

أثر برنامج مقترح لبعض التمرينات الخاصة على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقين رمي القرص لبعض أندية أمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية

عصام أحمد عبد الله المروعي

قسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء
Eassema20@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v3i1.132>

الملخص

استهدفت هذه الدراسة معرفة أثر تطبيق برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الخاصة برمي القرص على المستوى الرقمي للاعبين رمي القرص لبعض أندية أمانة العاصمة بالجمهورية اليمنية تحت عشرين عامًا، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من اثني عشر لاعبًا قسمت إلى مجموعتين متكافئتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتتكون كل مجموعة من ستة لاعبين تم تدريبهم مدة مقدارها ثمانية أسابيع ابتداءً من أول منتصف فبراير وحتى منتصف أبريل 2021، وقد طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، في حين قامت المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج التقليدي العادي لألعاب القوى، و اشتملت الدراسة على مقارنة بين البرنامجين (المقترح والتقليدي)، واستخدم المنهج التجريبي لملائته لهذا النوع من الدراسات، وقد أظهرت نتائج البحث أن هناك تقدمًا ملموسًا لنتائج المجموعة التجريبية التي تمارس برنامج التدريب المقترح، وذلك بالنسبة للقياس البعدي؛ حيث بلغت النسبة المئوية لتقدم المجموعة التجريبية 26.92% مقابل نسبة 18% للمجموعة الضابطة، وقد أوصى الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المتسابقين المبتدئين والناشئين والقيام بدراسات مماثلة لمسابقات أخرى وعينات مختلفة من الدول العربية.

Abstract

This study aimed to know the effect of implementing a proposed training program for discus training exercises on a digital level for players throwing discs to some clubs in the capital of the Republic of Yemen under twenty years. The study was conducted on a sample consisting of a dozen players, which were divided into two equal groups, one experimental and the other controlling, and each group consists of six players who have been trained for a period of eight weeks, starting from mid-February to mid-April 2021.

The proposed training program was applied to the experimental group, while the control group implemented the traditional traditional program of athletics. The study included a comparison between the two programs (the proposed and the traditional), and the experimental method was used for its suitability for this type of studies. The results of the research showed that there is tangible progress to the results of the experimental group that practices the proposed training program with regard to the post-measurement, where the percentage of progress of the experimental group reached 26.92% compared to 18% for the control group.

The researcher recommended applying the proposed program to the junior and junior competitors and carrying out similar studies for other competitions and different samples from Arab countries.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر مسابقة رمي القرص من المسابقات الأساسية في برنامج مسابقات الميدان والمضمار منذ القدم، وقد مارسها الرياضيون في الدورات الأولمبية الحديثة، وتطورت أرقام هذه المسابقة عبر هذه الدورات حتى وصلت إلى الرقم العالمي الحالي، الذي يبلغ حوالي 78 م في حين أن الرقم العربي 64.44 م، والرقم اليمني 38.08 م، والآسيوي 65.16، ومن خلال هذه المعطيات نجد أن هناك تدنيًا واضحًا في مستوى أرقام القرص على المستوى العربي والأفريقي والآسيوي وبالتالي اليمني، وذلك إذا ما قورنت هذه الأرقام بالرقم العالمي بفارق كبير.

وبالنظر إلى التطور والتقدم الملحوظ للرقم القياسي العالمي لرمي القرص تجد أنه لم يكن وليدًا للصدفة، ولكنه جاء باتباع الأساليب العلمية المتطورة للعملية التدريبية، وذلك بالاهتمام بتطوير فن الأداء والتركيز على عناصر اللياقة البدنية الخاصة من قوة وسرعة وجلد عضلي ومرونة ورشاقة وغيرها من العناصر المرتبطة بمهارة رمي القرص، وتعد التمرينات الخاصة من العوامل الهامة والأساسية داخل البرنامج التدريبي لمتسابق ألعاب الميدان والمضمار؛ حيث تلعب دورًا أساسيًا في تطوير الأداء ورفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للمتسابقين، بما ينعكس أثره على مستوى الإنجاز الرقمي وذلك إذا ما تم اختيارها بعناية من حيث ترتيبها وتدرجها ومدى تشابهها مع نوع المهارة (أولنج، 2010: ص 246).

ويذكر (أبوالعلاء، 1997: ص 75) أن التمرينات الخاصة تقوم بدور أساسي وفعال في تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية الأساسية والخاصة بنوع المهارة، ويضيف (علاوي، 1999: ص 81) أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد، هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تمييزها وتطويرها؛ ولذا نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية لا تتم بصورة مجردة بل بارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص به الفرد، ويقول (عصام، 2000: ص 47) إن التمرينات الخاصة هي الشكل

التدريبي الذي يساعد على ربط مكونات حالة التدريب والإسراع في ملائمة وصلاحية المنافسة، كما يذكر أولنج كولودي وآخرون (أولنج، 2010: ص 81) أن الإعداد البدني الخاص للرياضي موجه لتقوية أنظمة وأجزاء جسمه وزيادة إمكانياتها الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقًا لمتطلبات النوع المختار، ويقصد بذلك تطوير القوة والسرعة والتحمل والمرونة وفي سبيل التطوير المميز لهذه الصفات تستعمل تمارين رياضية خاصة.

من كل ما سبق يبرز الدور الرئيس الذي يمكن أن تقوم به التمرينات الخاصة في برامج التدريب بصفة عامة وبرامج ألعاب القوى بصفة خاصة، ونظرًا لما هو ملاحظ من تواضع المستوى الرقمي اليمني في مسابقة رمي القرص فإن الباحث يحاول من خلال هذا البحث أن يطبق برنامج تدريبي مقترح ومقنن للتمرينات الخاصة للاعبين رمي القرص مما قد يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرقمي بهذه المسابقة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمتسابق رمي القرص تحت 20 سنة.
- 2- مقارنة بين البرنامج التقليدي والبرنامج المستخدم في التأثير على المستوى الرقمي لرمي القرص.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتي البحث وذلك لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي تقدم مجموعتي البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المشابهة :

من القراءات السابقة اتضح أن هناك العديد من البحوث التي تطرقت إلى دراسة أثر البرامج التدريبية للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمختلف مسابقات ألعاب القوى .

و من هذه الدراسات دراسة محمد بطل عبد الخالق 2001 عن أثر التمرينات الخاصة على رفع المستوى الرقمي للوثب

البيان	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	غ		
العمر الزمني	22190	8.51	222.80	7.04	0.90	0.21
الطول	177.12	4.40	177.75	4.21	0.65	0.28
الوزن	74.5	5.66	75.25	5.21	0.75	0.16
المستوى الرقمي	25.71	1.30	26.11	1.44	0.40	0.55

ت الجدولية (3.36) عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (1) أن هناك تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني بالشهر والطول والوزن والمستوى الرقمي حيث إن الفرق بينهما غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة ت الجدولية (3.36)، وهي أكبر من قيمة ت المحسوبة لكل المتغيرات السابقة.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي؛ لملاءمته طبيعة هذا البحث باستخدام مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

أدوات البحث :

استخدم الباحث ميزان لقياس الوزن وجهاز قياس الطول وشريط قياس واقراص للرمي، وقد استعان بمجموعة من المساعدين في عمليتي القياس القبلي والقياس البعدي.

البرنامج المقترح:

في ضوء المعايير التي وضعها المتخصصون في التدريب الرياضي للبرنامج الجيد واختيار أنشطة داخل هذا البرنامج وفي حدود الأهداف التي حددها الباحث للبرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الخاصة برمي القرص لعينة البحث أقترح الباحث عدة معايير لتنفيذ هذا البرنامج.

معايير اختيار البرنامج :

- 1- أن يسهم البرنامج في تحقيق أهداف الإعداد البدني الخاص لأفراد عينة البحث.
- 2- أن تتماشى محتويات البرنامج مع الخصائص البدنية والقدرات الحركية للاعبين.

العالي، ودراسة سامي مسلط علاوي 2005 عن أثر تمرين السرعة على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل، ودراسة مصطفى فريد 1987 عن أثر برنامج مقترح لتعليم الفقر بالزانة على المستوى الرقمي، كما أجرى عزت السعيد عامر 1998 دراسة عن أثر برنامج خاص لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالوثب العالي بالطريقة السرجية وأثر ذلك على المستوى الرقمي، وأجرى عبد الباسط 2007 دراسة عن التمرينات الخاصة وأثرها على المستوى الرقمي لرمي القرص، وأجرى محمد بطل عبد الخالق دراسة 2001 عن أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقمي للرمي،

وقد أظهرت نتائج معظم هذه الدراسات أن برامج التمرينات الخاصة قد أثرت بشكل ملحوظ على ما تقدم المستوى الرقمي لبعض مسابقات ألعاب القوى منها رمي القرص والوثب، وفي هذه الدراسة يحاول الباحث التوصل إلى أثر برنامج مقترح لبعض التمرينات الخاصة على المستوى (الإنجاز الرقمي) لرمي القرص استكمالاً لإجراء هذه النوعية من الدراسات على سباقات ألعاب القوى المختلفة كما أظهرت الدراسات السابقة أن المنهج التجريبي هو أنسب المناهج لتطبيق مثل هذه الدراسات.

الإجراءات

عينة الدراسة :

وقع اختيار الباحث على عينة قوامها 12 (اثنا عشر لاعباً) بالطريقة العمدية تحت عشرين عامًا هم معظم لاعبي الرمي المبتدئين لبعض أندية أمانة العاصمة، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، تتكون كل مجموعة من ستة لاعبين، وقد تم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والمستوى الرقمي كما هو موضح الجدول التالي :

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للعمر الزمني والطول والوزن والمستوى الرقمي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الآتي:

* المتوسط الحسابي.

* الانحراف المعياري.

* معامل الارتباط .

* اختبارات (ت)

3- أن يوضع في الاعتبار الأدوات والإمكانات المتوفرة التي يمكن توفيرها.

4- أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث من حيث السن والعمر التدريبي والمقاييس الجسمية.

5- أن تتنوع المحتويات وتتسم بالمرونة حتى يكون التطبيق ميسراً عند التنفيذ.

في ضوء هذه المعايير اشتمل البرنامج على مجموعة من التمرينات الخاصة برمي القرص، وقد تكون البرنامج من 22 وحدة تدريبية، زمن كل وحدة تسعون دقيقة، مقسمة كالاتي :

20 دقيقة للإحماء والجزء التمهيدي

60 دقيقة جزء أساسي

10 دقائق جزء ختامي

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على أربعة من لاعبي الرمي من غير عينة البحث، وقد طبق عليهم بعض وحدات البرنامج المقترح؛ بهدف معرفة مدى ملائمة البرنامج لقدرات اللاعبين البدنية، وتحديد الجرعات المناسبة لهم، وكذا كيفية تطبيق القياسات لتلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق التجربة الأساسية، وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية وجود بعض العقبات عند تطبيق بعض التمرينات؛ لعدم توافر الإمكانيات اللازمة لتطبيقها، مما أدى إلى حذفها من البرنامج، وفي نهاية التجربة الاستطلاعية تم التغلب على كافة الصعوبات، وأصبح البرنامج معداً للتنفيذ.

التجربة الأساسية :

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث والتغلب على الصعوبات، التي أظهرتها التجربة الاستطلاعية، بدأ الباحث في تنفيذ البرنامج التجريبي المقترح على المجموعة التجريبية في حين تقوم المجموعة الضابطة بتنفيذ برنامج التدريب العادي، وقد استمر تنفيذ البرنامجين نحو ثمانية أسابيع ابتداءً من منتصف فبراير حتى منتصف شهر أبريل 2021 م من نفس العام، وكان التدريب يتم بواقع أربعة أيام في الأسبوع الواحد بزمن قدره تسعون دقيقة للوحدة التدريبية وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الفترة المحددة قام الباحث بإجراء عملية القياس النهائي لمجموعتي البحث.

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين
وقيمة ت للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	ت	الدلالة
القياس القبلي	25.71	1.30	5.63	6.32	دال
القياس البعدي	31.34	1.97			

يتضح من الجدول رقم (2) أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 6.32 في حين كانت قيمة ت الجدولية 3.36 عند مستوى 0.01، وهذا يدل على حدوث تقدم في نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين
وقيمة ت للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	ت	الدلالة
القياس القبلي	26.11	1.44	9.62	13.36	دال
القياس البعدي	35.73	1.25			

في القياس البعدي لها، وقد بلغت النسبة المئوية تقدمها 18 أظهرت النتائج أن المتسابقين الممارسين للبرنامج المقترح للتمرينات الخاصة قد زادت بمقدار 9.62 في حين كانت الزيادة في المجموعة الضابطة لا تتعدى 5.62، ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية بنسبة أكبر من تقدم المجموعة الضابطة إلى ممارستها للبرنامج وتنفيذه بدقة من خلال مدة التدريب وهي ثمانية أسابيع، ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الأول والثاني للذان افترضهما الباحث.

التوصيات :

* يوصي الباحث بتطبيق البرنامج المقترح للتمرينات الخاصة على المتسابقين المبتدئين والناشئين في مسابقة رمي القرص.

* يوصي الباحث بإجراء مثل هذه البحوث في مسابقة أخرى من مسابقات ألعاب القوى.

* يوصي الباحث بإجراء دراسات شبيهة على عينات أخرى من لاعبي الرمي في مختلف الدول العربية.

المراجع :

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997م.

(2) أولنج كولودوى وآخرون : ترجمة: مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوجا، ط4، 2010.

(3) سعدية عبد الجواد سنجة: أثر برنامج مقترح لتنمية السرعة الحركية على المستوى الرقمي للرمي، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، 2011.

(4) سامي مسلط علاوي : تمرينات السرعة وأثرها على تقدم المستوى الرقمي للوثب الطويل، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 2005.

(5) عبد الباسط محمد حسن، أصول البحث الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2017، ط2.

(6) عزت السيد عامر : أثر برنامج خاص لتنمية الصفات البدنية اللازمة لتعليم الوثب العالي بالطريقة السرجية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 1998.

يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 13.36، وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي تبلغ 3.36 عند مستوى 0.01 وهذا يدل على حدوث تقدم ملموس في نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (4)

مقارنة نتائج البرنامج المقترح للتمرينات الخاصة بنتائج البرنامج التقليدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

البيان	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	26.11	35.73	9.62	26.92%
المجموعة الضابطة	25.71	31.34	5.63	18%

يتضح من الجدول رقم (4) أن هناك تقدماً لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة؛ حيث النسبة المئوية لتقدم المجموعة 26.92% في حين بلغت النسب المئوية لتقدم الضابطة 18%، وهذا يدل على أن المجموعة التجريبية التي تدربت بواسطة البرنامج للتمرينات الخاصة قد تقدمت بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة .

الاستنتاجات :

من خلال ما سبق عرضه لنتائج هذه الدراسة اتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية؛ حيث بلغت قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية 13.63، وهذا يدل على تقدم المجموعة التي تطبق البرنامج المقترح؛ حيث بلغت المئوية لمستوى تقدمها 26.92% في حين بلغت قيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة 6.32، وهذا يدل أيضاً على حدوث تقدم

- (7) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، الطبعة الرابعة، دار المعارف، القاهرة، 2000.
- (8) محمد بطل عبد الخالق: أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقمي لرمي القرص، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالهرم، 2001.
- (9) محمد بطل عبد الخالق: التمرينات الخاصة وأثرها على تقدم المستوى الرقمي للوثب العالي، رسالة ماجستير 1982.
- (10) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، 1999 ط2
- (11) مصطفى فريد : برنامج مقترح لتعليم الزانة، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 1987
- (12) نظرة ثقافية رياضية : الاتحاد العربي لألعاب القوى، العدد الخامس، سوريا ، 2014م.
- (13) Scott L. ving : putting Some flex into your throw university Florida Track Technique winter 1998