العضلية للرجلين	متر	٠.١٠	١.٨٥	٠.١٥	٣.٣٤	*٣.٣٤
قوة عضلات الظهر	كجم	٢.٢٩	٥٥.٣١	٢.٣٧	٣.٢٧	*٣.٢٧
قوة عضلات الرجلين	كجم	٠.٥٠	٦٦.٢٥	٠.٥٠	١١.٠٠	*١١.٠٠
المرونة الديناميكية	عدد	٢.٢٢	٢٣.٠٠	٢.١٦	٣.٦٥	*٣.٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٥٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في الاختبارات البدنية لدى عينة الدراسة الاستطلاعية الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات .

ثانياً: معامل الثبات للاختبارات البدنية:

قام الباحث بأستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره خمس أيام من التطبيق الأول، ٢٠١٨/٩/٢٢ وحتى ٢٠١٨/٩/٢٦ ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٨

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س	ع	س	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٠.٢٠	٣.٥٣	٠.٢٣	٠.٧٦٩	*٠.٧٦٩
القدرة العضلية للرجلين	متر	٠.١٠	١.٨٥	٠.١٥	٠.٨٩٥	*٠.٨٩٥
قوة عضلات الظهر	كجم	٢.٢٩	٥٥.٣١	٢.١٣	٠.٧٧١	*٠.٧٧١
التوازن الديناميكي	درجة	٠.٥٠	٦٦.٢٥	٠.٧٥	٠.٧٦٦	*٠.٧٦٦
المرونة الديناميكية	عدد	٢.٢٢	٢٣.٠٠	٢.١٠	٠.٧٦٧	*٠.٧٦٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات التطبيق قياس للاختبارات البدنية قيد البحث ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية، حيث أن جميع قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤ ، وهذا يعنى ثبات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف مرة أخرى .

أولاً: صدق الاختبارات الحس حركي:

استخدم الباحث صدق التمايز بين أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في الاختبارات الحس حركي قيد البحث وعددهم (٨) ناشئين كما هو موضح بجدول (٦):

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في الاختبارات الادراك الحس حركي قيد البحث

ن=٨

الاختبارات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من قوة قبضة الذراع المفضلة	كجم	٥.٥٨	٠.٢٠	٤.٤٢	٠.٠٤	*١٠.٢٣
إدراك عمق الرؤية	درجة	٤.٧٥	٠.٥٠	٢.٢٥	٠.٥٠	*٨.٦٦
القدرة على الإدراك الحس - حركي بالتوازن الديناميكي	درجة	٧٣.٢٥	٠.٩٥	٦٥.٥٠	٠.٥٧	*١٢.٣١
الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من سرعة الذراع	عدد	٣.٧٥	٠.٥٠	٢.٧٥	٠.٥٠	*٢.٤٤

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٥٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً ن أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة لدي عينة الدراسة الاستطلاعية الأمر الذي يشير إلى صدق ثانياً: معامل الثبات للاختبارات الحس حركي:

قام الباحث بأستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق أختبارات الادراك الحس حركية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره خمس أيام من التطبيق الأول، ٢٠١٨/٩/٢٢ وحتى ٢٠١٨/٩/٢٦ م ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، و جدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات الادراك الحس حركي قيد البحث

ن = ٨

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من قوة قبضة الذراع المفضلة	كجم	٤.٤٢	٠.٠٤	٤.١٠	٠.٠٤	*٠.٩٨٢
إدراك عمق الرؤية	درجة	٢.٢٥	٠.٥٠	٢.٣٧	٠.٤٧	*٠.٨٧٠
القدرة على الإدراك الحس - حركي بالتوازن الديناميكي	درجة	٦٥.٢٥	٠.٥٠	٦٥.٣٧	٠.٤٧	*٠.٨٧١
الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من سرعة الذراع	عدد	٢.٧٥	٠.٥٠	٣.٠٠	٠.٨١	*٠.٨١٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات التطبيق قياس للاختبارات الادراك الحس حركي قيد البحث ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية، حيث أن جميع قيم معامل

الارتباط (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤ ، وهذا يعنى ثبات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف مرة أخرى .

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرة الخاصة:(مرفق ٥)

أولاً : الهدف من البرنامج التدريبي المقترح:

١- تطوير بعض القدرات البدنية والادراك الحس حركي الخاصة بقذف القرص لدى ناشئ قذف القرص .

٢- تحسين المستوى الرقمي فى قذف القرص لدى لدى ناشئ قذف القرص ثانياً : أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

عند وضع محتوى البرنامج التدريبي راعى الباحث الأسس العلمية التالية:

- ١- يجب أن يحقق محتوى البرنامج أهداف البحث الموضوعية والمحددة مسبقاً.
- ٢- مناسبة التمرينات المختارة مع قدرات أفراد عينة البحث الأساسية.
- ٣- إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة فى بداية الوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء، ثم تمرينات إطالة فى فترات الراحة.
- ٦- التنوع فى تدريبات القدرة داخل الوحدات التدريبية اليومية حتى لا يحدث ملل أو الأداء بشكل روتينى لعمل عضلى واحد فقط.
- ٧- يجب إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات من (١ - ٢) دقائق لإستعادة الإستشفاء.
- ٩- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (٦٠%) ولا تزيد عن (٩٠%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالتدرج.

ثالثاً: مكونات حمل التدريب داخل البرنامج المقترح:

١- شدة الحمل:

يجب أن تتدرج تدريبات القدرة فى شدتها من الشدة الخفيفة إلى المتوسطة ثم العالية، وفى كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك للوصول إلى مستوى عال من الأداء ،ولذا حدد الباحث شدة حمل التدريب عند البداية بـ ٦٠% من أقصى ما يتحملة الفرد، ولا تتعدى شدة الحمل فى البرنامج التدريبي المقترح عن ٩٠% .

٢- حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يتراوح حجم تدريبات المقاومة الخارجية للطلاب ما بين (٨ - ١٢) تكرار في المجموعة الواحدة، وأن تتراوح المجموعات ما بين (٣ - ٥) مجموعات.

٣- فترات الراحة البيئية:

أشار العديد من المراجع العلمية المتخصصة في تدريبات القدرة (إلى أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء،ولذا حدد الباحث فترة الراحة بين المجموعات ما بين (١ق - ٢ق).

رابعاً: محتوى البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات القدرة من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة (٢)،(٣)،(٦)،(٥) حيث توصل الباحث إلى مجموعة من تدريبات القدرة ،وتم عرضها علي الخبراء في مجالى التدريب الرياضي ومسابقات الميدان والمضمار مرفق (٥) وذلك لتحديد أنسب التمرينات لمستوي أفراد عينه البحث الأساسية.

خامساً : التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبي بإستخدام التدريب بالمقاومات الخارجية:

من خلال الإستعانة برأى الخبراء،وما أشارت إليه نتائج الدراسات المرجعية من ربيع عثمان الحيدى (٢٠١٣)(٢)، سعيد غريب محمد عوض (٢٠١٠م) (٣)، ضياء احمد طلعت (٢٠٠٧م) (٦)، عصام الدين محمد يوسف (٢٠٠٤)(٧)، مايكل جرومر وآخرون Michael gromeier, dirk koester , Thomas schack (٢٠١٧)(١٧)، زاراس وآخرون Zaras N1, eta (٢٠١٣) (١٩)، هوبارد , Hubbard (٢٠٠٢)(١٨)

قام الباحث بتقسيم البرنامج إلى عدد (٢٤) وحدة تدريبية , لمدة (٨) أسابيع،بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع،وزمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠ق)

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للعينة فى القدرات البدنية والادراك الحس حركى الخاصة والمستوى الرقمى فى قذف القرص، فى الفترة من ٢٠١٨/٩/٢٨ وحتى ٢٠١٨/٩/٣٠.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات القدرة على أفراد المجموعة التجريبية فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/٢ وحتى ٢٠١٨/١١/٢٥ ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد، .

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من مرحلة التطبيق للبرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية للعيننة في القدرات البدنية والادراك الحس حركى الخاصة والمستوى الرقوى فى قذف القرص، فى الفترة من ٢٠١٨/١١/٢٧ وحتى ٢٠١٨/١١/٢٩ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً، باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن - تبنى الباحث مستوى معنوية ٠.٠٥ حداً للدلالة الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

جدول (١٠)

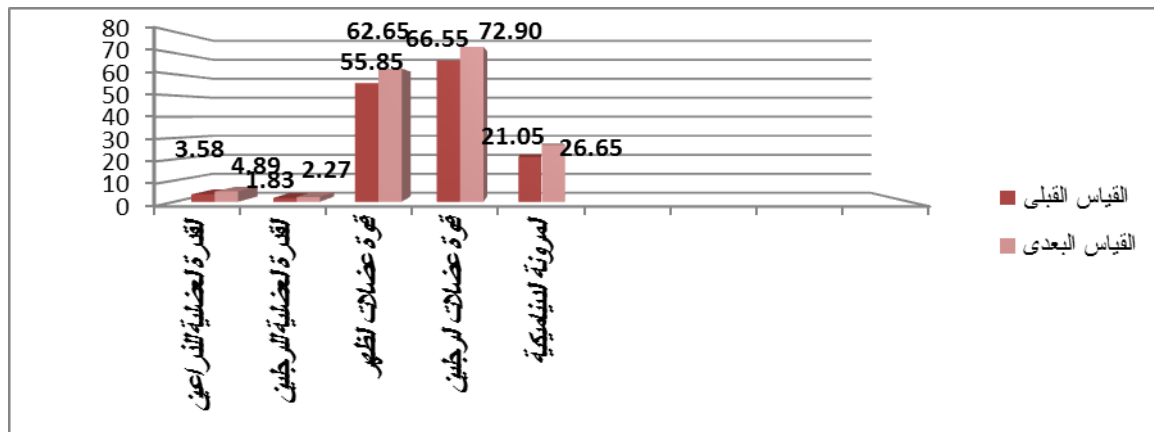
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٠.٠٩	٤.٨٩	٠.٠٩	٣.٥٨	*٤٥.٨٢
القدرة العضلية للرجلين	متر	٠.٠١	٢.٢٧	٠.٠١	١.٨٣	*١٥.٨٧
قوة عضلات الظهر	كجم	١.٠٣	٦٢.٦٥	١.٠٣	٥٥.٨٥	*٢٧.٥٢
قوة عضلات الرجلين	كجم	٠.٥١	٧٢.٩٠	٠.٥١	٦٦.٥٥	*٣٢.٧٥
المرونة الديناميكية	عدد	٠.٥١	٢٦.٦٥	٠.٥١	٢١.٠٥	*٢٨.٣٧

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٠١



شكل (١)

متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - قوة عضلات الظهر - التوازن الديناميكي - المرونة الديناميكية) لصالح القياس البعدى. وكان متوسط نتائج القياس القبلى فى (القدرة العضلية للذراعين) (٣.٥٨ متر)، (القدرة العضلية

للرجلين) (١.٨٣ متر) ،(قوة عضلات الرجلين)(٦٦.٥٥ كجم)، (المرونة الديناميكية) (٢١.٠٥) وكان متوسط نتائج القياس البعدي في (القدرة العضلية للذراعين) (٤.٨٩ متر)، (القدرة العضلية للرجلين) (٢.٢٧ متر)، (قوة عضلات الظهر)(٦٢.٦٥ كجم)، (قوة عضلات الرجلين) (٧٢.٩٠ كجم)، (المرونة الديناميكية) (٢٦.٦٥) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤٥.٨٢ * : ١٥.٨٧*) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥ .

ويرجع الباحث تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للعينة في القدرات البدنية الخاصة إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات القدرة الخاصة للذراعين والرجلين والجذع وايضا الى تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث، والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب، كما يرجع الباحث تلك الفروق لإستخدام التدريبات الخاصة بالتوازن أثناء الثبات والحركة حيث ان التركيز على تلك التدريبات يتناسب مع طبيعة أداء مهارة قذف القرص أثناء تنفيذها وما تتضمنه من تغيير في إتجاه الجسم سواء على المحور الرأسي أثناء أداء الدورانات المختلفة، أو المحور الأفقي من صعود وهبوط على الصناديق الخشبية .

كما يرى الباحث أن تدريبات القدرة الخاصة لها العديد من التأثيرات حيث تعمل على تجنب سير التدريب على وتيرة واحدة مما يؤدي إلى بعض الآثار السلبية كضعف الدافعية، ويدعو للملل حيث يعمل هذا الأسلوب على استثارة الدافعية نحو الأداء بجدية، ومنع الملل للناشئين، وتعمل أيضاً على تجنب حدوث هضبة في التدريب، وتعالج مشكلة توقف مسار تطوير القدرات البدنية،، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لأداء حجم كبير داخل الوحدة التدريبية.

ويشير زاراس وآخرون (Zaras , ٢٠١٣) (١٩) أن الأداء في مسابقة رمى القرص يعتمد إلى حد كبير على إنتاج الطاقة العضلية وأن قوة العضلات هي نتاج القوة والسرعة وبالتالي أي من هذه المكونات أو كليهما يحتاج إلى معالجة في برنامج تدريبي من أجل تطوير القدرة العضلية وبالتالي رمي الأداء

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه بيتر تومسون (٢٠٠٩م) (١) أن التكنيك هو القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري فالتكنيك ببساطة يعتبر أكثر الطرق تأثيراً في كل الأعمار البدنية المطلوبة أو المشكلات في إطار قوانين الرياضة والقدرة علي أداء فني جيد ليست هي نفس قدرات المؤدي صاحب المهارة العالية فاللاعب الماهر له تكنيك جيد وثابت وهو يعرف أيضاً متي وكيف يستخدم هذا التكنيك لتحقيق أفضل النتائج .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج كلا من ربيع عثمان الحديدي (٢٠١٣) (٢)، سعيد غريب محمد عوض (٢٠١٠م) (٣)، ضياء احمد طلعت (٢٠٠٧م) (٦)، عصام الدين محمد يوسف (٢٠٠٤) (٧)، مايكل جرومر وآخرون Michael gromeier, dirk koester , Thomas schack , (٢٠١٧) (١٧)، زاراس وآخرون Zaras N1, eta (٢٠١٣) (١٩)، هوبارد Hubbard , (٢٠٠٢) (١٨) على فاعلية برامجهم التدريبية في تطوير القدرات البدنية الخاصة لمسابقتهم

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذي ينص توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى القدرات البدنية الخاصة لناشئ فذف القرص ولصالح القياس البعدى

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

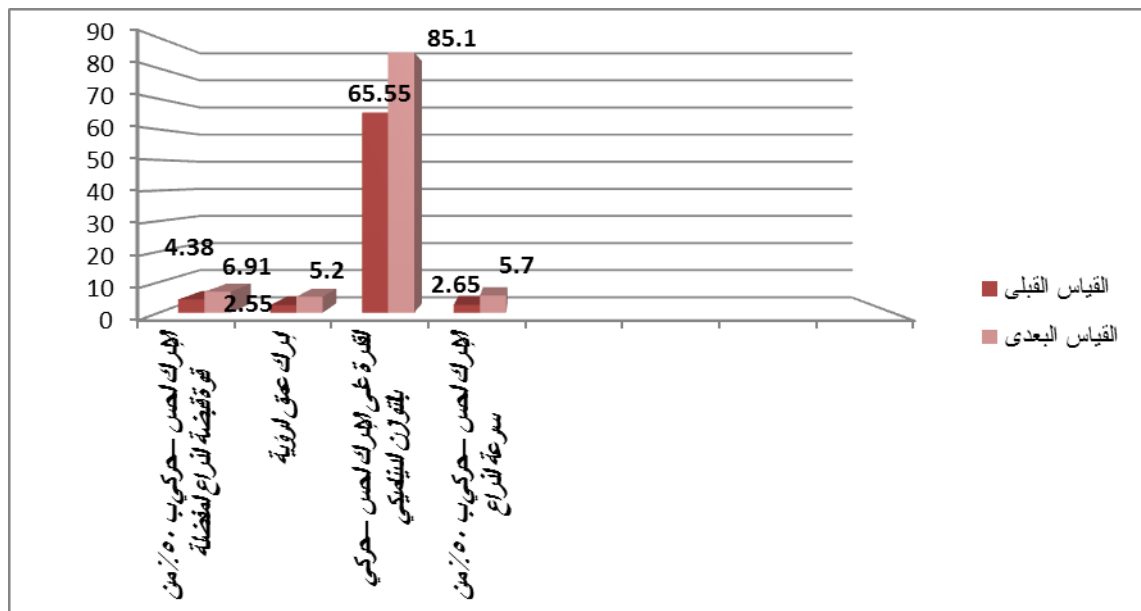
جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الحس حركية

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من قوة قبضة الذراع المفضلة	كجم	٤.٣٨	٠.٤٧	٦.٩١	٠.٤٨
إدراك عمق الرؤية	درجة	٢.٥٥	٠.٥١	٥.٢٠	١.٠٠
القدرة على الإدراك الحس - حركي بالتوازن الديناميكي	درجة	٦٥.٥٥	٠.٦٨	٨٥.١٠	١.٠٢
الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من سرعة الذراع	عدد	٢.٦٥	٠.٤٨	٥.٧٠	٠.٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٠١



شكل (٢)

متوسط القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات الحس حركية قيد البحث

يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح البعدى فى جميع المتغيرات الحس حركية ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة فاقت قيمة "ت" الجدولية وكان متوسط نتائج القياس القبلي فى (الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من قوة قبضة الذراع المفضلة) (٤.٣٨ كجم) ، (إدراك عمق الرؤية) (٢.٥٥ درجة) ، (القدرة على الإدراك الحس - حركي بالتوازن الديناميكي) (٦٥.٥٥ درجة) ، (الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من سرعة الذراع) (٢.٦٥ عدد) وكان متوسط نتائج القياس البعدى فى (الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من قوة قبضة الذراع المفضلة) (٦.٩١ كجم) ، (إدراك عمق الرؤية) (٥.٢٠ درجة) ، (القدرة على الإدراك الحس - حركي بالتوازن الديناميكي) (٨٥.١٠ درجة) ، (الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من سرعة الذراع) (٥.٧٠ عدد) حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢٨.٥٠ * : ٨.٣٢ *) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

ويرجع الباحث ان تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى متغيرات الادراك الحس حركى لدى أفراد عينة البحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرة وبعض التدريبات الخاصة بالادراك الحس حركى داخل الوحدات التدريبية ، كما يرى لباحث أن الادراك الحس - حركي من اهم الوظائف النفس - حركية والتي تساهم في اكتساب واتقان المهارات الحركية لرمى القرص والتي تتطلب بالضرورة دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية، كما يشكل اساس التحكم الدقيق للناشئ في اداء حركاته المختلفة.

كما يشير سيد عبدالمقصود (٢٠٠٦م) (٥) ان المستقبلات الحس حركية هي التي تهيمن على تغيير وتشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاهه وعلاقته بأجزائه في الفراغ مما يؤدي الى انجاز كبير في الاداء المهارى، كما انها مصدر هام جداً لإدراك عنصري الزمن والمكان. بالإضافة الى ان دقة المدركات الحس حركية تزيد من مقدرة اللاعب على التحكم في التوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ او لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض.

ويذكر "محمد علاوي" (٢٠٠٦م) (٩) أن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه الانتصار والتفوق.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من سعيد غريب محمد عوض (٢٠١٠م) (٣)، ضياء

احمد طلعت (٢٠٠٧م) (٦)، على فاعلية تدريبات القدرة فى تطوير مستوى الادراك الحس حركى .

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص ، توجد فروق دالة إحصائية بين القياس

القبلي والقياس البعدى فى الادراك الحس حركى لناشئ قذف القرص ولصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٢)

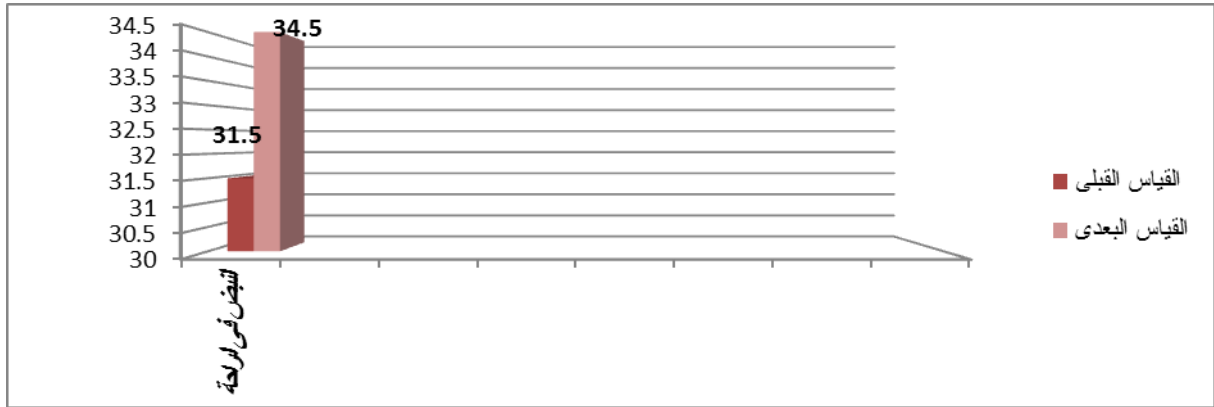
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي في قذف القرص للعينة قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
	ع	س	ع	س		
*١٦.٢٦	٠.٥٠	٣٤.٥٠	٠.٥١	٣١.٥٠	متر	المستوى الرقمي في قذف القرص

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٠١



شكل (٣)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في قذف القرص قيد البحث

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للعينة في المستوى الرقمي في قذف القرص لصالح القياس البعدي. وكان متوسط نتائج القياس القبلي في (المستوى الرقمي في قذف القرص) (٣١.٣٥ متر) وكان متوسط نتائج القياس البعدي في (المستوى الرقمي في قذف القرص) (٣٣.٠٠ متر)، حيث كانت قيمة ت المحسوبة (١٦.٢٦ *) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

ويرجع الباحث ان تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى المستوى الرقى فى قذف القرص لدى أفراد عينة البحث إلى التأثير الإيجابى لتطوير القدرات البدنية ومتغيرات الإدراك الحس حركى الخاصة وفعاليتها فى تحسن المستوى الرقى فى قذف القرص، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه: ويأتي ذلك تأكيداً لما أشار إليه مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢م) (١٢) انه يجب على المدرب ان يعمل على تحديد اهم متغيرات الإدراك الحس حركى فاعلية فى الرياضة التخصصية لاستخدامها والاستفادة منها اكبر استفادة ممكنة فى تدريب الناشئين وذلك من خلال وضع البرامج لتنميتها.

كما يرجع الباحث تلك الفروق الى التدريبات المهارية داخل البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرة والتي تتماشى مع المسار الحركى لمسابقة قذف القرص وتفهم العينة لطبيعة تلك التدريبات وتأديتها بالشكل الصحيح ومتابعة الباحث لتلك التدريبات المستخدمة أثناء الوحدات التدريبية على مدار تنفيذ البرنامج.

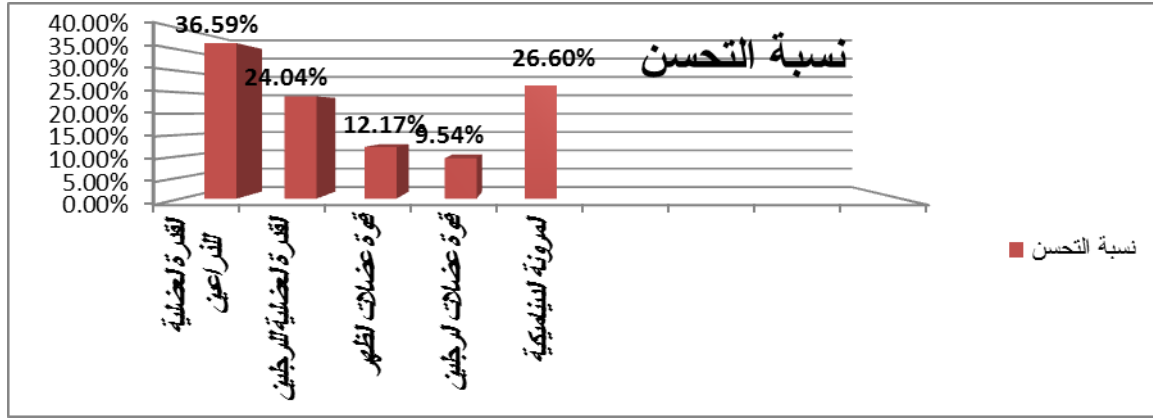
وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من من ربيع عثمان الحيدى (٢٠١٣) (٢) ، سعيد غريب محمد عوض (٢٠١٠م) (٣) ، ضياء احمد طلعت (٢٠٠٧م) (٦) ، عصام الدين محمد يوسف (٢٠٠٤) (٧) ، مايكل جرومر وآخرون Michael gromeier, dirk koester , Thomas schack (٢٠١٧) (١٧) ، زاراس وآخرون Zaras N1, eta (٢٠١٣) (١٩) ، هوبارد Hubbard (٢٠٠٢) (١٨) على فاعلية تدريبات القدرة فى تطوير مستوى الاداء الفنى والمستوى الرقى الخاص بالرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص ، توجد فروق دالة أحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المستوى الرقى لناشئ قذف القرص ولصالح القياس البعدي.
عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

جدول (١٣)

نسب تحسن القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ٢٠	
	القياس البعدي	القياس القبلي
القدرة العضلية للذراعين	٤.٨٩	٣.٥٨
القدرة العضلية للرجلين	٢.٢٧	١.٨٣
قوة عضلات الظهر	٦٢.٦٥	٥٥.٨٥
قوة عضلات الرجلين	٧٢.٩٠	٦٦.٥٥
المرونة الديناميكية	٢٦.٦٥	٢١.٠٥
نسب التحسن		
	٣٦.٥٩%	٢٤.٠٤%
	١٢.١٧%	٩.٥٤%
	٢٦.٦٠%	



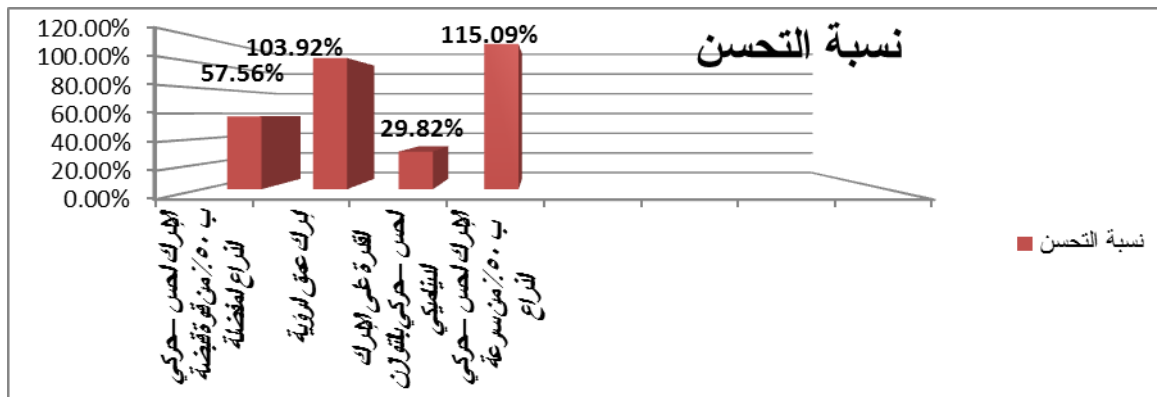
شكل (٤)

نسبة التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

جدول (١٤)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الحس حركية

المجموعة التجريبية ن = ٢٠				المتغيرات الحس حركية
نسبة التحسن	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
٥٧.٥٦%	٦.٩١	٤.٣٨	كجم	الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من قوة قبضه الذراع المفضلة
١٠٣.٩٢%	٥.٢	٢.٥٥	درجة	إدراك عمق الرؤية
٢٩.٨٢%	٨٥.١	٦٥.٥٥	درجة	القدرة على الإدراك الحس - حركي بالتوازن الديناميكي
١١٥.٠٩%	٥.٧	٢.٦٥	عدد	الإدراك الحس - حركي ب ٥٠٪ من سرعه الذراع



شكل (٥)

نسبة التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الحس حركية قيد البحث

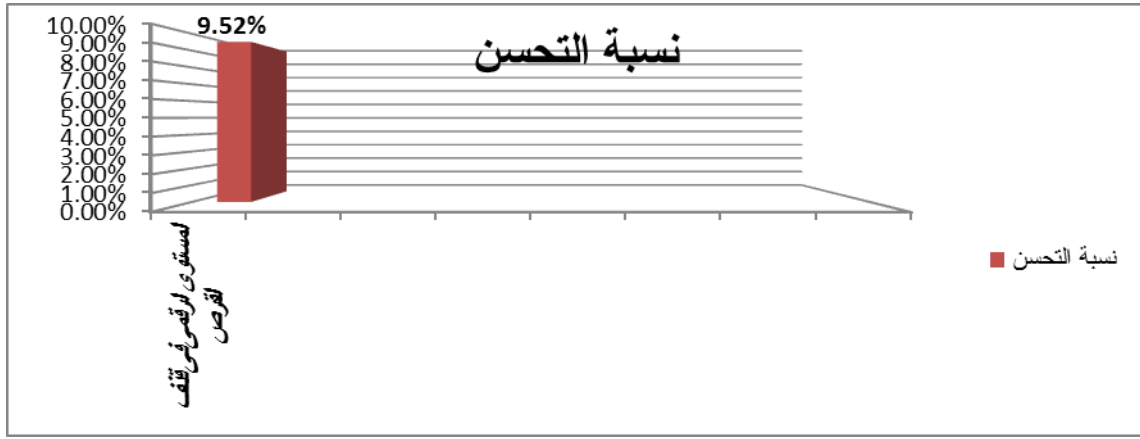
جدول (١٥)

نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في قذف القرص

المجموعة التجريبية ن = ٢٠			المتغير
نسب التحسن	القياس البعدي	القياس القبلي	
٩.٥٢%	٣٤.٥٠	٣١.٥٠	المستوى الرقمي في قذف القرص

يتضح من جدول (١٥) نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

المستوى الرقمي في قذف القرص ولصالح القياس البعدي .



شكل (٦)

نسبة التحسن القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في قذف القرص قيد البحث

يتضح من جدول (١٣) والشكل (٤) نسب تحسن القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وتراوحت ما بين ٦.٨٧ الى ٢٢.٦٤٪. يتضح من جدول (١٤) والشكل (٥) وجود نسب تحسن في المتغيرات الحس حركية حيث تراوحت قيمها الإحصائية بين ٢.٤٧٪ الى ٦.٦٤٪. يتضح من جدول (١٥) نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في قذف القرص ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية الخاصة والادراك الحس حركي والمستوى الرقمي للقياس البعدي للعينة قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرة الخاصة ، والتي تم إستخدامها مع أفراد العينة حيث أدت الى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الادراك الحس حركي والمستوى الرقمي لقذف القرص، حيث تنوع التدريبات داخل الوحدات التدريبية والتي تلائمت مع طبيعة العينة قيد البحث والتي اتخذت المسار الصحيح في الاداء ساعدت على التطور الحادث في نسب القياس البعدي عن القبلي وان تلك المرحلة العمرية وخصائها تتماشى مع تدريبات القوة العضلية وتدريب القدرة ، كما ساعدت التدريبات المهارية والتي غلب عليها فهم العينة عند ادائها الى تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركي وساعدت في تطوير المستوى لدى العينة قيد البحث ، بالإضافة إلى مناسبة تشكيل الأحمال التدريبية، وحسن اختيار التمرينات ووسائل التدريب المستخدم (الصناديق - الكرات الطبية - الدامبلز)، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرة العضلية للذراعين والممثلة في دفع كرة طبية لأقصى مسافة، والعضلية للذراعين للرجلين والممثلة في الوثب العريض، ، مما أدى الى تحسن في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت المحصلة هي تحسن المستوى الرقمي لقذف القرص.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من من ربيع عثمان الحديدي (٢٠١٣) (٢) ، سعيد غريب محمد عوض (٢٠١٠م) (٣)، ضياء احمد طلعت (٢٠٠٧م) (٦)، عصام الدين محمد يوسف (٢٠٠٤) (٧)، مايكل جرومر وآخرون Michael gromeier, dirk koester , Thomas schack (٢٠١٧) (١٧)، زاراس وآخرون Zaras N1, eta (٢٠١٣) (١٩) ، هوبارد

Hubbard (٢٠٠٢) (١٨) على فاعلية برامجهم التدريبية فى نسب التحسن لجميع المتغيرات قيد البحث.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الرابع والذى ينص توجد نسب تحسن فى جميع المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى للعينه قيد البحث .

الاستخلاصات والتوصيات.

أولاً: الاستخلاصات

١- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرة الخاصة تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة لدى العينة قيد البحث.

٢- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرة الخاصة تأثيراً إيجابياً على متغيرات الإدراك الحس حركى لدى العينة قيد البحث.

٣- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرة الخاصة تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقى لقذف القرص لدى العينة قيد البحث.

٤- توجد نسب تحسن فى جميع المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى للعينه قيد البحث

ثانياً : التوصيات:

فى حدود عينة البحث ، وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:

١- استخدام تدريبات القدرة الخاصة لتطوير القدرات البدنية لما له من أثر فعال فى تحسين المستوى الرقى فى قذف القرص لناشئ قذف القرص.

٢- الإهتمام بالبرامج التدريبية التى تدعم بالنتغيرات الحس حركية لما لها من تأثير ايجابى على تطوير المستوى الرقى لقذف القرص .

٣- يجب ألا تقل فترة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرة الخاصة عن (٨) أسابيع حتى يحقق نتائج جيدة.

٤- إجراء المزيد من الدراسات العلمية باستخدام تدريبات القدرة الخاصة لمسابقات الرقى المختلفة فى ألعاب القوى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١- بيتر تومسون (٢٠٠٩م): المدخل للتدريب, الاتحاد الدولى لالعاب القوى .,

٢- ربيع عثمان الحديدى (٢٠١٣): "تأثير تمرينات التدريب الذاتى بالأثقال ووزن الجسم فى تطور بعض عناصر اللياقة البدنية ومهارة رمى القرص لدى طلاب كلية التربية الرياضية

جامعة الزقازيق، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٤٢)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

٣- سعيد غريب محمد عوض (٢٠١٠م): فاعلية استخدام معينات التدريب على بعض المدركات الحس - حركية ومستوي الاداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٤- سهير طلعت إبراهيم اللباني (٢٠٠٦م): دلالة مساهمة بعض متغيرات الادراك الحس حركي في مستوى أداء الضربات الأساسية في التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد (٣١) - يوليو - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

٥- سيد عبد المقصود (٢٠٠٦م): نظريات الحركة، ط٢، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.

٦- ضياء احمد طلعت (٢٠٠٧م): تطوير بعض متغيرات الادراك الحس - حركي وتأثيرها على سرعة ودقة الضربة اللولبية لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٧- عصام الدين محمد يوسف (٢٠٠٤م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدرجات البليومتر على تنمية القدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى الرمي (الجلة، القرص، الرمح)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٨- قاسم حسن حسين ١٩٩٨م: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع،

٩- محمد حسن علاوي ٢٠٠٦م: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٣م): المهارات الرياضية، أسس التعليم والتدريب والدليل المصور، ط١، مركز الكتاب للنشر.

١٣- هشام محمد أحمد خليل ١٩٩٦: "علاقة بعض الإدراكات الحس - حركية بدقة الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

١٤- هيثم عبد الحفيظ ٢٠٠١ م: "بناء بطارية اختبار لقياس الإدراك الحس - حركي لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 15-Cormie P1, McGuigan MR, Newton RU: (2011).** Developing maximal-neuromuscular power: Part 1--biological basis of maximal power production Sports Med. Jan 1;41(1):17-38
- 16-Jarvis, M. (2006).** Sport psychology: A student's handbook. Routledge.
- 17-Michael gromeier : dirk koester :(2017)** Gender Differences in Motor Skills of the Overarm Throw : Front Psychol.; 8: 212
- 18-Mizera, F., and Horvehe, G., (2002) :** Influence Of Factors On Shot put and Hammer Throw Rang , Journal Of Biomechanics, Vol35, issue 6, June.
- 19 - 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(1): 130–137