



تأثير استخدام التدريبات النوعية علي مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى قذف القرص"

*أ.د/ ياسر حسن حامد^{١٣}

**أ.م.د/ أحمد إسماعيل أحمد

***د/ حسام الدين عبد الحميد

****محمد حسين آدم

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي هي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم ، ناشئين ، معدين اعداد متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلي أعلى مستوى ممكن وبذلك فإن التدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوي اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية . هذا بالإضافة إلي تدريب وترقية وتحسين وتقدم بالمستوي الرياضي العالي . إلي الأعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوي التدريب الرياضي عند حد معين . (٤ : ٧)

حيث تعد مسابقات الميدان والمضمار بمسابقاتها المختلفة سواء في الميدان والمضمار من الرياضات الاساسية التي تكسب الشباب اللياقة البدنية العالية ، فضلا عن انها تعد في الفرد التكامل البدني والخلقي و التنافسي وهي اصل الالعاب الاولمبية الحديثة لتتنوع فروعها وتعد مسابقاتها، كما تعد مقياساً لتقدم ورفي الدول كما انها تناسب مختلف الاعمار والجنسيات .(١٨ : ١٥)

وتعتبر مسابقة قذف القرص احدي مسابقات الميدان و هي عبارة عن مسابقة رمي تتم من الدوران وبفضل شكل القرص ووزنه ومسار تسارعه الطويل نسبياً يمكن الحصول علي سرعات عالية ويشترط تحويل سرعة الدوران إلي الاداة بشكل فعال ووجود مستوي جيد للقدرات التوافقية للاعب وكذلك مستوي عالي في قوته البدنية لأنه لا يحتاج أثناء الرمي إلي القوة لزيادة

^{١٣} * أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

** أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة اسبوط .

*** مدرس تدريب المبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

**** المعيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .



سرعة القرص فقط وإنما يحتاج إلي قوة إضافية علي شكل القوة المركزية التي يقابل بها تأثير القوة الطاردة المركزية والتي تنتج عن الدوران (٩ : ٣٦٣) (٥ : ١٥٣)

ونظراً لتعدد متطلبات الأداء البدنية وصعوبة المستوى المهارى المطلوب في مسابقة قذف القرص وارتفاع مستوى الانجاز الرقمي في المسابقات العالمية وتعدد اساليب التدريب الرياضي انعكس هذا بشكل كبير علي مسابقة قذف القرص مما دفع القائمون علي هذه المسابقة الي استخدام اساليب حديثة للتدريب ومن ضمن هذه الاساليب (اسلوب التدريبات النوعية) ويذكر " وجدي مصطفى (٢٠١٦م) أن هذا النوع من التدريبات يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي وتطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للإستخدامات اللحظية للعضلات العاملة داخل الأداء المهارى (٢٠ : ٢٦٤ :

ويتفق كل من مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م)، ياسر دحروج'(٢٠٠٠ م) إن أهمية استخدام التدريبات المشابهة للأداء الحركي والمنافسة يحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب، وضرورة تصميم التدريبات النوعية وفقا لنموذج الحركة المستخدمة في المسابقات، والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهارى (١٩ : ٢٣) (٢١ : ٣١)

كما يتفق كل من " محمد السعيد"(٢٠٠٣)، احمد محمد السيد"(٢٠٠٧)، إلي ان التدريبات النوعية تعتبر من الوسائل التي تستخدم في التدريب والتعليم وذلك اذا تم اختيارها بعنايه علي ان تكون متشابهة في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس ، حيث تنقسم الي نوعين تمرينات نوعيه بدنيه وهي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكل الجسم بما يتناسب ومتطلبات هذه الانشطة هي تلك التمرينات التي تعمل علي تهيئة العضلات العاملة في اتجاه التمرينات النوعية المهارية التي تأخذ شكل المسار الحركي للمهارة كليا وجزئيا وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات وتمرينات نوعيه مهارية وهي التمرينات التي تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعلم او تحسين المسار الحركى الخاص بمهارات الانشطة الرياضية المختلفة والتي استمدت من اشكال المهارات واجزائها وهي تستخدم في المقام الاول(التكنيك الحركي) (٢ : ١٣) (١٣ : ٣٧)



ومن خلال ملاحظة الباحثين للاعبين منتخب الكلية في مسابقة قذف القرص (٢٠٢٠/٢٠١٩) تبين للباحثين أن هناك بعض القصور في أداء بعض اللاعبين أثناء تنفيذهم للمهارة قيد البحث (قذف القرص) وانخفاض مستوى الدقة المطلوبة في أدائها وانخفاض المستوى الرقمي ، وعلي حد إطلاع الباحثين يري بأنه قد يكون ذلك بسبب عدم الالمام الكامل بطريقة اداء المهارة أو قد يرجع إلي قلة تدريبهم علي التدريبات التي قد تتفق مع المسار الحركي المخصص لأداء المهارة وندرة وجود المعلومات النظرية والتطبيقية الكافية لديهم وانخفاض مستوى القدرات البدنية الخاصة بالمسابقة، حيث أن مسابقة قذف القرص تعتبر من أكثر مسابقات الميدان التي تتطلب أعلى قدر من التوازن والتوافق والربط الحركي بين أجزاء الجسم لذلك تعتبر من المسابقات التي تحتوي علي قدر من الصعوبة لأنها لا تتضمن فقط تقنية صحيحة ولكنها تتطلب أيضاً تزامن صحيح أثناء الدوران ولحظة التخلص من القرص ، ونظراً لما تقوم به التدريبات النوعية المبنية علي اسس علمية سليمة من حيث تأثيرها الإيجابي في تحسين مستوى الأداء ، الأمر الذي دفع الباحثون إلي محاولة وضع مجموعة من التدريبات النوعية في ضوء التحليل الكيفي للمهارة من خلال الملاحظة المنظمة للاعبين لمسابقة قذف القرص وذلك لتوضيح التكنيك المثالي للمهارة والوصول إلي التوصيف الصحيح لطريقة الأداء وتنمية العضلات العاملة في المسابقة وتلافي الأخطاء التي قد يقع فيها اللاعبون مما يترتب عليه زيادة مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين مما دفع الباحثين الي اجراء هذه الدراسة.

هدف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية علي مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقين قذف القرص .

فرض البحث :

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقين قذف القرص لصالح القياس البعدي .

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

التدريبات النوعية: هي تلك التدريبات الموجه نحو العضلات المعنية بالأداء بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات التطبيقية .(٢ : ١٠)

الإنجاز الرقمي: عبارة عن المسافة التي يسجلها المتسابق من أول أثر تحدثه أداة الرمي (القرص) عمودي علي قوس الرمي .



الدراسات المرتبطة:

الدراسات العربية :

١- محمود أبو العباس عبد الحميد " (٢٠١٢م) (١٧) بعنوان " تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي " واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي من خلال التعرف علي تأثير بعض التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقى الوثب الثلاثي واستخدام المنهج التجريبي واشتملت العينة علي (١٢) طالب من طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريب مسابقات العاب الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة المتميزين وذوي المستوى الرقمي المتميز في مسابقة الوثب الثلاثي وكان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات النوعية قد أثر تأثير ايجابي علي بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي .

٢- دراسة " رحاب محمد محمود ، محمد صلاح احمد ، احمد محمد العربي " (٢٠١٦) (٦)

بعنوان " تأثير استخدام التمرينات النوعية علي مستوي أداء مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط " واستهدف البحث التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية علي أداء بعض مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط " واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي " وتمثلت العينة في طلاب الفرقة الثالثة بقسم المناهج تخصص مسابقات الميدان وتم اختبار (١٥) طالب بالطريقة العمدية العشوائية " وكانت من أهم النتائج الأثر الايجابي علي تحسين الأداء وتحقيق أعلى نسبة تحسن " .

٣- دراسة " إبراهيم محمد قدرى إبراهيم " (٢٠١٨) (١) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس ويهدف البحث إلي وضع برنامج وهو تأثير التدريبات النوعية علي تحسين القدرات البدنية والخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس والتعرف علي تأثير البرنامج لتحسين بعض القدرات المهارات الخاصة بمهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة جلوس " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة واختار الباحث عينه قوامها (٤٠ لاعبه) من لاعبات الكرة الطائرة جلوس بمحافظة أسيوط ومسجلين بمدرسة الشباب والرياضة وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث الأثر الايجابي



علي القدرات البدنية مثل القوة الانفجارية للذراع الضاربة . قوة القبضة . تحمل القوة . القوة المميزة للسرعة . السرعة الانتقالية . سرعة رد الفعل . رشاقة الذراع . وكان لها اثر ايجابي علي تحسين الأداء المهاري للضرب الساحق .

٤- دراسة "فوقيه السعيد محمد" (٢٠٠٦م) (١٠) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض القدرات العقلية والمستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص "بهدف التعرف علي تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي علي التطوير بعض المهارات العقلية (أقدره علي الاسترخاء , التصور العقلي , تركيز الانتباه) المستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص لدي طلاب تخصص العاب القوي الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي , وتكونت عينة الدراسة من طلاب الفرقة الثالثة تخصص العاب القوي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في العام الجامعي ٢٠٠٤ م _ ٢٠٠٥ م والبالغ عددهم (٤٢) طالب اختير منهم عينة عشوائية (٣٢) طالب , وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي اثر ايجابي وبدلاليه إحصائية عل تطوير المهارات العقلية (القدرة علي الاسترخاء _ التصور العقلي _ تركيز الانتباه) لدي أفراد المجموعة التجريبية , وكذلك اثر البرنامج المقترح ايجابيا علي تحسين المستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص لدي أفراد المجموعة التجريبية .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلاب كلية التربية الرياضية بالوادي الجديد في مسابقات العاب الميدان للفرقة الثانية وتخصص الفرقتين الثالثة والرابعة للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت عينة البحث الأساسية (١٠) لاعبين علي مجموعة تجريبية واحدة بالإضافة إلى (٧) طلاب كعينة استطلاعية لإيجاد صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها لقياس ما صممت من أجله



جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية لعينة البحث	حجم عينة البحث		مجتمع البحث
١١.١٨٪ من المجتمع الكلي	عينة البحث الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية	١٥٢ طالباً
	٧ طلاب	١٠ طالباً	
	١٧ طالباً		

تجانس أفراد عينة البحث :

قام الباحثون بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض للمتغيرات الأساسية التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بالجدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث

لأفراد العينة (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	19.30	19.50	0.82	-0.73
	الطول	177.00	175.5	5.18	0.86
	الوزن	73.90	73.00	4.30	0.62
	العمر التدريبي	21.90	22.00	1.66	-0.22
القياسات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	13.21	13.50	1.79	-0.48
	القوة العظمي	83.40	83.00	5.60	0.21
	المرونة	22.20	22.00	3.15	0.19
	الرشاقة	8.30	8.00	0.94	0.95
	تحمل عضلي	32.70	33.00	2.83	-0.31
	التوازن	69.20	70.00	4.63	-0.51
	التوافق	6.58	6.53	0.76	0.19
	السرعة الحركية	7.24	7.19	0.80	0.18



يتضح من جدول رقم (٢) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - المتغيرات البدنية - المستوي الرقمي) تراوحت ما بين (-٠.٧٣ - ٠.٩٥)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣+ ، ٣-)

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- أقراص خشبية
- جير للتخطيط.
- متر لقياس الطول "بالسنتيمتر
- ثقل به قبضة.
- ميزان طبي.
- عصي تتابع
- ثقل مدي مئة حبل زنة ٢ كيلو
- شريط قياس بالمتر
- طاره حديدية زنة ٢ كيلو
- جرام.
- دائرة قذف القرص.
- أقماع مختلفة.
- بار حديدي
- أطواق بأحجام مختلفة.
- جلة.
- إستك مطاط و أرماع

ثانياً: الاختبارات:

أ- اختبارات القدرات البدنية.

ب- المستوي الرقمي.

ثالثاً الاستمارات :

- استمارة واستطلاع رأي الخبراء (١) لتحديد القدرات البدنية الخاصة في مسابقة قذف القرص.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء (٢) لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة.
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الإسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء (٣) لتحديد التدريبات النوعية المناسبة لعينة البحث .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد المحاور الفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح.

صدق الاستمارة (١):

تم استخدام صدق المحكمين، حيث تم عرض الإستمارة على (١٠) من السادة الخبراء في مجال مسابقات الميدان والمضمار (من الحاصلين على درجة الدكتوراه في مجال التدريس والتدريب)، وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المتغيرات البدنية وكان عددهم (٨)



صفات بدنية وأشارت النتائج في المتغيرات (الصفات البدنية) المرتبطة بقذف القرص إلى أن عنصرى (القوة المميزة بالسرعة) (القوة العظمي) حصل على أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء وهي (١٠٠٪) ، وجاء عنصر (مرونة الجذع والرجلين) في المركز الثاني وحصل على نسبة مئوية (٩٦.٦٦٪) ، ثم يليه عنصر (الرشاقة) بنسبة (٩٦.٦٦٪) ثم يليه عنصر (التحمل العضلي) بنسبة (٩٠٪) ثم يليه عنصر (التوازن) بنسبة مئوية قدرها (٨٦.٦٦٪) ثم عنصر (التوافق) بنسبة (٨٣.٣٣٪) ثم يليه عنصر (السرعة الحركية) بنسبة (٧٦.٦٦٪) وقد إرتضى الباحثين الصفات البدنية التي حصلت على نسبة أعلى من (٧٠٪) بناءً على آراء السادة الخبراء واستبعد الباحثون الصفات التي حصلت على أقل من ذلك وهم (السرعة الانتقالية / سرعة رد الفعل/ القوة العضلية للذراعين/ مرونة الذراعين)، وبالتالي فقد أسفرت النتيجة على (٨) صفات بدنية هي الأكثر ارتباطاً بقذف القرص وهي كالتالي: (السرعة الحركية/ القوة المميزة بالسرعة/ القوة العظمي/ مرونة الجذع والرجلين/ الرشاقة/ التحمل العضلي/ التوازن/ التوافق).

إختبارات القدرات البدنية:

وقام الباحثون بإتباع الآتي في بناء الاستمارة:

- تحليل المراجع والدراسات:

تم الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والمرتبطة بمجال مسابقات الميدان والمضمار (ألعاب القوى) ومجال الاختبارات والمقاييس، والتي تناولت الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى الصفات البدنية بسطويسي أحمد بسطويسي" (١٩٩٧م) (٣)، "محمد صبحي حسانين" (٢٠٠١م) (١٥). "محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان" (١٩٩٤) (١٤)، "ليلى جمال مهني" (٢٠١٠) (١١)، "ليلى جمال مهني" (٢٠١٤) (١٢)، "محمد نصر الدين رضوان" (١٩٨٢) (١٦)، بهدف استخلاص أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية المستخلصة.

- إستمارة استطلاع رأى الخبراء (٢) حول تحديد أنسب الإختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية الخاصة بالسباقات قيد البحث.

تم وضع الإختبارات البدنية التي "حصرها الباحثين" في صورتها النهائية في إستمارة إستطلاع رأى الخبراء للتعرف على أنسب الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية لعينة البحث . تم عرض الإستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال مسابقات الميدان والمضمار لإبداء آرائهم وتحديد أنسب الإختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة



- البدينية المرتبطة بقذف القرص ، وكان عدد عناصر اللياقة البدنية (٨) عناصر، وتم وضع (٤) -
(٥) اختبارات لكل عنصر بما يعادل (٣٩) اختبارا بدينيا مرتبطة بعينة البحث .
- قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاستمارة، داخل الدراسة الاستطلاعية الثانية وتوصل إلى أهم هذه الاختبارات خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى. وأن نسبة اتفاق السادة الخبراء حول الإختبارات البدنية المرتبطة بالصفات البدنية الخاصة بقذف القرص تراوحت بين (٣٠٪) - ١٠٠٪) وقد إرتضى الباحث الإختبارات التي حصلت على نسبة أعلى من ٧٠٪ بناءً على آراء السادة الخبراء وأستبعد الإختبارات التي حصلت على أقل من ذلك

ثانياً اختبارا لمستوى الرقمي:

- تم قياس المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص عن طريق لجنة محكمين من ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس القائمين بتدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار على أن يأخذ قياس أفضل محاولة من ثلاث محاولات أعطيت لكل متسابق في حالة الرمي الحركة
- إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء (٣) حول أهم التدريبات النوعية المقترحة التي قد تساهم في أداء مسابقة قذف القرص .
قام الباحثين بتصميم إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء المتخصصين لمعرفة مدى مناسبة التدريبات النوعية ، مرفق (٥). واتضح أن نسبة آراء السادة الخبراء لتحديد التدريبات النوعية المناسبة لأداء مسابقة قذف القرص داخل كل مرحلة تراوحت النسبة المئوية بين (٣٠٪) - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحثون بقبول التدريبات الحاصلة على نسبة موافقة أعلى من (٧٠٪) وحذف التدريبات التي حصلت علي نسبة مئوية أقل من ذلك وتم التوصل للتدريبات النهائية مرفق رقم (١).

- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية :

- صدق الاختبارات البدنية :

- تم حساب الصدق لاختبارات القدرات البدنية المستخلصة عن طريق معرفة قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين مجموعتين إحداهما مميزة (العينة الاستطلاعية) قوامها (٧) متسابقين وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأساسية، والثانية غير مميزة (طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد) للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، قوامها (٧) طلاب، وتم تطبيق الاختبارات على المجموعتين يومي ، ٣/١٠/٢٠١٩م، ٤/١٠/٢٠١٩م ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٣) يوضح صدق الاختبارات المستخلصة



جدول (٣)

دلالة الفروق بين المتوسطات في الاختبارات البدنية لكل من الطلاب المتميزين

والطلاب غير المتميزين (ن = ٧)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المتميزة ن=٧		المجموعة غير المتميزة ن=٧		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
١	دفع كرة طبية (٣) كجم بيد واحد	سم	١٢.٧٤	١.٦٥	١٠.٧٠	٠.٩٣	٢.٧٥
٢	قوة عضلات الرجلين بالبار	كجم	٧٩.٤٢	٧.٤٩	٧٣.٠٧	٣.٣٢	١.٩٠
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢٠.٤٢	٢.٧٦	١٧.٢٨	٢.٥٦	٢.٠٥
٤	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (٥ ثانية)	تكرار	٧.٨٥	٠.٨٩	٦.٨٥	٠.٨٩	٢.٠٠
٥	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تكرار	٢٥.٠٠	٣.٩٥	٢٠.٧١	٣.٥٤	١.٩٨
٦	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧٢.٤٢	٣.٩٥	٦٧.٧١	٤.٤٦	٢.٠٢
٧	الدوائر الرقمية	ثانية	٦.٩٢	٠.٧٠	٧.٧٤	٠.٦٦	٢.١٥
٨	الجري المكوكي ١٠×٤	ثانية	٦.٧٤	٠.٦٣	٧.٤٥	٠.٥٦	٢.١٥

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١.٨٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة وغير المتميزة في اختبارات الأداء البدني حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (١.٩٠-٢.٧٥) وهي قيمة أكبر من الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات وأنها صالح لما وضعت لقياسه

- ثبات الاختبارات البدنية :

قام الباحثين بحساب ثبات الاختبارات البدنية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها (Test re - test) بفارق زمني مناسب في الفترة من ٢/١٠/٢٠١٩ إلى ٧/١٠/٢٠١٩م على عينة قوامها (٧) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات تجرى في نفس



التوقيت وبنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن=٧)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	دفع كرة طبية (٣) كجم بيد واحدة	سم	١.٦٥	٢١.٤٥	١.٧٦	٠.٩٠	
٢	قوة عضلات الرجلين بالبار	كجم	٧.٤٩	٧٧.٧١	٥.١٤	٠.٨٠	
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢.٧٦	١٩.٨٥	٢.٢٦	٠.٨٣	
٤	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٥ ثانية)	تكرار	٠.٨٩	٧.٥٧	١.٣٩	٠.٨٧	
٥	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تكرار	٣.٩٥	٢٤.٥٧	٣.٥٩	٠.٩٥	
٦	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٣.٩٥	٧١.٨٥	٣.٨٠	٠.٩٢	
٧	الدوائر الرقمية	ثانية	٠.٧٠	٦.٨٩	٠.٦٩	٠.٩٩	
٨	الجري المكوكي ١٠×٤	ثانية	٠.٦٣	٦.٦٩	٠.٦٠	٠.٩٨	

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٥٨

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠,٨٠ - ٠,٩٩) مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات (قيد البحث).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء عدد (٢) دراسة إستطلاعية في الفترة من ٢٨/٩/٢٠١٩ م إلى ٧/١٠/٢٠١٩ م وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٧) لاعبين ومن خارج عينة البحث الأساسية.

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت في الفترة من ٢٨/٩/٢٠١٩ م الي ٢/١٠/٢٠١٩ م بهدف التعرف على ما يلي:

١- مدى مناسبة التدريبات النوعية بالنسبة للمرحلة السنية.

٢- ترتيب التمرينات داخل البرنامج وفق درجة صعوبتها.



- ٣- التعرف على الحد الأقصى للأداء في كل تمرين حتى يمكن تشكيل درجة حمل التدريب.
- ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية:
- أجريت في الفترة ٢٠١٩/١٠/٣م إلى ٢٠١٩/١٠/٧م بهدف التعرف على ما يلي:
- ١- مدى مناسبة اختبارات القدرات البدنية لعينة الدراسة.
 - ٢- تحديد الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ الاختبارات.
 - ٣- إجراءات المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد الدراسة.
- تدريب الأيدي المساعدة على كيفية إجراء القياسات المستخدمة في الدراسة
- إجراءات تنفيذ البرنامج :
- أسس ومعايير بناء البرنامج التدريبي الخاصة بالتدريبات النوعية:
- قام الباحث بتصميم التمرينات النوعية وفقاً لما يلي:
- أن تكون المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين هي نفس المجموعات العضلية العاملة خلال الأداء الحركي.
 - أن يتشابه المسار الحركي للمجموعات العضلية للطرف العلوي والسفلي خلال التمرين مع المسار الحركي لها أثناء خطوات الإرسال.
 - أن تنمي التدرجات النوعية المقترحة القدرات البدنية الخاصة المساهمة في الأداء الحركي لقذف القرص
 - مراعاة مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) لكل لاعب، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
 - تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين (٦٠ - ٩٥%) من أقصى مستوى الفرد باستخدام طريقة التدريب التكراري.
 - استخدام مؤشر النبض كأسلوب لتقييم حمل التدريب.
 - تم تنفيذ التدرجات النوعية على مجموعة البحث التجريبية داخل الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية وخلال مرحلتي الإعداد الخاص وقبل المنافسات.
 - تم تحديد التدرجات النوعية علي اساس علمي تشريحي من خلال العضلات العاملة لهذه المهارة.
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي:



القياسات القبليّة:

- تم إجراء القياسات القبليّة على مجموعة البحث التجريبيّة، وذلك على النحو التالي:
- اليوم الأول: ٢٠١٩/١٠/٩م تم إجراء القياسات الانثروبومترية و القدرات البدنية الخاصة.
 - اليوم الثاني: ٢٠١٩/١٠/١٠م تم قياس المستوي الرقمي لمسافة قذف القرص من الثبات والحركة.
 - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث التجريبيّة بعد وضعه في صورته النهائيّة خلال الفترة من ٢٠١٩/١٠/١٢م إلى ٢٠٢٠/١/٣م.

القياسات البعديّة:

- تم إجراء القياسات البعديّة في الفترة من ٢٠٢٠/١/٤م إلى ٢٠٢٠/١/٥م بعد تنفيذ عدد (٣٦) وحدة تدريبيّة من البرنامج التدريبي المقترح وقد روعي أن تتم القياسات بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائيّة للبحث:

- تم تفرغ البيانات التي تم الحصول عليها من القياسات (القبليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبيّة (عينة البحث) لإجراء المعالجات الإحصائيّة، وهي تتمثل في الآتي :
- _ المتوسط الحسابي _ الوسيط _ الانحراف المعياري _ معامل الالتواء _ الوزن النسبي _ النسبة المئوية
- _ معامل الارتباط. _ نسبة التحسن . _ اختبار **T- Test** دلالة الفروق.

وقد قام الباحثين باستخدام برنامج **spss** لمعالجة البيانات إحصائيّاً هذا وقد تم تقريب الدرجات إلى أقرب رقمين عشريين. وقد ارتضى الباحثين بقيمة معنوية جدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) .



عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص (ن = ١٠)

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة ودلالاتها	نسبة التحسن
		م	م	م	ن			
١	قذف القرص	٩٤.٢١	٩٥.١	٥٨.٢٨	٧٣.١	٦٤.٦	٧٢.٧	٢٦.٣٠%

قيمته (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز الرقمي لمسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧.٧٢)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي بلغت (٣٠.٢٦%).

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز الرقمي لمسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٧.٧٢)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي بلغت (٣٠.٢٦%).

مما يدل على تحسن القياس البعدي لعينة البحث ويعزو الباحث تلك النتائج إلى البرنامج التدريبي المقترح في ضوء استخدام التمرينات النوعية بطريقة علمية مقننة.

ومن خلال جدول (٨) وشكل (١٢) والذي يوضح المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي فنجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في



مسابقة قذف القرص نسبته هي (٢١,٩٤) والقياس البعدي (٢٨,٥٨) والانحراف المعياري في القياس القبلي نسبته (١,٩٥) والبعدي (١,٧٢) ووصل الفرق بين المتوسطات (٦,٦٤) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (٧,٧٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع وكانت نسبة التغير في هذا السباق وصلت إلى (30.26%) ويرجع الباحث هذا التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المتبع وما يحتوي من تمارين نوعية مختلفة.

كما يرجع الباحثون هذا التحسن إلى استفادة اللاعبين من التدريبات النوعية المقترحة في شكل منظم، مما أدى إلى جذب انتباه اللاعبين وزيادة التركيز وعدم الشعور بالملل وإثارة اهتمامهم وحماسهم وتشويقهم وحثهم على بذل المزيد من الجهد عقليا وعمليا، مما كان له أثر عظيم على تحسين وتنمية القدرات البدنية ومن ثم المستوى الرقمي في مسابقة قذف القرص قيد البحث، وهذه الوسائل يصعب توفيرها في الأساليب التقليدية.

ويذكر حازم حسن (٢٠٠٥م) أن استخدام التمارين التوعوية في التدريب يمكن أن تحتل دورا هاما في تحسين مستوى الأداء المهارى لأنها تركز على الأداء الفني للمهارة ويتشابه كل تمرين منها مع اداء المهارة الحركية في المسار الزمني والمكاني لتحقيق احساس اللاعب بالمسار الصحيح ولزيادة فاعلية هذا الأسلوب ينبغي إتباع الأسس التالية:

- تصميم وتنفيذ تمارين نوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تحسينها.
 - البدء بالتمارين البسيطة والتدرج منها إلى الصعبة .
 - الاهتمام بهذا الأسلوب عندما يكون الهدف هو تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الحركي مع تحسين الأداء المهارى.
 - إذا أعطيت تسهيلات اثناء التنفيذ فلا تكون على حساب الأداء الفني للمهارة.
- يتوقف عدد التمرين على قدرة كل لاعب ومستوى المهارة (٥ : ١٢٢ - ١٢٣).

ويرجع الباحثون ذلك التحسن الرقمي الى البرنامج التدريبي الذى تم تطبيقه على العينة (قيد البحث) والى طبيعة الأداء الذى اعتمد أساساً على تمارين نوعية يتم أدائها متماثلة مع طبيعة المسابقة ومطابقة لنفس المسارات الحركية حيث ان الهدف الأساسي المسابقة هو تحقيق (أبعد مسافة) دون مخالفة للقواعد ولتحقيق ذلك يجب توافر مستوى رفيع في طريقة الأداء الفني وقدرات بدنية وهذا ما وفرته التمارين النوعية داخل البرنامج.



ويتفق كلا من علاء الدين عليوة" ، محمد مرسال " (٢٠٠١م) وعصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن مصطلح التمرينات Exercises يقصد به تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها الفرد بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة، ومن خلال استخدام الأدوات أو بدونها، حيث يتم ذلك طبقا للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والصفات البدنية العامة والخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية، حتى يمكن الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الحركي ، وكلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تحسن الأداء المهاري الرياضي . (٨ : ٢٦) (٧ : ٢٤٠ ، ٢٤١)

الاستنتاجات

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- التدريبات النوعية أدت إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة -القوة العظمي- السرعة الحركية- الرشاقة-التوافق-تحمل القوة- التوازن-المرونة) مما أدى إلى رفع كفاءة المجموعات العضلية العاملة علي المفاصل بالنسبة لمسابقة قذف القرص مما أدى إلى زيادة القدرة علي التحكم في أجزاء الجسم والاقتصاد في الجهد مع حدوث التناسق بين حركات الجسم وهذا أدى إلى تنمية المسارات الحركية للأداء وذلك للوصول إلى مستوى الأداء المثالي وارتفاع المستوي الرقمي في اقل فترة زمنية ممكنة .
 - لتدريبات النوعية أدت إلي تحسين مستوى الانجاز الرقمي لدي لاعبي قذف القرص.

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:
- الإستعانة بإستخدام التدريبات النوعية في العملية التدريبية في مسابقات الميدان بصفة عامة وفي مسابقه قذف القرص بصفة خاصة.
 - ضرورة الإهتمام بتنفيذ التدريبات المقترحة لتقليل اخطاء الاداء الفني لمسابقة قذف القرص .
 - ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية بمحتواه وخصائص تشكيل احواله لما له من تأثير ايجابي في تقدم المستوي البدني والرقمي



قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمد قديري: تأثير التدريبات النوعية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة جلوس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معلم أول بمعهد اسيوط بنين منطقة أسيوط الازهري ، ٢٠١٨م.
- ٢- احمد محمد السيد برغوث: فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الاجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحا اماما علي جهاز العقلة ، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٧م .
- ٣- بسطويسي احمد بسطويسي : "سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تكنيك_ تعليم _ تدريب) ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- تامر حسين محمد التيحي: استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية تأثيرها علي مستوى اداء بعض مهارات الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة بنها، ٢٠٠٦
- ٥- حازم حسن محمود: اثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعي علي تحسين الاداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية والبدنيه، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصوره، ٢٠٠٥.
- ٦- رحاب محمد محمود ، محمد أحمد ، احمد محمد العربي صلاح: تأثير استخدام التمرينات النوعية علي مستوى اداء مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة علمية منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٦م



- ٧- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف، ٢٠٠٥.
- ٨- علاء الدين عليوة ،محمد مرسال حمد: التمرينات البدنية المصورة (فرديه ، زوجية ، جماعية ، شكل العاب صغيره). المكتبة العصرية، ط١، المنصوره، ٢٠٠٢
- ٩- عويس علي الجبالي: سلسلة المناهج النمطية ,منهاج العاب القوي، ١٩٩٨.
- ١٠- فوقية السعيد محمد: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية والمستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٦.
- ١١- ليلى جمال مهني : التحليل الكيفي لتقييم الأداء الفني لمسابقة قذف القرص ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠ م.
- ١٢- ليلى جمال مهني : المحددات البيوميكانيكية كأساس لوضع برنامج تدريبي مقترح وتأثيره علي المستوي الرقمي لمتسابق قذف القرص ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٤ م .
- ١٣- محمد السعيد حافظ جوده: تأثير استخدام التدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد علي تحسين مستوي اداء مهارة توماس فليد في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣.
- ١٤- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، ١٩٩٤.
- ١٥- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.



- ١٦- محمد نصر الدين رضوان : " إختبارات الأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة
١٩٨٢م.
- ١٧- محمود ابو العباس عبد الحميد: " تأثير بعض التدريبات النوعية علي الاداء الفني
لمتسابقى الوثب الثلاثي " ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة، ٢٠١٢.
- ١٨- مديحة ممدوح سامح، وفاء امين : "المرجع للبنات في مسابقات الميدان والميدان
والمضمار(الاسس النظرية والتطبيقية) "،دار الفكر العربي ،
القاهرة ،د.ت.
- ١٩- مهاب عبد الرازق احمد: تأثير التدريبات النوعية للأدراك " الحس الحركي" لتحسين
الاداء الفني للدور الامامية المتكررة علي عارضة التوازن ،
رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الاسكندرية، ٢٠٠٢.
- ٢٠- وجدي مصطفى الفاتح : نظريات وتطبيقات الاعداد البدني للناشئين في المجال
الرياضي ،المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، ط١، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠١٦.
- ٢١- ياسر احمد دحروج: تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه
للأداء الحركي بالأثقال علي مستوى الاداء المهارى للكاتا
لناشئي الكاراتيه من (١١:١٢) سنة ،رسالة ماجستير كلية
التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٠.