

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي

لمنتخب جامعة الأقصى بدفع الجلة

أ.م.د. هشام علي الأقرع*

* أستاذ التدريب الرياضي المساعد /كلية التربية البدنية والرياضة /جامعة الأقصى /فلسطين /البريد الالكتروني: ha.alagrah@alaqsa.edu.ps

(الاستلام ٢٢ ايار ٢٠١٢ القبول ٥ آب ٢٠١٢)

المخلص

هدفت هذه الدراسة للتعرف علي أثر التدريبات التخصصية علي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمنتخب جامعة الأقصى بدفع الجلة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة وهم منتخب جامعة الأقصى بدفع الجلة وعددهم ٣ لاعبين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح حسن القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي وبلغت نسب معدلات التغيير لعنصر الرشاقة ٦.٨٧% بينما للسرعة ٦.٩٥% وللقدرة ٤.١٧% أما لمسافة الرمي ٦.٣٢%.
بينما للمرونة ٢٨.٣٥% وللقدرة ٤.١٧% أما لمسافة الرمي ٦.٣٢%.

الكلمات المفتاحية: التدريب التخصصي - تحسين القدرات البدنية - منتخب جامعة الأقصى - دفع الجلة

The effect of the specific training to improving the special physical ability and record level to the tem of Alaqa University shot put skills

Asst. Prof. Dr. Hisham Ali Al-Agra

Abstract

The study aims to know the effect of the specific training to improving the special physical ability and record level to the tem of Alaqa University shot put skills The researcher used the experimental method, the research sample is the tem of Alaqa University shot put skills 3 players. The most important result was that the training program has improved the special physical ability and record level as the following, the ability is %6.87, the speed is %6.95, the Muscular strength "right" is %6,95, the Muscular strength "lift" is %7,22, the flexibility is %28.35, the power is %4,17 and finally the record level is %6,32.

Keywords: Specific Training - Improving the Physical Abilities - Alaqa University Team- shot put

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

مقدمة وأهمية البحث: Introduction & research importance

لما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب ألعاب القوى خاصة هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً متكاملًا. ويعد التدريب الرياضي عملية تربية منظمة تخضع للأسلوب العلمي وتهدف إلي إعداد اللاعب الرياضي إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية للارتقاء المستمر في المستوى الرياضي (عبد الحميد، ٢٠٠٦: ص ٣٨١).

والتدريب التخصصي هو ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي (خاطر، ٢٠٠١: ص ٣٣). فالتمرينات التخصصية تحتوى علي نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين واستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهارى المطلوب لها الأثر في سرعة التعلم وتستخدم التمرينات التخصصية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات (شحاتة، ٢٠٠٦: ص ٤٥٨).

ويتفق الباحث علي أن هناك اتجاهات حديثة تشير إلي أهمية التدريب التخصصي في تحسين الأداء المهارى والرقمي وهذا ما أكدته دراسة عبد الحليم وسلامة (٢٠٠٨) علي أن التدريب التخصصي وفقاً للتحليل البيوميكانيكي لمرحلة الارتقاء في الوثب الطويل حسن القدرة الانفجارية والمستوى الرقمي للاعبات الوثب الطويل، وكذلك دراسة مصطفى (٢٠٠٨) علي أن التمرينات التخصصية النوعية قد حسنت اللياقة البدنية وأداء بعض الجمل الحركية "الكاتا" لناشئ الكاراتيه، ودراسة عبد الله (٢٠٠٨) علي أن التدريبات التخصصية النوعية رفعت مستوى الأداء المهارى والبدني للبراعم في الجمباز، ودراسة شافع (٢٠٠٧) علي أن التدريبات التخصصية حسنت المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل، ودراسة الرازق (٢٠٠٦) إلي أن التدريبات التخصصية رفعت مستوى مهارة اللف حول المحور الطولي إلي القبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية علي العقلة.

ولزيادة فاعلية التدريبات التخصصية في التدريب لابد من إتباع الأسس التالية:

١. تحديد تدريبات خاصة بالعضلات والمسار الحركي للمهارات المراد اكتسابها.
٢. البدء بالتدريبات البسيطة والتدرج منها إلي الصعبة.
٣. الاهتمام بهذا الأسلوب عندما يكون الهدف تنمية الصفة البدنية وتحسين الأداء المهارى.
٤. إذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ لا يجب أن تكون علي حساب الجزء الأساسي من المهارة.
٥. يتوقف عدد تكرار التدريبات علي قدرة اللاعب (عبد الله، ٢٠٠٨: ص ٧٢).

ويري الباحث أن اختيار التدريبات التخصصية لها أهمية كبيرة ودور فعال في نجاح العملية التدريبية التي تهدف إلي التدريب علي المهارة بحيث يتم اختيارها وفقاً للأداء المهارى وأجزاء المهارة الحركية مراعيًا العضلات العاملة أثناء تنفيذ هذه المهارة وكذلك اتجاه العمل العضلي.

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

وتعتبر القدرات البدنية الخاصة من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز الرياضي وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات البدنية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ويعتبر الكشف عن تلك القدرات البدنية بكل نشاط من أهم الواجبات العلمية والمشكلات البحثية التي تواجه المختصين في المجال الرياضي ومجال التدريب لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي (عمر ويونس، ٢٠٠٤: ص ١٥٣-١٥٤).

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

ويكتسب البحث أهمية كبيرة من خلال تجريب أسلوب التدريب التخصصي والكشف عن أهمية هذا التدريب في إحداث تحسن في أوجه عناصر اللياقة البدنية لمهارة دفع الجلة، لكي نتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف علي مدي صلاحية هذا التدريب، وهذا بدوره يؤدي إلي التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة وإيصال العملية التدريبية إلي درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً إلي تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية.

وتبرز أهمية البحث والحاجة إليه بصورة واضحة من خلال إجراء هذا البحث وذلك باستخدام تدريبات تخصصية تتشابه في مسارها الحركي نفس مسار المهارة لما لها من دور فعال في الارتقاء وتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمهارة دفع الجلة. وهذا بدوره ما دعي الباحث بإجراء هذا البحث لمعرفة أثر التدريب التخصصي علي تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمنتخب جامعة الأقصى بدفع الجلة.

مشكلة البحث: Research problem

يعتبر البحث العلمي الأسلوب الأمثل الذي يمكن من خلاله التحقق من النظريات العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي والاستفادة منها وتطويعها لخدمة الرياضة وتطورها. فالوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي يرتبط بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي ونجاحه في الارتقاء بقدرات لاعبيه، أي مقدرته على تخطيط وتنفيذ هذه العملية التدريبية (الحاوي، ٢٠٠٠: ص ٤٢٥).

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

والتمرينات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية، وأن نقص هذه التمرينات يظهر أثراً سلبياً علي مقدرة الفرد وهبوط في مستوى التدريب (عبد الخالق، ٢٠٠٣: ص ١١٤).

كما يجب اختيار أو انتقاء نظام التمارين التي تهتم بعوامل المدة الزمنية وسرعة التمرين ومدى حركة المفصل التي يؤديها الشد للعضلة المراد تمرينها (Perrin، ٢٠٠٠: ص ٥٤).

وتعتبر المرحلة الرئيسية من أهم مراحل الأداء الحركي بل هي الحركة نفسها سواء في الرمي أو الدفع، وطبيعتها هي انتقال الحركة من الجذع إلي الأداة بأسرع ما يمكن مع توجيهها بالزاوية الصحيحة لأبعد مسافة ممكنة (بسطويسي، ١٩٩٧: ص ٤٢٠).

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لألعاب القوى أرجع الباحث انخفاض مستوى لاعبي منتخب الجامعة لعدم وصولهم إلي مستوى مرتفع وعالي في القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.

وبذلك تحدد مشكلة البحث في كونها عملية موجهة نحو تصميم برنامج تدريبي بأسلوب التدريب التخصصي لتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة ومسافة الرمي لمهارة دفع الجلة لمنتخب جامعة الأقصى.

أهداف البحث: The research aims

يهدف البحث لتحسين مستوى الانجاز الرقمي بدفع الجلة من خلال التعرف علي:

- أثر التدريب التخصصي علي تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة بمهارة دفع الجلة.
- أثر التدريب التخصصي علي تحسين المستوى الرقمي بمهارة دفع الجلة.

فروض البحث: The research perceptions

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأسلوب التدريب التخصصي في مستوى تحسين القدرات البدنية الخاصة بدفع الجلة ولصالح القياس البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأسلوب التدريب التخصصي في تحسين المستوى الرقمي بدفع الجلة ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث: The research expressions

١. التدرّيات التخصصية: **The specific training** " هي التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال المهارة والتي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة تعريف إجرائي.

٢. القدرات البدنية الخاصة: **The special physical ability** "هي التي ترتبط بدرجة عالية بمستوى الأداء والانجاز الرياضي بنوعيه الكمي والكيفي وهي المعنية بالبحث والدراسة من قبل المختصين في التدريب والانتقاء الرياضي" (جالاهو Gallahue، ٢٠٠١: ص ١٤٠-١٤١).

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

منهج البحث: The research procedures

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

عينة البحث: The research sample

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم ٣ لاعبين يمثلون منتخب دفع الجلة بجامعة الأقصى حيث

قامت المجموعة بتنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بها.

توصيف عينة البحث: Description of the research sepal

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط			وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
					المتغيرات الأساسية
-٠.٠٠٩	٢٠.١١	٠.٩٨	٢٠.٠٩	(شهر، سنة)	السن
٠.٩٤	١٨٩	١.٥٣	١٨٩.٣٣	(سم)	الطول
١.٢٩	٨٨	٢.٠٨	٨٨.٦٧	(كجم)	الوزن
					المتغيرات التجريبية
-٠.١١	١١.٢١	٠.١٤	١١.٢١	(ثانية)	الرشاقة
١.٧٣	٣.٥	٠.٠٣	٣.٥٢	(ثانية)	السرعة
١.٧٣	٥٢	١.١٥	٥٢.٦٧	(كجم)	القوة عضلية يمين
١.٧٣	٥٠	١.١٥	٥٠.٦٧	(كجم)	القوة عضلية يسار
٠.٥٩	١٩	٧.٥٥	٢٠	(سم)	المرونة
١.٠١	٩.٣٢	٠.١١	٩.٣٥	(متر، سم)	القدرة
٠.٥٤	١١.٠٦	٠.١٤	١١.٠٨	(متر، سم)	مسافة الرمي

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية

فيد البحث حيث أن قيم الالتواء تراوحت ما بين + - ٣، وكانت أعلى قيمة ١.٧٣ وأقل قيمة -٠.٠٠٩ وبالتالي عدم

وجود عيوب في التوزيع الاعتدالي لمتغيرات البحث.

المجال الزمني:

تمت هذه الدراسة في الفترة من السبت ٢٨-٥-٢٠١١ وحتى الأحد ٣١-٧-٢٠١١.

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

جمع البيانات: The data collection

اعتمد الباحث في تحديد جمع البيانات على عدة مصادر وهي:

- المراجع والمصادر العلمية الخاصة التي تناولت هذا الموضوع.
- الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال وما توصل إليه الباحثون من نتائج.
- استمارة استبيان لخبراء ألعاب القوى لتحديد العضلات العاملة في مهارة دفع الجلة.

المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة: تم تطبيق القواعد التي حددها القانون الدولي لألعاب القوى للهواة لمسابقة دفع الجلة وهي ست محاولات لكل متسابق (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ٢٠٠٥: ص ١٨٨).

الدراسات الاستطلاعية: The pilot studies

بعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بعمل ثلاث دراسات استطلاعية الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات "الصدق والثبات" والتأكد من سلامة الأدوات وهي:

The second pilot study for the validity test: الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بصدق الاختبارات:

للتحقق من صدق الاختبارات استخدم الباحث طريقة صدق التمايز علي عينة مكونة من ٢٠ طالب المجموعة الأولى المميزة ١٠ طلاب تخصص ألعاب القوى والمجموعة الثانية الغير مميزة ١٠ طلاب من السنة الثانية والذين درسوا مساق ألعاب قوي ١ حيث لأن مهارة دفع الجلة مقررة في هذا المساق من يوم السبت ٢٨-٥-٢٠١١ ولغاية الاثنين ٣٠-٥-٢٠١١ وأوضحت النتائج صدق الاختبارات كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعتين

المميزة والغير مميزة للمتغيرات البدنية قيد البحث

$$n = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة الغير المميزة ن = ١٠	
		م	ع±	م	ع±
الرشاقة	(ثانية)	١١.٧١	٠.٤٩	١٢.٢٩	٠.٥٥
السرعة	(ثانية)	٣.٩٧	٠.٢٥	٤.٣١	٠.٢٩
القوة عضلية يمين	(كجم)	٣٤	٤.٩٩	٢٩.٢	٤.٩٢
القوة عضلية يسار	(كجم)	٣٠.٢	٥.٧٧	٢٢.٦	٤.١٤
المرونة	(سم)	٧.٦	٤.١٢	٣.١	٢.٩٢
القدرة	(متر،سم)	٥.٦٩	٠.٧٢	٥.٠٨	٠.٦٥
مسافة الرمي	(متر،سم)	٦.١٤	٠.٧٥	٥.٣٨	٠.٧٦

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) تراوحت ما بين ١.٩٧ كأقل قيمة، و ٣.٣٨ كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ر) المحسوبة بقيمة (ر) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطى دلالة مباشرة على الدرجة العالية لصدق الاختبارات البدنية.

الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بثبات الاختبارات: **The second pilot study for the reliability test** استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبار علي عينة استطلاعية مكونة من ١٠ طلاب من عينة الدراسة الاستطلاعية وتم إعادة تطبيق الاختبارات علي نفس العينة بعد ٧ أيام من التطبيق الأول وذلك من يوم الثلاثاء ٢٠١١-٥-٣١ ولغاية الاثنين ٢٠١١-٦-٦ مع توحيد نفس الظروف للقياس وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني

$$n=10$$

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	م	ع±	م		
٠.٩	٠.٤٩	١١.٧١	٠.٤٩	١١.٧١	(ثانية)	الرشاقة
٠.٦٨	٠.٢٦	٣.٩٣	٠.٢٥	٣.٩٧	(ثانية)	السرعة
٠.٨٠	٥.٠٣	٣٤.٢	٤.٩٩	٣٤	(كجم)	القوة عضلية يمين
٠.٨٥	٥.٢٣	٣٠.٤	٥.٧٧	٣٠.٢	(كجم)	القوة عضلية يسار
٠.٧٣	٣.٣٣	٧.٨	٤.١٢	٧.٦	(سم)	المرونة
٠.٩٣	٠.٧٥	٥.٦٦	٠.٧٢	٥.٦٩	(متر،سم)	القدرة
٠.٨٩	٠.٧٥	٦.١٦	٠.٧٥	٦.١٤	(متر،سم)	مسافة الرمي

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٢١

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية، أن قيم معامل الارتباط (الثبات) تراوحت ما بين ٠.٦٨ كأقل قيمة، و ٠.٩٣ كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ر) المحسوبة بقيمة (ر) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطى دلالة مباشرة على الدرجة العالية لثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة: **The there'd pilot study**

وهدفنا للتأكد من صلاحية ومناسبة الأدوات واكتشاف الصعوبات التي قد تحدث أثناء البرنامج التدريبي وتحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة للتدريبات النوعية، وقد أسفرت هذه الدراسة مناسبة الأدوات وأماكن

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

التدريب والقياس للبرنامج التدريبي، ومعرفة الشدة والتكرارات والراحة لكل لاعب والزمن المستغرق للوحدات التدريبية من ٩٠ - ١٠٠ دقيقة.

إعداد محتوى البرنامج المقترح: Preparing the content of the proposed program

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

١. تحديد مدة التدريب: Defining period of training

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

٢. تحديد أجزاء الوحدة التدريبية: Defining the parts of training unite

- الإحماء: ويهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد نفسياً وأجهزة وأعضاء الفرد المختلفة وبطريقة منتظمة ومنتدجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي ومنتاسب مع الإمكانيات المتوفرة وقدرات عينة البحث، وهنا تؤكد الدراسات العلمية علي أن هذا الجزء يستغرق حوالي ١/٥ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية (علاوي، ١٩٩٤: ص ٣٢٨).
- الجزء الرئيسي: وتشير أيضاً الدراسات إلى أن هذا الجزء يحتوى على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية "البدنية والمهارية والخططية"، ويستغرق هذا الجزء ما بين ٣/٢ أو ٤/٣ الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وينقسم هذا الجزء إلى إعداد بدني عام، إعداد بدني خاص، إعداد مهاري (علاوي، ١٩٩٤: ص ٣٢٨-٣٢٩).
- الختام: ويهدف إلى عودة الفرد لحالته الطبيعية.

٣. الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج: Basics taken into consideration while putting proposed program

حرص الباحث عند وضع برنامجه على مراعاة الأسس التالية:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
- مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملي.

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية للطرف العلوي المستخدمة في الرمي.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.
- الاهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتلافى حدوث الإصابات.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

القياسات القبلية: The pre measurement

تم أخذ القياسات القبلية أثناء الامتحانات النهائية العملية يوم الخميس ٩-٦-٢٠١١.

الدراسة الأساسية: The main study

قام الباحث بإعداد وتجهيز أماكن الدراسة الأساسية وهي صالة وملعب الجامعة لأداء المهارة والتدريب أيضاً وذلك من يوم السبت ١١-٦-٢٠١١ وحتى الخميس ٤-٨-٢٠١١. وقام الباحث بإخضاع مجموعة البحث للبرنامج التدريبي بعدد ٨ أسابيع وبعدد ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت الثلاثاء الخميس أي بواقع ٢٤ وحدة تدريبية لكل مجموعة وتراوحت الفترة الزمنية للوحدة من ٩٠-١٠٠ دقيقة.

القياسات البعدية: The post measurement

أجريت القياسات البعدية للبحث وذلك يوم السبت ٦-٨-٢٠١١.

مناقشة النتائج:

جدول (٤) الفرق بين القياس القبلي والبعدى وبين المتوسطين ومعدل التغير

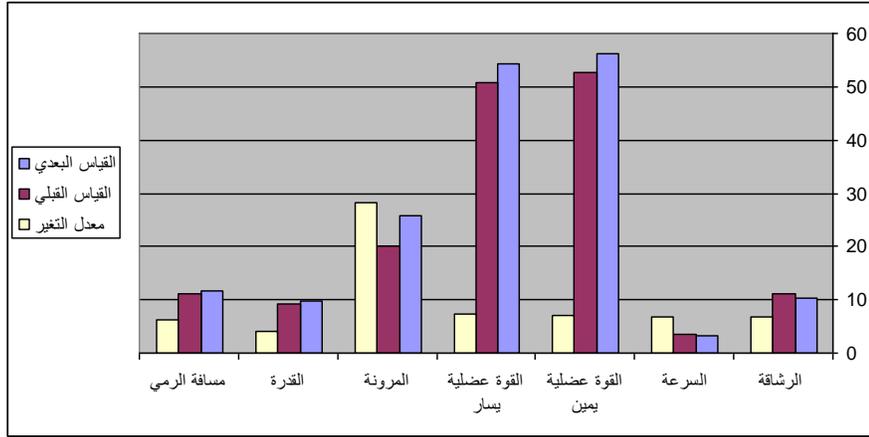
وقيمة "ت" المحسوبة للمجموعة التجريبية

$$ن = ٣$$

قيمة (ت)	معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
			ع±	م	ع±	م		
*٢٥.٢٠	٦.٨٧	-٠.٧٧	٠.١٠	١٠.٤٤	٠.١٤	١١.٢١	(ثانية)	الرشاقة
*٢٠.٧٩	٦.٨٢	-٠.٢٤	٠.٠٤	٣.٢٨	٠.٠٣	٣.٥٢	(ثانية)	السرعة
*١١.٠٠	٦.٩٥	٣.٦٦	٠.٥٨	٥٦.٣٣	١.١٥	٥٢.٦٧	(كجم)	القوة عضلية يمين
*١١.٠٠	٧.٢٢	٣.٦٦	٠.٥٨	٥٤.٣٣	١.١٥	٥٠.٦٧	(كجم)	القوة عضلية يسار
*١٧.٠٠	٢٨.٣٥	٥.٦٧	٧.٠٢	٢٥.٦٧	٧.٥٥	٢٠	(سم)	المرونة
*٢٥.٥٣	٤.١٧	٠.٣٩	٠.١٣	٩.٧٤	٠.١١	٩.٣٥	(متر،سم)	القدرة
*١٧.٤٣	٦.٣٢	٠.٧٠	٠.٠٧	١١.٧٨	٠.١٤	١١.٠٨	(متر،سم)	مسافة الرمي

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٩٢

شكل (١)



أظهرت نتائج جدول (٤) وشكل (١) وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسافة دفع الجلة لصالح القياس البعدي وهي (الرشاقة "الجري المكوكي ٤ × ١٠ متر" - السرعة "عدو ٣٠ متر من البدء الطائر - القوة العضلية "المانوميتر قوة القبضة" - المرونة "قياس مرونة العمود الفقري من الجلوس طويلاً" - القوة المميزة بالسرعة القدرة "دفع الكرة الطبية").

ويرجع الباحث التقدم الحادث لجميع المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدفع الجلة إلي الدرجة العالية لفاعلية التأثير التدريبي في تحسين تلك المتغيرات وتحسين المستوى الرقمي لأفراد العينة، كما تؤكد هذه النتائج أيضاً بصورة غير مباشرة صحة وتشكيل البرنامج التدريبي بالإضافة إلي سلامة اختيار التمرينات وفقاً لأسلوب العمل العضلي والوسائل التدريبية المستخدمة "الأثقال المضافة والأستيك المطاطي والكرات الطبية وغيره" والتي حسنت القدرات البدنية والمستوى الرقمي، وهذا يؤكد بأن استخدام التمرينات النوعية داخل العملية التدريبية يمكن أن يكون له أثراً بالغاً في تحسين الأداء المهاري (خطاب، ٢٠٠٧: ص ٤).

كما أن التمرينات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب الإحساس المطلوب لتنفيذه في المهارة الحركية (عبد الخالق، ٢٠٠٣: ص ١١٤).

كما تشير الدراسات بأن التدريب لتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تحسين وتطوير الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الأداء الحركي (شحاتة، ٢٠٠٦: ص ٣٢)، (سيد، ٢٠٠٣: ص ٤٤).

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

ويرى الباحث بأن التدريبات التخصصية المشابهة والمطابقة للأداء عبارة عن مزيج بين الإعداد البدني والمهاري حيث نجد أن التدريبات تأخذ شكل الأداء المهاري وفي داخلها إعداد بدني خاص بالمهارة تعطي فرصة أفضل لنجاح وتحسين الأداء.

ويمكن تفسير ذلك بأن سبب حدوث التحسن هو خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة ثمانية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة ممثلة في التدريبات النوعية، وأن فاعلية التدريبات التخصصية هي أقصى درجات التخصص في تنمية القوة العضلية كما ونوعاً وتوقيتاً، بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من دراسة عبد الحليم وسلامة (٢٠٠٨) علي أن التدريب التخصصي حسن القدرة الانفجارية للرجلين والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل، وكذلك دراسة مصطفى (٢٠٠٨) علي أن التمرينات النوعية قد عملت علي تحسين اللياقة البدنية ومستوى الأداء، ودراسة عبد الله (٢٠٠٨) علي أن التدريبات النوعية زادت مستوى الأداء المهاري والبدني للبراعم في الجمباز، ودراسة شافع (٢٠٠٧) علي أن البرنامج التدريبي للتدريبات التخصصية حسن المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل، ودراسة الرازق (٢٠٠٦) إلي أن التدريبات التخصصية النوعية أدت لارتفاع مستوى الأداء في مهارة العقلة في الجمباز، وكذلك دراسة محمود (٢٠٠٤) التي أشارت إلي أن تمرينات المنافسة أثرت ايجابياً علي مستوى القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي الدرجة الأولى.

كما أن هناك شبه اتفاق بين العديد من آراء الخبراء في أن كل مهارة حركية في الرياضة يتطلب أدائها أنواع معينة من القدرات البدنية وبالتالي تمرينات نوعية وذلك من أجل الارتفاع بمستوى أدائها، وأنه يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بالرياضة من خلال استخدام الأداء الحركي لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك الحركات الأساسية (إبراهيم، ١٩٩٥: ص ٢١٥-٢١٦).

وأرى أن التدريبات التخصصية هي تلك التدريبات التي تعتمد علي الأداء الفني الذي يتشابه محتواها مع أداء المهارة بنفس المسار الزمني والمكاني لإجادة المهارة والإحساس بالمسار الصحيح من قبل اللاعب، وأن الإعداد البدني الخاص بالتدريبات التخصصية المشابهة للأداء المهاري هي الدعامية الرئيسية التي يركز عليها الناشئ في رياضة العاب القوى لإمكانية وصوله لحالة تدريبية عالية.

فالتدريبات التخصصية وظيفتها هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير مكونات مهارة للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها (عبد الخالق، ٢٠٠٣: ص ٩١).

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

ويتفق الباحث بأن الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة أداء المهارة الحركية وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي له أثره الفعال في تحسين القدرات البدنية ومستوى الانجاز المطلوب للمهارة المطلوب أدائها.

كما أن التمرينات التخصصية المشابهة لها أثر فعال في تنمية القدرات الحركية وتطويرها، ولذا فإنها تعد الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص والدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها الفرد للوصول بحالته التدريبية لأعلي مستوى ممكن في الانجاز الحركي للنشاط الرياضي الممارس (أرياب وعلي، ٢٠٠٤: ص ٦٨).

من خلال العرض السابق للجدول (٤) والشكل (١) يكون قد تحقق صدق الفرض الأول الذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأسلوب التدريب النوعي في مستوى تحسين القدرات البدنية الخاصة بدفع الجلة ولصالح القياس البعدي"، وصدق الفرض الثاني الذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأسلوب التدريب التخصصي في تحسين المستوى الرقمي بدفع الجلة ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات: The recommendation and conclusion

الاستنتاجات: The conclusion

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

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب التخصصي أثر ايجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تحسين جميع متغيرات البحث التجريبية وتشمل "الرشاقة- السرعة- القوة العضلية "يمين، شمال"- المرونة- القدرة- المستوى الرقمي"، حيث بلغت نسب معدلات التغير لعنصر الرشاقة ٦.٨٧% بينما للسرعة ٦.٩٥% وللقدرة العضلية يمين ٦.٩٥% وللقدرة العضلية يسار ٧.٢٢% بينما للمرونة ٢٨.٣٥% وللقدرة ٤.١٧% أما لمسافة الرمي ٦.٣٢%.

توصيات البحث: The recommendation

- بناء على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
- استخدام التدريب التخصصي في مسابقات الرمي والوثب.
 - استخدام تدريبات تخصصية بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في النشاط الرياضي الممارس على شكل برامج إعداد خاص.
 - ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريب التخصصي علي الوجه الأكمل.
 - العمل علي استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما أثبتته نتائج البحث من التأثير الإيجابي لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمهارة.

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

المصادر

١. إبراهيم أحمد (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢. الحاوي يحيي (٢٠٠٠): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة، الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر، القاهرة.
٣. أرياب محمد وعلي أسامة (٢٠٠٤): تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية علي بعض القدرات الحركية الخاصة بالمارزين تحت ١٤ سنة، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٤. الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٤ - ٢٠٠٥): القانون الدولي قواعد المنافسة، الطبعة الأولى، القاهرة.
٥. بسطويسي بسطويسي (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. خاطر سعيد (٢٠٠١): المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٧. خطاب محمد (٢٠٠٧): التمرينات النوعية وأثرها في إتقان مهارة نصف الدائرة الأمامية الكبرى "موى Moy" علي جهاز المتوازيين، مجلة الرياضة علوم وفنون، يونيو المجلد ٢٧، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٨. شافع خالد (٢٠٠٧): تأثير استخدام التدريبات النوعية لتعليم المشي في الهواء ١.٥ خطوة علي المستوى الرقمي للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد ٦٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٩. سيد أحمد (٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٠. شحاتة محمد (٢٠٠٦): التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
١١. عبد الحميد غادة (٢٠٠٦): بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالانجاز الرياضي للاعبين المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، العدد ٩، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٢. عبد الخالق عصام (٢٠٠٣): التدريب الرياضي نظرياته - وتطبيقاته، الطبعة ١٣، دار المعارف، القاهرة.

أثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية.....

١٣. عبد الله حازم (٢٠٠٨): تأثير التدريبات النوعية علي رفع مستوى الأداء المهارى لبراعم الجمناز تحت ٦ سنوات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٤، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية.

١٤. علاوي محمد (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة.

١٥. عمر أحمد ويونس طارق (٢٠٠٤): دراسة لبعض القدرات البدنية ومدى مساهمتها النسبية في المستوى الرقمي لدي ناشئ المستويات العليا في بعض مسابقات الميدان، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد ٥٠، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٦. عبد الحليم ماجدة وسلامة عبير (٢٠٠٨): برنامج تدريب نوعي وفقاً للتحليل البيوميكانيكي لمرحلة الارتقاء لمسابقة الوثب الطويل، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية.

١٧. محمود سامح (٢٠٠٤): تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهارى لملاكمي الدرجة الأولى، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، العدد ٥، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٨. مصطفى علاء الدين (٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية علي اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الجمل الحركية "الكاتا" لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الخامس، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية.

19. Gallahue,D.L(2001): Understanding motor development children, 3ed,ed, New York, Toronto John Willy Sons..

20. David h. Perrin (2000): Isokinetic Exercise and assessment, Human Kinetics , USA.