

" تأثير التدريبات النوعية على مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق ٥٠ متر عدو "

* أ.د./ فؤاد رزق عبد الحكيم حسن

** أ.د./ محمود عطية بخيت على

*** أ.م.د./ ليلي جمال مهني يوسف

**** الباحثة/ مى محمد حسين محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعكس تحقيق المستويات الرياضية العليا مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار علي دفع اللاعب إلي إخراج أقصى قدراته، وتعد برامج التدريب المقننة هي المسلك الوحيد لإحداث التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة، ويجتهد علماء التدريب في محاوله الوصول إلي أفضل الطرق التي تعمل علي الارتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور الاهتمام في العملية التدريبية. (٥: ٣٨)

ويرى "مسعد علي محمود، عمرو حسن بدران" (٢٠٠٣م) أن تطور الأداء الرياضي Athletic Performance قد تم علي مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية والذي انعكس علي تحطيم الأرقام القياسية ما هو إلا نتاج لتطور علم التدريب بفضل الدراسات والأبحاث العلمية. (١٠: ٣)

والجدير بالذكر أن العالم يتقدم في الإنجاز الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار تقدماً سريعاً من عام إلى آخر ويظهر ذلك واضحاً في تحطيم الأرقام القياسية في البطولات الأولمبية والعالمية وهذا الاتجاه المتسارع على الأرقام والمستويات هو الذي دفع العلماء إلى الاهتمام بالبحث العلمي في برامج ووسائل التدريب الرياضي.

ويرى "بسطويسى أحمد" (١٩٩٧م) أن سباق ٥٠ متر عدو من السباقات التي تعتمد على السرعة بالدرجة الأولى وعنصر السرعة من الصفات البدنية الأساسية المرتبطة بالقوة، كما أن هذا السباق يعتمد على صفات بدنية أخرى هامة وضرورية مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والرشاقة والمرونة والتوافق، ويشكل الاهتمام بهذه العناصر جانباً هاماً وضرورياً لعدائي سباق ٥٠ متر عدو على وجه الخصوص. (٢: ٣، ٤)

وتمثل سباقات السرعة ضمن مسابقات المضمار حيث تحتل هذه المسابقات الجانب الأكثر إثارة وتشويقاً في برنامج كل بطولة خاصة مسابقات العدو والتتابعات، ويعد سباق ٥٠ متر

* أستاذ التدريب الرياضى ومسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

** أستاذ التدريب الرياضى ومسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** أستاذ تدريب رياضى مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

**** باحثة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

عدو من امتع سباقات المضمار على الإطلاق ويطلق علي الفائز في هذا السباق سواء كان رجلاً أو امرأة يعتبر أسرع رجل في العالم.(٢: ١١٢)

ويذكر "عويس الجبالي" (١٩٩٨م) أنه إذا نظرنا إلى سباق ٥٠ متر عدو فنجد أنه أقصر مسابقة في مسابقات المضمار وأسرعها على الإطلاق وأكثرها إثارة وقوة ومتعة، ولقد تطور الرقم القياسي العالمي لهذه المسابقة بشكل مذهل وسريع ولقد تربع على عرشها العداء الجاميكي (يوسين بولت) والذي سجل رقماً إيجازياً في هذا السباق وهو (٩.٤٧ث)، وبمقارنتنا الرقم القياسي العالمي بالرقم القياسي المصري فنجد متوقفاً عند (١٠.١٨ث) وهو مسجل باسم اللاعب عمرو إبراهيم سعود لاعب النادي الأهلي ومنتخب مصر نجد أن هناك فارقاً كبيراً بين الرقمين، والذي قد يرجع إلى عوامل كثيرة قد تكون منها الإعداد البدني الخاص والذي يتمثل في ضرورة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة من قوة وسرعة وتحمل سرعة وقدرة، وإذا القينا الضوء على المتطلبات البدنية الخاصة لمتسابق ال ٥٠ متر عدو نجد أن السرعة بأنواعها تلعب دوراً هاماً ورئيسياً وكذلك القوة بأنواعها، والسرعة مرتبطة بالقوة وكذلك التوافق العضلي العصبي.(٦: ٥٥)

حيث يذكر "محمد جابر بريقع" (٢٠٠٤م) أن المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التي يكون لها أثر جيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من التمرينات داخل الوحدة التدريبية، وإذا استطاع أن يتخطى الطرق التقليدية سوف يزيد من مثيرات التدريب ويزيد من الدافعية والاستمتاع ويكسر الملل، وإن التغيير في أساليب التدريب والتخطيط المناسب للترج في زيادة الحمل سوف يساعد في الوصول إلى قمة المستويات العالية.(٧: ٣٣، ٣٤)

ومما سبق ومن خلال عمل الباحثين كمدربة لألعاب القوى بالمشروع القومي للناشئين والبطل الأولمبي بالوادي الجديد تبين لها انخفاض المستوى الرقمي لناشئي ٥٠ متر عدو وأن هناك ضعف عام في القدرات البدنية الخاصة ولاعبى ٥٠ متر عدو بشكل خاص عند مشاركتهم في بطولات الجمهورية مما دفعها إلى محاولة إيجاد حلول علمية مقننه تساعد على التغلب على هذا الضعف لذا قد حاولت الباحثين التوصل إلى أفضل الأدوات والأساليب الحديثة المستخدمة في التدريب والتي تهدف إلى تحسين القدرات البدنية باستخدام التدريبات النوعية حيث انه ومن خلال قراءات الباحثين للمراجع والدراسات مثل (٨)(٩) وجد الباحثين انه من الممكن تحسين مستوى الانجاز الرقمي للناشئين من خلال تحسين القدرات البدنية باستخدام التدريبات النوعية ولاسيما عنصر السرعة مما طراء للباحثه فكرة (تأثير التدريبات النوعية على مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق ٥٠ متر عدو).

أهمية البحث والحاجة إليه.

- ١- مواكبة التطور العلمي الهائل في مجال التدريب الرياضي الحديث .
- ٢- أهمية الإرتقاء بالمستوى الرقمي لسباقات المسافات القصيرة.
- ٣- تشجيع المدربين في مجال التدريب على تغيير الأساليب التقليدية في التدريب وإتباع أساليب جديدة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية لاعبي ٥٠ م عدو على مستوى الإنجاز الرقمي.

فرض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق ٥٠ متر عدو لصالح القياسات البعدية.
- بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

المستوى الرقمي.

هو أقل زمن يستطيع اللاعب قطع مسافة ٥٠ متر به *

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "محمد عبدالحميد حسن" (٢٠٢١م) (٨)، بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبين رمي الرمح"، استهدفت الدراسة الي معرفة تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبين رمي الرمح، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٦) لاعبين تحت ٢٠ سنة المسجلين بالمؤسسة العسكرية بالاتحاد المصري لألعاب القوى، كان من أهم أن استخدام التمرينات النوعية لمسابقات رمي الرمح في ألعاب القوى أثر إيجابياً في تحسين القدرات البدنية لدي عينة البحث .

- ٢- دراسة "محمود عطية بخيت، مصطفى زناتي محبوب" (٢٠٠٩م) (٩)، بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين المستويين البدني والرقمي لدي ناشئي الحواجز"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء لناشئي الحواجز ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباق ٦٠م/ح لدى ناشئي الحواجز، وبلغت عينة الدراسة (١٠) ناشئين مسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى

* تعريف إجرائي

فرع أسيوط، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية، تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١٢) أسبوع، وكانت أهم نتائج الدراسة أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء الحركي تؤدي إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ومستوى الأداء المهارى والمستوى الرقوى لسباق ٦٠م/ح للناشئين.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثين المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث، وتم استخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي - البعدي لمجموعة واحدة تجريبية.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي ٥٠ متر عدو تحت (١٤ سنة) للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وعددهم (١٢) ناشئ والمُسجلين بفرع اتحاد ألعاب القوى بمحافظة الوادي الجديد.

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الاتحاد المصري لألعاب القوى فرع الوادي الجديد، وتشتمل العينة على (٧) ناشئين كعينة أساسية، (٥) ناشئين كعينة استطلاعية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠ %	١٢	٥٥.٥٦	٧	٤٤.٤٤	٥	مجتمع البحث

يتضح من الجدول رقم (١) أن عينة البحث الكلية (١٢) لاعب، عينة البحث الإستطلاعية (٥) لاعبين بنسبة ٤٤.٤٤ %، عينة البحث الأساسية عددهم (٧) بنسبة ٥٥.٥٦ %.

١- تجانس أفراد عينة البحث:

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

- المتغيرات الأساسية: وتشمل (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)
- القدرات البدنية الخاصة: وتشمل (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - سرعه رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة - التوافق - المرونة - الرشاقة).
- المستوى الرقمي: ٥٠ متر عدو.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي (ن = ٧)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	12.42	.53	.37	-2.80
الطول	سم	141.71	7.34	.50	-.11
الوزن	كجم	32.00	3.69	.08	-1.62
العمر التدريبي					
السرعة الانتقالية	اختبار الجري ٣٠ م البدء العالي	5.10	0.03	-0.14	0.52
السرعة الحركية	اختبار الجري ف المكان ١٥ ث	17.00	2.77	0.99	0.59
سرعه رد الفعل	اختبار العدو ٥٠ م من البدء المنخفض	8.01	0.20	1.13	-0.05
قوة مميزة بالسرعه	اختبار الوثب العريض من الثبات	1.66	0.13	0.68	-1.47
التوافق	اختبار الدوائر المرقمه	7.65	0.39	0.30	-1.67
مرونه	اختبار ثنى الجذع اماما من الوقوف	3.47	1.79	0.05	-1.40
رشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ١٥ ث	6.00	0.82	0.00	-1.20
المستوي الرقمي					
		8.01	0.20	1.13	-0.05

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات الوصفية والمتغيرات الأساسية قد تراوحت ما بين (-٠.١٤ : ١.١٣) أي أنها انحصرت جميعاً ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى اعتدالية توزيعك البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات. أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث

- رستاميتير لقياس الارتفاع بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم .
- ساعة توقيت الكترونية
- عدد (٢) صافرة
- ساعه ايقاف
- جهاز قياس سرعة رد الفعل

٢- الاختبارات والمقاييس

- قياس المستوى الرقمي

٣- الاستثمارات:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد التدريبات النوعية المناسبة لعينة البحث.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مكونات ومحتويات البرنامج التدريبي المقترح
- اختبار المستوى الرقمي:

تم قياس المستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر عدو عن طريق مدربين متخصصين في ألعاب القوى على أن يأخذ قياس أفضل زمن لكل متسابق.

قامت الباحثين بالإطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة في مجال ألعاب القوى والتدريبات النوعية عامة مثل ابراهيم ابراهيم محمد" (٢٠١٨م)(١)، رحاب محمد محمود، محمد أحمد، أحمد محمد العربي صلاح" (٢٠١٦م)(٤)، أيضاً من خلال خبرة الباحثين في العمل كمدربة ألعاب القوى في الوادي الجديد على المشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي لتحديد أكثر التدريبات المناسبة التي قد تساهم في أداء سباق ٥٠ م عدو(قيد البحث).

المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):

أولاً: الصدق:

- صدق التمايز:

قامت الباحثين باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الاختبارات علي العينة الاستطلاعية والتي تعتبر عينة مميزة وهم (لاعبى ألعاب قوى تحت ١٤ سنة) وخارج العينة

الأساسية وعددهم (٥)، والمجموعة غير المميزة وهم (ناشئ ٥٠ متر عدوتحت ١٤) وعددهم (٥)، وتم إجراء هذه الاختبارات في الفترة ٢٠٢٢/١٠/٥، ٢٠٢٢/١٠/٧، وقد قامت الباحثين بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق للمجموعتين المميزة وغير المميزة للقدرات البدنية

(ن = ١ = ٢ = ٥)

مستوي الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفروق بين المتوسطات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الاختبارات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	5.60	0.12	0.03	5.04	0.03	5.16	اختبار الجري ٣٠ م البدء العالى
0.00	-9.80	-12.00	1.30	31.20	2.17	19.20	اختبار الجري ف المكان ١٥ ث
0.01	4.75	0.82	0.32	7.39	0.23	8.22	اختبار العدو ٥٠ م من البدء المنخفض
0.03	-3.35	-0.33	0.16	1.91	0.11	1.58	اختبار الوثب العريض من الثبات
0.01	5.30	1.31	0.41	6.75	0.30	8.06	اختبار الدوائر المرقمه
0.01	-4.50	-1.74	0.86	6.39	0.88	4.64	اختبار ثنى الجذع اماما من الوقوف
0.00	-6.58	-2.06	0.60	8.14	0.75	6.08	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف فى ١٥ ث
0.03	3.17	0.28	0.47	7.20	0.42	7.49	المستوي الرقمي

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٧٦

ويتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغيرات البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفتين في تلك المتغيرات.
ثانياً: الثبات:

استخدم الباحثين طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٤) يوم من تطبيق القياس الاول وبفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيق وإعادة التطبيق

لحساب ثبات الاختبارات، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معاملات
الارتباط للتطبيق الأول والثاني لمتغيرات البحث للمجموعة المميزة

(ن = ٥)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.89	0.09	5.1	0.03	5.04	اختبار الجرى ٣٠ م البدء العالى
0.84	1.42	32.20	1.30	31.20	اختبار الجرى ف المكان ١٥ ث
0.91	0.31	7.44	0.32	7.39	اختبار العدو ٥٠ م من البدء المنخفض
0.86	0.17	1.96	0.16	1.91	اختبار الوثب العريض من الثبات
0.84	0.43	6.42	0.41	6.75	اختبار الدوائر المرقمه
0.9	0.86	6.88	0.86	6.39	اختبار ثنى الجذع اماما من الوقوف
0.83	0.64	8.52	0.60	8.14	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف فى ١٥ ث
0.91	0.48	7.17	0.47	7.20	المستوى الرقمي

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٥٤

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائيا في متغيرات البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩١ : ٠.٨٣) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠.٥).

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثين بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من ٢٨/٩/٢٠٢٢م إلى ١٠/١٠/٢٠٢٢م وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (٥) لاعبين ومن خارج عينة البحث الاساسية.

هدف الدراسة الاستطلاعية :

- معرفة مدى ملائمة وصلاحيّة الأماكن المختارة لإجراء الاختبارات وتنفيذ البحث.
- معرفة مدى ملائمة وصلاحيّة الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في القياس.
- معرفة مدى ملائمة تدريبات المقاومة قيد البحث التي سوف تستخدم في البرنامج المقترح.
- دقة إجراء وتنفيذ الاختبارات والقياسات وتدريبات المقاومة قيد البحث وتسجيل البيانات من قبل المساعدين.
- معرفة الزمن الذي سوف يستغرقه كل ناشئ في إجراء الاختبارات (قيد البحث) والزمن الكلى لتدريبات المقاومة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق الاختبارات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.
- مدى مناسبة التدريبات النوعية المقترحة للعينة قيد البحث.
- ترتيب التدريبات داخل البرنامج وفق درجة صعوبتها.
- تحديد الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ الاختبارات.
- إجراءات المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد الدراسة.
- كفاية وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.

تحديد المساعدين :

تم اختيار عدد (٣) مساعدين ممن يعملون في مجال التدريب من الذين لديهم الرغبة في مساعدة الباحثين في إجراء دراسته وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحثين لمعرفة أهداف وأهمية ومراحل البحث، وكذلك شرح الاختبارات والقياسات قيد البحث وتحديد اختصاصات كل مساعد منهم.

البرنامج التدريبي المقترح:

عملية بناء البرنامج عملية نظامية تتطلب خطة شاملة، وتتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المتسلسلة وتم البدء في تنفيذ مجموعة من الخطوات التالية:

١- الأسس العامة لبناء البرنامج التدريبي:

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- تتناسب البرنامج التدريبي مع خصائص المرحلة السنية التي تميز أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة - الحجم - الراحة).
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة اثناء التدريب.

- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي داخل البرنامج التدريبي.
 - الإرتفاع التدريجي لدرجة الحمل.
 - مراعاة التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
 - التنمية الشاملة والمتزنة لجميع أجزاء الجسم.
 - أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله اذا لزم الامر.
 - أن يتم وضع الوحدات التدريبية في ضوء الإمكانيات المتاحة.
- ٢- أسس ومعايير بناء البرنامج التدريبي الخاصة بالتدريبات النوعية:

قامت الباحثين بتصميم التدريبات النوعية وفقاً لما يلي:

- أن تكون المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين هي نفس المجموعات العضلية العاملة خلال الأداء الحركي.
- أن يتشابه المسار الحركي للمجموعات العضلية للطرف العلوى والسفلى خلال التمرين مع المسار الحركي لها أثناء العدو .
- أن تنمي التدريبات النوعية المقترحة القدرات البدنية الخاصة المساهمة في الأداء الحركى بـ ٥٠ متر عدو
- مراعاة مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) لكل لاعب، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- تتراوح شدة التدريبات المستخدمة ما بين (٦٠ - ٩٥%) من أقصى مستوى الفرد باستخدام طريقة التدريب التكراري.
- استخدام مؤشر النبض كأسلوب لتقييم حمل التدريب.
- تم تنفيذ التدريبات النوعية على مجموعة البحث التجريبية داخل الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية وخلال مرحلتي الإعداد الخاص وقبل المنافسات.
- تم تحديد التدريبات النوعية علي اساس علمي تشريحي من خلال العضلات العاملة لهذه السباق.

٣- هدف البرنامج:

تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز والرقمي للسباق قيد البحث في سباقات المضمار من خلال التدريبات النوعية كأساس لوضع البرنامج التدريبي.

٤- التوزيع الزمني للبرنامج:

- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح وفقاً لما يلي:
- عدد أسابيع البرنامج الكلي = ٨ أسبوع.

- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع = ٣ وحدات.
- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق شاملة الإحماء والتهدئة.
- متوسط زمن التدريبات الخاصة (٣٠) ق.
- زمن التدريب خلال الأسبوع = زمن الوحدة التدريبية × عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع.
- $90 \text{ ق} \times 3 = 270 \text{ ق}$
- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي
- $= \text{عدد الوحدات خلال الأسبوع} \times \text{عدد الأسابيع خلال البرنامج} = 3 \times 8 = 24 \text{ وحدة تدريبية}$
- عدد وحدات التدريبات النوعية خلال البرنامج التدريبي =
- عدد الوحدات خلال الأسبوع × عدد أسابيع التدريب خلال مرحلتي الإعداد الخاص وقبل المنافسات
- $= 3 \times 6 = 18 \text{ وحدة تدريبية.}$
- الزمن الكلي للبرنامج = زمن التدريب خلال الأسبوع × عدد الأسابيع خلال البرنامج.
- $= 270 \text{ ق} \times 8 = 2160 \text{ ق.}$
- دورة الحمل الفترية = (٢ : ١)
- تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث دورات تدريبية متوسطة هي:
- الإعداد العام بنسبة (٤٠%) من زمن البرنامج الكلي.
- $2160 \times 30 =$
- $864 \text{ ق} =$
- ١٠٠
- الإعداد الخاص بنسبة (٤٠%) من زمن البرنامج الكلي.
- $2160 \times 40 =$
- $864 \text{ ق} =$
- ١٠٠
- الإعداد قبل المنافسات بنسبة (٢٠%) من زمن البرنامج الكلي.
- $2160 \times 20 =$
- $432 \text{ ق} =$
- ١٠٠

استخدام استمارة التقييم كقياس قبلي وبعدي في تقييم القدرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين وتفعيل نتائجها في تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية وتأثيره على أداء سباق ٥٠ متر عدو من خلال:

- وضع تدريبات نوعية تساهم في أداء السباق قيد البحث.
- تم تنظيم البرنامج التدريبي في السباق قيد البحث مع مراعاة (الاستمرارية - المتابع - التكامل)، حيث كان زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة) شاملة الاحماء والتهدة مقسمة كالآتي:
- الجزء التمهيدي (١٥ دقيقة)
- الجزء الرئيسي (٦٥ دقيقة)
- الجزء النهائي (١٠ دقائق).

٥- الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنظيم التدريبات المقترحة في ٣ وحدات $\times$ ٨ أسابيع مع مراعاة (الإستمرارية- المتابع- التكامل)، وتم التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة (الوحدات التدريبية).

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة

الخبراء في تحديد محاور البرنامج المقترح (ن=١٠)

م	المحاور	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (٨ أسبوع)	٨	٨٠%
٢	عدد الوحدات في اليوم (وحدة تدريبية)	٩	٩٠%
٣	عدد الوحدات في الأسبوع (ثلاث وحدات)	٨	٨٠%
٤	زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق)	٩	٩٠%
٥	دورات حمل التدريب الاسبوعية (١:٢)	١٠	١٠٠%
٦	فترة الأعداد العام (٤٠%)	٩	٩٠%
٧	فترة الأعداد الخاص (٤٠%)	١٠	١٠٠%
٨	فترة قبل المنافسات (٢٠%)	١٠	١٠٠%
٩	موضع التدريبات النوعية داخل الوحدة التدريبية (يتم دمجها مع الجزء الرئيسي)	١٠	١٠٠%
١٠	موضع التدريبات النوعية داخل مراحل البرنامج التدريبي (خلال فترة الأعداد المهاري)	٩	٩٠%

يتضح من جدول (٥) ومن خلال استطلاع رأي الخبراء انه تم الاتفاق علي مدة فترة البرنامج وعدد الوحدات (اليوم-الأسبوع) وزمن الوحدة ودورة الحمل والتدريبات النوعية (داخل

الوحدة_ داخل مراحل البرنامج) والتي حصلت علي نسبة أعلى من (٧٠%) من آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي.

٦- إجراءات تنفيذ البرنامج:

القياسات القبلية:

- تم إجراء القياسات القبلية على مجموعة البحث التجريبية بإستاد الخارجة الرياضي يومي
- اليوم الأول: ٢٠٢٢/١٠/٩م تم اجراء القياسات الأساسية و القدرات البدنية الخاصة.
- اليوم الثاني: ٢٠٢٢/١٠/١٠م تم قياس المستوى الرقمي لمسافة ٥٠ متر عدو
- وتم تنفيذ الاختبارات لكل ناشئ مع الأخذ في الاعتبار ضرورة الإحماء الجيد والاطالة والمرونة للجسم ككل قبل تطبيق الاختبار.

٧- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

- تم تنفيذ البرنامج لمدة (٨) أسابيع وذلك في الفترة من ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٢ الى ٦ / ٢ / ٢٠٢٢
- وقامت الباحثين بتطبيق البرنامج بنفسها وبمساعدة المساعدين وتم تنفيذ البرنامج بإستاد الخارجة الرياضي.

القياسات البعدية:

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تمت القياسات البعدية بإستاد الخارجة الرياضي وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٢/٩م إلى ٢٠٢٣/٢/١٠م.

المعالجات الإحصائية للبحث:

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| - المتوسط الحسابي | - الوسيط |
| - الانحراف المعياري | - معامل الالتواء |
| - معامل الارتباط | - النسبة المئوية |
| - الخطأ المعياري | - معامل الثبات |
| - متوسط النسبة المئوية | - اختبار T- Test لدلالة الفروق |
| - نسبة التحسن | |

عرض نتائج الفرض: الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق 50 متر عدو لصالح القياسات البعدية".

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية

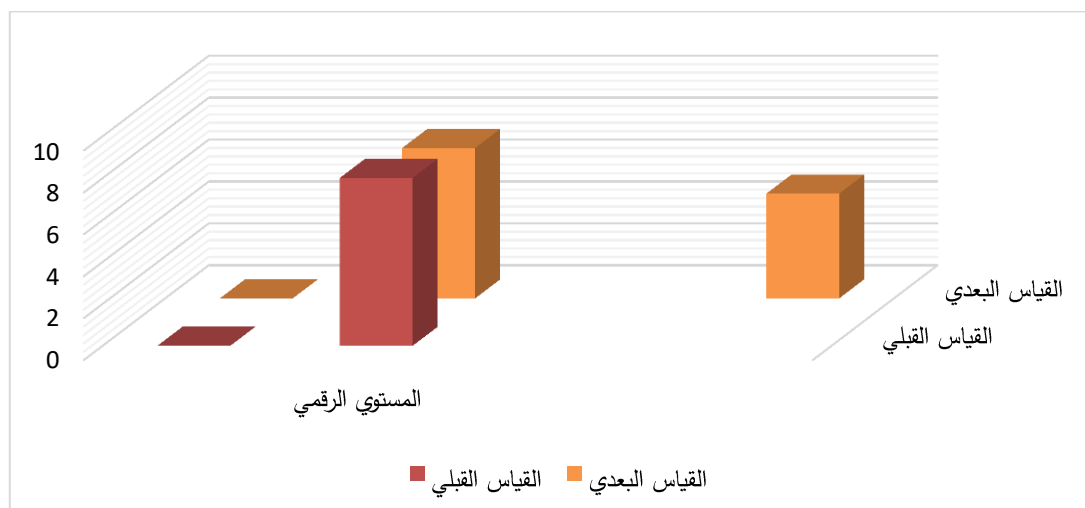
والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق ٥٠ متر عدو

(ن=٧)

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المستوي الرقمي	8.01	0.20	7.18	0.38	0.83	10.31	7.02	0.00

قيمة "ت" الجدولية ٢.٣٦٥ عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق 50 متر عدو لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة ولجميع القياسات أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما وصلت نسبة معدل التغير ١٠.٣١ %.



شكل (١) الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق ٥٠ متر عدو

ومن خلال جدول (٦) وشكل (١) والذي يوضح المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي فنجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في مسابقة ٥٠ متر عدو نسبته هي (٨.٠١) والقياس البعدي (٧.١٨) والانحراف المعياري في القياس

القبلي نسبته (٠.٢٠) والبعدي (٠.٣٨) ووصل الفرق بين المتوسطات (٠.٨٣) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (٧.٠٢) وهي أكبر. قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع وكانت نسبة التغير في هذا السباق وصلت إلى (١٠.٣١) وترجع الباحثه هذا التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المتبع وما يحتوي من تمارينات نوعية مختلفة. كما ترجع الباحثه هذا التحسن إلى استفادة الطلاب من التمارينات النوعية المقترحة في شكل منظم، مما أدى إلى جذب انتباه اللاعبين وزيادة التركيز وعدم الشعور بالملل وإثارة اهتمامهم وحماستهم وتشويقهم وحثهم على بذل المزيد من الجهد عقليا وعمليا مما كان له أثر عظيم على تحسين وتنمية القدرات البدنية ومن ثم المستوى الرقمي في مسابقة ٥٠ م عدو قيد البحث، وهذه الوسائل يصعب توفيرها في الأساليب التقليدية .

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

- تصميم وتنفيذ تمارينات نوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تحسينها.
- البدء بالتمارين البسيطة والتدرج منها إلى الصعبة.
- الاهتمام بهذا الأسلوب عندما يكون الهدف هو تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الحركي مع تحسين الأداء المهارى
- إذا أعطيت تسهيلات أثناء التنفيذ فلا تكون على حساب الأداء الفني المسافه.
- يتوقف عدد التمرين على قدرة كل لاعب ومستوى المهارة (٣: ١٢٢ - ١٢٣)

وترجع الباحثه ذلك التحسن الرقمي الى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على العينة (قيد البحث) وإلى طبيعة الأداء الذي اعتمد أساسا على تمارينات نوعية يتم أدائها متماثلة مع طبيعة المسابقة ومطابقة لنفس المسارات الحركية حيث ان الهدف الأساسي للمسابقة هو تحقيق أفضل زمن دون مخالفة للقواعد ولتحقيق ذلك يجب توافر مستوى رفيع في طريقة الأداء الفني وقدرات بدنية وهذا ما وفرته التمارينات النوعية داخل البرنامج.

وبذلك يتحقق فرض البحث الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق 50 متر عدو لصالح القياسات البعدي

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

استناد الى ما أظهرته النتائج وفي ضوء هدف البحث وفروضة توصلت الباحثين إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية في مستوى الإنجاز الرقمي لصالح القياسات البعدية.

التوصيات:

- تهيئة المناخ التدريبى لاعطاء الفرصة للناشئين لتنمية القدرات البدنية الخاصة بمسابقة ٥٠ م عدو
- اجراء المزيد من الدراسات حول التدريبات النوعية للتعرف على مدى اهميتها وكيفية تنميتها للاداء على مختلف الفئات والمراحل السنية
- ضرورة زيادة عدد أيام التدريب باستخدام التدريب النوعية في البرامج التدريبية لما له من آثار ايجابية فعالة في تقدم المستوى البدني والانجاز الرقمي .
- تطبيق البرنامج التطبيقي المقترح فى مسابقات المسافات القصيرة.
- عمل دورات للمدربين لشرح اهمية التدريبات النوعية لما لها من دور كبير فى تحسين مستوى الاداء المهارى والانجاز الرقمى لدى ناشئين العاب القوى بصفة عامه ومسابقات المضمار بصفه خاصة.

المراجع:

- ١- إبراهيم إبراهيم محمد عطا: الاسس النظرية والعلمية لمسابقات الميدان والمضمار، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الاولى، القاهرة، ٢٠١٨م
- ٢- بسطويسى أحمد بسطويسى: سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم - تكتيك - تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م
- ٣- حازم حسن محمود: "اثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تحسين الاداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين، المجله العلمية لعلوم التربية الرياضية البدنية، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠٠٥م

- ٤- رحاب محمد محمود، محمد أحمد، أحمد محمد العربي صلاح: تأثير استخدام التمرينات النوعية علي مستوى اداء مسابقات الميدان لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة علمية منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م
- ٥- عمرو حسن السكري: "دليل المباراة"، دار عالم المعرفة، القاهرة، ١٩٩٣م
- ٦- عويس علي الجبالي: العاب القوي نظرية وتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ٧- محمد جابر بريقع، ايهاب فوزى البديوى: الموسوعة العلمية للمصارعة تخطيط برامج التدريب، الجزء الثانى، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٤م
- ٨- محمد عبدالحميد حسن : "تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبي رمي الرمح"، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٢١م
- ٩- محمود عطية بخيت، مصطفى زناتي محبوب: "تأثير استخدام التدريبات النوعية علي تحسين المستويين البدني والرقمي لدي ناشئي الحواجز، ٢٠٠٩م
- ١٠- مسعد علي محمود، عمرو حسن بدران: "مدخل التربية البدنية والرياضية"، الطبعة الأولى، مطبعة جامعة المنصورة، المنصورة، ٢٠٠٣م.