

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي المستوي الرقمي لمتسابقى دفع الجله من ذوي القدرات الخاصة

رضا عبدالمرضى سعيد - حمدى محمد على محمود عثمان - أحمد فاروق أحمد -

أحمد عبدالمرضى يوسف

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على المستوي البدنى لدى لاعبى دفع الجله من ذوى القدرات الخاصة حيث استخدام الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته واستخدم الاسلوب المسحى , نظرا لملائمته لطبيعة عينة البحث , حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم إجراء الدراسة على العينة الاساسية على عينة قوامها (٦) لاعب , كما تم اجراء الدراسة على العينة الاسطلاحية على عينة قوامها (١) لاعب , من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية

تم تحاليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقا للاساليب الاحصائية التالية :

- قام الباحث باستخدام برنامج Spss للمعالجات الإحصائية وبرنامج Excel وذلك لإيجاد المعاملات الإحصائية المناسبة للبيانات الخاصة بالبحث وبعد تفرغ البيانات استخدم الباحث
- المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري , اختبار ولكسون , النسب المئوية , معامل الالتواء الوسيط .

التوصيات:

استنادا على أشارات اليه النتائج وما توصل اليه الباحث من أستنتاجات يوصى الباحث

بما يلي :-

- استخدام تدريبات المقاومة بشكل يحاكي المسار الحركي والزمنى للمسابقة .
- استخدام حبال القتال لأنها تساعد بشكل كبير علي تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والصدر والذراعين والجذع التي يصعب تدريبها بالأثقال لأنها تخلق قوة شد من زوايا مختلفة .

مقدمة ومشكلة البحث :

يرتبط تطور الأرقام القياسية والنتائج الرياضية فى عصرنا الحالى بالطفرة الكبيرة فى مجال المعارف والعلوم الطبيعية والإنسانية حيث أصبح التدريب الرياضى علما له أصوله وقواعده التى تركز على معطيات هذه العلوم لذا تهدف الكثير من الأبحاث العلمية إلى محاولة تقنين وترشيد طرق التدريب للوصول إلى أنسب الوسائل والأساليب التى تعمل بصورة مباشرة وغير مباشرة على الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضى ولكى يمكن تحقيق هذا الهدف فالتدريب الرياضى يسعى إلى تنمية وتطوير كل القوى البدنية والقوى المهارية والنفسية للفرد الرياضى ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

ويؤكد على أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهارى على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (١٧١)

عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات , ط١٢ , منشأة المعارف , الإسكندرية .

كما يرى أن إختيار وسيلة التدريب يتوقف على تشخيص وتوصيف الأداء المهارى توصيفاً دقيقاً يحدد دور القوة العضلية كمتغير بدنى أساسى فى هذا الأداء وأسلوب تدريب القوة الخاصة بالأداء ينطلق من خصائص الأداء المهارى كقاعدة أساسية لإختيار وسيلة التدريب وبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الشكل أو من حيث مقادير المقاومات وإيقاع الأداء وعدد مرات التكرار وما الى ذلك من مواصفات فنية لبناء التدريب التخصصى (٢٠١)

طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى , دار الفكر العربى , القاهرة .

ويرى انه من الملاحظ أنه حدث تطور ملحوظ فى بناء البرامج التدريبية بحيث أصبحت تعتمد بشكل كبير على الأجهزة والوسائل الحديثة التى تستخدم فى التدريب مما يعمل على تحقيق قدر هائل من الفائدة للعملية التدريبية بكاملها كما أن التدريب النوعى واحداً من أهم أساليب التدريب التى يمكن أن تستخدم مع البرامج المهارية حيث أنه يعنى أداء مهارات مماثلة ومشابهة للمهارات الأساسية وذلك بإحتواء البرنامج على تدريبات مشابهة للحركة الفعلية كما يمكن أداء تكرار المهارة نفسه. (٣ , ٥)

أشرف حافظ محمود، نبيل حسني الشوربجي (٢٠٠٩م) (تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على فعالية الاداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس , دار الفكر العربى , القاهرة).

ويري أن مسابقة دفع الجلة تعتبر من المسابقات التكنيكية الخاصة والتي تعتمد علي عنصر القوة السريعة كما تتميز بسرعة طيران عالية جداً للأداة قد تصل في بعض الأحيان إلي ٣٠ - ٣٥ متر في الثانية مما يتطلب مستوى عالي من القوة السريعة . (٥٠٨) محمد عثمان (١٩٩٠م) (موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعلم - تحكيم) ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت)

أن الهدف من جميع مسابقات الرمي في ألعاب القوى بصفة عامة ودفع الجلة بصفة خاصة هو إبعاد (دفع) الأداة لأبعد مسافة ممكنة دون مخالفة قواعد المسابقة وتظهر صعوبات معينة اثناء الدفع مرتبطة بمحدودية مجال حركة اللاعب (قيود المساحة) عند رمي الاداة متطلبات التكنيك التي تميلها القواعد المؤثرة على تسلسل الحركات وتميزها عن الحركات الأخرى وكذلك ضيق القطاع المخصص لهبوط الأداة كل هذه التحديات تتطلب من اللاعب دقة عالية وثباتاً عند أداء الحركات . (١٢٣) (الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦م) : أجري ، أقفز ، أرمي المرشد العلمي لتعليم ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، مركز التنمية الإقليمي القاهرة)

ومن هنا تظهر مشكلة البحث حيث أن العضلات العاملة الأساسية في مسابقة دفع الجلة لذوى القدرات الخاصة هي منطقة حزام الكتف حيث أنه لا توجد الكثير من الأدوات التدريبية لهذه المنطقة كما يصعب تنمية القدرة العضلية لهذه العضلات ومن هنا جاءت فكرة البحث في استخدام بعض الأدوات المستحدثة لتنمية القدرة العضلية لهذه المنطقة ومعرفة تأثيرها علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة " لذوى القدرات الخاصة "ويمكن استخدام بعض التدريبات المستحدثة والأدوات التي تناسب الفئات والتصنيفات داخل عينة البحث التي تتدرج داخل فصول كثيرة للإعاقه وعلى مستوى العضلات العامة لدى اللاعب حيث يختلف مستويات كل لاعب عن اللاعب الأخر من حيث درجة الإعاقه وفئتها والمستوى المشارك داخل اللعبة والسباق الذي يلتزم بيها كل لاعب عن الأخر والأجهزة المستخدمة داخل السباق وقد ظهر أن بعض الاعيبه داخل البطولة يستخدمون بعض الأدوات والأجهزة الخاصة بهم والتي تناسبهم لاستخدامها داخل السباق والتي تنطبق عليها المواصفات والمعايير القانونية الموجودة طبقاً لطبيعة البطولة والسباق والتي تنطبق عليها المواصفات والمعايير القانونية الموجودة طبقاً عليها والتي تم بناء التدريبات داخل البرنامج وهى حبل القتال احبال المعركة (Battle Rope) , الكرة اللينة (Slam Ball) , الحبال المطاطة (Rubber Band) , التدريب بالأساتيك , كرات

طبيبة , لما لها من القدرة في العمل علي جميع عضلات الجسم واحداث تحسن كبير في مستواها بشكل عام ولمنطقة الكتف والصدر والذراعين بشكل خاص مع عدم الشعور بالملل حيث أنها تخلق قوة وشد من زوايا مختلفة من الصعب الوصول إليها بواسطة التمارين العادية حيث أن تمارين الحبال والكرات تفاجئ وتترك العضلة مما يدفعها نحو مزيد من النمو كما تلعب دوراً هاماً في تحسين السرعة والقوة والتوازن والتوافق الحركى حيث ان الهدف الرئيسي لتدريبات المقاومة يبنى على اساس التحليل الحركي والفيولوجي والبدني للاعبين .

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض وسائل تدريب المقاومة ومعرفة تأثيره علي كلا من :

- تطوير القوة الخاصة لمتسابقى دفع الجلة " لذوى القدرات الخاصة " .
- المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة " لذوى القدرات الخاصة " .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القوة الخاصة لمتسابقى دفع الجلة " لذوى القدرات الخاصة " ولصالح القياس القبلي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة " لذوى القدرات الخاصة " ولصالح القياس البعدي .

" مصطلحات البحث "

وسائل تدريب المقاومة :

هي الوسائل المستخدمة في أي تمرين يتسبب في انقباض العضلات ضد مقاومة خارجية مع توقع زيادة في القوة والنغمة والكتلة العضلية أو القدرة على التحمل والتي تسمح من خلالها اداء تدريبات بشكل وظيفي يعمل على تطوير الأداء المهارى. (٢١)

[https://www.emedicinehealth.com/strength_training/article_em.](https://www.emedicinehealth.com/strength_training/article_em.htm#facts_you_should_know_about_resistance_training)

[htm#facts_you_should_know_about_resistance_training](https://www.emedicinehealth.com/strength_training/article_em.htm#facts_you_should_know_about_resistance_training)

- وسائل تدريب المقاومة المستخدمة في البحث (تعريف اجرائي)

	وهي حبال بأوزان من ١٠ : ٢٠ كيلو يتم ربطها في مكان ثابت ويتم التدريب عليها	احبال المعركة
	وهي كرات جلد بأوزان مختلفة من ١ : ٧ كيلو	الكرة الطبية
	وهي أساتيك بمقاومات مختلفة	الحبال المطاطة
	وهي بأوزان مختلفة من ١ كجم : ٥ كجم	جلة تعليمية
	أثقال مختلفة الأوزان (بار , دمبل , تارة)	التدريب بالأثقال

• القوة الخاصة (تعريف اجرائي)

وهي أحد أنواع القوة الثلاثة والتي تؤثر بشكل مباشر علي المستوى الرقمي ولا يمكن الاستغناء عنها كمتطلب أساسي للمسابقة وتتمثل في مسابقة رمي الرمح في القوة القصوى والقوة الانفجارية

• إجراءات البحث

• منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

• مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع البحث من لاعبي دفع الجلة بنادى السلام للمعاقين بينها لموسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (٦) لاعبين العاب القوى .

• عينة البحث

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله من ذوى - 190 -

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت حجم العينة (٦) لاعبين بنادى السلام للمعاقين حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي (٦) لاعبين وتم تطبيق الدراسة .

جدول (١)

توصيف العينة

المنهج	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية	إجمالي العينة
التجريبي	(٥) بنادى السلام للمعاقين بينها	(١) فئة الـ Cb جلوس	٥

الدراسات السابقة:

١- دراسة (أحمد حسنى عجور أحمد) ماجستير ٢٠١٠ وكان عنوانها "تقويم برامج الأنشطة الرياضية والترفيهية لذوى الإحتياجات الخاصة بمديرية الشباب والرياضة بالجيزة" ومن اهم الاهداف يهدف البحث الى تقويم برامج الأنشطة الرياضية والترفيهية لذوى الإحتياجات الخاصة بمديرية الشباب والرياضة بالجيزة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى. وقد بلغ عدد لفراد العينه (٧٦٥) من ذوى الإحتياجات الخاصة الممارسين للأنشطة الرياضية بمراكز ذوى الإحتياجات الخاصة التابعة لمديرية الشباب والرياضة وكانت اهم النتائج اهداف الأنشطة الرياضية والترفيهية لا تحقق محتوى برامج الأنشطة لا تتناسب مع رغبات ذوى الإحتياجات الخاصة

-٢

٣- دراسة (شريف محمد ابوالليل) ماجستير ٢٠١٥ دراسة بعنوان " خطة تسويقية للجنة البارالمبية المصرية " ويهدف البحث لوضع خطة تسويقية للجنة البارالمبية المصرية وذلك من خلال التعرف على اسس ومراحل بناء الخطة التسويقية للجنة البارالمبية المصرية ، التعرف على المعوقات والمشكلات تواجه الخطة التسويقية داخل اللجنة البارالمبية المصرية والتعرف على اهم المجالات باللجنة التسويقية داخل اللجنة البارالمبية المصرية. ويتمثل مجتمع البحث في جميع البارالمبية المصرية اللجنة وبلغت عدد العينة الأساسية (٦٢) و العينة الاستطلاعية (٢٠) واستخدم الباحث المنهج الوصفى كما استخدم الاستبيان في جمع البيانات وكان من أهم النتائج ضرورة إنشاء إدارة للتسويق الرياضي باللجنة البارالمبية المصرية حتى تتمكن من تحقيق الأهداف التسويقية باللجنة

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله من ذوى - 191 -

و قيام اللجنة البارالمبية المصرية بدراسة المنتجات والأنشطة الخاصة بها (فكرية -بشرية
- إنشائية - خدمية) التي يمكن تسويقه

إجراءات البحث:

• منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي بأسلوب القياس
(القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

• مجتمع وعينة البحث

يتكون مجتمع البحث من لاعبي دفع الجلة بنادى السلام للمعاقين بينها لموسم ٢٠٢١ /
٢٠٢٢م والبالغ عددهم (٦) لاعبين العاب القوى .

• عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت حجم العينة(٦) لاعبين بنادى السلام للمعاقين
حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي (٦) لاعبين وتم تطبيق الدراسة .

جدول (١)

توصيف العينة

المنهج	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية	إجمالي العينة
التجريبي	(٥) بنادى السلام للمعاقين بينها	(٢) فئة الـ Cb جلوس	٥

جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٨٧.٥	١٨٧	١.٣٧٥	١.٠٩
الوزن	كجم	٧٨.٤	٧٨	١.٥١٣	٠.٧٩
العمر الزمني	سنة	٢٠.٢	١٩.١	١.٩٧٥	١.٦٧

يتضح من جدول (٢) اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو حيث انحصرت

قيم معامل الالتواء للعينة قيد البحث بين ± ٣

• وسائل وأدوات جمع البيانات

• المسح المرجعي

قام الباحث بالإطلاع علي المراجع والدراسات السابقة يحيي إسماعيل إسماعيل (٢٠٠٢ م)، الجمعية الأمريكية للطب الرياضي ، أشرف حافظ محمود، نبيل حسني الشوربجي (٢٠٠٩م) اسلام محمد (٢٠١٣م) ،طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) ،عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، أحمد سيد حنفي " (٢٠٠١)أحمد حاجى عبدالله (١٩٨٧)، مايكل يونج Michael Young (٢٠٠٨م) ، تحديد وحصر المتغيرات البدنية التى تتناسب مع مسابقة دفع الجلة ، تحديد وحصر الاختبارات البدنية التى تتناسب مع مسابقة دفع الجلة وتحديد وحصر محتويات البرنامج لتحديد العضلات العاملة ونوع القوة الخاصة واختبارات القوة الخاصة التى تقيسها والتي تتناسب مع مسابقة دفع الجلة .

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة داخل متن البحث مرفق (١)

كجم	عضلات الكتفين	القوة القصوى (1RM)
كجم	العضلة ذات الرأسين العضدية	
كجم	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	
كجم	عضلات الصدر	
تكرار	عضلات الكتفين	القوة المميزة بالسرعة بالأثقال شدة ٥٠ % (١٠ث)
تكرار	العضلة ذات الرأسين العضدية	
تكرار	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	
تكرار	عضلات الصدر	
عدد	الجلوس من الرقود ٢٠ث	القوة المميزة بالسرعة بدون أثقال
متر	رمي كرة طبية وزن ٣ كجم باليد الراحية	
سم	ميل الجذع للامام	مرونة الجذع
سم	المسافة بين اليدين خلف الجسم	مرونة الكتفين

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

في ضوء ما اسفرت عنه القراءات النظرية المرتبطة بموضوع البحث وطبقا لمتطلباته قام الباحث بتحديد الأجهزة المرتبطة بموضوع البحث على النحو التالي

- عدد (٥) احبال مطاطة
- عدد (٣) battle rope وزن (١٠ كجم ، ١٥ كجم ، ٢٠ كجم)
- عدد (٥) كرة طبية كرات وزن كيلو وحتى ٧ كيلو .
- عدد (٣) كرات لينة .
- أثقال حرة .
- استمارة تسجيل نتائج القياسات مرفق (٢)

• الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كالآتي:

• هدف الدراسة الاستطلاعية :

١. التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج وكيفية التعامل معها.
٢. تحديد الزمن الذي تستغرقه الاختبارات والقياسات قيد البحث .
٣. تدريب المساعدين . مرفق (٣)
٤. الوقوف على المعوقات التي قد تعترض أو تواجه تنفيذ البرنامج التدريبي

• نتائج الدراسة الاستطلاعية:

١. تم استبعاد عدد من الأدوات غير الصالحة واستبدالها بأدوات أخرى تؤدي نفس الغرض.
٢. تم تحديد الزمن الذي تستغرقه لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث .
٣. تفهم المساعدين الهدف من البرنامج وطرق القياس والتسجيل.
٤. تفهم لاعب العينة الاستطلاعية للتدريبات الموضوعية وطرق وصحة أدائها.
٥. مناسبة شدة الحمل والتكرارات وفترات الراحة للاعب العينة.

• البرنامج التدريبي مرفق (٤)

• هدف البرنامج التدريب المقترح

تطوير القوة الخاصة قيد الدراسة باستخدام وسائل تدريب المقاومة كوسيلة لتطوير المستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح

• أسس وضع البرنامج وتشمل:

أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد الدراسة.
تحديد وتقسيم فترة البرنامج وشدة الأحمال التدريبية.
مراعاة فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات.
مراعاة تدريب العضلات العاملة والأساسية في الأداء المهارى قيد الدراسة وفقاً للمسار الحركي أثناء الأداء الفعلي لتلك المسابقة.

• تخطيط البرنامج:

تم البدء في تنفيذ البرنامج في نهاية فترة الإعداد العام وبداية فترة الإعداد الخاص استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) اسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع اجمالاً (٣٢) وحدة تدريبية يتراوح زمن الوحدة التدريبية بين (٦٥ق:٩٠ ق) باستخدام تمرينات المقاومة المختلفة قيد البحث وباستخدام الادوات التدريبية المساعدة المقترحة بواقع وحدتين في صالة اللياقة البدنية بنادى السلام للمعاقين بينها لتمية القوة الخاصة وحدتين في الملعب لتنمية الأداء المهارى لمسابقة دفع الجلة وبعض الصفات البدنية وذلك بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
وقد راعى البرنامج التدريبي الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع بصورة فردية بحيث يكون حمل التدريب مقنناً بناء على أقصى مستوى لكل لاعب طبقاً لأقصى مقاومة يمكن أن يؤديها في كل تمرين حيث أن إختبار أقصى مقاومة أو أقصى ثقل يمكن أدائه لمرة واحدة من الإختبارات الهامة في تقنين برامج التدريب بالانتقال لتنمية القوة العضلية بأنواعها

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله من ذوى - 195 -

بالنسبة لتدريبات حبال القتال تم استخدام ثلاث أحبال بأوزان (١٠ ، ١٥ ، ٢٠ كيلو) وقد استخدم

أوزان ١٠ و ١٥ كيلو لتنمية تحمل القوة و ٢٠ كيلو لتنمية القوة المميزة بالسرعة

بالنسبة لتدريبات الاساتيك فقد تم استخدام خمس أنواع من الاساتيك بمقاومات مختلفة

بالنسبة للكرات الطبية قد استخدم الباحث أوزن من (١ إلي ٧ كيلو)

تدريب الأثقال باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة ٨٠ - ٩٠ % وذلك لتنمية القوة القصوى

تم تنمية تحمل القوة باستخدام الأثقال بشدات من ٥٠ - ٦٠ %

تم تنمية القوة الميزة بالسرعة باستخدام الأثقال بشدات من ٦٥ - ٧٥ % مع تكرارات بأداء سريع

من ٦ : ٨ تكرار

تم تقنين حمل التدريب عن طريق التحكم في متغيراته (الشدة - الحجم - الكثافة) بما يتناسب مع

الهدف من كل مرحلة بالبرنامج على الترتيب(اولا زيادة الحجم ثم اختلاف توقيت الراحة ثم زيادة

الشدة في الاداءات وكذلك بما يتناسب مع المرحلة السنية قيد الدراسة وتطبيق مبدأ التدرج في شدة

حمل التدريب وتم تشكيل حمل التدريب باستخدام المستويات المختلفة .

يتم اختيار تدريبات القوة للعينة بناءً علي المتطلبات الفنية والديناميكية

تنمية القوة المميزة بالسرعة في الكتف والجذع والذراعين

جدول (٤)

التوزيع الزمني لبرنامج التكنيك والصفات البدنية الخاصة خلال الوحدات والأسابيع التدريبية

المجموع	الثامن		السابع		السادس		الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		الأسابيع		
	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	الوحدات		
١٦٠ دقيقة	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	الإحماء		
٢٤٠ دقيقة	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	مرونة للذراعين والجذع	البدني	الجزء الرئيسي
٥٦٠ دقيقة	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	تكنيك دفع الجلة				
٨٠ دقيقة	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	الختام		
١٤٤٠ دقيقة	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	المجموع		

• خطوات تطبيق البحث:

• القياسات القبليه:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليه لمجموعة البحث التجريبية وذلك علي يومين داخل صالة اللياقة البدنية بنادى السلام للمعاقين بينها لقياس القوة الخاصة اليوم الثانى ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بنها لقياس المستوى الرقمي والصفات البدنية الأخرى (الجلوس الطويل مع ثني الجذع أماماً أسفل ، لمس اليدين خلف الجسم ، رمي كرة طبية وزن ٣ كجم بالذراع الرامية ، شد الاساتيك)
تنفيذ الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية باستخدام بعض وسائل تدريب المقاومة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/٣م إلي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢م وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع بواقع (٤) تدريبات اسبوعياً أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس، الجمعة) ليصبح إجمالي الوحدات التدريبية داخل البرنامج (٣٢) وحدة تدريبية تم أداء التدريبات المهارية بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بنها أيام الأحد والخميس وتم تنفيذ الوحدات البدنية بصالة اللياقة البدنية بنادى السلام للمعاقين بينها أيام الثلاثاء والجمعة

• القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات في المتغيرات قيد البحث من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٤م داخل صالة اللياقة البدنية بنادى السلام للمعاقين بينها لقياس القوة الخاصة إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٥م داخل ملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بنها لقياس المستوى الرقمي والصفات البدنية الأخرى وقد روعي أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليه فيها.

• المعالجات الإحصائية :

قام الباحث باستخدام برنامج Spss للمعالجات الإحصائية وبرنامج Excel وذلك لإيجاد المعاملات الإحصائية المناسبة للبيانات الخاصة بالبحث وبعد تفرغ البيانات استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية لتفسير النتائج:-

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار ولكسون النسب المئوية.
معامل الالتواء الوسيط

• عرض ومناقشة النتائج

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله من ذوي 199

توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في القوة الخاصة للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

اختبار ولكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القوة القصوى للعينة قيد البحث

ن = ٥

المتغيرات أختبار (IRM)	وحدة القياس	القياسات	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
اختبار البنش	كجم	قبلي	٣٤.٠٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٧٠
		بعدي	٥٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	
اختبار الكتف الامامي	كجم	قبلي	٢١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٧٠
		بعدي	٣٤.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	
اختبار العضلة ذات الراسين العضدية	كجم	قبلي	١٤.٠٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٣٦
		بعدي	٢٤.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	
رمي كرة طبية	متر	قبلي	٣.٢٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٧٠
		بعدي	٤.٦٠٠٠	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	

قيمة ذ (Z) الجدولية عند مستوى = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل علي وجود فروق ذا دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في إختبار (IRM) ولصالح القياس البعدي

جدول (٧)

إختبار ولكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للعينة قيد البحث

ن = ٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"
المستوي الرقمي	درجة	قبلي	٥.٢٢٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٢٣
		بعدي	٦.٤٧٠٠	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	

يتضح من جدول (٧) أن قيمة "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل علي وجود فروق ذا دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله من ذوي 200

ويعزو الباحث التطور الذي حدث في المستوى الرقمي إلي تحسن مستوى القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة حيث أن استخدام تدريبات المقاومة أدى إلي تحسن مستوى القوة العضلية للمعضلات العاملة في الطرف العلوي والسفلي

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أن القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة هما القوة الخاصة في مسابقات الدفع والرمي ويجب الاهتمام بهما وتنميتهم كما أن عنصر تحمل القوة له أهمية ثانوية بالنسبة للرامي كبناء وأساس للقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وأن القوة القصوى يجب أن تسبق القوة المميزة بالسرعة وتأتي بعد تحمل القوة

حيث يتضح أن تدريبات المقاومة تمكنت من محاكاة التأثير الوظيفي لمسابقة دفع الجلة حيث أن هذه التدريبات يتم تنفيذها في ظروف مشابهة للأداء الحركي من حيث اختيار التدريبات الخاصة والتدريب على الأداء الحركي المهارى الخاص لدفع الجلة لذوى القدرات الخاصة مع مراعاة مكونات حمل التدريب وتشكيل الراحة البينية لهذا الأسلوب حيث أنه يؤدي الى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة وذلك مما أدى إلي زيادة فعالية هذه التدريبات (٥) الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦م) نشرة متخصصة ، مركز التنمية الإقليمي ، العدد ٤٠ ، أكتوبر

كما يرى الباحث أن تدريبات الأداء المهارى كان لها دور هام في تطوير المستوى الرقمي حيث أن هناك بعض العوامل التي تؤثر بشكل مباشر علي المستوى الرقمي منها ما يرتبط بالجانب البدني مثل سرعة انطلاق الجلة فهو يرتبط بمستوي القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى ومنها ما يرتبط بالجانب المهارى مثل نقطة وزاوية انطلاق الجلة .

حيث يشير أن هناك ثلاث عوامل تؤثر في مسافة الرمي وهي سرعة انطلاق الأداة وزاوية انطلاق الأداة وارتفاع نقطة انطلاق الاداة (٤)

(الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦م) أجري ، أقفز، أرمي المرشد العلمي لتعليم ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، مركز التنمية الإقليمي القاهرة)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من محمد رمزي (٢٠٠٧م) ،عصام عبدالخالق (٢٠٠٥)، طلحة حسام الدين (١٩٩٤ م) ،عصام احمد حلمي (٢٠١٥م) ،السيد عبدالمقصود (٢٠٠٢م) نصرالدين محمد حسن (٢٠٠٥م) ، زكى محمد محمد (٢٠٠٧م) صدقى سلام (٢٠١٤م) أن البرنامج التدريبي بمحتواه من التدريبات المهارية واستخدام بعض وسائل المقاومة أدى إلي تطور مستوى الأداء المهارى والمستوي الرقمي لدفع الجلة لذوى القدرات الخاصة .

• الاستنتاجات والتوصيات:

• الاستنتاجات :

في ضوء هدف البحث وفروضه، وفي حدود طبيعة ومجالات البحث والعينة التي اجريت عليها الدراسة، ومن واقع النتائج والبيانات التي تجمعت لدى الباحث، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلي تطوير مستوى القوة الخاصة للعينة قيد البحث .
- 2- البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلي تطوير المستوى الرقمي للعينة قيد البحث .
- 3- استخدام الأدوات المستحدثة في تدريب متسابقى دفع الجلة لذوى القدرات الخاصة والتي تتناسب مع شكل الأداء المهارى المستخدم أدى الى تغيير شكل الانقباضات العضلية والذي يساهم في الاتجاه البدني والمهارى قيد الدراسة من خلال زيادة القوة والنغمة العضلية .

• التوصيات:

استنادا الى ما توصل اليه من نتائج، يوصى الباحث بما يلى:

- 1- استخدام تدريبات المقاومة بشكل يحاكي المسار الحركي والزمنى للمسابقة .
- 2- استخدام حبال القتال لأنها تساعد بشكل كبير علي تطوير القوة العضلية لعضلات الكتف والصدر والذراعين والجذع التي يصعب تدريبها بالأنقال لأنها تخلق قوة شد من زوايا مختلفة .
- 3- تطبيق البرنامج التدريبي علي مراحل سنوية مختلفة .
- 4- تطبيق البرنامج التدريبي على فئات القدرات الخاصة .
- 5- إجراء مزيد من الدراسات باستخدام وسائل تدريب المقاومة علي مسابقات الدفع أخرى .

تأثير بعض تدريبات المقاومة علي المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله من ذوي 202