

تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين المستوى البدني والرقمي لدى ناشئ ١٠٠م عدو

*د/ عبد القادر السيد مصطفى عوض

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبح الوصول الى المستويات الرياضية العالية من المظاهر الهامة الدالة على تقدم الدول ومؤشر لرقبها العلمي والتكنولوجي في مختلف المجالات بما فيها التربية البدنية والرياضية . وأصبح البحث العلمي من أهم الضروريات لتنمية وتطوير مجتمعنا الحديث وذلك للوصول إلى أعلى المستويات في جميع المجالات وخاصة المجال الرياضي . ولقد تسابقت الدول إلى تحقيق المستويات الرياضية العليا في البطولات الإقليمية والعالمية والدورات الأولمبية في العاب القوى فأخذت خطوة واسعة نحو البحث العلمي في المجال الرياضي ومدى قدرته على حل الكثير من المشكلات وتحطيم الأرقام القياسية وأن التدريب الرياضي له شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود من العملية التدريبية (١)

ويذكر بيتر تومسون **perer Thomson** (٢٠٠٩ م) أن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين مستوى لياقة اللاعب البدنية في النشاط المختار . وهي عملية طويلة المدى تؤدي الى تقدم اللاعب تدريجياً مع مراعاة الاختلافات في المتطلبات الخاصة باللاعب وقدراته . وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بتطور اللاعب على المدى الطويل (٢٢ : ١٣١)

ويشير على فهمي البيك وآخرون (٢٠٠١ م) أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم أعداداً متعدد الجوانب ، بدنياً ومهارياً وفنياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن (١٠ : ١٧)

وتذكر " خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١ م) أن المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التي يكون لها أثر جيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من التمرينات داخل الوحدة التدريبية ، وإذا استطاع أن يتخطى الطرق التقليدية سوف يزيد من مثيرات التدريب ويستطيع أن يزيد كثير من الدافعية والاستمتاع ويكثر الملل ، وإن التغيير في أساليب التدريب المبني على مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين والتخطيط المناسب للتدرج في زيادة الحمل سوف تكون نتيجته الوصول إلى قمة المستويات العالية .

(٥ : ٣٣ / ٤٣)

ويعد سباق ١٠٠ متر عدو من السباقات الأكثر إثارة وتشويقاً ولذلك نلاحظ تحطيم الأرقام فى سباق ١٠٠ م / عدو بـ (٢٠٠١ م) عن كل رقم سابق .

ويشير عبد الحليم محمد عبد الحليم ، وآخرون (٢٠٠٢ م) أن عدد الخطوات التي يأخذها العداء فى الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة يكون محدداً بالفترة التي تأخذها كل خطوة من خطواته فكلما قلت الفترة الزمنية الواحدة كلما قلت عدد الخطوات فى الزمن الكلى لجميع المسافة والعكس صحيح والزمن المستغرق لاستكمال الخطوة الواحدة يعتمد على .

- الزمن الذى يكون فيه العداء ملامساً للأرض

- الزمن الذي يأخذه وهو فى الهواء (٨ : ٢٩)

ويوضح محمد حسن علاوى (١٩٩٤ م) أن كل لاعب يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمى عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعات العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة فى المنافسة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهى ما تسمى بالتمارين المشابهة للأداء فهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارة الحركية

(٦ : ١٣)

وهناك نوعان من التدريبات النوعية وهما تدريبات نوعية بنائية وهى التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمارين لتقوية العضلات وتمارين لمرونة المفاصل وغيرها من المكونات ، تدريبات نوعية تمهيدية وهى التمرينات التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي استمدت من أشكال المهارات وأجزائها وهى تستخدم فى المقام الأول التكتيك الحركي

(٦ : ١٣)

ويرى الباحث أنه من الأهمية الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتقن مع طبيعة الأداء وباستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفى نفس المساء الحركي الذي يؤدي بدوره لتحسين الصفات البدنية ، وبالتالي إلى مستوى الأداء اللذان يؤثران على المستوى الرقمي ، فالتمارين المشابهة المتابعة للأداء تعطى فرصة أفضل لنجاح وتحسين الأداء ، كما أن هذا النوع من التدريب يعد أحد مستحدثات التدريب الرياضي وأن تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى أداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية فى الآونة الأخيرة .

وبعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية الخاصة بسباق ١٠٠ م عدو والنشرات العلمية التي تصدر عن الاتحاد الدولي لألعاب القوى وبعض بطولات القطاعات على مستوى الجمهورية فقد لاحظ انخفاض فى المستوى الرقمي لناشئى عدو ١٠٠ م ويرجع الباحث الانخفاض فى هذا المستوى إلى ضعف هؤلاء الناشئين فى المستوى البدني . وكذلك مستوى الأداء المهاري الذى أدى بدوره إلى انخفاض المستوى الرقمي .

وإن ناشئ العدو تنقصهم البدايات والانطلاقات السريعة من المكعب ، حيث أن سرعة الانطلاق للعداء في البداية تتطلب سرعة رد فعل عالية ، وأن سرعة خروج القديمين عن أجهزة البدء لا تكون بفاعلية كبيرة إلا إذا خرجت بالقوة العظمي أي أن حركة خروج القديمين من أجهزة البدء يجب أن تكون بمزيج من القوة والسرعة و (القدرة الانفجارية Explosive power) وذلك لتوليد سرعة ابتدائية عالية والتي يتوقف عليها سرعة المرحلة التالية من السباق ، وعلى أهميتها الكبيرة لتلك المرحلة ، ولا تتوقف تلك الأهمية على استخدام التكنيك الجيد فقط بل تتوقف أيضاً على القوة العضلية العظمي ، وكذلك المرونة الخاصة للمفاصل وهذا ما يعرقل مسايرة السرعة باللاعبين الآخرين مما يدل على الانخفاض في بعض القدرات البدنية الخاصة

وإيماناً من الباحث بضرورة التصدي المبكر لمختلف المشاكل التي تواجه الناشئين حتى لا تكون حجر عثرة لتقدمهم خلال السنوات المقبلة في سباقات المسافات القصيرة عامة ، وسباق ١٠٠ م عدو خاصة ، ومع تطور أساليب وطرق التدريب الحديثة ، الأمر الذي دفع الباحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعية مشابهة للأداء لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ ١٠٠ م عدو التي قد تحسن من المستويين المهاري والرقمي .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء لناشئ ١٠٠ م عدو ومعرفة تأثير على :

١- بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ ١٠٠ م عدو

٢- تحسين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م / عدو

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية لدى ناشئ ١٠٠ م عدو لصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق والة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م / عدو لصالح القياس البعدي

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريبات النوعية :

هي التدريبات المشابهة في مسارها الحركي والتي تؤدي الى الارتقاء بمستوى الانجاز في الرياضة لأنها تمثل الأساس في اعداد الناشئ

الدراسات المرجعية :

- دراسة هونتر ، جوسيف ، روبيرت ، مارشيل ، بيتر ٢٠٠٤ م (٢٠)

بعنوان " التفاعل بين طول وتردد الخطوة أثناء العدو " وتهدف الدراسة الى دراسة التحليل النسبي لمحددات طول وتردد الخطوة والتفاعل السلبي مثل طول وتردد الخطوة واستخدام الباحثون المنهج الوظيفي

على عينة قوامها ٣٦ رياضي تم تصويرهم بالفيديو وكانت أهم النتائج أن مدى طول وتردد الخطوة كان دليل بالنسبة للعينة من الرياضيين متشابهين في سرعة العدو وأدى إلى تداخل سلبي موجود بين طول وتردد الخطوة ، حيث أن هؤلاء الرياضيين هم من يستخدمون طول خطوة أكبر وتردد خطوة منخفض

- دراسة أكيركو / كوجي فيكيديا ، كوتا كاجيما ٢٠٠٧م (١٨)

بعنوان " حركات السرعة في مرحلة المنتصف لتايسون جاي ، وأسافا باول في سباق ١٠٠ م عدو خلال بطولة العالم ٢٠٠٧ وهدفت الدراسة إلى تحليل الحركات الدافعة لكلاً من أسافا بأول ، تايسون جاي أثناء الأداء حيث السرعة القصوى واستخدام الباحثون المنهج الوصفي وكانت العينة ابطال العالم ٢٠٠٧ تايسون جاي و أسافا بأول وكانت أهم النتائج كلما زادت سرعة العداء زاد الحد الأدنى لزاوية المركبة وأن عينة البحث لديهم خصائص مختلفة من حيث طول الخطوة والتردد وأنهم أثناء العدو يواصلوا ثنى الركبة من السباق خلال مرحلة الدعم ويجب توصية العدائين الى التمديد بالنشاط في الركبة

- دراسة أحمد حواس أحمد أبو هندي ٢٠٠٨م (١) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والبيولوجية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى متسابقى العدو بالمرحلة الثانوية وهدفت الدراسة الى اعداد برنامج تدريبي مقترح لمتسابقى ١٠٠ م / عدو وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات البيولوجية واستخدم الباحث المنهج التجريبي بعينة ١٦ تلميذ بمدرسة المنشأ الكبرى الثانوية المشتركة بأسسيوط وكانت أهم النتائج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات البدنية والمتغيرات البيولوجية كما يوجد فروق للبرنامج التدريبي قيد البحث

- دراسة هلينى helene ٢٠٠٩ م (١٩) بعنوان " تأثير القوة والشدة والطاقة في سباق ١٠٠ م عدو " وهدفت الدراسة الى معرفة واستنتاج القوة القصوى وإجمالي الطاقة الميكانيكية التي ينتجها يوسن بولت في كل سباقات بكين ٢٠٠٨ م وبرلين ٢٠٠٩ م لوصف الاعتماد على الوقت من خلال السرعة وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث اللاعب الدولي يوسن بولت وكانت أهم النتائج أن قيمة الأداء لبولت ٢٠٠٩م لإنتاج الطاقة والقوة القصوى أصغر مما كانت عليه في ٢٠٠٨ م وتتناسب السرعة القصوى والطاقة الميكانيكية وإجمالي انتاجها مع العداء أثناء مرحلة السباق

- دراسة إيمان محمد محمد ابراهيم ٢٠١٢م (٣) بعنوان " برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الفائقة لتحسين المستوى الرقمي لناشئات مسابقات المسافات القصيرة " وهدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الفائقة لتحسين المستوى الرقمي لناشئات مسابقات المسافات القصيرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٨ لاعبة من المدرسة الرياضية الثانوية بنات بالزقازيق وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - السرعة

القصى - القوة المميزة بالسرعة) لما يوجد زيادة نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة ١٠٠ م عدو

- دراسة محمد رأفت ربيع ٢٠١٢م (١٥) " بعنوان " تحسين خطوة العدو فى مرحلة السرعة القصى وعلاقتها بزمن المرحلة لعدائي ١٠٠ م وكانت هدفها معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير المتغيرات قيد البحث وتأثير تطوير تلك المتغيرات على تحسين مرحلة السرعة القصى للعيينة قيادة البحث واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٦ لاعبين وكانت أهم النتائج زيادة نسب التحسن باستخدام التدريبات الخاصة لتحسين المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بسباق ١٠٠ م / عدو
إجراءات البحث :

منهج البحث :-

استخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي والقياس القبلي والبعدي لعينة البحث

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من ناشئ المشروع القومي للموهبين بالشرقية التابع لوزارة الشباب والرياضة لألعاب القوى والبالغ عددهم (١٨) ناشئ ويمارسون تدريبهم علي ملعب استاد جامعة الزقازيق وتم توزيعهم (١٠) عينة اساسية (٨) عينة استطلاعية وقام الباحث بإجراء التجانس في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي نتائج البحث
وجدول رقم (١ ، ٢) يوضحان توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية		مجتمع البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٥٥.٥٦	١٠	٤٤.٤٤	٨	١٨

يتضح من جدول (١) أن مجتمع البحث (١٨) ناشئ من منطقة الشرقية والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى بنسبة ١٠٠% وعينة الدراسة الاستطلاعية (٨) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الأساسية بنسبة ٢٨.٥٧% وعينة البحث الأساسية (١٠) ناشئين بنسبة ٧١.٤٣%.

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

ن = (١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	15.20	0.22	15.12	0.47
الطول	سنتيمتر	162.20	1.93	162.00	1.08
الوزن	كجم	52.40	1.34	52.00	0.77

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.47: 1.08) في متغيرات النمو والعمر التدريبي، وقد انحصرت هذه القيم ما بين $[-٣، +٣]$ مما يدل على أن عينة البحث متجانسة ويمكن أن تكون نتائجها ممثلة للمجتمع تمثيلاً اعتدالياً.

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

ن = (١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
٣٠م عدو طائر	ثانية	5.64	0.04	5.66	-0.84
٢٠م حجل يمين	ثانية	13.85	0.02	13.85	0.20
٢٠م حجل شمال	ثانية	13.86	0.01	13.86	-0.05
القدرة العضلية للرجلين	متر	1.85	0.01	1.85	-0.66

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في القدرات البدنية الخاصة، تراوحت ما بين (0.20: -0.84) أي أنها انحصرت ما بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)
تجانس عينة البحث الكلية في المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر	متر	14.02	0.01	14.02	0.50

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر كانت (٠.٥) أي أنها انحصرت ما بين (± ٣) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات

معامل الصدق: في المتغيرات البدنية

استخدام الباحث صدق التمايز بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المتغيرات البدنية قيد البحث وعددهم (٨) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الأساسية 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

قيمة "ت" ودلالاتها	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		وحدة القياس	الاختبار
	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
*15.51	0.60	5.63	0.01	5.10	ثانية	٣٠م عدو طائر
*11.00	0.03	13.84	0.01	12.63	ثانية	٢٠م حجل يمين
*13.96	0.01	13.85	0.09	13.65	ثانية	٢٠م حجل شمال
*12.72	0.01	1.84	0.09	1.93	متر	القدرة العضلية للرجلين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في الاختبارات البدنية قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

معامل الثبات: في المتغيرات البدنية

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
0.99	0.64	5.62	0.60	5.63	ثانية	٣٠م عدو طائر
0.94	0.01	13.83	0.03	13.84	ثانية	٢٠م حجل يمين
0.92	0.01	13.84	0.01	13.85	ثانية	٢٠م حجل شمال
0.98	0.01	1.85	0.01	1.84	متر	القدرة العضلية للرجلين

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

معامل الصدق: في المستوى الرقمي لعدو ١٠٠متر

استخدم الباحث صدق التمايز بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر عدو قيد البحث وعددهم (٨) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الأساسية كما هو موضح بجدول (٨):

جدول (٨)

دلالة الفروق بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر عدو قيد البحث

ن=٨

قيمة " ت " ودالاتها	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		وحدة القياس	الاختبار
	الانحراف المعياري \pm	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm	المتوسط الحسابي		
*13.61	0.11	14.02	0.15	13.33	ثانية	المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ م

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٢٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر عدو قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

معامل الثبات: في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر عدو

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
0.96	0.08	14.03	0.11	14.02	عدد	المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ م

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر عدو قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

أدوات وأجهزة البحث :

استخدام الباحث الأدوات التالية :

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر (مرفق رقم ١)
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم بالكجم (مرفق رقم ٢)
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين (مرفق رقم ٣)
- ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية
- مكعبات بداية
- مضمار العاب قوى قانوني (استاذ جامعة الزقازيق)
- أحزمة جلدية (حبال مطاطة للتدريب)
- حبال

- سلم وثب - أقماع

البرنامج التدريبي المقترح

أ- هدف البرنامج

تحسين المستويين البدني والرقمي لناشئ ١٠٠ م / عدو

ب- لتحقيق الهدف من البرنامج وضع الباحث البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية التالية :

- خصائص المرحلة السنوية

- مبدأ الاستمرار في التدريب

- الفروق الفردية للناشئين

- التوازن الإيقاعي بين الحمل والراحة

- التنوع في محتويات البرنامج ومرونته

- المبادئ العامة لحمل التدريب

- مبدأ الزيادة المتدرجة للحمل

- الأعداد الشامل للناشئين

- أن يحقق الأهداف التي وضع من أجلها

التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي

من خلال اطلاع الباحث على المراجع الخاصة (محمد حسن علاوى , عصام الدين عبدالخالق ، على

البيك (١٢ : ٣٠٨ ، ٩ : ٧٢) وروبرت فيجارس **Robart vigars** (٢٣) قد توصل الى أنه

- لا تقل مدة البرنامج التدريبي عن ١٢ واسبوع

- عدد الوحدات في الأسبوع (٣ وحدات)

- الأعداد البدني العام ٣ × لمدة ٥ اسابيع والإعداد البدني الخاص ٣٥% (٥ اسابيع)

- والأعداد التنافسي ٣٠% لمدة اسبوعين

تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :-

ثم اخذ كافة الإجراءات الاحترازية عن بعد بين اللاعبين اثناء التطبيق للحفاظ على سلامتهم

القياسات القبلية :-

أجريت القياسات القبلية على عينة البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٢ م

التجربة الأساسية

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية لمدة (١٢ اسبوع) بواقع ٣ وحدات أسبوعية اعتباراً من تاريخ ٤

١/ ٢٠٢١ م حتى ٢٧/٣/ ٢٠٢١ م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية ٣٦ وحدة تدريبية

القياسات البعدية

أجريت القياسات البعدية يوم الأثنين الموافق ٢٩/٣/ ٢٠٢١ م لكل من الاختبارات البدنية

والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م ، عدو .

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- دلالة الفروق اختبارك

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

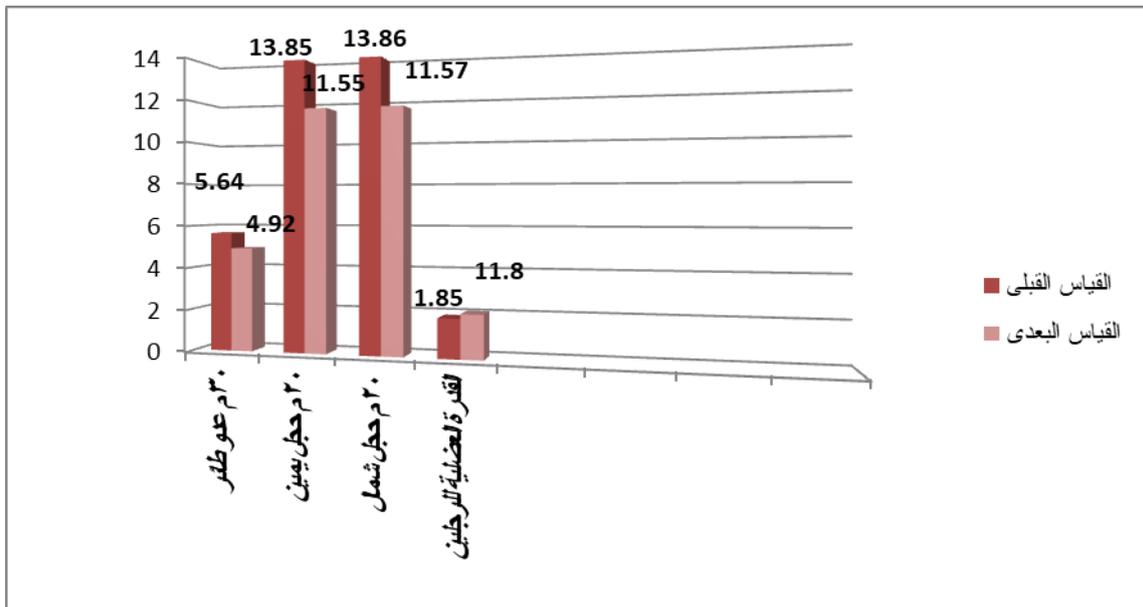
ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
٣٠م عدو طائر	ثانية	0.04	5.64	0.06	4.92	0.72	*32.78
٢٠م حجل يمين	ثانية	0.02	13.85	0.01	11.55	2.3	*30.64
٢٠م حجل شمال	ثانية	0.01	13.86	0.01	11.57	2.29	*34.38
القدرة العضلية للرجلين	متر	0.01	1.85	0.02	2.06	-0.21	*19.80

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى.



شكل (١)

متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

جدول (١١).

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر للعينة قيد البحث

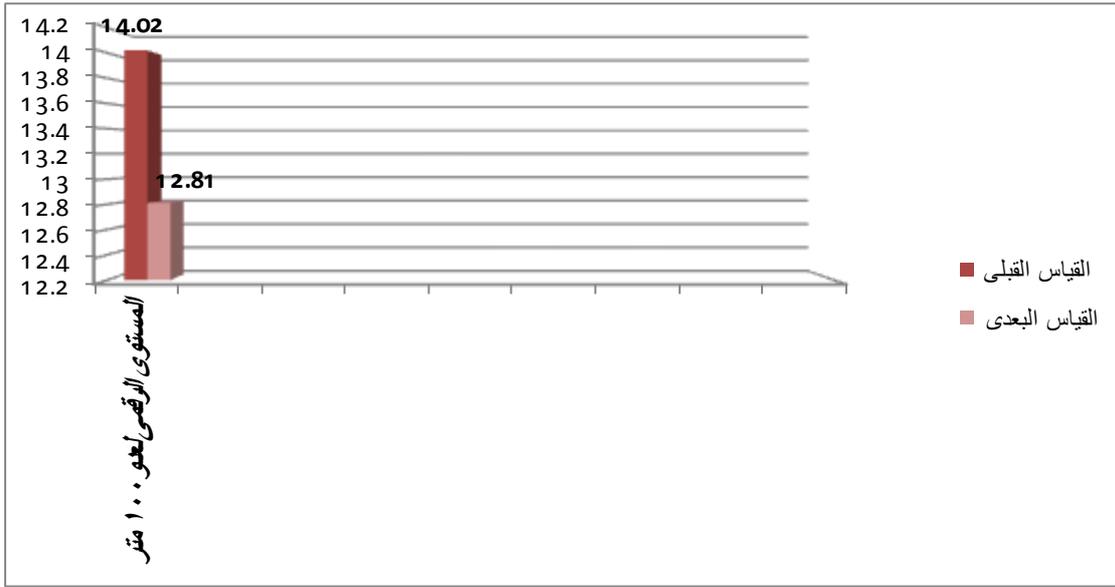
ن = ١٠

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		س	ع	س	س		
المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر	متر	14.02	0.01	12.81	0.07	1.21	*19.08

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي

للعينة في المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر لصالح القياس البعدي.



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ متر للعينة قيد البحث

يتضح من عرض النتائج في جدول رقم (١٠) إن هناك فروق في القياسات القبليّة والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث ويعزى الباحث ذلك الى تأثير التدريبات النوعية قيد البحث التي تم تطبيقها في البرنامج التدريبي حيث أن هذه التدريبات تتشابه في تكوينها الحركي مع طبيعة اداء المسابقة كما تتطابق مع الأداء المهاري من حيث منحنى القوة والسرعة وبعض من المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة التي توجه المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي والتي تتبع نفس شكل العمل العضلي وهي مستخدمة في تدريب التكنيك .

ويعزى الباحث هذه الدلالات الإحصائية وهذا التحسن في تلك المتغيرات البدنية نتيجة التأثير الإيجابي لتلك التدريبات النوعية التي تحتوي على مجموعة من التمرينات بأدوات أو بدون ادوات أو تمرينات مركبة تتشابه مع الاداء الحركي لسباق ١٠٠ م / عدو .

وهذا مع يتفق مع رأى بيتر بيرك (petter perabacks) (٢٠٠٣ م) الى أن هناك بعض التمرينات التي تشبه الداء والمسار الحركي للمسابقة تعتمد على القوة والتحمل تؤدي الى نمو ايجابي ومرحلة متقدمة من التدريب (٩٨ : ٢٢) كما يشير محمود عطية (٢٠٠١ م أن هذه المرحلة السنوية يحدث

فيها تطوراً أفضل في قدرات القوة للمجموعات العضلية للطرف السفلي ، حيث أن حركات التقدم للأمام وخاصة حركات الجري والحجل والوثب تسهم في نمو عضلات الرجلين بصورة أفضل وهذا ما قام به الباحث بمراعاته عند وضع البرنامج من حيث التنوع في بعض الأنشطة الحركية التي تتميز بتغيير الاتجاهات وكذلك سرعة رد الفعل والإيقاع كل ذلك في إطار التوافق تحت ضغط الزمن (٢١ : ٢٩)

كما يتضح للباحث من خلال عرض النتائج لجدول (١١) تحسن نتيجة المستوى الرقمي لعينة البحث في القياسات البعدية ويرجع ذلك الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مجموعة التمرينات والتدريبات النوعية التي ادت بدورها لذلك لأهميتها في تشابه مسارها الحركة وطريقة ادائها مع طريقة اداء السباق قيد البحث ويتفق ذلك مع رأى خالد فريد (٢٠٠٧) (٤) الى أن التدريبات النوعية هي عبارة عن تدريبات موجهة نحو العضلات المعنية بالأداء الحركي بحيث يكون اتجاهه الديناميكي يكون مطابقاً للمسار الحركي للمهارات الحركية المتعلقة كما أن توافر نماذج سرية من هذه التدريبات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية .

ويتفق أيضاً مع رأى (مهاب عبدالرزاق ٢٠٠٢م) على أن التدريب النوعي عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهارى وهذا النوع من التدريبات يعد أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوصيفاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى ، كما تعتبر هذه التدريبات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف الى الأعداد البدني وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس فى محاولة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارة الحركية (١٧)

ويرى الباحث أن التدريبات النوعية تمرينات مساعدة تهدف الى الإعداد البدني وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس وتستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية حيث تتشابه هذه التدريبات النوعية مع الأداء الفني للمهارة الحركية ويجب أن يؤدي تحت شروط معينة هي :

- أن تحتوى هذه التمرينات على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة الحركية .
- أن تكون أسهل من التمرين ذاته مع مرونة تقنيته .
- يتوقف عدد مرات التمرين على قدرة الممارس .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

فى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق اهداف البحث ، قد تمكن الباحث من الوصول الى الاستنتاجات التالية :

- ١- من خلال إجراءات البحث تم التوصل الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية يهدف الى تنمية المتغيرات البدنية (٣٠ م / عدو وطائر ٢٠ م حجل يمين - ٢٠ م حجل شمال - القوة العضلية للرجلين) للمجموعات العضلية العاملة لعضلات الرجلين وفقاً لتوصيفها الوظيفي لأفراد

- العينة (قيد البحث وكذلك العمل على تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة ١٠٠ م / عدو للناشئين من خلال استخدام التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء
- ٢- أن البرنامج التدريبي المقترح بمحتواة وخصائص تشكيل أحماله التدريبية له تأثير إيجابي فى تنمية المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي (قيد البحث) حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي
- ٣- ان التدريبات باستخدام التمرينات النوعية والمشابهة للأداء الحركي للأداء المناسبة لطبيعة مهارة ١٠٠ م عدو يؤدي الى تحسن فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) وفى نفس الوقت يؤدي إلى تحسن فى مستوى الاداء المهارى والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م / عدو

التوصيات

- فى ضوء استنتاجات هذا البحث وانطلاقاً مما أسفرت عليه هذه الدراسة من أهمية استخدام التدريبات النوعية فى تنمية المتغيرات البدنية (قيد البحث) وتحسن مستوى الأداء المهارى والرقمي لسباق ١٠٠ م / عدو للناشئين ، يقدم الباحث التوصيات التالية :
- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على الناشئين فى رياضة العاب القوى لما له من آثار إيجابية فى تحسن المستوى (البدني ، المهارى ، الرقمي) لهم
- ٢- ضرورة الاهتمام بزيادة استخدام التدريبات النوعية خلال فترة التدريب الرياضي أثناء فترتي الأعداد البدني الخاص ، وما قبل المنافسات لما له من آثار إيجابية فى تقدم المستوى (البدني - المهارى - الرقمي) لناشئ العدو
- ٣- ضرورة الاهتمام بتوجيه جزء من برامج الأعداد لتنمية المتغيرات البدنية(قيد البحث) للمساعدة فى تحسين مستوى الإداء الفني والمستوى الرقمي لناشئ العدو .
- ٤- يجب الاهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين الناشئين عند التدريب على مهارة ١٠٠ م / عدو للناشئين
- ٥- تطبيق هذه الدراسة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس والنشاط وذلك للتعرف على المشكلات التي تؤثر على المستوى الرقمي .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد حواس احمد ابو هندي : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والبيولوجية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لدي متسابقى العد بالمرحلة الثانوية , جامعة اسيوط , ٢٠٠٨ م
- ٢- الاتحاد الدولي لألعاب القوى : مدخل الى نظريات التدريب مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة ١٩٩٦ م

- ٣- إيمان محمد محمد إبراهيم : برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات السرعة الفائقة لتحسين المستوي الرقمي لناشئات مسابقات المسافات القصيرة , بحث ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات , جماعة الزقازيق , ٢٠١٢م
- ٤- خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء الفني لناشئ رياضة الجودو, رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة , ٢٠٠٧ م
- ٥- خيرية إبراهيم السكري : محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل ، الجزء الأول ، منشأة المعارف الإسكندرية ٢٠٠١ م
- ٦- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، ط ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ م
- ٧- طلحة حسام الدين وآخرون : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية : بحوث مؤتمر لزاوية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي : المجلد الثاني ١٩٩٣ م
- ٨- عبدالحليم محمد عبدالحليم وآخرون : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار مكتبة الإشعاع الجزء/ ط ١ ٢٠٠٢ م
- ٩- عصام الدين عبدالخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٤م
- ١٠- علي فهمي البيك ، محمد أحمد عبدة : عماد الدين عباس : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) الجزء الثالث دار النشر والمعارف الإسكندرية ٢٠٠١ م
- ١١- علي فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعارف الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٩٥م
- ١٢- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م
- ١٣- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٤ م
- ١٤- محمد حسن علاوي : ونصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣م
- ١٥- محمد رأفت ربيع : تحسين خطوة العد في مرحلة السرعة القصوى وعلاقتها بزمن المرحلة لعدائي ١٠٠ م ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٢م
- ١٦- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الاول ، ط ٣ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م

١٧- مهاب عبدالرازق دسوقي : تأثير التدريبات النوعية لأدراك الحس حركي لتحسين الاداء الفني
للدورة الامامية المتكورة علي عارضة التوازن , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية التربية
الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية , ٢٠٠٢م

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 18- Akira Ito , koji fukuda and kota kijima:** mid-phase sprinting movements of Tyson Gay and Asafa powell in the 100m race during the 2007 IAAF world championships in Athletices Osaka university of Health and sport sciences. Osaka Japan [http // www.spjutfrom.se/res,defaw biomech anicalr searchvmosaa](http://www.spjutfrom.se/res,defaw biomech anicalr searchvmosaa).
- 19- Helene:** the force power and energy of the 100m speint in stituto de fisica universal de sao Paulo , ca663/8 Ccp 05315-970 sao Paulo Brazil M.T.Yamashita <ht//p/hsioscupb works.Com /f/sprint sao poluo>
- 20- Hunter , joseph marshel , Robert :** interaction of step length and step race during sprint running the American collage of 36 sports medicine , published in medicine , science in sports ,2004
- 21-Mahmoud Attia Bekhit:** talentsuhe in sport ein vergleich voh konzepten in deutsch landund Egyption undentwicklung Eines training sport grmmos zur trlrntifinding in Egyption la gurnal dissertation zur erlangung das Doktorgrades der fachbereiches physicalgical and sport wissenschafti der Justs –liaebig university Giessen2001
- 22-Peter Jerback:** The preparation of junior Athletecs for the combined events LAAF – New studies in Athletics 2003
- 23-Robert, vigrs:** sprinters and Hudles Fitness Factors and projected performance Capabilits , track and field Q.R Vol 89 sprint ,1990