

تأثير تدريبات القدرة النوعية على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للمنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين

م.د/ محمود محمد عيد جاد الشامي

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى

كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.251342.2602

المقدمة ومشكلة البحث:-

إن البحث العلمي هو الأساس في استمرار عجلة التنمية والتطوير والتي تسهم بشكل كبير في تقدم الأمم، حيث أنه يعتبر نشاط انساني ابداعي يسلك به العلماء من حيث انتهى الآخرون طريق اتباع منهج علمي لحل المشكلات الرياضية التي حولنا ودراسة ما يتعلق بها للوصول الى المعارف العلمية. ويعد التدريب بالمفهوم العلمي الحديث هو عملية بنائية للقدرة العضلية وتنمية الطاقات الذاتية للرياضي ، وتطوير المهارات الحركية من حيث المستوى ودرجة الاتقان إستنادا لما تم إعداده في ضوء القدرات التحملية والطاقات التي يمتلكها كل فرد ضمن البرنامج التدريبي وما يتطلبه من تكيف وظيفي عضوي ليكون جاهزا ومستعدا لدخول المنافسة بشكل إيجابي. (١٩٢:٣)

ويشير "عويس علي الجبالي" (٢٠٠٣م) أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الاداء الفني ، وهو المدخل الأساسي للوصول باللعب إلى المستويات الرياضية العالية. (١١ : ٨٨)

ويري "محمد علي احمد القط" (٢٠٠٤م) إلى أن القدرة العضلية تعتبر أحد مكونات اللياقة البدنية الهامة، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الالعاب الرياضية كما تعد المكون الاول في اللياقة البدنية. (١٤ : ١٨٥)

وعند التخطيط لبرامج التدريب فإن التدريبات المستخدمة يجب أن تأخذ الاتجاه الصحيح للحركة ويكون معدل الاطالة عالي وتكون القدرة الانقباضية المركزية عالية وتؤدي التمرينات بأقصى سرعة ممكنة. (١٥ : ٣٢)(١٢٥ : ١٢٥)

وتعد مسابقات ألعاب الميدان والمضمار من الرياضات المتميزة نظراً لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات متنوعة ونظراً للتقدم المذهل في مستوى الإنجاز الرقمي لمسابقاتها المختلفة (جرى ، وثب ، رمى) ، الأمر الذي جعلها تحتل مكان الصدارة في برامج الدورات الأولمبية الحديثة ، ويعكس هذا التقدم كماً هائلاً من المعارف والمعلومات العلمية التي ساهمت في حدوث هذا التطور ، حتى وصل إلى أفضل المستويات ، الأمر الذي يؤكد على أن التدريب الرياضي للاعبين المستويات العليا يعتمد في المقام الأول على الكثير من العلوم التجريبية والإنسانية والتي أسهمت تطبيقاتها المختلفة في

زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية ، ولذا نجد أن علم التدريب الرياضي ، قد تقدم في السنوات الأخيرة بخطوات واسعة حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين بهذا المجال هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والرقمي. (١: ٥٢)

إن الإعاقة البصرية هي حال من العجز أو الضعف في حاسة البصر تحد من قدرة الفرد على استخدام بصره "العين" بفعالية وكفاية واقتدار، الأمر الذي يؤثر سلباً في نموه وأدائه وتشمل هذه الإعاقة ضعفاً أو عجزاً في الوظائف البصرية للبصر المركزي أو المحيطي تعيق الفرد كإنسان على ممارسة حياته بشكل طبيعي، والذي قد يكون ناتجاً من تشوه تشريحي أو إصابة بالأمراض أو جروح في العين، ما يؤدي إلى حاجة المصاب إلى مساعدة برامج وخدمات تربوية في مجال هذه الإعاقة لا يحتاجها الناس صحيحي البصر، ويكون ذلك تبعاً لنوع الإعاقة البصرية من حيث أنها كف بصري تام أو كف بصري جزئي.

هذا وقد تعددت المصطلحات الدالة على الإعاقة البصرية مثل: "الأعمى، الضريب، الكفيف، فاقد البصر، ضعيف البصر"، حيث تتراوح الإعاقة البصرية بين العمى الكلي والجزئي، وعلى هذا الأساس يوجد نوعان من الإعاقة البصرية، الأولى وهم المكفوفون "العميان" وهؤلاء تتطلب حالهم البصرية استخدام طريقة برايل، والثاني هم ضعاف البصر والذين يستطيعون الرؤية من خلال المعينات البصرية المختلفة.

الكف البصري التام "الأعمى" هو من لا يستطيع الإبصار إطلاقاً أو الذي لا تزيد حدة إصابته عن ٢٠/٢٠ في أقوى العينين باستخدام نظارة طبية، كما أن درجة الإبصار تختلف من فرد لآخر، والتي ترتبط أيضاً بسن الكفيف ووقت الإصابة بالعجز، حيث نجد أن بعض الأفراد يولدون فاقد البصر، وبعضهم قد فقد بصره بعد فترة زمنية معينة، الأمر الذي يجعل الثاني يحتفظ ببعض الصور الذهنية التي اكتسبها قبل أن يكف بصره بما يساعده على إدراك بعض ما يحيط به من أشياء عن طريق استخدام حاسة اللمس، ولهذا تم تصنيف المكفوفين إلى أربعة أقسام على أساس درجة الإبصار هي:

١- الكف الكلي للبصر من الذين ولدوا أو أصيبوا بعجزهم قبل سن الخامسة.

٢- الكف الكلي للبصر من الذين أصيبوا بعجزهم بعد سن الخامسة.

٣- الكف الجزئي للبصر من الذين ولدوا أو أصيبوا بهذا العجز قبل سن الخامسة.

٤- الكف الجزئي للبصر من الذين أصيبوا بهذا العجز بعد سن الخامسة.

ويلاحظ هنا أنه قد اتخذ العنصر الزمني أساساً لهذا التقسيم، حيث اعتبر العام الخامس هو السن الذي يمكن التقسيم على أساسه، وذلك إنطلاقاً من أن الطفل الذي يفقد بصره قبل هذه السن لا يستطيع

الإحتفاظ بالصور البصرية في ذهنه كما أكدت بحوث "زولتان".

أما تصنيفات الإعاقة البصرية فهي عديدة ومختلفة أهمها:

١- تصنيف الإعاقة البصرية من حيث الدرجة، وتتضمن "مجموعة الإعاقة البصرية الكلية - مجموعة الإعاقة البصرية الجزئية".

٢- تصنيف الإعاقة البصرية من حيث السبب، وتتضمن "مجموعة أسباب ما قبل الولادة وأثنائها وما بعد الولادة، والتي تتمثل في العوامل البيئية والشخصية".

٣- تصنيف الإعاقة البصرية من حيث القدرة على الإبصار طبقاً لمقياس سنلن، وتتضمن "مكفوفون كلياً تقل حدة إصارهم عن ٢٠/٢٠٠" - مكفوفون يستطيعون إدراك الحركة "تصل حدة إصارهم إلى ٥/٢٠٠" - مكفوفون يستطيعون القراءة "تصل حدة إصارهم إلى ١٠/٢٠٠" - مكفوفون يستطيعون القراءة "تصل حدة إصارهم إلى أقل ٢٠/٢٠٠" - مكفوفون يستطيعون القراءة "تصل حدة إصارهم إلى ١٠/٢٠٠"، إلا أن حدة إصارهم لا تؤهلهم للحياة اليومية.

٤- تصنيف الإعاقة البصرية من حيث النوع، وتتضمن (طول النظر - قصر النظر - صعوبة تركيز النظر - الإستجماتيزم - التهابات القرنية - الحول - تحرك العين - عمى الألوان - فوبيا الضوء). (٢١)

ويتم تصنيف المكفوفين وفقاً للاتحاد الدولي لرياضات المكفوفين إلى ثلاثة تصنيفات (B1 - B2 - B3) ويعبر تصنيف (B1) BLIND 1 على فئة المكفوفين بوجود اعاقاة بصرية كلية (انعدام رؤية وانعدام ضوء) ، وتصنيف (B2) BLIND 2 يعبر عن فئة المكفوفين بوجود اعاقاة بصرية جزئية بسيطة (رؤية جزئية ضليلة) ، وتصنيف (B3) BLIND 3 يعبر عن فئة المكفوفين بوجود اعاقاة بصرية جزئية (رؤية جزئية)

وتحدد اللجنة الطبية الدولية للتصنيف عدد السنوات الخاصة لكل لاعب داخل الثلاثة تصنيفات مابين سنة أو سنتين أو أربعة سنوات كحد أقصى وتعتبر هذه الفترة الزمنية كترخيص للاعب بالمشاركة بالبطولات الرسمية الدولية داخل تصنيفه وبعد انتهائها يعاد تصنيفه مرة أخرى.

ومن خلال خبرة الباحث كمدرس دكتور بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات ومكدرّب عام ومخطط احمال للمنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين فقد لاحظ انخفاض في المستوى البدني للاعبين وخاصة القدرة العضلية مما يؤثر على المستوى الرقمي ، وقد ارجع الباحث ذلك الى ضيق فترة الاعداد للاعبين حيث تم تشكيل المنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين مايو ٢٠٢٢م وتم اجراء تجارب للمنتخب ١٢ يونيو ٢٠٢٢م وتم انضمام اللاعبين لمعسكر المنتخب بالمركز الأولمبي بالمعادي ١ يوليو ٢٠٢٢م اعدادا لبطولة العالم (Grand Prix) بمدينة مراكش بالمغرب في الفترة من ١٣ - ١٨ سبتمبر ٢٠٢٢م مما دفع الباحث لمحاولة التوصل الى برنامج تدريبي مكثف

باستخدام تدريبات القدرة النوعية ومعرفة تأثيرها على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين المنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين.

أهمية البحث:-

• الأهمية العلمية :

- ١- تعد هذه الدراسة إضافة علمية جديدة في مجال ألعاب القوى حيث تعد من أولى الدراسات التي تناولت استخدام تدريبات القدرة النوعية.
- ٢- مواكبة التطورات العلمية لإصدارات الاتحاد الدولي لألعاب القوى وما توصل إليه من أساليب جديدة للنهوض والارتقاء بمسابقات ألعاب القوى.
- ٣- زيادة المعرفة لدى المدربين بمدى أهمية تدريبات القدرة النوعية للاعبين.

الأهمية التطبيقية :

- ١- استخدام تدريبات القدرة النوعية لتحسين المتغيرات البدنية للاعبين.
- ٢- تطوير المستوى الرقمي للاعبين.

أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرة النوعية ومعرفة تأثيرها على:-

- المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الوثب (الوثب الطويل).
- المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الجري (جري ٨٠٠م).
- المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الرمي (دفع الجلة).

فروض البحث:-

في ضوء أهداف البحث فقد تم صياغة الفروض التالية :-

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الوثب (الوثب الطويل) ولصالح متوسط القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الجري (جري ٨٠٠م) ولصالح متوسط القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الرمي (دفع الجلة) ولصالح متوسط القياس البعدي.

إجراءات البحث.

منهج البحث:- Research Method

- استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب دراسة الحالة لعينة البحث.

مجتمع البحث Society Sample

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين ، وبلغ قوام مجتمع البحث (١٢) لاعبين.

عينة البحث . Research Sample

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (٦) لاعبين يمثلون المنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين والمشاركين في بطولة العالم بمراكش ٢٠٢٢م، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٦) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

• أسباب اختيار عينة البحث:-

١- توافر عينة البحث خلال المعسكر التدريبي الاعدادي لبطولة العالم بمراكش بالمركز الأولمبي بالمعادي.

٢- جميع اللاعبين في مرحلة سنوية متقاربة .

٣- توافر الإمكانيات التي تساعد على تحقيق أهداف البحث .

٤- مناسبة المكان والزمان لتطبيق البحث .

جدول (١) توصيف أفراد العينة

الاجمالي	التصنيف				المسابقات
	عينة تجريبية أساسية		عينة استطلاعية		
	B2	B1	B2	B1	
٤	١	١	١	١	الجرى
٤	١	١	١	١	الوثب
٤	١	١	١	١	الرمي
١٢	٣	٣	٣	٣	الاجمالي
	٦		٦		

وسائل وأدوات جمع البيانات:-

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

١- المسح المرجعي :

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي ورياضة ألعاب القوى بهدف:-

أ- تحديد وحصر المتغيرات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث في كل مسابقة.

ب- تحديد وحصر الاختبارات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث.

ج- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.

د- تحديد وحصر التدريبات المستخدمة بالبرنامج التدريبي.

٢- المقابلات الشخصية:

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في ألعاب القوي والتدريب الرياضي وعددهم (٨) خبراء مرفق (١) وذلك لتحديد:

- الاختبارات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث. مرفق (٣)

- محتويات البرنامج التدريبي. مرفق (٥)

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :-

- ميزان الكتروني لقياس الوزن - جهاز الريستاميتير لقياس الطول - شريط قياس - أحبال مطاطية

- أوزان كاتل بل- أقماع - بار حديد أولمبي واوزان مختلفة..

٤- استمارات البحث :

- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث :

استخدم الباحث بعض الأدوات والأجهزة والاستمارات المساعدة في تنفيذ التجربة الأساسية للبحث

وتشمل أدوات جمع البيانات، والأجهزة المساعدة علي ما يلي :

- استمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية والمستوى الرقمي للعينة. مرفق (٢)

- استمارة استطلاع آراء الخبراء(الاستبيان) لتحديد البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٤)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:-

قام الباحث بعمل مسح مرجعي لتحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية لكل مسابقة:

• أولاً : لاعبي الوثب الطويل : (اختبار عدو ٣٠م بدء طائر - اختبار الوثب العريض من الثبات- اختبار ثني الجذع أماما أسفل-اختبار بيربي).

• ثانيا : لاعبي الجري (جري ٨٠٠م): (اختبار عدو ٥٠م بدء عالي - اختبار الوثب العريض من الثبات- اختبار الكوبري -اختبار كوبر ٢٠ق).

• ثالثا : لاعبي الرمي (دفع الجلة) : (اختبار الجري في المكان لمدة ٣٠ث - - اختبار رمي كرة طبية للخلف - اختبار الجلوس من الرقود - اختبار ثني الجذع أماما أسفل).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:-

• صدق وثبات الاختبارات قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية الخاصة باستخدام الصدق الذاتي (الصدق الذاتي

$r = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$ قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه

(Test- Retest) بفاصل زمني قدره (٦) أيام بين التطبيقين، حيث أخذت عينة قوامها (٦) لاعبين

من لاعبي المنتخب القومي للمكفوفين ومن داخل مجتمع البحث - المخصصة لإجراء الدراسات الاستطلاعية- حيث قام الباحث بإجراء التطبيق الأول يوم الجمعة الموافق ٢٣/٦/٢٠٢٢م والتطبيق الثاني يوم الجمعة الموافق ٣٠/٦/٢٠٢٢م وذلك بالمركز الأولمبي بالمعادي . والجدول التالي يوضح معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث.

جدول (٢) معاملات الصدق والثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
الجري في المكان ٣٠ ث		٢١,٠٠٠	١,٢٦٥	٢١,١٦٧	*٠,٨١٢	٠,٩٠١
الجري ٣٠ م بدء طائر		٥,٠١٧	٠,٢١٤	٥,٠٤٥	**٠,٩٧١	٠,٩٨٥
الجري ٥٠ م بدء عالي		٧,٣٦٣	٠,٢٠٨	٧,٢٤٥	**٠,٩١١	٠,٩٨٣
وثب عريض من الثبات		٢,١٥٠	٠,١٣٨	٢,١٨٠	**٠,٩٥٠	٠,٩٧٤
رمي كرة طبية ٣ كجم للخلف		١٢,٨١٧	٠,٤٠٧	١٢,٨٥٠	**٠,٩٨٠	٠,٩٨٩
جلوس من الرقود		٢٠,٣٣٣	١,٣٥٩	٢٠	**٠,٩٣٢	٠,٩٦٢
ثني الجذع اماما أسفل		١,٨٣٣	٢,٧١٤	٢,٥٠٠	**٠,٩٨٣	٠,٩٩١
الكوبري		٢١,٣٣٣	٨,٥٢٤	٢١,٦٦٧	**٠,٩٨٤	٠,٩٩٢
بيوربي		٩,٥٠٠	١,٣٧٨	١٠,١٦٧	**٠,٩٣٦	٠,٩٦٧
كوبر ١٢ ق		٢١٥١,٦٦٧	١١٠,٨٩٠	٢١٨٥,٠٠٠	**٠,٩٥٩	٠,٩٧٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥) = ٠,٧٥٤

تشير نتائج جدول (٢) إلى أنه توجد علاقة ارتباط دالة احصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث وقد تراوحت بين (٠,٨١٢ ، ٠,٩٨٤) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

كما يتضح من جدول رقم (٢) أن معاملات الصدق الذاتي المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي :-

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع خصائص عينة البحث والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات المرجعية وآراء الخبراء وكذلك اتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية للوقاية من الأوبئة.

الهدف من البرنامج التدريبي :-

- ١- تحسين مستوى المتغيرات البدنية للاعبين قيد البحث.
 - ٢- تحسين المستوى الرقمي للاعبين قيد البحث.
- الأسس التي وضع عليها البرنامج التدريبي المقترح في الآتي :
- مراعاة الهدف من البرنامج .
 - ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.

- تحديد خصائص تصنيفات اللاعبين.
- تحديد مدة البرنامج التدريبي وإجمالي عدد الوحدات التدريبية .
- تحديد شدة الحمل وزمن الوحدة التدريبية .
- مراعاة الإحماء الجيد قبل تنفيذ البرنامج في أول الوحدة والتهدئة بعد الانتهاء من الوحدة .

خطوات وضع البرنامج التدريبي:-

- مراعاة الهدف من تدريبات القدرة النوعية
- توفير الامكانيات الخاصة بتطبيق التدريبات
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينة البحث.
- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريبات فئة اللاعبين.
- توافر عنصر التشويق والجدية للتدريبات المقترحة.
- تم تحديد أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) لتطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث، والايام (السبت والاثنين والأربعاء) التدريب التقليدي.
- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج بواقع (٨) اسابيع في فترة ما قبل المنافسات.
- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على (٢٤) تدريباً مختلف بواقع (٨) تدريبات للاعبين الوثب - (٨) تدريبات للاعبين الجري - (٨) تدريبات للاعبين الرمي مرفق (٥) قام الباحث بالاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة في توزيع درجات الأحمال التدريبية علي الوحدات والأسابيع التدريبية.
- قام الباحث بتقسيم شدة البرنامج " الأحمال التدريبية " الى ثلاث شدات حيث اتفق الباحث مع تقسيم محمد حسن علاوى (١٩٩٤ م) وهى:

جدول (٣) شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

حمل متوسط	٥٠-٧٤ %
حمل أقل من الأقصى	٧٥-٨٩ %
حمل أقصى	٩٠-١٠٠ %

(٩ : ١٢٢)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح :-

- إستعان الباحث بالدراسات والبحوث السابقة وآراء الخبراء والمتخصصين في مجال (التدريب - ألعاب القوى) وكان عددهم (٨) خبيراً مرفق (١) وذلك في وضع البرنامج المقترح لتحقيق هدف البحث

م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	مراحل البرنامج	مقابل المنافسات
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات

٤	إجمالي الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة
٥	إجمالي زمن الوحدة الواحدة	١٢٠ دقيقة
٦	زمن تطبيق تدريبات القدرة النوعية في الجزء الرئيسي في الوحدة	٢٠ دقيقة
٧	إجمالي زمن تطبيق تدريبات القدرة النوعية في الأسبوع	٦٠ دقيقة
٨	الزمن الكلي لتطبيق تدريبات القدرة النوعية في البرنامج	٤٨٠ دقيقة (٨ ساعة)

جدول (٤) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح.

أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح :

الوحدة التدريبية تتركب من ثلاثة أجزاء هي:-

٣٠- الإحماء (٢٠ ق)

اشتمل الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وتدرجات الإطالة وتدرجات الوثب

وتدرجات السرعة وتمارين المرونة المتحركة وذلك بهدف :

- رفع درجة حرارة الجسم والعضلات .

- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب .

ب- الجزء الرئيسي : (٣٠ ق) اشتمل على:-

- تدريبات القدرة النوعية الخاصة بالبرنامج.

ج- الختام : (١٠ ق)

اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف والمرجات والاهتزازات

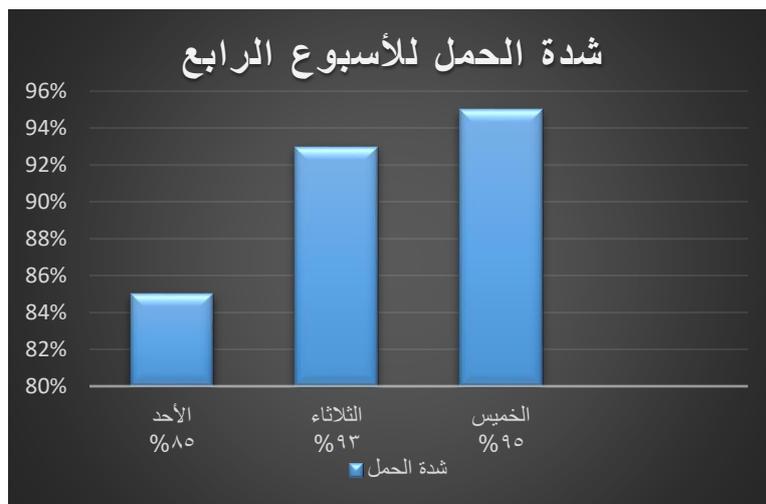
الخاصة بالذراعين والرجلين

جدول (٥) تقنين الحمل التدريبي خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الهدف من البرنامج التدريبي	متوسطات درجات الأحمال التدريبية للوحدات التدريبية		
	الخميس	الثلاثاء	الأحد
تحسين المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين	أقل من أقصى ٧٥%	متوسط ٦٥%	متوسط ٦٠%
	أقصى ٩٠%	أقل من أقصى ٨٠%	متوسط ٧٠%
	أقصى ٩٢%	أقل من أقصى ٨٥%	متوسط ٧٤%
	أقصى ٩٥%	أقصى ٩٣%	أقل من أقصى ٨٥%
	أقل من أقصى ٧٥%	أقصى ٩٠%	متوسط ٦٥%
	أقصى ٩٤%	أقصى ٩٢%	أقل من أقصى ٨٧%
	أقصى ٩٦%	أقل من أقصى ٨٣%	متوسط ٧٤%
	أقصى ٩٨%	أقصى ٩٢%	أقل من أقصى ٨٩%
المجموع	٢٤ وحدة تدريبية	٨ أسابيع تدريبية	

جدول (٦) نموذج لتدريب أسبوعي مستخدم في البرنامج التدريبي
رقم الأسبوع (٤) متوسط شدة حمل الأسبوع (٩١ % أقصى)
زمن تدريبات القدرة النوعية في الأسبوع (٥٤٠٠ ث) شدة الحمل داخل الوحدات (٨٥ % ، ٩٣ % ، ٩٥ %)

متوسط شدة الحمل	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة
		<p>يحتوى الجزء الخاص بالإحماء على الأجزاء التالية :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمارين متنوعة وتدرجات الإطالة والمرونة لرفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات للمجهود البدني الذي سوف يقع عليها . • تمارين الجري الأساسية ABC • تمارين مرونة حركية بأدوات وبدون أدوات 	الإحماء
٩١ % شدة حمل أقصى	٥٤٠٠ ث	<p>يحتوى الجزء البدني على :</p> <ul style="list-style-type: none"> • تدريبات القدرة النوعية لمسابقات الجري والوثب والرمي 	الجزء الرئيسي
		<p>يحتوى الجزء الختامي من الوحدة التدريبية على الأجزاء التالية :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمارين الاسترخاء وتهيئة الجسم 	الجزء الختامي
	٥٤٠٠ ث	(٩٠ ق)	إجمالي زمن الاسبوع



شكل (١) توزيع الشدة على الأسبوع الرابع للبرنامج الأسبوع الرابع حمل أقصى ٩١ %

اليوم	درجة الحمل	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
أقصى	١٠٠-٩٠ %		٩٥ %		٩٣ %			
أقل من الأقصى	٨٩-٧٥ %						٨٥ %	
متوسط	٧٤-٥٠ %							
تدريب مهاري								
راحة								

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية في الأسبوع الرابع

$$٩٥ + ٩٣ + ٨٥$$

متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الرابع = $\frac{95 + 93 + 85}{3} = 91\%$

٣

جدول (٧) نماذج للوحدات التدريبية اليومية للبرنامج التدريبي (الأسبوع الثاني)

الأسبوع : الثاني		الوحدة : (١)		(لاعبى الوثب)		الأسبوع : الثاني		الوحدة : (٢)		(لاعبى الجري)					
اليوم	الأحد	اليوم	الأحد	اليوم	الثلاثاء	اليوم	الثلاثاء	اليوم	الثلاثاء	اليوم	الثلاثاء				
الهدف	(بدني) تنمية القدرة العضلية														
شدة الحمل : متوسط (٧٠%)	شدة الحمل : أقل من الأقصى (٨٠%)	شدة الحمل : متوسط (٧٠%)	شدة الحمل : أقل من الأقصى (٨٠%)	شدة الحمل : متوسط (٧٠%)	شدة الحمل : أقل من الأقصى (٨٠%)	شدة الحمل : متوسط (٧٠%)	شدة الحمل : أقل من الأقصى (٨٠%)	شدة الحمل : متوسط (٧٠%)	شدة الحمل : أقل من الأقصى (٨٠%)	شدة الحمل : متوسط (٧٠%)	شدة الحمل : أقل من الأقصى (٨٠%)				
التدريب	الشدة	زمن الأداء	تكرار	مجموعات	راحة تكرار	راحة مجموعات	اجمالي الزمن	التدريب	الشدة	زمن الأداء	تكرار	مجموعات	راحة تكرار	راحة مجموعات	اجمالي الزمن
١	متوسط ٧٠%	٥ث	٣	٤	١٠ث	٣٠ث	٣٠٠ث	٥	أقل من ٨٠%	٥ث	٣	٤	١٠ث	٣٠ث	٣٠٠ث
٢		٥ث	٣	٤	١٠ث	٣٠ث	٣٠٠ث	٥		٥ث	٣	٤	١٠ث	٣٠ث	٣٠٠ث
٣		٥ث	٣	٤	١٠ث	٣٠ث	٣٠٠ث	٥		٥ث	٣	٤	١٠ث	٣٠ث	٣٠٠ث
٤		١٠ث	٣	٣	٣	١٥ث	٣٠ث	٣١٥ث		٧	٧ث	٣	٣	٣	١٥ث
الاجمالي				(٢٠٠,٢٥)ق			١٢١٥ث	الاجمالي				(١٩٠,٨)ق			١١٨٨ث

التدريب	الشدة	زمن الأداء	تكرار	مجموعات	راحة تكرار	راحة مجموعات	اجمالي الزمن
٩	٩٠%	١٠	٣	٣	١٥	٣٠	٣١٥
١٠		١٠	٣	٣	١٥	٣٠	٣١٥
١١		٧	٣	٣	١٥	٣٠	٢٨٨
١٢		٥	٣	٤	١٠	٣٠	٣٠٠
الاجمالي				(٢٠,٣ق)			١٢١٨

الأسبوع : الثاني
اليوم : الخميس
الهدف : (بدني) تنمية القدرة العضلية للرجلين
الوحدة : (٣)
التاريخ : ٢٠٢٢/٧/١٤ م
شدة الحمل : أقصى (٩٠%)

الحادي عشر: خطوات تطبيق البحث:-

قام الباحث بتطبيق الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث طبقاً للخطة الزمنية الموضحة بالجدول التالي:

جدول (٨) خطوات تطبيق البحث

خطوات القياس	اليوم	التاريخ	نوع القياس	التوقيت
القياس القبلي	الجمعة	٢٠٢٢/٧/١	قياسات بدنية	٤ مساءً
	السبت	٢٠٢٢/٧/٢	المستوى الرقمي	
القياس البعدي	الجمعة	٢٠٢٢/٨/٢٦	قياسات بدنية	
	السبت	٢٠٢٢/٨/٢٧	المستوى الرقمي	

القياس القبلي :-

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث التجريبية في متغيرات البحث الأساسية (اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة) يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/١ م كما تم إجراء القياس في (المستوى الرقمي) في اليوم التالي يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٧/٢ م على أفراد عينة البحث وذلك بالمركز الأولمبي بالمعادي والمكونة من (٦) لاعبين من لاعبي المنتخب القومي لألعاب القوى المكفوفين.

تطبيق البرنامج التدريبي :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال فترة ما قبل المنافسات على عينة البحث الأساسية بداية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٣ م ولمدة ٥٤ يوم (٨ اسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية كل أسبوع أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

القياس البعدي:-

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث التجريبية في متغيرات البحث الأساسية (اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة) يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٦ م كما تم إجراء القياس البعدي في (المستوى الرقمي) يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٧ م وبنفس الشروط وتحت نفس الظروف التي قام الباحث بها في إجراء القياس القبلي، وذلك بالمركز الأولمبي بالمعادي.

المعالجات الإحصائية:-

تم تجميع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام:
- معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي.
عرض ومناقشة النتائج

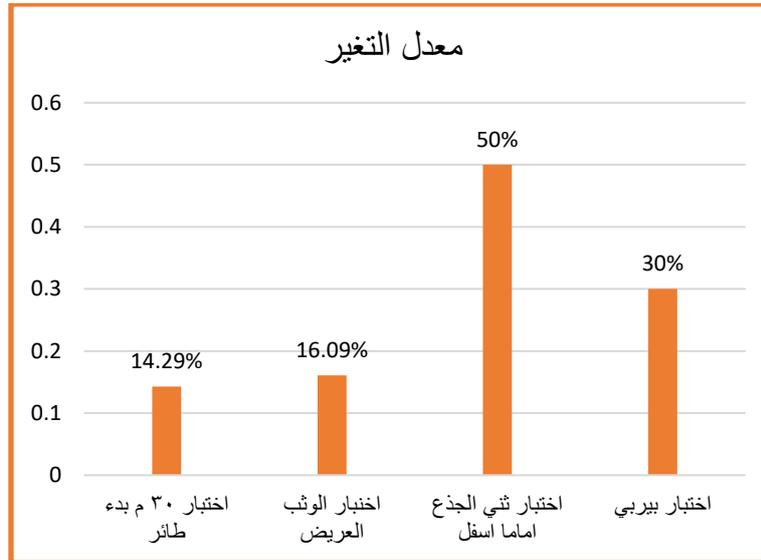
- عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للبحث علي أنه : " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الوثب (الوثب الطويل) ولصالح متوسط القياس البعدي "
أولاً: المتغيرات البدنية:-

جدول (٩) معدل التغير بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي)
في المتغيرات البدنية للاعب أحمد ناصر دياب (لاعب واثب b1)

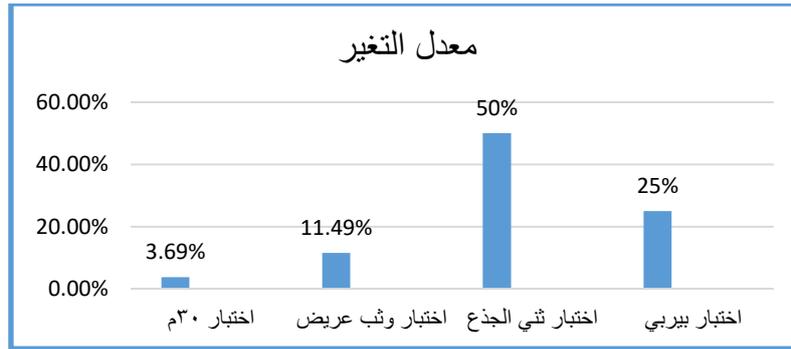
الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
الجري ٣٠ م بدء طائر	٥,١٣	٥,٠١	٢,٤٠%
وثب عريض من الثبات	٢,٣٠	٢,٦٧	١٦,٠٩%
ثني الجذع اماما اسفل	٤,٠٠	٦,٠٠	٥٠,٠٠%
بيربي	١٠,٠٠	١٣,٠٠	٣٠,٠٠%

شكل (٢) معدل التغير في المتغيرات البدنية للاعب أحمد ناصر دياب (لاعب واثب b1)



جدول (١٠) معدل التغير بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي)
في المتغيرات البدنية للاعب خالد السيد علي (لاعب واثب b2)

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
الجري ٣٠ م بدء طائر	٤,٧٨	٤,٦١	٣,٦٩%
وثب عريض من الثبات	٢,٦١	٢,٩١	١١,٤٩%
ثني الجذع اماما اسفل	٨,٠٠	١٢,٠٠	٥٠,٠٠%
بيربي	١٢,٠٠	١٥,٠٠	٢٥,٠٠%

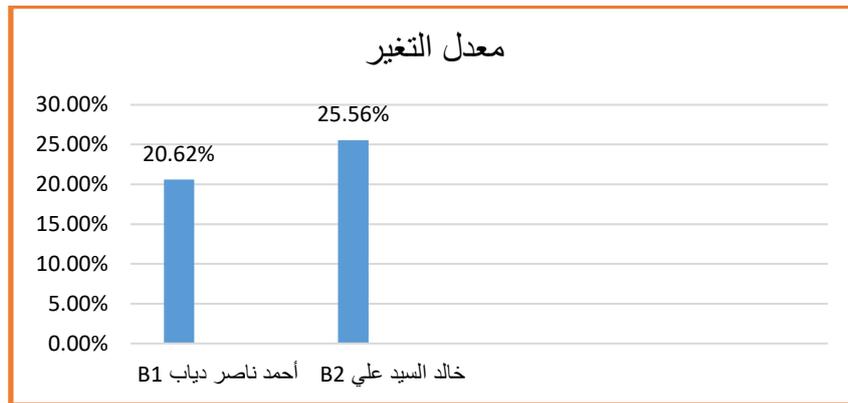


شكل (٣) معدل التغير في المتغيرات البدنية للاعب خالد السيد علي (لاعب وثب b2)

ثانياً: المستوى الرقمي:-

جدول (١١) معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي لمتسابقى الوثب (الوثب الطويل) في المستوى الرقمي

الاسم	المسابقة	قبلي	بعدي	معدل التغير
أحمد ناصر دياب	طويل	٣,٨٨	٤,٦٨	%٢٠,٦٢
خالد السيد علي	طويل	٤,٤٦	٥,٦٠	%٢٥,٥٦



شكل (٤) معدل التغير في المستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل

مناقشة نتائج الفرض الأول:-

- بالنسبة للمتغيرات البدنية:-

يتضح من جداول (٩)(١٠) والأشكال (٢)(٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين

القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبى الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي ونسبة التحسن

الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبى الوثب الطويل كما يلي:-

- بالنسبة للاعب أحمد ناصر دياب (لاعب وثب B1) تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢,٤٠% - ٥٠%) حيث تحسن عنصر المرونة بنسبة كبيرة حتى ٥٠% ويليها عنصر الرشاقة بنسبة ٣٠% يليها عنصر القدرة العضلية للرجلين بنسبة ١٦,٠٩% يليها عنصر السرعة بنسبة ٢,٤٠%.
- بالنسبة للاعب خالد السيد علي (لاعب وثب B2) تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣,٦٩% - ٥٠%) حيث تحسن عنصر المرونة بنسبة كبيرة حتى ٥٠% ويليها عنصر الرشاقة بنسبة ٢٥% يليها

عنصر القدرة بنسبة ١١,٤٩% يليها عنصر السرعة بنسبة ٣,٦٩%.

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المتغيرات البدنية للاعبين الوثب الطويل عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل على تدريبات القدرة النوعية ويعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة مما أدى إلى زيادة المرونة والرشاقة والقدرة والسرعة في أسرع وقت ممكن من خلال الاعتماد على مجموعة تدريبات القدرة في الاتجاه المهاري وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلام من "طلحة حسام الدين" (١٩٩٤م)، كومي بيتر Komi Beter (١٩٩٨م) أن تدريبات القدرة النوعية وسيلة مباشرة للاعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها ويجب الاهتمام بها في فترتي الاعداد والمنافسات وتكون وظيفتها تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والاتقان للاداء الحركي.

- بالنسبة للمستوى الرقمي:-

يتضح من جدول (١١) والشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي ونسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل كما يلي:-

• بالنسبة للاعب أحمد ناصر دياب (لاعب وثب B1) بلغت نسبت التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ٢٠,٦٢%.

• بالنسبة للاعب خالد السيد علي (لاعب وثب B2) بلغت نسبت التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ٢٥,٥٦%.

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المستوى الرقمي للاعبين عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل على تدريبات القدرة النوعية ويعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة مما أدى إلى زيادة المستوى الرقمي وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلام من "ربيع عثمان" (٢٠١٣م)، عصام الدين محمد يوسف" (٢٠٠٤م)، مايكل جرومر وآخرون (٢٠١٧م) Michael Gromeier, Dirk Koester, Thomas Schack على فاعلية تدريبات القدرة في تطوير المستوى البدني والفني والرقمي الخاص بالرياضيين.

وهذا ما اشار اليه زاراس وآخرون (٢٠١٣م) Zaras N1 eta أن الأداء في مسابقات ألعاب القوى يعتمد إلى حد كبير على إنتاج الطاقة العضلية وبالتالي قدرة العضلات على إنتاج القوة والسرعة واي من هذه المكونات او كليهما يحتاج الى معالجة في برنامج تدريبي من أجل تطوير القدرة العضلية

وبالتالي مستوى الاداء المهاري.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الأول الذي ينص على : " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبى الوثب (الوثب الطويل) ولصالح متوسط القياس البعدي "

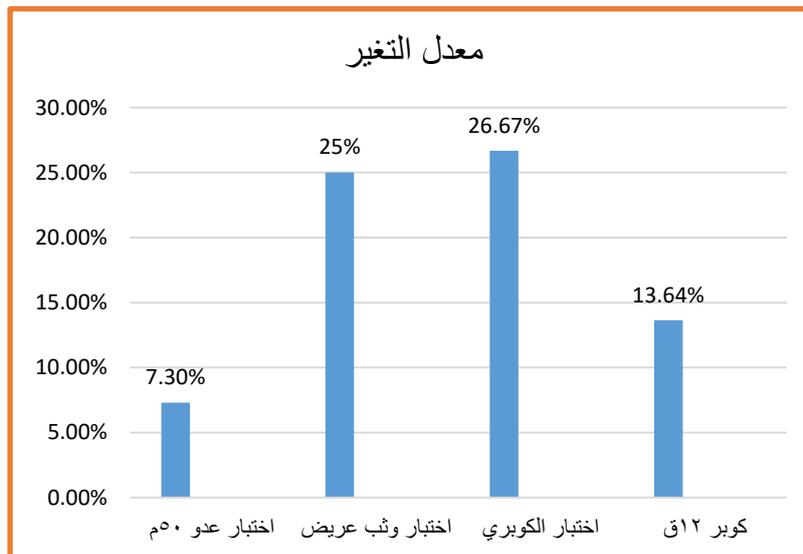
- عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه : " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبى الجري (جري ٨٠٠م) ولصالح متوسط القياس البعدي "
 أولا: المتغيرات البدنية:-

جدول (١٢) معدل التغير بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي)

في المتغيرات البدنية للاعب سامح عيد طه الشحات (لاعب جري b1)

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
الجري ٥٠م بدء عالي	٧,١٢	٦,٦٠	٧,٣٠%
وثب عريض من الثبات	٢,٠٠	٢,٥٠	٢٥,٠٠%
الكوبري	٣٠,٠٠	٣٨,٠٠	٢٦,٦٧%
كوبر ١٢ ق	٢٢٠٠	٢٥٠٠	١٣,٦٤%

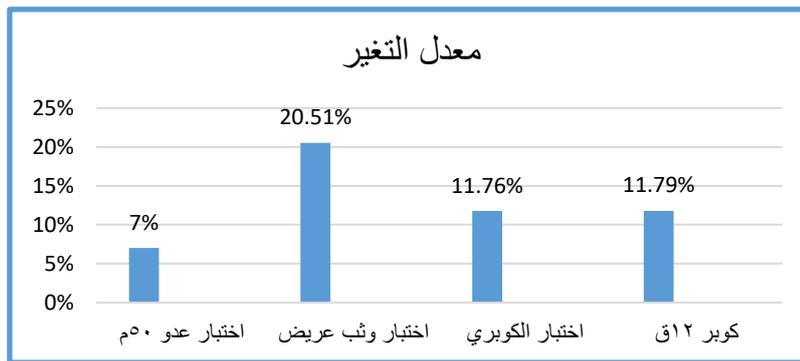


شكل (٥) معدل التغير في المتغيرات البدنية للاعب سامح عيد طه الشحات (لاعب جري b1)

جدول (١٣) معدل التغير بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي)

في المتغيرات البدنية للاعب محمد سمير فهمي ابوموسى (لاعب جري b2)

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
الجري ٥٠م بدء عالي	٧,٢٩	٦,٧٨	٧%
وثب عريض من الثبات	١,٩٥	٢,٣٥	٢٠,٥١%
الكوبري	٣٤,٠٠	٣٨,٠٠	١١,٧٦%
كوبر ١٢ ق	٢١٢٠	٢٣٧٠	١١,٧٩%

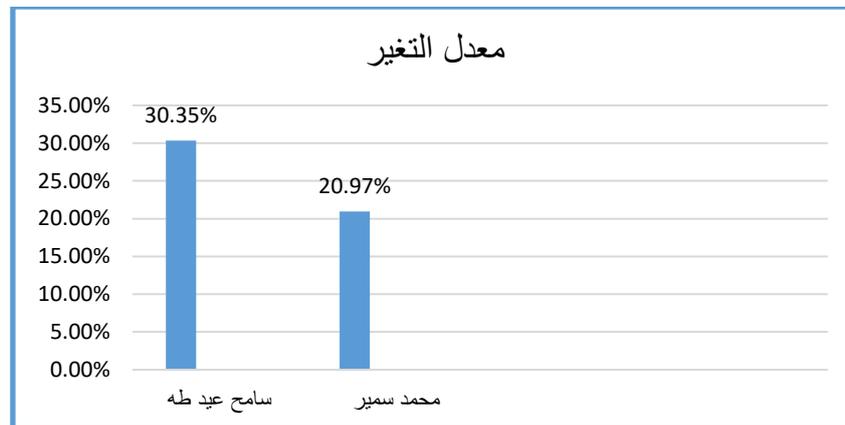


شكل (٦) معدل التغير في المتغيرات البدنية للاعب محمد سمير فهمي ابوموسى (لاعب جري b2)

ثانياً: المستوى الرقمي:-

جدول (١٤) معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي لمتسابقى الجري (٨٠٠م) في المستوى الرقمي

الاسم	المسابقة	قبلي	بعدي	معدل التغير
سامح عيد طه الشحات	٨٠٠م	١٩٠,٠٠	١٤٠,٣٨	%٣٥,٣٥
محمد سمير فهمي	٨٠٠م	١٧٨,٠٠	١٤٧,١٥	%٢٠,٩٧



شكل (٧) معدل التغير في المستوى الرقمي للاعبى الجري ٨٠٠م

مناقشة نتائج الفرض الثاني:-

- بالنسبة للمتغيرات البدنية:-

- يتضح من جداول (١٢)(١٣) والأشكال (٥)(٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبى الجري ٨٠٠م ولصالح القياس البعدي ونسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبى الجري ٨٠٠م كما يلي:-
- بالنسبة للاعب سامح عيد طه الشحات (لاعب جري B1) تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧,٣٠% - ٢٦,٦٧%) حيث تحسن عنصر المرونة بنسبة كبيرة حتى ٢٦,٦٧% ويليها عنصر القدرة العضلية للرجلين بنسبة ٢٥% يليها عنصر التحمل بنسبة ١٣,٦٤% يليها عنصر السرعة بنسبة ٧,٣٠%.
 - بالنسبة للاعب محمد سمير ابو موسى (لاعب جري B2) تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧,٠٠% - ٢٠,٥١%) حيث تحسن عنصر القدرة بنسبة كبيرة حتى ٢٠,٥١% ويليها عنصر التحمل بنسبة ١١,٧٩% يليها عنصر المرونة بنسبة ١١,٧٦% يليها عنصر السرعة بنسبة ٧,٠٠%.

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المتغيرات البدنية للاعبين الجري ٨٠٠ م عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل علي تدريبات القدرة النوعية ويعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة مما أدى إلي زيادة القدرة والتحمل والمرونة والسرعة في أقل وقت ممكن من خلال الاعتماد علي مجموعة تدريبات القدرة النوعية وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كلا من كومي بيتر Komi Beter (١٩٩٨م)، خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠م) أن تدريبات القدرة النوعية وسيلة مباشرة للاعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها ويجب الاهتمام بها في فترتي الاعداد والمنافسات وتكون وظيفتها تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والاتقان للاداء الحركي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي أجراها "فاكتورز Factors" (٢٠١٤م)، بيور Baure (٢٠١٣م)، "عماد صبري" (٢٠٠٦م)، "محمد رمزي وجمال امام" (٢٠٠٦م)، على أنه كلما تم استخدام تدريبات القدرة العضلية النوعية الأكثر ارتباطا وتشابها بالأداء المهاري في المسار الزمني والهندسي للمهارة كلما تحسنت مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

- بالنسبة للمستوى الرقمي:-

يتضح من جدول (١٤) والشكل (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للاعبين الجري ٨٠٠ م ولصالح القياس البعدي ونسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للاعبين الجري ٨٠٠ م كما يلي:-

- بالنسبة للاعب سامح عيد طه الشحات (لاعب جري B1) بلغت نسبت التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة ٨٠٠ م جري ٣٥,٣٥%.
- بالنسبة للاعب محمد سمير ابو موسى (لاعب جري B2) بلغت نسبت التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة ٨٠٠ م جري ٢٠,٩٧%.

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المستوى الرقمي للاعبين عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل علي تدريبات القدرة النوعية ويعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي بطريقة سليمة ومنتظمة مما أدى إلي زيادة المستوى الرقمي وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كلا من "ربيع عثمان" (٢٠١٣م)، عصام الدين محمد يوسف" (٢٠٠٤م)، "مايكل جرومر وآخرون" (٢٠١٧م) Michael Gromeier, Dirk Koester, Thomas Schack ، زاراس وآخرون (٢٠١٣م) Zaras N1 eta ، هوبارد Hubbard (٢٠٠٢م) على فاعلية تدريبات القدرة في تطوير المستوى البدني والفني والرقمي الخاص

بالرياضيين.

وهذا ما اشار اليه زاراس وآخرون (٢٠١٣م) Zaras N1 eta أن الأداء في مسابقات ألعاب القوى يعتمد إلى حد كبير على إنتاج الطاقة العضلية وبالتالي قدرة العضلات على إنتاج القوة والسرعة واي من هذه المكونات او كليهما يحتاج الى معالجة في برنامج تدريبي من أجل تطوير القدرة العضلية وبالتالي مستوى الاداء المهاري.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الجري (٨٠٠م) ولصالح متوسط القياس البعدي "

- عرض نتائج الفرض الثالث:

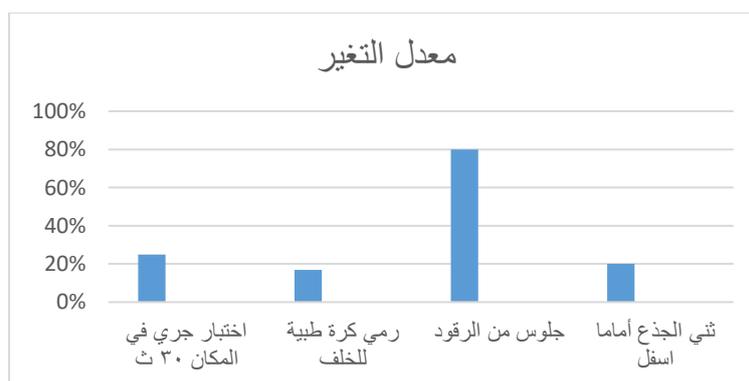
ينص الفرض الثالث للبحث علي أنه : " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الرمي (دفع الجلة) ولصالح متوسط القياس البعدي "

أولاً: المتغيرات البدنية:-

جدول (١٥) معدل التغير بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي)

في المتغيرات البدنية للاعب سمير عبد اللطيف جمعه (لاعب رمي b2)

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
الجري في المكان ٣٠ ث	٢٠,٠٠	٢٥,٠٠	%٢٥,٠٠
رمي كرة طبية ٣ كجم للخلف	١٣,٠٠	١٥,٢٠	%١٦,٩٢
جلوس من الرقود ١ق	٢٠	٢٤	%٢٠,٠٠
ثني الجذع اماما اسفل	٥,٠٠	٩,٠٠	%٨٠,٠٠

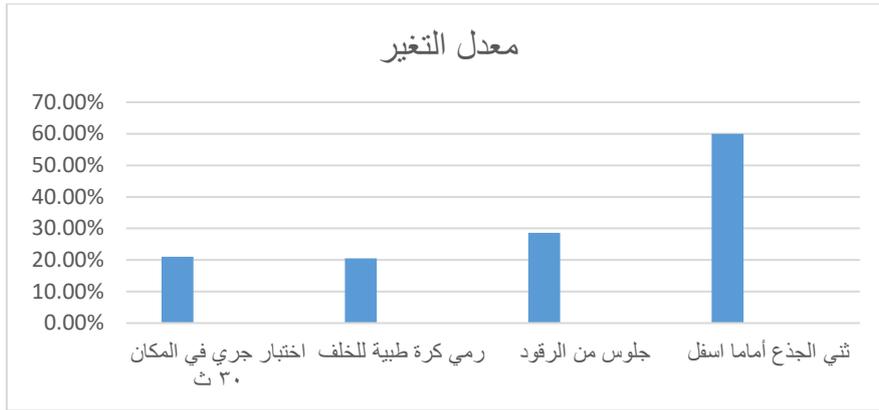


شكل (٨) معدل التغير في المتغيرات البدنية للاعب سمير عبد اللطيف جمعه (لاعب رمي b2)

جدول (١٦) معدل التغير بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي)

في المتغيرات البدنية للاعب محمد محمد الجمال (لاعب رمي b1)

الاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
الجري في المكان ٣٠ ث	١٩,٠٠	٢٣,٠٠	%٢١,٠٥
رمي كرة طبية ٣ كجم للخلف	١٤,١٠	١٧,٠٠	%٢٠,٥٧
جلوس من الرقود ١ق	٢١	٢٧	%٢٨,٥٧
ثني الجذع اماما اسفل	٥,٠٠	٨,٠٠	%٦٠,٠٠

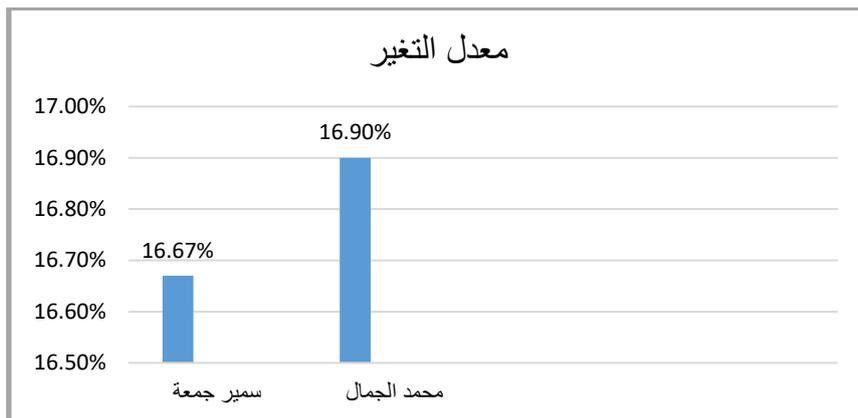


شكل (٩) معدل التغير في المتغيرات البدنية للاعب محمد محمد الجمال (لاعب رمي b1)

ثانياً: المستوى الرقمي:-

جدول (١٧) معدل تغير القياس البعدي عن القياس القبلي لمتسابق الرمي (دفع الجلة)

الاسم	المسابقة	قبلي	بعدي	معدل التغير
سمير عبد اللطيف جمعه	جلة	٦,٠٠	٧,٠٠	%١٦,٦٧
محمد محمد الجمال	جلة	٧,١٠	٨,٣٠	%١٦,٩٠



شكل (١٠) معدل التغير في المستوى الرقمي للاعب الرمي (دفع الجلة)

مناقشة نتائج الفرض الثالث:-

- بالنسبة للمتغيرات البدنية:-

- يتضح من جداول (١٥)(١٦) والأشكال (٨)(٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعب الرمي (دفع الجلة) ولصالح القياس البعدي ونسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعب الرمي (دفع الجلة) كما يلي:-
- بالنسبة للاعب سمير عبد اللطيف جمعه (لاعب رمي B2) تراوحت نسبة التحسن ما بين (%١٦,٩٢ - %٨٠) حيث تحسن عنصر المرونة بنسبة كبيرة حتى %٨٠ ويليه عنصر السرعة بنسبة %٢٥ يليها عنصر القوة العضلية بنسبة %٢٠,٠٠ يليها عنصر القدرة بنسبة %١٦,٩٢.
 - بالنسبة للاعب محمد محمد الجمال (لاعب رمي B1) تراوحت نسبة التحسن ما بين (%٢٠,٥٧ - %٦٠) حيث تحسن عنصر المرونة بنسبة كبيرة حتى %٦٠ ويليه عنصر القوة العضلية بنسبة

٢٨,٥٧% يليها عنصر السرعة بنسبة ٢١,٠٥% يليها عنصر القدرة العضلية للذراعين بنسبة ٢٠,٥٧% ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المتغيرات البدنية للاعبين لرمي (دفع الجلة) عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل علي تدريبات القدرة النوعية ويعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة مما أدى إلي زيادة المرونة والرشاقة والقدرة والسرعة في أسرع وقت ممكن من خلال الاعتماد علي مجموعة تدريبات القدرة النوعية وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كلا من "طلحة حسام الدين" (١٩٩٤م)، كومي بيتر Komi Beter (١٩٩٨م)، خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠م) أن تدريبات القدرة النوعية وسيلة مباشرة للاعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي بحيث تعمل علي تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها ويجب الاهتمام بها في فترتي الاعداد والمنافسات وتكون وظيفتها تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والانتقان للاداء الحركي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي أجراها "فاكتورز Factors" (٢٠١٤م)، بيور Baure (٢٠١٣م)، "عماد صبري" (٢٠٠٦م)، "محمد رمزي وجمال امام" (٢٠٠٦م)، على أنه كلما تم استخدام تدريبات القدرة العضلية النوعية الأكثر ارتباطا وتشابها بالأداء المهاري في المسار الزمني والهندسي للمهارة كلما تحسنت مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

- بالنسبة للمستوى الرقمي:-

يتضح من جدول (١٧) والشكل (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي ونسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي كما يلي:-

- بالنسبة للاعب محمد محمد الجمال (لاعب رمي B1) بلغت نسبت التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ١٦,٩٠%.

- بالنسبة للاعب سمير عبد اللطيف جمعة (لاعب رمي B2) بلغت نسبت التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ١٦,٦٧%.

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المستوى الرقمي للاعبين عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل علي تدريبات القدرة النوعية ويعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة مما أدى إلي زيادة المستوى الرقمي وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كلا من "ربيع عثمان" (٢٠١٣م)، عصام الدين محمد يوسف" (٢٠٠٤م)، زاراس وآخرون (٢٠١٣م) Zaras N1 eta ، هوبارد Hubbard (٢٠٠٢م) على

فاعلية تدريبات القدرة في تطوير المستوى البدني والفني والرقمي الخاص بالرياضيين. وهذا ما اشار اليه زاراس وآخرون (٢٠١٣م) Zaras N1 eta أن الأداء في مسابقات ألعاب القوى يعتمد إلى حد كبير على إنتاج الطاقة العضلية وبالتالي قدرة العضلات على إنتاج القوة والسرعة واي من هذه المكونات او كليهما يحتاج الى معالجة في برنامج تدريبي من أجل تطوير القدرة العضلية وبالتالي مستوى الاداء المهاري.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الرمي (دفع الجلة) ولصالح متوسط القياس البعدي " الاستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا الى المعالجات الاحصائية وما اسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى :-
أولاً: المتغيرات البدنية :-

استخدام تدريبات القدرة النوعية قد أثر ايجابيا على :-

- بالنسبة للاعبين الوثب الطويل:-

بلغت نسبة التحسن للاعبين الوثب الطويل عينة البحث في اختبار السرعة ما بين (٢,٤٠% - ٣,٦٩%)، اختبار القدرة ما بين (١١,٤٩% - ١٦,٠٩%)، اختبار المرونة (٥٠%)، اختبار الرشاقة ما بين (٥% - ٣٠%).

- بالنسبة للاعبين الجري ٨٠٠:-

بلغت نسبة التحسن للاعبين الجري ٨٠٠ عينة البحث في اختبار السرعة ما بين (٧,٠٠% - ٧,٣٠%)، اختبار القدرة ما بين (٢٠,٥١% - ٢٥,٠٠%)، اختبار المرونة (١١,٧٦%-٢٦,٦٧%)، اختبار التحمل الدوري التنفسي ما بين (١١,٧٩% - ١٣,٦٤%).

- بالنسبة للاعبين دفع الجلة:-

بلغت نسبة التحسن للاعبين دفع الجلة عينة البحث في اختبار السرعة ما بين (٢١,٠٥% - ٢٥,٠٠%)، اختبار القدرة ما بين (١٦,٩٢% - ٢٠,٥٧%)، اختبار المرونة (٦٠%-٨٠%)، اختبار القوة العضلية ما بين (٢٠% - ٢٨,٥٧%).

ثانياً : المستوى الرقمي :-

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي ولصالح متوسط القياس البعدي باستخدام البرنامج التدريبي المقترح.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في نسب التحسن في المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي باستخدام البرنامج التدريبي المقترح وقد بلغت نسبة التحسن في

المستوى الرقمي ما بين (٢٠,٦٢٪ - ٢٥,٥٦٪) للاعبين الوثب الطويل، وما بين (٢٠,٩٧٪ - ٣٥,٣٥٪) للاعبين الجري ٨٠٠ م، وما بين (١٦,٦٧٪ - ١٦,٩٠٪) للاعبين دفع الجلة.

التوصيات :-

- استخدام تدريبات القدرة النوعية للاعبين ولألعاب القوى لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقات ألعاب القوى وكذا المستوى الرقمي .
- اجراء دراسات علمية مماثلة عن تدريبات القدرة النوعية تأخذ الاتجاه الفسيولوجي للتعرف على فاعلية هذه التدريبات بصورة كاملة.
- توجيه نظر الباحثين إلى القيام بإجراء أبحاث علمية متشابهة على باقى مسابقات ألعاب القوى.

أولاً : المراجع العربية :

- ١- بسطويسي احمد بسطويسي سباقات المضمار ومسابقات الميدان. ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
(١٩٩٧ م):
- ٢- خالد عبد الرحمن محمود تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية
لناشئي رمي الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق. (٢٠١٠م)
- ٣- دريد مجيد حميد الحمداني الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، دار الكتب
والوثائق، بغداد. (٢٠١٦م)
- ٤- ربيع عثمان الحديدي تأثير تمرينات التدريب الذاتي بالاثقال ووزن الجسم في تطور بعض
عناصر اللياقة البدنية ومهارة رمي القرص لدى طلاب كلية التربية
الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ٤٢ ،
كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلون.
(٢٠١٣م)
- ٥- طلحة حسين حسام الدين الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
(١٩٩٤م)
- ٦- عبد الرحمن عبد الحميد فسولوجيا مسابقات الوثب والقفز " مطابع آمون ، القاهرة.
زاهر (٢٠٠٠م) :
- ٧- عصام الدين عبد الخالق التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط٩، دار المعارف ، القاهرة، .
(٢٠٠٣م) :
- ٨- عصام الدين محمد يوسف تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة
العضلية ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى الرمي
(الجله،القرص،الرمح)، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة
اسيوط.
(٢٠٠٤م)
- ٩- عطيات حمد محمد (٢٠١٦م) تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية
على اليدين والهبوط على الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز
تحت ٧ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
فاعلية التمرينات النوعية على بعض المكونات البدنية الخاصة والقدرة
اللاهوائية ومستوى اداء مهارة الرمية الخلفية مع تطويق الذراعين من
الخارج للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة
الزقازيق.
- ١٠- عماد صبري صليب (٢٠٠٦م)

- ١١- عويس على الجبالي التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، دار GMS للنشر، القاهرة. (٢٠٠٤م) :
- ١٢- محمد احمد رمزي، جمال امام السيد (٢٠٠٦م) استخدام التدريب البليومتري في تطوير الفعالية الميكانيكية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، العدد السادس الأربعون. يناير ٢٠٠٦م
- ١٣- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة، ط١، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد على أحمد القط (٢٠٠٤م) استراتيجية السباق في السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة. ثانيا : المراجع الأجنبية :
- 15- Barrow,M.,(2000 Mechanical Kinsology 2nd edition,C.V.,Molsy, saint Lauois.
- 16- Dintimann, G., Sport speed,2nd,haman kinetics, publisher champaign, Word,T. (1998): limois.
- 17- Factors n. and other (2014) Evaluation of plyometric exercise training weight training on either combination on vertical jumping performance and leg strength J. of strength and conditioning research 470,476
- 18- Komi Beter(1998) Neuromuscular Performance, Factors Influencing Force and Speed Production, Scand J ., Sport Science Journal, Vol.(15)
- 19- Michael gromeier : dirk Koester (2017) Gender Differences in Motor Skills:)17-Michael gromeier : dirk koesterof the Overarm Throw : Front Psychol.; 8: 212
- 20- Zaras N1, Spengos K, Methenitis S, Papadopoulos C, Karampatsos G, Georgiadis G, Stasinaki A, Manta P, Terzis G (2013) Effects of Strength vs. Ballistic-Power Training on Throwing Performance J Sports Sci Med. Mar; 12(1): 130–137
- ٢١- www.elmayadeen.net/
- ٢٢- <https://worldathletics.org/>

ثالثا المواقع الالكترونية :-

ملخص البحث

تأثير تدريبات القدرة النوعية على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي
للمنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين

م.د/ محمود محمد عيد جاد الشامي

وكان هدف الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القدرة النوعية ومعرفة تأثيره على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للمنتخب القومي لألعاب القوى المكفوفين، وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب دراسة الحالة لعينة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوامها (٦) لاعبين من لاعبي المنتخب القومي لألعاب القوى المكفوفين مقسمين إلى ثلاثة لاعبين في تصنيف B1، وثلاثة لاعبين في تصنيف B2 ، وكانت اهم النتائج بعد التطبيق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي كما كانت هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى في متغير المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين عينة البحث نتيجة تعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يشتمل علي تدريبات القدرة النوعية ويعتمد علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة.

Abstract

The effect of specific ability training on the physical variables and digital level of the national blind athletics team

Dr. Mahmoud Mohamed Eid Gad Al-Shami

The aim of the study was to design a proposed training program using specific ability exercises and to know its impact on the physical variables and the digital level of the national blind athletics team. The experimental method was used in a case study style for the research sample, and the research sample was chosen intentionally, as it consisted of (6) players from the team. The National Blind Athletics Championships are divided into three players classified as B1, and three players classified as B2, The most important results after application were the presence of statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in the physical variables under study, in favor of the post-measurement. There was also a percentage of improvement between the pre- and post-measurements in the physical variables, and the presence of statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in the numerical level variable, in favor of Post-measurement, the researcher attributes the change or improvement that occurred in the physical variables and digital level of the players in the research sample as a result of their exposure to the application of the proposed training program, which includes specific ability training and relies on the foundations and principles of raising the level of sports performance in a sound and regular manner.