

تأثير التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنيه لناشئ الوثب الثلاثي

أ.د/ محمود محمد لبيب

أ.د/ ياسر حسن حامد فرغلي

الباحث/ أحمد أبو النجاح أحمد ماضي

المقدمة ومشكلة البحث:

اصبح التطور والتقدم العلمى هو الصفة المميزة لهذا العصر الحديث حيث شمل جميع مجالات الحياة المختلفة ويظهر ذلك جلياً فى تسابق العلماء فى تطوير العلوم الطبيعية والانسانية، ويعتبر البحث العلمى هو حجر الزاوية للتقدم والتطور الكبير والسريع، حيث أنه هو الوسيلة التى يقاس بها مدى تقدم الشعوب وتطورها، لما يحدثه من تقدم حضارى ورقى بشرى فى جميع مجالات الحياة.

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أهم الأنشطة البدنية والحركات الطبيعية التى مارسها الانسان منذ بدء الخليقة، والتى كانت تتمثل حركاتها فى الجرى والوثب والرمى، كما أنها تمارس نظراً لقيمتها التربوية ولدورها الهام فى تحسين الحالة البدنية، بالاضافة إلى أنها تشكل القاعدة الأساسية المثلى للتفوق فى أداء الكثير من الرياضات الأخرى. (١ : ٣)

ويذكر أحمد لطفى (٢٠٠٢م) أن تطور الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة تأتى نتيجة لتطور علم التدريب الرياضى والعلوم المرتبطة بالنشاط الرياضى واستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة، وقد حظيت مسابقات الميدان والمضمار بنصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسية رغم صعوبة ذلك على المستويات العالمية إلا أن الأرقام المصرية فى مسابقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسية العالمية حيث أن مسابقات الوثب تعد أحد مسابقات الميدان والمضمار التى تأثرت بهذا التطور على المستوى العالمى والأولمبى (١ : ١).

ويشير خالد وحيد ومحمد الديسظى (٢٠١٠م) أن مسابقة الوثب الثلاثى إحدى مسابقات الميدان والمضمار التى تهدف إلى الحصول على أكبر مسافة ممكنة وذلك من خلال حصول الوثاب على أكبر سرعة أثناء الأداء الفنى للارتقاعات الثلاثة مع توافر قدر كبير من القوة والسرعة والمرونة. (٤ : ٣)

* أستاذ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية بقنا – جامعة جنوب الوادي.

* أستاذ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.

* باحث دراسات عليا – كلية التربية الرياضية بقنا – جامعة جنوب الوادي.

وتشير شيرين خيرى (٢٠١١م) إلى أنه يتطلب أداء الوثب الثلاثى مقدرة خاصة للخصائص التكتيكية والتوافقية، وخاصة الاحساس بالابقاع الحركى (رتم الحركة) وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقى الجيد للارتقاء، وبالنسبة للخصائص البدنية قد يتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة الانفجارية التى تستخدم فى الارتقاء، ويعتبر الوثب الثلاثى بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء. (١٦ : ٥)

ويذكر عبدالرحمن زاهر (٢٠٠٠م) على أن القدرات البدنية الخاصة بسباقات الوثب هى القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة والمرونة والرشاقة، وأن القدرة الانفجارية Explosive Power أهم صفة بدنية وعنصر حركى وفسىولوجى، وأن هناك علاقة أكيدة بين بعض القياسات البدنية كالسرعة والقدرة والتوافق والمرونة بالمستوى الرقى لمسابقات الوثب وتؤثر بشكل واضح فى تحقيق مستوى الانجاز فى فاعليات الوثب، وساعدت على إتقان المهارات، وتطوير ظهور الأخطاء فى الأداء مع توفير مستوى عالى من الإعداد البدنى. (٩ : ٢٧٧).

تعتبر التمرينات النوعية هى كل التمرينات التى تشبه تماما الأداء الحركى للنشاط، وأن يراعى فى هذه التمرينات الأسس والقواعد الحركية التى يتطلبها النشاط، وتعمل فيها العضلات التى ستعمل أثناء الأداء وتتضمن عناصر نوع النشاط الممارس، وأيضا التمرينات التى تعمل أثناءها العضلة الواحدة، أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة، أو بطريقة مشابهة للطريقة التى تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة، وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهو ما يسمى بالتمرينات الاعدادية الخاصة. (٨ : ٢١)

وقد ظهر مصطلح التمرينات النوعية حديثا فى التدريب ليغضى ذلك الجانب من القوة التى لها صفة الخصوصية فى الأداء المهارى، وتمرينات هذا النوع من التدريب هى أقصى درجات التخصص فى تنمية القوة العضلية كما ونوعا وتوقيتا، بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى تعتبر عاملا حاسما فى نجاح عملية توظيف العمل العضلى لهذا الأداء، ويعتمد هذا النوع من التدريب على ما يسمى بخريطة العمل العضلى للأداء المهارى والتى تختلف من أداء الى آخر. (٥ : ٧٨)

والتمرينات النوعية هى التى تعنى التمرينات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية الكبيرة وتركيباتها المختلفة مع باقى عناصر اللياقة البدنية المعروفة بالقدر الذى يحتاجه الأداء فى كل لحظة من لحظاته، وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للعضلة. (١٢ : ١٣)

وتذكر فاديه أحمد، خالد وحيد (٢٠٠٧م) أنَّ الأداء الفنّي لمسابقة الوثب الثلاثي يتطلب مقدرة خاصة من الخصائص الفنية والتوافقية وبخاصة الاحساس بالإيقاع الحركي، وكذلك الحفاظ على توازن الجسم أثناء مراحل الحجلة والخطوة والوثبة، ولتحقيق أكبر مسافة ممكنة يجب على المتسابق أن يوازن في توزيع الجهد بين الاقتراب، والثلاث وثبات حتى يحقق أكبر مسافة ممكنة. (١٠ : ١)

وقد أشارت العديد من الدراسات العربية والأجنبية الى أهمية النهوض بالعملية التدريبية ومسايرة الاتجاهات التربوية الحديثة، وهناك دراسات سابقة قيد البحث والتي تساعد على تحسين مستوى الأداء البدني لناشئي الوثب الثلاثي "احمد محمود سعيد الدالي" (٢٠١٠م) (٢)، الطاهر فراج حسن محمد (٢٠١٨م) (٧)، أمير حسن جاسم (٢٠١٨م) (٣)، محمد عبد الهادي دومة (٢٠١٢م) (١١)، محمود عصام الدين عشري (٢٠١٤)(١٢)

من خلال العرض السابق، وفي حدود علم الباحثون، وكذلك الاطلاع على بعض الأبحاث والدراسات العلمية في مجال التخصص موضوع الدراسة، لاحظ الباحثون ضعف بعض القدرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي والذي قد يرجع إلى عدم الاعتماد على التدريبات التي تشبه الى حد كبير الاتجاه الحركي للأداء الفعلي للوثب الثلاثي، لذا يقترح الباحثون استخدام التدريبات النوعية لمحاولة التغلب على هذا القصور، كما أنها تساعد على انتقال أثر التدريب من خلال هذه التمرينات النوعية ومن هنا جاءت فكرة الدراسة لمحاولة التعرض للأساليب الحديثة في تدريب الناشئين (تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي).

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية العلمية للبحث:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية لتحسين القدرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي.

- محاولة علمية منظمة للارتقاء بالمستوى البدني لناشئي الوثب الثلاثي.

- يعطى البحث إضافة علمية في مجال ألعاب الميدان.

- يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي ومجال تدريب الميدان.

الأهمية التطبيقية للبحث:

- امكانية تطبيق البرنامج التدريبي في نفس المراحل السنوية لعينة البحث.

- تحقيق مردود إيجابي لعينة البحث في مستوى النواحي البدنية لناشئي الوثب الثلاثي.

- إمداد الباحثين في مجال التدريب الرياضى ببرامج تستخدم التدريب بتمرينات مشابهة للاداء.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنيه (السرعة الانتقالية

- القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن) لناشئ الوثب الثلاثي

فروض البحث:

١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة

(السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن) لصالح المجموعة التدريبية لناشئ

الوثب الثلاثي (قيد البحث)

مصطلحات البحث:

• البرنامج: ويعرفه مفتى ابراهيم بأنه الخطوات التنفيذية فى صورة أنشطة تفصيلية من الوجب

القيام بها لتحقيق الهدف (١٣ : ٣)

- التمرينات النوعية: هى تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس تهدف إلى تحسين وتنمية

المجموعات العضلية العاملة على المسارات العصبية الخاصة وتتماثل مع شكل الأداء المهارى. (٦:

٤٣)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي باتباع القياس القبلى والقياس البعدى

لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث: يتمثل حجم ومجتمع البحث فى ناشئ الوثب الثلاثى بمحافظة قنا (١٧)

ناشئ ٢٠١٩ / ٢٠٢٠.

ثالثاً: عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ الوثب الثلاثى وقوامها ٧ ناشئين

من مركز شباب جراجوس بمدينة قوص، ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م.

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتداليه توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء الطول والوزن والعمر

الزمنى والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي، والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للمتغيرات الوصفية لعينة البحث ككل

المتغيرات	وحدات القياس	المتوسطات الحسابية (م)	الانحرافات المعيارية (ع)	اقل قيمة	اكبر قيمة	الوسيط	معاملات الالتواء (ن)
السن Age	سنة	18.00	0.81	17.50	19.50	19.00	0.781
الطول Height	سم	1.78	0.08	1.64	1.79	1.67	0.683
الوزن Wight	كجم	68.33	6.39	58.62	70.15	69.00	0.314
مؤشر كتلة الجسم BMI	كجم/م ^٢	21.57	1.08	20.55	21.66	21.00	0.654

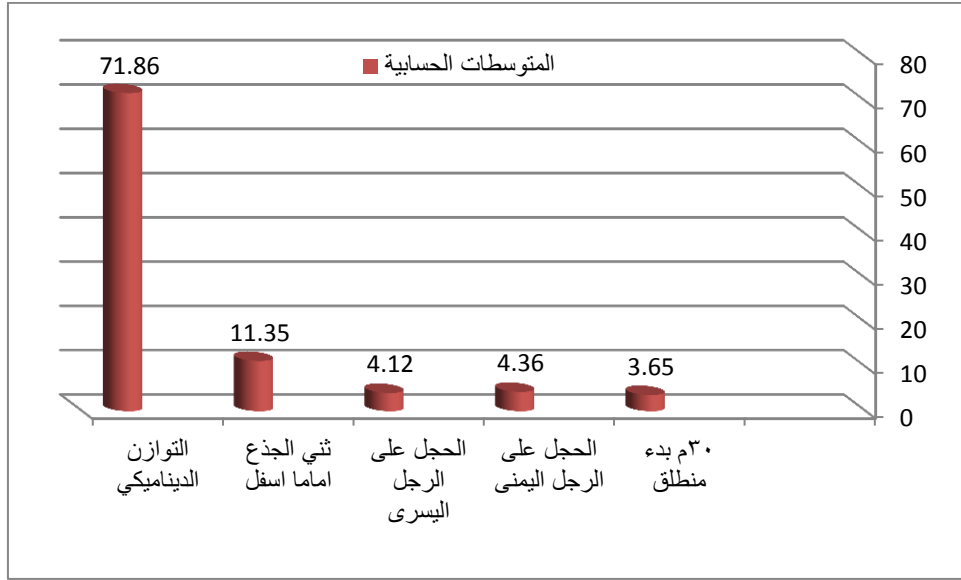
يتضح من نتائج الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الوصفية لعينة البحث تراوحت بين (0.314 - 0.781) أي انحصرت بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في المتغيرات لعينة البحث

المتغيرات	وحدات القياس	المتوسطات الحسابية (م)	الانحرافات المعيارية (ع)	اقل قيمة	اكبر قيمة	الوسيط	معاملات الالتواء (ن)
٣٠ م بدء منطلق	ث	3.65	0.072	3.55	3.75	3.55	0.105
الحجل على الرجل اليمنى	متر	4.36	0.096	4.22	4.45	4.33	0.880
الحجل على الرجل اليسرى	متر	4.12	0.084	4.00	4.22	4.10	0.624
اختبار بارو لشرشاقة	ث	11.35	0.516	10.25	11.74	11.22	2.078
التوازن الديناميكي	ث	71.86	0.046	71.77	71.90	70.99	2.018

يتضح من نتائج الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات المحددة بالجدول للمتغيرات لعينة البحث قد تراوحت بين (0.105 - 2.078) أي انحصرت بين (± 3) مما يدل على تكافؤ المجموعة في هذه المتغيرات.



شكل (١) المتوسطات الحسابية في المتغيرات لعينة البحث

رابعاً: أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثون الوسائل التالية لجمع البيانات:

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات (السن - الطول - الوزن).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مناسبة البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق.
- استمارات تسجيل فردية وكشوف جماعية خاصة بنتائج القياسات القبليّة.

خامساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس معتمد ومسطرة مدرجة لقياس المسافة بالسنتيمتر.
- مضمار ألعاب قوي، حفرة وثب ثلاثي قانونية.
- دامبلز باوزان مختلفة، كرات طبية.
- ساعة إيقاف تمت معايرتها علمياً.
- كاميرا ديجتال.

سادسا: القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الثلاثي:

قام الباحثون بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بمتسابقى الوثب الثلاثي بناء على نتائج استطلاع رأي الخبراء وجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج استطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الثلاثي

م	القدرات البدنية الخاصة	مناسب	غير مناسب	نسبة الموافقة	حالة القدرة
١	السرعة الانتقالية	١٠	-	١٠٠%	تقبل
٢	القوة المميزة بالسرعة	١٠	-	١٠٠%	تقبل
٣	الرشاقة	١٠	-	١٠٠%	تقبل
٤	التوازن	٩	١	٩٠%	تقبل
٥	المرونة	٥	٥	٥٠%	ترفض
٦	التوافق	٤	٦	٤٠%	ترفض

يتضح من جدول (٣) ان نسبة الموافقة تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) وقد أرتضى الباحثون نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر لقبول كل قدره من القدرات البدنية.

ومن خلال استطلاع رأي الخبراء تمكن الباحثون من تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي وهي كالتالي:

- السرعة الانتقالية
- القوة المميزة بالسرعة
- الرشاقة
- التوازن

سابعا: الاختبارات والقياسات الخاصة بمتسابقى الوثب الثلاثي:

أ- الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الثلاثي بناء على استمارة استطلاع رأي الخبراء.

ومن خلال استطلاع رأي الخبراء تمكن الباحثون من تحديد الاختيار النهائي للاختبارات المناسبة للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي.

جدول (٥)

الاختبار النهائي للاختبارات المناسبة للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس
١	السرعة الانتقالية	اختبار ٣٠ متر عدو من البدء المنطلق لقياس السرعة	(ثانية)
٢	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الحجلتين على القدم اليمنى لقياس القوة المميزة بالسرعة	(سنتيمتر)
		اختبار الحجلتين على القدم اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة	(سنتيمتر)
٣	الرشاقة	اختبار بارو للرشاقة لقياس الرشاقة	(الثانية)
٤	التوازن	اختبار التوازن الديناميكي لقياس التوازن	(ثانية)

ب- القياسات المستخدمة في البحث:

- حساب العمر الزمني والعمر التدريبي (بالسنة).
- قياس الطول (بالسنتيمتر).
- قياس الوزن (بالكيلو جرام).

ثامنا: اختيار المساعدين:

تم اختيار المساعدين من العاملين في مجال تدريب العاب القوى بمنطقة قنا وسوهاج، ولقد استعان بهم الباحثون في تنظيم المتسابقين وإجراء الاختبارات والقياسات اثناء التطبيق.

تاسعاً: الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (١/٩/٢٠٢٠م) وحتى (٢٥/٩/٢٠١٠م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٤) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.

- تحديد القدرات البدنية قيد البحث.

- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثون والمساعدون أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

عاشراً: القياسات القبلية:

- أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعتي البحث في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٣م إلى يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٥م، حيث شمل القياس القبلي القياسات والاختبارات الآتية:
- أ- متغيرات النمو: (السن، الطول، الوزن)

ب- اختبارات القدرات البدنية:

- السرعة الانتقالية
- القوة المميزة بالسرعة
- الرشاقة
- التوازن

حادي عشر: البرنامج التدريبي المقترح:

(١) أهداف البرنامج:

- التعرف على تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية لدي العينة قيد البحث خلال فترة الإعداد الخاص.

(٢) أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

- حاول الباحثون مراعاة الأسس الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح:
- تحقيق أهداف البرنامج.
 - أداء التدريبات بأقصى سرعة ممكنة.

- التدرج في زيادة الحمل التدريبي بعد كل قياس بيني وذلك بقياس المستوى بالنسبة للقوة القصوى لكل فرد من أفراد العينة على مراحل للوقوف على تقدم المستوى من جهة، وتحديد شدة مثير التدريب الجديد من جهة أخرى.

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

- مراعاة مبدأ التحمل الفردي من خلال الاستمارة الفردية لتسجيل متغيرات حمل التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج.

- استخدام الطريقة التمجعية لتشكيل درجة الحمل، إذ تعد أفضل الطرق وأنسبها لأفراد عينة البحث.

- توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المتطلبة لتطبيق إجراءات البحث.

- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء في مسابقة الوثب الثلاثي، بحيث تعمل العضلات في مسار حركي وزمني مشابه للأداء أثناء المنافسة تقريباً.

- التقنين الجيد لمكونات حمل التدريب (زمن الأداء- زمن الراحة بين مرات الأداء- عدد مرات التكرار-

عدد المجموعات- زمن الراحة بين المجموعات) لتجنب ظاهرة الحمل الزائد **Over Training** والأحترق الرياضي **Burnout**.

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والنوع والمستوى البدني والمنافسات.

- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع.

- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستويات الحمل خلال البرنامج التدريبي.

٣) خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

في ضوء المسح المرجعي للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة واستطلاع رأي الخبراء، قد

تمكن الباحثون من التوصل الى:

تحديد التوزيع الزمن العام للبرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد زمن البرنامج بحيث يتكون من ثلاثة أشهر مقسمة كالتالي ٣ أسابيع للإعداد العام و٥

أسابيع للإعداد الخاص و٤ أسابيع للإعداد التنافسي.

تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:

حدد الباحثون عدد وحدات البرنامج بحيث تتكون من ثلاثة أشهر، تضم ثلاثة مراحل تدريبية

رئيسية، وتشمل (١٢) وحدة تدريبية أسبوعية بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع لفترة

الإعداد العام والإعداد الخاص والإعداد التنافسي، وبهذا يشمل البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية يومية.

تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتصميم محتوى البرنامج التدريبي بناء على تحليل البرامج التدريبية في الوثب الثلاثي والتمرينات النوعية، والتي أشارت إليها البحوث والدراسات السابقة والدوريات العلمية المتخصصة.

ويشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من تدريبات الأثقال الحرة والأثقال بالأجهزة (داخلة الصالة) قبل الدخول في الوحدات التدريبية الخاصة بالتمرينات النوعية، حيث جعل الباحثون تدريبات الأثقال عنصراً موحداً على العينة قيد البحث وذلك لبناء قاعدة بدنية قوية تجعل العينة قادرة على تطبيق التمرينات النوعية.

ويشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من التمرينات النوعية المختلفة المطبقة على عينة البحث والتي تنمي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحيث تؤثر إيجابياً على مستوى الإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي.

تحديد نظام تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون باستخدام الطريقة التمرينية في تشكيل التدريب خلال مرحلة الإعداد مستخدماً التشكيل الأساسي (١ : ٢) خلال دورة الحمل على مدار (٣) شهور مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث كانت جرعة خلال الشهر الأول حمل متوسط، الشهر الثاني حمل عالي، الشهر الثالث حمل عالي.

- أستخدم الباحثون التشكيل (١ : ٢) خلال دورة الحمل على مدار أسابيع مرحلة الإعداد.

توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية في البرنامج التدريبي:

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠-٧٤%) والحمل العالي ما بين (٧٥-٨٤%) والحمل الأقصى من (٨٥-١٠٠%) إلى حدود مقدره اللاعب.

٤) التوزيعات الزمنية للبرنامج التدريبي:

تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث أزمنة رئيسية وهم:

١- مرحلة الإعداد العام : (٣ أسابيع)

٢- مرحلة الإعداد الخاص : (٥ أسابيع)

٣- مرحلة الإعداد التنافسي : (٤ أسابيع)

حيث أحتوي البرنامج على بعض وسائل تنمية الإعداد البدني وتحسين الأداء المهاري وقد تم توزيع تلك المراحل على أسابيع البرنامج كما بالجدول (٧).

جدول (٦) توزيع الأسابيع على فترات البرنامج التدريبي

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الفترة	الإعداد لعام			الإعداد لخاص				الإعداد لتنافسي				
هدف	تدريب تأسيسيّة بنائية عامة			تدريب خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية لخاصة والأداء المهاري				تدريب في شكل تنافسي،				

ويوضح جدول (٧) التشكيل العام لحمل التدريب الشهري للبرنامج التدريبي المقترح.

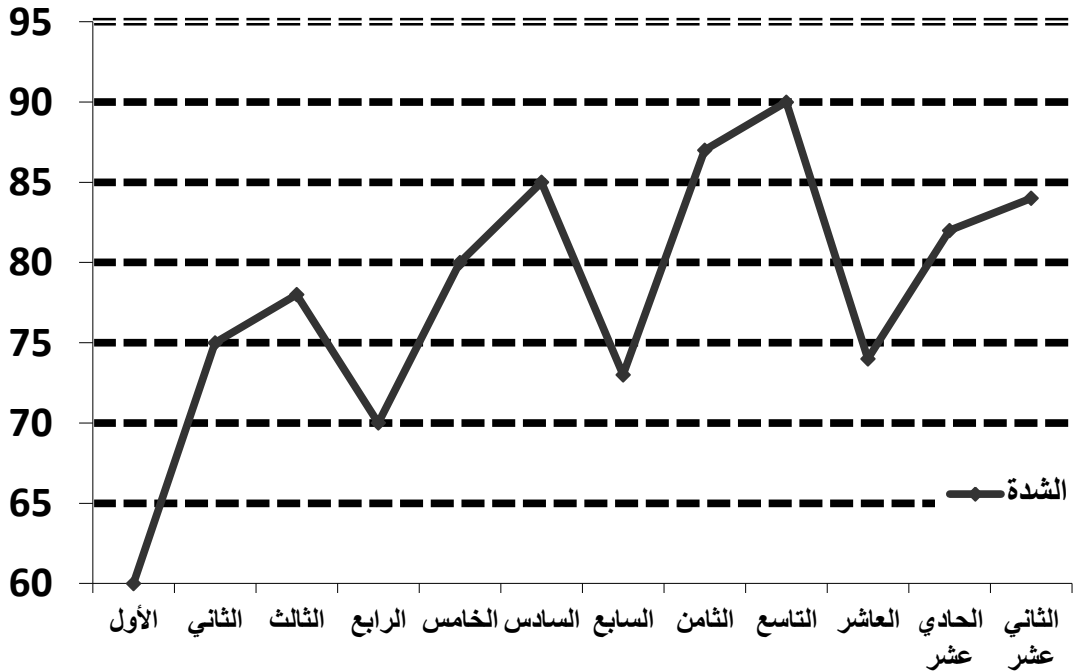
جدول (٧) تشكيل حمل التدريب (الشهري) للبرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأول	الثاني	الثالث	درجة الحمل
أقصى				
عالي				
متوسط				

جدول (٨) تشكيل حمل التدريب (الأسبوعي) للبرنامج التدريبي المقترح

المرحلة	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد التنافسي	المجموع										
الفترة الزمنية														
الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ أسبوع	
درجة الحمل	أقصى													
	عالي													
	متوسط													

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال أسابيع البرنامج



الأسابيع

شكل (٣) توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال أسابيع البرنامج

(٦) تنفيذ البرنامج:

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (١٢) أسبوع، بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، حيث بلغ زمن الوحدة (من ٦٥ إلى ٩٩ق).

ثاني عشر: التجربة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (٩) على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٤/١٠/٢٠٢٠م حتى ١٤/١/٢٠٢١م وذلك على مضمار نادى مركز شباب جرجوس بمدينة قوص في ايام التدريب قيد البحث.

ثالث عشر: القياسات البعدية

قام الباحثون بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من ١٧/١/٢٠٢١م وحتى ١٩/١/٢٠٢١م وبنفس الشروط التى اتبعت في القياس القبلى.

المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحثون الأسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة البحث باستخدام برنامج SPSS.

أولاً: عرض النتائج:

من خلال من سبق يتم عرض النتائج كالتالي:

التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التدريبية لناشئي الوثب الثلاثي وفي اتجاه القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليّة - البعديّة للمتغيرات باستخدام اختبار

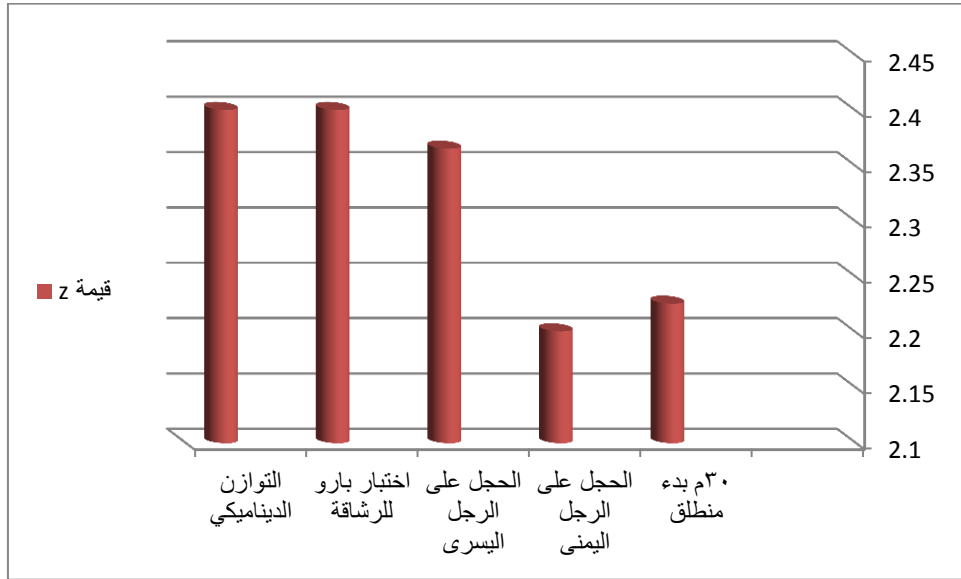
$$n = 7$$

ويلكوكسون (Z)

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
٣٠م بدء منطلق	+	٦	3.50	21.00	*2.226	0.026
	-	١	.00	.00		
	=	٧				
الحجل على الرجل اليمنى	+	٦	.00	.00	*2.201	0.028
	-	١	3.50	21.00		
	=	٧				
الحجل على الرجل اليسرى	+	٧	.00	.00	*2.366	0.018
	-	٠	4.00	28.00		
	=	٧				
اختبار بارو للرشاقة	+	٧	.00	.00	*2.401	0.016
	-	٠	4.00	28.00		
	=	٧				
التوازن الديناميكي	+	٧	.00	.00	*2.401	0.016
	-	٠	4.00	28.00		
	=	٧				

* قيمة (Z) = 1.960

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات ، وكان اتجاه دلالات الفروق لصالح نتائج القياس البعدي .

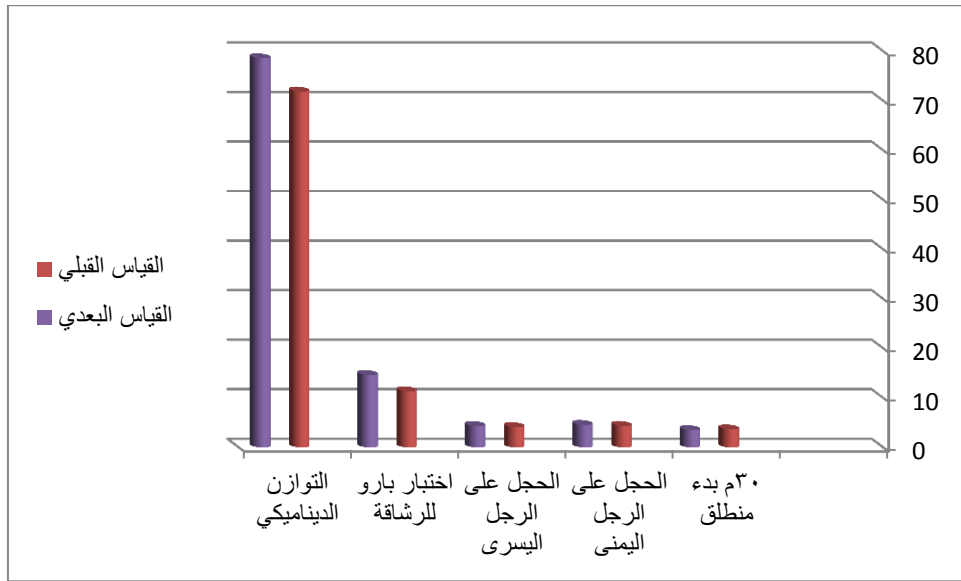


شكل (٢) دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليّة - البعديّة للمتغيرات باستخدام اختبار ويلكوكسون (z)

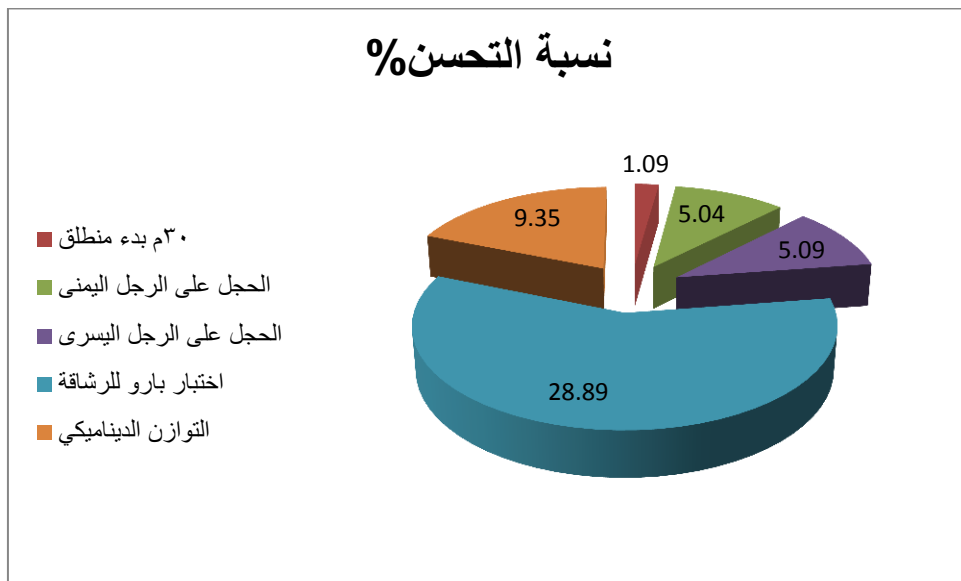
جدول (١٠) نسب التحسن في نتائج القياسات القبليّة و البعديّة في المتغيرات لعينة البحث. $n=7$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م	
٣٠م بدء منطلق	ث	0.072	3.65	0.100	3.51	1.09
الحجل على الرجل اليمنى	متر	0.096	4.36	0.129	4.58	5.04
الحجل على الرجل اليسرى	متر	0.084	4.12	0.057	4.33	5.09
اختبار بارو للرشاقة	ث	0.516	11.35	1.161	14.63	28.89
التوازن الديناميكي	ث	0.046	71.86	0.747	78.58	9.35

يتضح من نتائج الجدول (١١) أن نسب التحسن في نتائج القياسات القبليّة و البعديّة في المتغيرات تراوحت بين ١.٠٩% - ٢٨.٨٩%.



شكل (٣) المتوسطات الحسابية في نتائج القياسات القبلية و البعدية في المتغيرات لعينة البحث



شكل (٤) نسب التحسن في نتائج القياسات القبلية و البعدية في المتغيرات لعينة البحث

ثانيا: مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة

لصالح المجموعة التدريبية لناشئي الوثب الثلاثي وفي اتجاه القياس البعدي.

يتضح من الجدول رقم (١٠) وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن) لصالح القياس البعدي حيث انحصرت قيمة "ت" المحسوبة بين (٢.٢٠١ - ٢.٤٠١) بينما كانت قيمة "Z" الجدولية (١.٩٦٠).

كما يتضح من جدول (١١) وشكل (٦) نسب التحسن في المتغيرات البدنية الخاصة لدي عينة البحث والتي انحصرت ما بين (١.٠٩% - ٢٨.٨٩%) وهي كالتالي:

- اختبار ٣٠ بدء منطلق وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ١.٠٩%.
- اختبار الحجل علي القدم اليمني وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٥.٠٤%.
- اختبار الحجل علي القدم اليسرى وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٥.٠٩%.

- اختبار بارو للرشاقة وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٢٨.٨٩%.
 - اختبار التوازن الديناميكي وصلت نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي ٩.٣٥%.
- ويرجع الباحثون هذا التقدم في مستوى بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن) إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية الذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية. كما تدل أيضاً هذه الفروق على أن التمرينات النوعية لها تأثير هام على تنمية بعض القدرات البدنية لمتسابقى الوثب الثلاثي متمثلة في زيادة السرعة الانتقالية (اختبار ٣٠ بدء منطلق) وزيادة القوة المميزة بالسرعة (اختبار الحجل علي الرجل (اليسري - اليمني))، وكذلك زيادة الرشاقة والتوازن (اختبار بارو للرشاقة - اختبار التوازن الديناميكي).

وترجع هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢م) (٥٣) حيث أشارت ان التمرينات النوعية أثرت و بصورة كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة، وهذا يتفق مع دراسة " Krasilshchikov, Oleksandr, and Kubang Kerian" (٢٠١٣م) (١٠٤) حيث أشار إلى أن للتدريبات المتعددة الجوانب و التدريبات النوعية لها أثر إيجابي علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة..

وبذلك يتفق الباحثون مع نتائج دراسة "إسلام محمد ناجي منصور" (٢٠١٣) (١٣)، ودراسة "أدهم نبيل أسماعيل" (٢٠١٧) (١٠)، حيث أشارو إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية لتنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أدت التمرينات النوعية الي تحسين القدرات البدنية لدي عينة البحث. ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"

الاستنتاجات:

في ضوء الإطار المرجعي وأهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمعالجات الإحصائية وعرض النتائج ومناقشتها، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- تؤثر التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية لمتسابقى الوثب الثلاثي ويوضح ذلك الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي لإختبارات (٣٠ متر بدء منطلق - الحجل علي القدم اليمنى - الحجل علي القدم اليسري - اختبار بارو للرشاقة - التوازن الديناميكي).

وأدى البرنامج التدريبي المقترح الي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التدريبية لناشئي الوثب الثلاثي وفي اتجاه القياس البعدي والتي انحصرت نسبة التحسن ما بين (١.٠٩% - ٢٨.٨٩%).

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما أسفرت عنه نتائج البحث وفي ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحثون بما يلي:

- ١- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومرحلة الأداء (الحجلة-الخطوة-الوثبة) والمستوى الرقمي أثناء تدريب مسابقة الوثب الثلاثي.
- ٢- التخطيط لبرامج تدريبية باستخدام التمرينات النوعية مع تمرينات أخرى.
- ٣- وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين لوضع حلول علمية لمعالجة القصور في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي والوصول إلى تحقيق مراكز أكثر تقدماً.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة ورياضات مختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١) أحمد لطفى السيد (٢٠٠٢م): تأثير استخدام تدريبات البليومترى على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقى للوثب الطويل، بحث منشور ضمن بحوث المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية عدد ٢٣ كلية تربية رياضية جامعة الاسكندرية.
- ٢) احمد محمود الدالى (٢٠١٠م): التحليل البيوميكانيكى لمهارة الركلة الدائرية (ماواشى جبرى) بناء على مستويين للاداء على المنافس فى الكاراتية، بحث منشور، التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٣) أمير حسن جاسم (٢٠١٨م): فعالية برنامج ترمينات نوعية باستخدام المقاومات المختلفة لتحسين مستوى أداء مهارة الاعداد الامامى فى الكرة الطائرة بالعراق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ٤) خالد وحيد ابراهيم، محمد الديسطقى عوض (٢٠١٠م): تأثير تدريبات المرونة السلبية بدلالة جهاز مؤشر فاقد المرونة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابق الوثب الثلاثى، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية العدد ١٥، المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٥) شيرين محمد خيرى (٢٠١١م): برنامج تدريبي مقترح باستخدام أساليب مختلفة لتدريبات القوى العضلية وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء الوثب الثلاثى لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة، رسالة دكتوراه كلية التربية بنات، جامعة حلوان.
- ٦) ضحي فتحي محمد (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوي الرقى فى سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧) الطاهر فراج حسن محمد (٢٠١٨م): برنامج تعليمى باستخدام التدريبات النوعية وتأثيره على مستوى الأداء المهارى لدى المبتدئين فى رياضة السباحة، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
- ٨) عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م): تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٩) عبدالرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٠): "فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٠) فادية أحمد، خالد وحيد (٢٠٠٧م): تأثير تدريبات خاصة بالتوازن الحركى على زمن فقد الاتزان والانحرافات الجانبية وبعض البارامترات الكينماتيكية للأداء الفنى فى مسابقة الوثب الثلاثى، كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق - مجلة علوم التربية.

١١) محمد عبد الهادى دومه (٢٠١٢م): توجيه التمرينات النوعية وفقا للمؤشرات الحركية والعضلية الاكثر إسهاما لبعض حركات الضرب لتحسين مستوى الأداء الحركى للناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية.

١٢) محمود عصام الدين عبرى (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريبي بليومتري على المستويين المهارى والرقمى للاعبى الوثب بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة المنيا.

١٣) مفتى ابراهيم محمد (١٩٩٧م): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب - القاهرة.

تأثير التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي

أ.د/ محمود محمد لبيب

أ.د/ ياسر حسن حامد فرغلي

الباحث/ أحمد أبو النجاح أحمد ماضي

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات النوعية ومعرفة تأثيره على تحسين القدرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث مع استخدام القياس القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع وعينه البحث في في ناشئ الوثب الثلاثي بمحافظة قنا ١٧ ناشئ ٢٠١٩ / ٢٠٢٠، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها ٧ ناشئين من مركز شباب جراجوس بمدينة قوص.

وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي أثر تأثيراً ايجابياً على تنمية القدرات البدنية لمتسابقي الوثب الثلاثي ويوضح ذلك الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي.

* أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

* أستاذ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

* باحث دراسات عليا - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

The effect of specific exercises on some physical variables of the triple jump originator

***Dr. Mahmoud Mohamed Labib Suleiman**

****Dr. Yasser Hassan Hamid Farghaly**

*****Researcher / Ahmed Abu Al-Najah Ahmad Madi**

The research aims to design a proposed training program using specific exercises and to know its effect on improving the physical abilities of the three jump starters. The researchers used the experimental approach for its relevance to the nature of the study by using the experimental design of one experimental group for its relevance to the nature of the research with the use of pre and post measurement, and it represents a community and a sample of the research in emerging The triple jump in Qena governorate has 17 students 2019/2020, and the research sample was deliberately selected and consisted of 7 young people from the Garagos Youth Center in the city of Qus.

The results of the study showed that the educational program had a positive effect on the development of the physical abilities of the triple jump contestants and this explains the differences between the results of the pre and post measurements.

***Professor, Department of Sports Training and Movement Sciences -
College of Physical Education in Qena - South Valley University.**

***Professor, Department of Sports Training and Movement Sciences -
Faculty of Physical Education - Assiut University.**

*** Postgraduate researcher - Faculty of Physical Education in Qena - South
Valley University.**