

تأثير برنامج تدريبي متنوع المسارات الحركية على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لمسابقة دفع الجله

* د/وليد مصطفى هارون

*استاذ مساعد بقسم العاب القوى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا

** احمد حسنى محمد محمد

**باحث بقسم العاب القوى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي عمليه منظمه لها أهدافها تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقه اللاعب للفاعليه الخاصه او النشاط المختار وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمه لتنميه المتطلبات الخاصه بالمسابقه لذلك تطور علم التدريب الرياضي حتى اصبح علما مستقلا له نظرياته الخاصه به التي ساهمه في تطوير المستوى الرياضي في مختلف بلدان العالم. (١٩ : ٦)

وتعد طرق واساليب التدريب هي وسائل تنفيذ الوحده التدريبيه لتنميه وتطوير الحاله التدريبيه للفرد بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنظمه وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها اغراض وواجبات معينه ولذلك يجب اختيار الطريقه المناسبه للغرض ، وعلى الاساليب تنوعت طرق واساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب الرياضي ، وعلى المدرب معرفه هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقه وامكانيه استخدامها بشكل يتناسب اتجاهات التدريب . (١٧ : ٤)

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار اساس الرياضه والمسابقات الاولمبيه حيث تنتوع سباقاتها بين عدو وجرى ووثب وقفز ورمي وهي كلها مع مهارات تبرز قدره الفرد على الاداء البدني بصوره تعبر عن الحركات الطبيعيه للانسان ، كما أن مسابقات الرمي من مسابقات الميدان الهامه حيث ترتبط فيها حركه الجسم وقدرته على الإنجازالحركي بالاداه التي ترمى او تدفع لتصبح المسافه التي تتطلق اليها هي التي تعبر عن قدره الفرد على الإنجاز الحركي. (١ : ٣)

(٥١ : ٣)

وتحتل مسابقه دفع الجله مكان بارزه بين مسابقات الميدان حيث تمارس في كافه المراحل السنيه التي حددها قانون المسابقات من كلا الجنسين . تمثل ايضا في المسابقات المركبه رجال (الخماسى - العشارى) والسيدات (السباعى) وقد تبدو انها اسهل مسابقات الرمي من ناحيه الاداء الفنى بينما هي في الحقيقه تعد اصعب مسابقات الرمي التي يمكن ان يتقدم فيها لاعب رقميا لما تتطلبه من مواصفات جسميه وبدنيه ومهاريه عاليه ويتحدد مستوى الانجاز الرقمي فى مسابقة دفع الجله بالعديد من العوامل حددها سطاويسي احمد بسطويسي (١٩٩٧م) من مكونات المستوى الرقمي والتي يشملها (الاعداد البدني ، الاعداد المهارى ، الاعداد النفسي ، الاعداد التخطيطي) (٤ : ١٤٤)

ويشير "جيمس دين James dunne" (٢٠١٢م) أن التنمية متنوعة المسارات الحركية للقوة العضلية لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى سرعة العدو للاعبى الجرى فى العاب القوى ، ويعتبر التدريب متنوع المسارات الحركيه احدى الاساليب الميدانيه الحديثه التي تعتمد على تعدد مسارات الحركه وتعدد مستوياتها حتى نتمكن من تحقيق التنميه الشامله للقدرات البدنيه الخاصه واتقان الاداء الحركي والاصعب هو القدره على الاستفاده منها لتحقيق افضل مسافه ممكنه فى مسابقات الرمي والوثب ، وأفضل زمن فى العدو والجرى .(٢١ : ٩).(٧ : ٣٦٦).

وخلال خبرة الباحث الميدانيه وعمله فى مجال التدريب لاحظ ضعف القدرات البدنية وانخفاض المستوى الرقمي فى مسابقة دفع الجله لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعه المنيا .

وتشهد عمليات التدريب الرياضي تقدم كبير في طرق واساليب التدريب الحديثه لتطوير مستوى اللاعب الى اعلى المستويات الرياضيه، ويرى خبراء التدريب الرياضي أن التنوع واستخدام الأساليب التدريبيه الحديثه يعد من العوامل التي ساعدت المدربين على الارتقاء بالعملية التدريبيه ، ومن خلال هذا قد فكر الباحث فى الأساليب التدريبيه الحديثه وذلك لتطوير المستوى الرقمي وتنمية المستوى البدني فوجد أسلوب التدريب متنوع المسارات الحركيه حيث اطع الباحث على الدراسات السابقه لهذا الأسلوب فوجد دراسه لكل من "محمد السيد علي برهومه " "جده احمد ابراهيم زعيتير" استهدفت تأثير برنامج تدريبي متنوع المسارات الحركيه للمسابقات المركبه على بعض القدرات البدنية الخاصه والمستوى الرقمي لناشئ المشروع القومي للموهوبين والبطل الاولمبي في العاب القوى وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب متنوع المسارات الحركيه

اثر ايجابيا على مستوى القدرات البدنية (السرعة - القدره العضليه للذراعين-والقدرة العضلية للرجلين-والتحمل) وهذا ما دعى الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي متنوع المسارات الحركيه وذلك من خلال توظيف وتوجيه تدريبات للقدرات البدنيه بما يتناسب مع كل عمل عضلى ومسار حركى فى مسابقة دفع الجله

ومن خلال عمل دراسة مسحيه للدراسات والبحوث السابقه " محمد السيد علي برهومه" "وجده احمد ابراهيم زعيتير"(٢٠٢٢م) ، عمرو شادى" (٢٠١٩م) لم يجد الباحث اى من الدراسات تناولت هذا الأسلوب في مسابقة دفع الجله،لذا قام الباحث بإجراء هذه الدراسة لمعرفة تأثير استخدام برنامج تدريبي متنوع المسارات الحركيه على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمة لمسابقة دفع الجله

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي متنوع المسارات الحركيه ومعرفة تأثيره على كلاً من القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمة لمسابقة دفع الجله لأفراد عينة البحث .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية الخاصة لمسابقة دفع الجله ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمة لمسابقة دفع الجله ولصالح القياس البعدي .

المصطلح الوارد بالبحث :

- المسار الحركى : هو الشكل التخطيطي الذي يمثل الحركه واقعا عليها نقاط الجسم المختار وهو الخط المتواصل للحركه والاثر الوهمي لحركه النقاط (٥ : ٢٨٧) .
- التدريبات متعدده المسارات الحركيه:هو تدريب متعدد المسارات وهو برنامج متوازن يتحدى الجسم في جميع مستويات الحركه الثلاثه (الافقى -الراسى -الامامي) (٢٣) .
- التدريب متنوع المسارات الحركيه: هو تمرينات نوعيه تؤدي في اتجاهات متعدده وفقا للمسار الحركي واتجاه العمل العضلى الخاص بالمسابقه لتطوير مستوى القدرات البدنيه. (٦) .

الدراسات السابقة :

١- قام كل من " محمد السيد علي برهومة" "وجده احمد ابراهيم زعيتير"(٢٠٢٢م) (٩) دراسة استهدفت تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب متنوع المسارات الحركيه للمسابقات المركبه على بعض القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقمي لناشئ المشروع القومي للموهوبين والبطل الاولمبي في العاب القوى واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده بطريقه القياس القبلي والبعدي وقد قام الباحثان في اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من ناشئ المشروع القومي للموهوبه والبطل الاولمبي لالعاب القوى تحت ١٤ سنه ببني سويف للموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠١٨م وتم اختيار ١٤ ناشئ كمجموعه تجريبية واحده وكانت اهم الاستنتاجات ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب متنوع المسارات الحركيه اثرا ايجابيا على تطوير مستوى القدرات البدنيه(السرعة -القدره العقليه للرجلين - القدره العقليه للذراعين - التحمل) بشكل موجه ومتوافق مع طبيعه العمل العضلي الخاص بكل مسابقه من مسابقات العاب القوى كما اثرا ايجابيا على المستوى الرقمي في المسابقات (٥٠ متر حواجز - ٥٠ متر عدو -الوثب الطويل -رمي كره الهوكي- ١٠٠٠م جرى) لناشئ المشروع القومي في العاب القوى .

٢- قام "عمرو شادى" (٢٠١٩م) (١٠) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير تدريبات التحمل متنوعه المسارات الحركية بالمرتفعات علي بعض المتغيرات البدنية والإستجابات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم الشباب" ، حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينه البحث على (٢٠) لاعبا تم إختيارهم بالطريقة العمدية بمنطقة الباحة والمسجلين بالإتحاد السعودى لكرة القدم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منهما (١٠) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات التحمل متنوع المسارات الحركية أثرت إيجابياً على القدرات البدنية (التحمل -السرعة الإنقالية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة) ، وأن قدرة اللاعبين تحسنت علي بذل الجهد وقطع مسافات أكبر خلال المنافسات .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي لها.

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م واشتملت العينة (طالب) منهم (١٥ طالب) كعينة أساسية و (١٢ طالب) للعينة إستطلاعية

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

م	مجتمع البحث	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
العدد	٢٧	١٥	١٢

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية :
معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) ، والقدرات البدنية الخاصة (القوه القسوى ، القدره العضليه ، السرعه الانتقاليه ، السرعه الحركيه ، المرونه للكتفين) والمستوي لمسابقة دفع الجلة قبل بدء تطبيق البرنامج المقترح ، وذلك لضمان الإعتدالية في توزيع أفراد عينة البحث ، والجدول (٢) يبين ذلك :

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء لعينة البحث في معدلات النمو (السن والطول والوزن) و القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى ، القدره العضليه ، السرعه الانتقاليه ، السرعه الحركيه ، المرونه للكتفين) والمستوي الرقمي لدفع الجلة ن = ١٥

الالتواء	معامل	انحراف معياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٤٣٣	٠.٦٧٩٩	١٩	٢٠.٧٣	سنه	السن		معدلات النمو
١.٥٢	٥.٣٥	١٧١	١٧٤.٠٧	سم	الطول		
٠.٠٤٣-	٥.٢١	٦٩	٦٩.٤	كجم	الوزن		
٠.٢٣	٨.٦٤	٦٠.٤	٥٨.٤١	نيوتن	قوة القبضة	القوة القصوى بواسطة جهاز الميوميتير الالكتروني	القدرات البدنية الخاصة
٣.٣١	١٣.٩٠	٣٨.٧	٤٣.٢٨	نيوتن	قوة الظهر		
٠.٤٤-	٦.٩٧	٤٧.٣	٤٥.٣٣	نيوتن	قوة الجذع		
٠.٤٢-	٧.١٤	٥٨	٥٥.٣٣	نيوتن	قوة القدم اليمنى		
٠.٢٧-	٣.٨٠	٦٧	٦٦.٦	نيوتن	قوة القدم اليسرى		
٠.١-	١.٠٢	١٠	٩.٥٣	متر	دفع كرة طبية ٣كجم بالذراع الرامي	للذراعين	
٠.٠٨-	٤.٢٦	٢١	٢١.٢٦	متر	الوثب العريض من الثبات	للرجلين	
٠.٥٢٨	٣.٤٨	٣٢	٣٠.٨	تكرار	كره طبيه ٢كجم معلقه	السرعة الحركية للذراعين	
٠.٦٧-	٠.٣١	٥.٦٥	٥.٣٤	ثانيه	عدو ٣٠ متر من البدء الطائر	السرعة الانتقالية	
٠.٤٨-	١٣.١٥	٧٤	٧٣.٤	سم	المسطره المدرجه	المرونة الكتفين	
٠.٠٣٩	١.٨١	٨	٨.٣٣	متر	دفع الجله		

يتضح من نتائج جدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في معدلات النمو (السن والطول والوزن) و القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى ، القدره العضليه ، السرعه الانتقاليه ، السرعه الحركيه ، المرونه للكتفين) والمستوي الرقمي لمسابقة دفع الجله لأفراد عينة البحث ككل وتتحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- أجريت الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/٨م حتى يوم السبت ٢٠٢٢/١٠/١١م ، وإستهدفت هذه الدراسة :
- التأكد من مناسبة المحتوى التدريبى لعين البحث .
 - معرفة زمن وفترة تطبيق الإختبارات .
 - تأكد من فهم أفراد عينة الدراسة لكيفية أداء التدريبات المختلفة .
 - فهم وإستيعاب الأيدى المساعدة لواجباتها ومهامها .
 - إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .

أدوات جمع البيانات :

اولاً : الاجهزة والوسائل : استخدم الباحث الاجهزة والوسائل التالية :

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٣- شريط قياس وشرائط لاصقة.
- ٤- جهاز المينا موميتر لقياس عضلات الجسم
- ٥- ساعات إيقاف
- ٦- كاميرات فيديو للتسجيل
- ٧- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ث
- ٨- أقماع.
- ٩- كرات طبية .
- ١٠- اقراص
- ١١- رماح
- ١٢- جلل .
- ١٣- حبال وثب .
- ١٤- مسطرة قياس
- ١٥- Trx

ثانياً : الاستثمارات المستخدمة في البحث:

١ - استمارات جمع البيانات:

١- استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للاعبين. مرفق (١)

ب- استمارة لتسجيل نتائج القياسات البدنية. مرفق (١)

٢ - استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء :

حيث تم عرض استمارات استطلاع رأى الخبراء على السادة الخبراء مرفق (٢) سواء من المدربين أو أعضاء هيئة التدريس في مجال ألعاب القوى بحيث لا تقل مدة خبرتهم عن ١٠ سنوات لبدء ارائهم حول تحديد أهم القدرات البدنيه الخاصه بمسابقة دفع الجله وكذلك الاختبارات البدنيه التى تقيس تلك القدرات بالاضافه الى الاختبارات المهاريه للمسابقات قيد البحث وكذلك البرنامج التدريبي المقترح .

ثالثاً : الاختبارات البدنيه مرفق (٣) .

رابعاً : اختبارات المستوي الرقمي لدفع الجله قيد البحث . مرفق (٤)

خامساً : التدريبات متنوعه المسارات الحركية لمسابقة دفع الجله مرفق (٥)

سادساً : البرنامج التدريبي متنوع المسارات الحركية .مرفق (٦)

ثالثاً : الاختبارات البدنيه مرفق (٣) .

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية في التدريب الرياضي وألعاب القوى مثل الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٨) ،ابراهيم سالم سكار واخرون (١٩٩٨) ،و بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٧) ،فرج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤) وكذلك الدراسات المرتبطة قيد البحث مثل دراسة كل من " محمد السيد علي برهومه" "وجده احمد ابراهيم زعيتز"(٢٠٢٢م) ، عمرو شادى" (٢٠١٩م) لتحديد القدرات البدنيه الخاصه المرتبطه بمسابقة دفع الجله وكذلك الاختبارات البدنيه التى تقيس تلك القدرات ومن ثم وضع تلك القدرات في استمارة استطلاع راي وعرضها علي مجموعة من الخبراء في مجال مسابقات الميدان والمضمار وعددهم(١٠) عشرة خبراء من الحاصلين علي دكتوراه الفلسفة في ألعاب القوى ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات مرفق (٧) لاستطلاع ارائهم حول تلك القدرات والاختبارات وقد تم اختيار القدرات التي حصلت علي أكثر من ٨٠٪ مرفق (٢) ، والجداول (٣)، (٤) توضح النتيجة :

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى القدرات البدنية الخاصة لمسابقة دفع الجلة

(ن = ٧)

م	القدرات البدنية	تكرار اتفاق الخبراء	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	القوة القصوى للذراعين	٧	%١٠٠
٢	القوة القصوى للقدمين	٧	% ١٠٠
٣	القدرة العضلية للذراعين	٧	% ١٠٠
٤	القدرة العضلية للقدمين	٧	% ١٠٠
٥	تحمل القوة	٣	%٤٢.٠٨
٦	السرعة الحركية للذراعين	٦	%٨٥.٧١
٧	السرعة الحركية للقدمين	٢	%٢٨.٥٨
٨	السرعة الانتقالية	٦	%٨٥.٧١
٩	التوازن الأستاتيكي	٣	%٤٢.٠٨
١٠	التوازن الديناميكي	٣	%٤٢.٠٨
١١	مرونة الكتفين	٧	% ١٠٠
١٢	مرونة الجذع والعمود الفقرى	٤	%٥٧.١٣
١٣	مرونة القدمين	٤	%٥٧.١٣
١٤	التوافق	٣	%٤٢.٠٨
١٥	الرشاقة	٣	%٤٢.٠٨

تضح من نتائج جدول (٣) ما يلي :

أنه تراوحت آراء السادة الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لمسابقة دفع الجلة ما بين (٢٨.٥٨% : ١٠٠%).

وقد قام الباحث باختيار القدرات البدنية التي حصلت علي نسبة اعلي من ٨٥% والتي تمثلت في القوة العضلية ، القدرة العضليه، السرعة الانتقاليه ، السرعه الحركيه، المرونه للكتفين .

جدول (٤)

اراء السادة الخبراء حول تحديد انساب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة
بمسابقة دفع الجله (ن=٧)

النسبة المئوية	تكرار اتفاق الخبراء	وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية	
%٨٥.٧١	٦	سم	اختبار القوة القصوى بجهاز لميوميتير	القوة العضلية	
%١٤.٢٩	١	سم	اختبار القوة القصوى بجهاز الديناموميتر		
%٧١.٤٣	٥	كجم	اختبار دفع كره طبيه ٣كجم للذراع الراميه	القدره العضليه	
%٢٨.٥٨	٢	تكرار	اختبار التصقيف من الانبطاح المائل ثنى الذراعين		
%٨٥.٧١	٦	المتر	الوثب العريض من الثبات		الرجلين
%١٤.٢٩	١	المتر	الوثب العمودى لسارجنت		
%٢٨.٥٨	٢	ث	عدو ٥٠ م .	السرعة	
%٧١.٤٣	٥	ث	عدو ٣٠ م من البدء الطائر .		
%٨٥.٧١	٦	متر	كره طبيه ٢كجم معلقه بالذراع الراميه .		الحركيه
%١٤.٢٩	١	ث	سرعه حركة الرجل فى الاتجاه الاقوى .		
%٥٧.١٣	٤	سم	المسطره المدرجه	المرونة	
%٤٢.٨٧	٣	سم	ثنى الجذع من الوقوف		

تضح من نتائج جدول (٤) ما يلي :

أنه تراوحت اراء السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجله ما بين (%١٤.٢٩ : %١٠٠). وقد قام الباحث باختيار الاختبارات التي حصلت علي نسبة اعلي من %٥٧ واستبعد الاختبارات التي حصلت علي نسبة اقل من ذلك وقد تمثلت تلك الاختبارات فيما يلي : مرفق (٣)

- ١- اختبارالقوه القصوى بجهاز الميوميتير
- ٢- دفع كره طبيه ٣كجم بالذراع الراميه
- ٣- الوثب العريض من الثبات
- ٤- عدو ٣٠ م من البدء الطائر
- ٥- كره طبيه ٢كجم معلقه
- ٦- المسطره المدرجه

رابعاً : اختبارات المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله قيد البحث . مرفق (٤)

لقياس المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله قام الباحث بقياس المستوى الرقمي وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوى .

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي للمسابقات قيد البحث :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ إلى الخميس الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ وذلك على النحو التالي ..:

أ- الصدق : لحساب صدق الاختبارات البدنية استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني وسوف يقوم الباحث بتوضيح ذلك في الجدول رقم (٥)

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٢)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة لقياس	الاختبارات	المتغيرات	
		ع	م	ع	م				
٠.٨٥	٠.٧٢	٤.٥٤	٢١.٨٣	٤.٥٥	٢١.٥	متر	الوثب العريض من الثبات	السرعة الحركية	مستوى رقمي
٠.٨٦	٠.٧٤	١.١٥	٩.٤٩	٠.٩٢	٩.٢٥	متر	رمى كرة طبية ٣ كجم بالذراع الرامي		
٠.٨٨	٠.٧٧	٤.١٠	٣٠.٤٥	٤.٢٠	٣٠.٥	عدد	كره طبيه معلقه ٢كجم	السرعة الانتقاليه	
٠.٨١	٠.٦٦	٠.٣٩	٥.٥٤	٠.٣٢	٥.٣٩	زمن	عدو ٣٠ م من البدء الطائر	المرونة	
٠.٩٩	٠.٩٩	١٣.٣٧	٧٣.٤١	١٣.٧٨	٧٣.٦٦	سم	المسطره المدرجه		
٠.٨٧	٠.٧٥	١.١٨	٨.٤١	١.٤٤	٩.٠٨	م	دفع الجله	المسابقة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث بين (٠.٦٦ ، ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبار ، كما تراوحت معاملات الصدق الذاتي للمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للمسابقات قيد البحث ما بين (٠.٨١ ، ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الي صدق الاختبارات المستخدمة .استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد البيانات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح . مرفق(٦) وجدول(٥) يوضح النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في المقترحات التي حصلت على أعلى نسبة موافقة في محتوى البرنامج المقترح

ب - الثبات :

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٥) خمسة عشرة متسابقين وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٥) .

معامل الارتباط	أعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	م	ع	م			
٠.٧٢٤	٤.٥٤	٢١.٨	٤.٥٥	٢١.٥	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة
٠.٧٤١	١.١٥	٩.٤٩٥	٠.٩٢	٩.٢٥	متر	رمى كرة طبية ٣ كجم بالذراع الرامي	
٠.٧٧	٤.١٠	٣٠.٤٥	٤.٢٠	٣٠.٥	عدد	كره طبيه معلقه ٢كجم	السرعه الخركيه
٠.٦٦	٠.٣٩	٥.٥٤	٠.٣٢	٥.٣٩	زمن	عدو ٣٠ من البدء الطائر	السرعه الانتقاليه
٠.٩٩	١٣.٣٧	٧٣.٤١	١٣.٧٨	٧٣.٦٦	سم	المسطره المدرجه	المرونة

يتضح من جدول (٥) انه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للاختبارات البدنيه قيد البحث ما بين (٠.٦٦ ، ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط داله احصائيا حيث ان قيم (ر) المحسوبه اكبر من قيمه (ر) الجدوليه عند مستوى دلاله (٠.٥) مما يشير الي ثبات تلك الاختبارات

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في محتوى البرنامج المقترح

م	محتوى البرنامج	رأى الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج	١٢ اسبوع	٨٠ %
٢	عدد الأسابيع لتنفيذ البرنامج	١٢ اسبوع	٨٠ %
٣	عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	٤ وحدات	٩٠ %
٤	عدد الوحدات خلال البرنامج	٣٦ وحدة	٩٠ %
٥	تشكيل دورة الحمل الفترية	١ : ٢	٨٠ %
٦	تقسيم فترة البرنامج الإعداد العام الإعداد الخاص	٣ أسابيع ٦ أسابيع	٨٠ %
٧	تحديد نسبة الإعداد خلال البرنامج الإعداد البنني الإعداد المهاري	٧٠ % ٣٠ %	٩٠ %

وقد تم اختيار محتويات البرنامج التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر وفقاً لآراء السادة الخبراء.

خطة البرنامج التدريبي :**هدف البرنامج التدريبي :**

يهدف هذا البرنامج إلى تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله

الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح :**١ - أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :**

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس التالية :

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة السنية .
- مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية والتعليمية .
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب .
 - ١ - الزيادة المستمرة والمتدرجة في الحمل .
 - ٢ - مراعاة الفروق الفردية .
 - ٣ - الإعداد الشامل للاعب .
 - ٤ - الوصول بالحمل للحد الخارجي لقدرة اللاعب .
 - ٥ - التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .

٢ - خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة وصول أفراد عينة البحث إلى الحالة التدريبية المثلى ، ومن خلال هذا الهدف يتطلب الوصول بأفراد عينة البحث إلى أعلى مستوى للقدرات البدني والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله .

- واجبات البرنامج التدريبي المقترح :

لتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح حدد الباحث الواجبات التالية :

١ - الإعداد البدني .

٢ - الإعداد المهارى .

- تحديد المحتوى (التمرينات) :

حدد الباحث التمرينات بمختلف أنواعها :

١ - التمرينات البنائية العامة .

٢ - التمرينات البنائية الخاصة .

٣ - تمرينات المنافسات .

٤ - تمرينات الراحة الإيجابية .

٥ - تمرينات متنوعة المسارات

٣ - تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :

لتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد ما يلي :

- أماكن التدريب البدني والمهارى حيث تم اختيار إستاذ جامعة المنيا الرياضي للتدريب البدني والمهارى والاختبارات بالقياس القبلي والبعدي .

أسس وضع تدريبات البرنامج التدريبي متنوع المسارات الحركية :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية لإختيار محتوى البرنامج التدريبي متنوع المسارات الحركية الخاص بمسابقة دفع الجله المركبة وقد راع الباحث أن تتنوع التدريبات ، كما تم توظيفها وفقاً للمتطلبات الخاصة بالعمل العضلى والمسار الحركى ، وتم توزيعها كالاتى :

أولاً: البرنامج التدريبي المقترح :

شرح كيفية تنظيم البرنامج خلال الأثنى عشر أسبوعاً بالتفصيل :

أولاً : تحديد درجة الحمل اليومي والأسبوعي :

فأصبح حمل التدريب اليومي كالاتى :

قام الباحث بتثبيت زمن الوحده ليصبح زمن الوحده ١٢٠ق

حيث يتدرب افراد عينة البحث أربعة وحدات أسبوعياً ليصبح عدد وحدات البحث ٤٨ وحده

ثانياً : تحديد دورة حمل التدريب :

حدد الباحث دورة حمل التدريب الأسبوعية بنسبة (٣:١) (٢:٢) (١:١) بمعنى أن يكون يومان حمل التدريب مرتفع الشدة ويوم حمل التدريب متوسط الشدة ، كما حدد الباحث دورة حمل التدريب المفترية بنسبة (١:٢) بمعنى أن يكون أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة

جدول (٧)

التوزيع الزمني لدرجة حمل التدريب ودورات الحمل (٢ : ١) خلال أسابيع البرنامج

التدريبي المقترح

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
درجة الحمل	مرتفعة	مرتفعة	متوسطة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة	متوسطة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة	متوسطة	متوسطة
المرحلة	مرحلة الإعداد العام	مرحلة الإعداد العام	مرحلة الإعداد العام	مرحلة الإعداد العام	مرحلة الإعداد الخاص							
الحمل الأقصى	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل العالي	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل المتوسط	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الزمن الأسبوعي	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠

ثالثاً : تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

حدد الباحث الزمن الكلي للبرنامج وفقاً لدرجات الأحمال ودورات الحمل كالاتي :
ومن هنا يكون الزمن الكلي للبرنامج هو ناتج مجموع أزمنة الأسابيع التسعة .

$$\text{الزمن الكلي} = ١٢ \times ٤٠٠ = ٤٨٠٠ \text{ دقيقة .}$$

رابعاً : توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته :

- وزع الباحث زمن البرنامج الكلي على واجباته (الإعداد البدني والإعداد المهاري) .
وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري طبقاً للنسب الآتية :
- الإعداد البدني يمثل ٦٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .
 - الإعداد المهاري يمثل ٤٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .

جدول (٨)

النسب المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والزمن المخصص له خلال فترة

البرنامج المقترح

الإعداد	النسبة المئوية	طريقة احتساب النسبة	الزمن المحدد بالدقائق
الإعداد البدني	٦٠ %	$١٠٠ / ٤٨٠٠ \times ٦٠$	٢٨٨٠ دقيقة
الإعداد المهاري	٤٠ %	$١٠٠ / ٤٨٠٠ \times ٤٠$	١٩٢٠ دقيقة
المجموع	١٠٠ %		٤٨٠٠ دقيقة

خامساً : الإطار العام للبرنامج بعد تحديد الزمن النسبة المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري

جدول (٩)

درجة الحمل	الأسبوع	مرحلة الإعداد العام												إجمالي	
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢		
الحمل الأقصى															
الحمل العالي		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل المتوسط															
نسبة الإعداد البدني	%٨٠	٨٠	٨٠	٧٠	٧٠	٧٠	٦٠	٦٠	٥٠	٥٠	٥٠	٤٠	٤٠	٤٠	%٦٠
نسبة الإعداد المهاري	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٥٠	٥٠	٥٠	٦٠	٦٠	٦٠	%٤٠
زمن الإعداد البدني	٣٢٠	٣٢٠	٣٢٠	٢٨٠	٢٨٠	٢٨٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٦٠	١٦٠	١٦٠	٣٤٥٦
زمن الإعداد المهاري	٨٠	٨٠	٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٦٠	١٦٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٣٠٤
الزمن الأسبوعي	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٥٧٦٠

سادساً : توزيع زمن كل من الإعداد (البدني ، والمهاري) على عناصره الأساسية :

بعد وضع الإطار العام للبرنامج وتحديد الزمن الخاص لكل من الإعداد البدني ، والإعداد المهاري ، خلال مراحل تنفيذ البرنامج ، وتوزيع زمن كل إعداد على الأسابيع الاثني عشر ، قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني ٣٤٥٦ ق على كل من الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص ، وقد قام الباحث بتوزيع العناصر المكونة لكل إعداد على أسابيع البرنامج بالنسب المئوية أيضاً .

- الزمن المخصص للإعداد البدني العام وهو ٨٦٤ دقيقة يمثل نسبة مئوية مقدارها ٣٠ %

- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص وهو ٢٠١٦ دقيقة يمثل نسبة مئوية مقدارها ٧٠ %

جدول (١٠)

تقسيم زمن الإعداد البدني ١٣٨٢ ق على الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص خلال
مراحل البرنامج التدريبي المقترح

درجة الحمل	الأسبوع												إجمالي	
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢		
المرحلة	مرحلة الإعداد العام				مرحلة الإعداد الخاص				الإعداد للمنافسات					
الحمل الأقصى					*	*	*	*	*	*	*	*	*	
الحمل العالي	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل المتوسط														
زمن الإعداد البدني الكلي	٣٢٠	٣٢٠	٢٨٠	٢٨٠	٢٨٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٦٠	١٦٠	٢٨٨٠
نسبة الإعداد البدني العام	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٠	٢٠	٣٠
زمن الإعداد البدني العام	١٩٢	١٢٨	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤	٦٠	٦٠	٦٠	٤٠	٣٢	٨٦٤
نسب الإعداد البدني الخاص	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٥	٧٥	٧٥	٨٠	٨٠	٧٠
زمن الإعداد البدني الخاص	١٢٨	١٩٢	١٩٦	١٩٦	١٩٦	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٥٠	١٥٠	١٥٠	١٦٠	١٢٨	٢٠١٦

سابعاً : تحديد الزمن المناسب لكل صفة بدنية والنسبة المئوية لها :

جدول (١١)

الصفة البدنية	زمن الصفة البدنية في البرنامج	النسبة المئوية
القوة القصوى	٤٠٣	٢٠%
القدره العضليه	٦٠٥	٣٠%
السرعه الانتقاليه	٣٠٢	١٥%
السرعه الحركيه	٥٠٤	٢٥%
المرونه	٢٠٢	١٠%
مجموع زمن الإعداد البدني الخاص	٢٠١٦	٧٠%
المجموع الكلي لزمن الإعداد البدني	٢٨٨٠	١٠٠%

وبعد ذلك قام الباحث بتوزيع الصفات البدنية حسب زمنها المأخوذ من النسبة المئوية على الأسابيع المكونة للبرنامج حسب المراحل الثلاث المكونة له ، وتم توزيع كل صفة بدنية على حده .

جدول (١٢)

توزيع أزمنا الصفات البدنية على أسابيع البرنامج المقترح

درجة الحمل	الأسبوع											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الحمل الأقصى	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل العالي	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل المتوسط	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
زمن الإعداد البدني الكلي	١٦٠	١٦٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٨٠	٢٨٠	٢٨٠	٣٢٠	٣٢٠
زمن الإعداد البدني العام	-	٣٢	٤٠	٥٠	٥٠	٦٠	٦٠	٨٤	٨٤	٨٤	١٢٨	١٩٢
التحمل العام %٢٠	١٧٣	-	-	٥	٥	١٠	١٤	١٥	١٤	١٥	٢٠	٢٥
السرعة %٢٠	١٧٣	-	٥	٨	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	٢٠	٢٥	٣٥
القوة %٢٠	١٧٣	-	٥	٧	١٠	١٠	١٤	١٠	١٤	١٥	١٥	٣٣
المرونة %٢٠	١٧٣	-	٨	١٠	١٠	١٠	١٤	١٠	٢٠	١٥	١٤	٢٥
الرشاقة %٢٠	١٧٢	-	١٤	١٠	١٥	١٠	٨	١٠	٢١	١٩	١٠	٢٥
زمن الإعداد البدني الخاص	١٦٠	١٢٨	١٦٠	١٥٠	١٥٠	١٨٠	١٨٠	١٩٦	١٩٦	١٩٦	١٩٢	١٢٨
القوة القصوى %٢٠	٤٠٣	٠	٠	٦٠	٢٠	٠	٠	٥٠	٨٠	٨٠	٢٣	٣٠
القدرة العضلية %٣٠	٦٠٥	٤٠	٨٠	٨٠	٤٠	٤٠	٨٠	٤٥	٦٠	٤٠	٤٠	٢٠
السرعة الانتقالية %١٥	٣٠٢	٨٠	٠	٠	٤١	٨٠	٠	٠	٠	٦٢	٣٩	٠
السرعة الحركية %٢٥	٥٠٤	٣٠	٣٢	٠	٣٣	١٤	٨٤	٦٠	٣٦	٥٦	٥٥	٧٦
مرونة %١٠	٢٠٢	١٠	١٦	٢٠	١٦	١٦	١٦	٢٥	٢٠	٢٠	١٦	٧

ثامنا : توزيع زمن الإعداد المهارى على عناصره الأساسية :

قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد المهارى ٢٣٠٤ ق على مراحل الاداء الفنى لمسابقة دفع

الجله كالاتى :-

جدول (١٣)

التوزيع الزمني والنسب المئوية لتطویرمستوى الانجاز لمسابقة دفع الجلة

النسبة المئوية	زمن كل عنصر مهاري	الإعداد المهارى
%١٠	٣٠٧	التكور والاتزان
%٢٠	٤٩٨	الزحف
%٢٥	٥٧٦	وضع الدفع
%٢٥	٦١٥	الدفع والمتابعة
%٢٠	٣٠٨	تحسين مستوي رقمى (تكرار الاداء)

التوزيع الزمني للإعداد المهارى على أسابيع البرنامج المقترح

جدول (٢٠)

درجة الحمل	الأسبوع												
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
المرحلة	الإعداد للمنافسات			مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام					
الحمل الأقصى			*		*	*		*		*		*	
الحمل العالي		*		*		*		*		*	*	*	
الحمل المتوسط	*			*		*		*		*		*	
زمن الإعداد المهاري	٢٣٠٤ق	٢٨٩	٢٨٩	٢٨٩	٢١٩	١٦٨	٢١٩	١٦٨	٢١٩	١٦٨	٩٢	٩٢	٩٢
التكور والاتزان	٧٧	٣٥	٧٧	٣٥	٢٣	١٥	٢٣	١٥	٢٣	١٥	٤	٤	٤
الزحف	١٥٣	٦٠	١٥٣	٦٠	٤٠	٣٣	٤٠	٣٣	٤٠	٣٣	٢٠	٢٠	٢٠
وضع الدفع	١٩٢	٦٢	١٩٢	٦٢	٥٥	٤٥	٥٥	٤٥	٥٥	٤٥	٣٠	٣٠	٣٠
الدفع والمتابعة	١٩٢	٦٢	١٩٢	٦٢	٥٥	٤٥	٥٥	٤٥	٥٥	٤٥	٣٠	٣٠	٣٠
المستوى الرقمي	٥٣٩	٧٠	١٥٤	٧٠	٤٦	٣٠	٤٦	٣٠	٤٦	٣٠	٨	٨	٨

الخطوات التنفيذية للبحث :

أولاً : القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (١٥) خمسة عشر طلاب بإستاد جامعة المنيا الرياضي وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافق (١٠/١٢ - ١٠/١٣ / ٢٠٢٢م) ، وقد تم إجراء القياس القبلي على يومين حيث اشتمل اليوم الأول على (المتغيرات الخاصة بمعدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والقدرات البدنيه الخاصه مثل القوه القسوى ، والقدرة العضليه ، السرعة الانتقاليه ، السرعة الحركيه، المرونة) واشتمل اليوم الثاني على القياسات التاليه المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله وذلك بإستاد جامعة المنيا .

ثانياً : تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة ١٢ أسبوع في الفترة من (١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢م) حتى (١٤ / ١ / ٢٠٢٣م) وقد اشتمل البرنامج التدريبي على (٣) وحدات في الأسبوع وذلك في أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) ، بإجمالي (٣٦) وحدة خلال فترة التطبيق ، وقد تم تطبيق تدريبات متنوعه المسارات من الأسبوع الثالث حتي نهاية الأسبوع الثاني عشر بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بحد أقصى (١٠٠) دقيقة يومياً بأجمالي (٢٠١٦ق) خلال مرحلتي الأعداد الخاص والأعداد للمنافسات ، وقد تم استخدام تدريبات متنوعه المسارات وفقاً لبعض الدراسات والمراجع العلمية خلال العناصر البدنيه الخاصه التاليه (القوه العضليه - القدره العضليه - السرعة الانتقاليه - السرعة الحركيه - المرونة) .

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية قيد البحث وقياس المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله لأفراد عينة البحث وذلك يومي الأحد والاثنين الموافق (٧-٨/١/٢٠٢٣م) , وقد راعي الباحث أن تتم القياسات في نفس ظروف وإجراءات وترتيب القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - معامل الارتباط
 - الوسيط
 - معامل الالتواء
 - اختبار تي تست t test
- وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استعان بالبرنامج Spss في حساب المعاملات الإحصائية .
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :-

سوف يقوم الباحث بعرض نتائج البحث وفقاً لهدف وفروض البحث :

- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بمسابقته دفع الجله .
 - دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي الخاص بمسابقته دفع الجله .
 - النسب المئوية لمعدلات التغير في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي بمسابقته دفع الجله.
- ١ - عرض النتائج الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بمسابقته دفع الجله:

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية
الخاصة بمسابقته (دفع الجله) قيد البحث (ن = ١٠)

في اتجاه	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
			ع	م	ع	م				
القياس البعدي	٦.١٧	٥.٢	٤.٥١	٢٦.٤٦	٤.٢٦	٢١.٢	٦	الوثب العريض من الثبات	للرجلين	الوقت
	٦.٠١	١.٦	٠.٩٥	١١.١٣	١.٠٢	٩.٥٣	٦	رمى كرة طبية ٣ كجم بالذراع الرامي	للذراعين	
	٦.٨٠	٠.٠٥	٤.١٠	٣٠.٤٥	٤.٢٠	٣٠.٥	عدد	كره طبيه معلقه ٢كجم	السرعه الحركيه	
	٨.٩٦	١.٣٩-	٠.٣٣	٣.٩٤	٠.٣٢	٥.٣٣	ثانية	عدو ٣٠م من البدء الطائر	السرعه الانتقاليه	
	٧.٣١	١٣.١٣	١٠.٧٣	٨٦.٥٣	١٣.١٥	٧٣.٤	ثانية	المسطره المدرجه	المرونة	
	٥.٩٠	٣.٦	٢.٢٩	١١.٩	١.٨	٨.٣	٣	٣	دفع الجله	المسابقه

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٢١) ما يلي :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بمسابقته (دفع الجله _ قذف القرص _ رمى الرمح) قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

٢- عرض النتائج الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي الخاص بمسابقة دفع الجله:

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث فى المستوى الرقمي بمسابقة دفع الجله قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	اتجاه فى اتجاه
		الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المتوسط الحسابي			
المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله	متر	٨.٣٣	١.٨١	١١.٩٣	٢.٢٩	٣.٦٦	٥.٩٠	القياس البعدى

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) =

يتضح من جدول (٢٢) ما يلي :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي قيد البحث في إتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠١ ، ٠.٠٥) .

٣ - عرض النتائج الخاصة بالنسب المئوية لمعدلات التغير في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي بمسابقة دفع الجله

جدول (٢٣)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات " القبليّة والبعدية " لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي بمسابقة دفع الجله قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	النسبة المئوية لمعدلات التغير
القوة القصوى بواسطة جهاز الميوميتير الالكتروني	قوة القبضة	٥٨.٤	٦٤.٢	%٠.٠٥٨
	قوة الظهر	٤٣.٢	٥١.٤	%٠.٠٨٢
	قوة الجذع	٤٥.٣	٥٥.٣	%٠.١
	قوة القدم اليمنى	٨٠.٦	٩٠.٦	%٠.١
	قوة القدم اليسرى	٦٦.٦	٧٤.٣	%٠.٠٧٧
القدره العضليه البدنية	للذراعين	٩.٥	١١.١	%٠.٠١٦
	للرجلين	٢١.٢	٢٦.٤	%٠.٠٥٢
	كره طبيه ٢ كجم معلقه	٣٠.٥	٣٠.٤٥	%٠.٠٠٠٥
السرعة الحركية للذراعين	كره طبيه ٣٠ متر من البدء الطائر	٥.٣	٣.٩	%٠.٠١٤-
المرونة الكتفين	المسطره المدرجه	٧٣.٤	٨٦.٥	%٠.١٣١
المستوى الرقمي	دفع الجله	٨.٣٣	١١.٩٣	%٠.٠٣٦

يتضح من جدول (٢٣) ما يلي :-

وجود تحسن لصالح القياس البعدي حيث تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير ما بين (-) %٠.٠١٤ ، %٠.١٣١ ، وجميعها في اتجاه القياسات البعدية .

ثانيا : تفسير ومناقشة النتائج :

١ - مناقشة النتائج الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجله:

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجله والتي تمثلت في (القوة القصوى -القدرة العضلية - السرعة الحركية - السرعة الانتقالية - المرونة للكتفين) في اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

حيث بلغ متوسط القوة القصوى للقبضه للقياس القبلي (٥٨.٤ نيوتن) وبلغ القياس البعدي (٦٤.٢ نيوتن) , وبلغ متوسط القوة القصوى للظهر للقياس القبلي (٤٣.٢ نيوتن) وبلغ القياس البعدي (٥١.٤ نيوتن) , وبلغ كما بلغ متوسط القوة القصوى للجذع للقياس القبلي (٤٥.٣ نيوتن) وبلغ للقياس البعدي (٥٥.٣ نيوتن) , و بلغ متوسط القوه القصولللرجلين للقياس القبلي (١٤٧.٢ نيوتن) وبلغ للقياس البعدي (١٦٤.٩ نيوتن) , كما بلغ متوسط القدرة العضلية للذراعين للقياس القبلي (٩.٥ متر) وبلغ للقياس البعدي (١١.١ متر) , كما بلغ متوسط القدره العضليه للرجلين للقياس القبلي (٢١.٢ متر) وبلغ للقياس البعدي (٢٦.٤ متر) , كما بلغ متوسط السرعه الحركيه للذراعين للقياس القبلي (٣٠.٥ عدة) وبلغ للقياس البعدي (٣٠.٤٥ عدة) , في حين بلغ متوسط السرعه الانتقاليه للقياس القبلي (٥.٣ ثانيه) وبلغ للقياس البعدي (٣.٩ ثانيه) , كما بلغ متوسط مرونة الكتفين للقياس القبلي (٧٣.٤ سم) وبلغ للقياس البعدي (٨٦.٥ سم) .

ويعزو الباحث ذلك التحسن في القدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجله قيد البحث لأفراد العينة في القياس البعدي عن القياس القبلي إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات متنوعه المسارات الحركيه، الأمر الذي ساهم في تحسن القدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجله قيد البحث .

ينفق ذلك البحث مع دراسة " محمد السيد علي برهومه" و"جده احمد ابراهيم زعيتير"(٢٠٢٢م) (٩) ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب متنوع المسارات الحركيه اثرا ايجابيا على تطوير مستوى القدرات البدنيه(السرعه -القدره العقليه للرجلين- القدره العقليه للذراعين- التحمل) بشكل موجه ومتوافق مع طبيعه العمل العضلي الخاص بكل مسابقه من مسابقات العاب القوى كما اثرا ايجابيا على المستوى الرقمي في المسابقات(٥٠ متر حواجز - ٥٠

متر عدو -الوثب الطويل -رمي كره الهوكي- (١٠٠٠م جرى) لناشئى المشروع القومي في العاب القوى، كما اتفق ايضا مع دراسة " محمد عبد الحميد حسن " "محمود ابراهيم شعيب" " محمد السادات محمد ابراهيم خيال"(٢٠٢١م) (١٠) وكانت اهم النتائج التمرينات النوعيه الثوره ايجابيا بدلاله معنويه ونست حسن عاليه على المؤشرات البيوميكانيكيه ومؤشرات الانطلاق لرمي الرمح تعيينه البحث ، كما اتفق ايضا مع دراسة "محمود حسين محمود" " هاني عبد الغني طلبه" (٢٠٢٠م) (١٢) وكانت من اهم نتائج الدراسه زياده كل من معدلات النبض في الراحة وبعد المجهود وزياده مسافه اختبار كوبر للتحمل وتحسن عصري القوه المميزه بالسرعه و تحمل السرعه لدي عينه البحث التجريبيه مقارنة بالمجموعة الضابطة اسهمت بشكل كبير في سرعه استعاده الاستشفاء من خلال عوده النبض بعد المجهود الي معدلاته الطبيعيه في الراحة في زمن اقل، كما اتفق ايضا مع دراسة عمرو شادي (٢٠١٩) م (٧) وكانت اهم النتائج ان تدريبات التحمل متنوعات المسارات الحركيه أثرت ايجابيا على القدرات البدنيه (التحمل- السرعه الانتقاليه- القوه المميزه بالسرعه- تحمل السرعه- تحمل القوه) تحسنت قدرة اللاعبين على بذل الجهد و قطع مسافات اكبر خلال المنافسات .

ويعتبر التدريب متنوع المسارات الحركيه احدى الاساليب الميدانيه الحديثه التي تعتمد على تعدد مسارات الحركه وتعدد مستوياتها حتى تتمكن من تحقيق التتميه الشامله للقدرات البدنيه الخاصه واتقان الاداء الحركي والاصعب هو القدره على الاستفاده منها لتحقيق افضل مسافه ممكنه فى مسابقات الرمي والوثب ، وأفضل زمن في العدو والجرى .. (٣٦٦ : ٧).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنيه الخاصه بمسابقة (دفع الجله لصالح القياس البعدي "

٢ - عرض النتائج الخاصه بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي الخاص بمسابقة دفع الجله:

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

حيث بلغ متوسط القياس القبلي للمستوي الرقمي لمسابقة دفع الجله لأفراد عينة البحث (٨,٣٣ متر) , في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١١,٩٣ متر) .

ويرجع الباحث ذلك التقدم في المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله لأفراد عينة البحث الي التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات متنوعه المسارات الحركيه, وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث باستخدام لبرنامج تدريبات متنوعه المسارات الحركيه, وراعي الباحث التدرج بالأحمال التدريبية أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة .

كما يري الباحث ان التقدم الناتج في نتائج المستوى الرقمي منطقيا وطبيعيًا فتحسن القدرات البدنية قيد البحث نتيجة استخدام لبرنامج تدريبات متنوعه المسارات الحركيه والتي كان لها مردود إيجابيا علي المستوى الرقمي بمسابقة (دفع الجله , فالمستوي الرقمي لا يتحسن إلا بتحسن مستوى القدرات البدنية , كما ارتفعت نسب التقدم للعينة قيد البحث نظرا لتضمن البرنامج التدريبي علي لبرنامج تدريبات متنوعه المسارات الحركيه والتي قامت بأداء التدريبات بشكل مقنن وعمل تكرارات من لبرنامج تدريبات متنوعه المسارات الحركيه بالتقنين الكافي وهذا ما اضفي علي أفراد عينة البحث التقدم في المستوى الرقمي .

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من " محمد السيد علي برهومه " و"جده احمد ابراهيم زعيتير" (٢٠٢٢م) (٩) ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب متنوع المسارات الحركيه اثرا ايجابيا على تطوير مستوى القدرات البدنيه(السرعة -القدره العقليه للرجلين - القدره العقليه للذراعين - التحمل ، " محمد عبد الحميد حسن " "محمود ابراهيم شعيب" " محمد السادات محمد ابراهيم خيال" (٢٠٢١م) (١٠) وكانت اهم النتائج التمرينات النوعيه الثوره ايجابيا بدلاله معنويه ونست حسن عاليه على المؤشرات البيوميكانيكيه ومؤشرات الانطلاق لرمي الرمح تعيينه البحث ، كما اتفق ايضا مع دراسة "محمود حسين محمود" " هاني عبد الغني طلبه" (٢٠٢٠م) (١٢) وكانت من اهم نتائج الدراسه زياده كل من معدلات النبض في الراحه وبعد المجهود وزياده مسافه اختبار كوبر للتحمل وتحسن عنصرى القوه المميزه بالسرعه و تحمل السرعه

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي بمسابقة دفع الجله لصالح القياس البعدي "

٣ - عرض النتائج الخاصة بالنسب المئوية لمعدلات التغير في القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي بمسابقات (دفع الجله:

يتضح من جدول (٢٣) الخاصة بمعدلات التغير وجود فروق في معدلات التغير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في كلا من القدرات البدنية والمستوي الرقمي بمسابقة دفع الجله

حيث تراوحت نسب التغير في القدرات البدنية ما بين (-٠.٠١٤% : ٠.١٣١%) ، وبلغت نسبة التغير للقوة القصوى لقوة القبضة (٠.٠٥٨%) ، والقوي القصوى لعضلات الظهر (٠.٠٨٢%) ، والقوي القصوى لعضلات الجذع (٠.١ %) ، والقوي القصوى لعضلات الرجل اليمنى (٠.١ %) ، والقوي القصوى لعضلات الرجل اليسرى (٠.١ %) ، بينما بلغت نسبة التغير للقدره العضليه للذراعين (٠.٠١٦%) ، بلغت نسبة التغير للقدره العضليه للرجلين (٠.٠٥٢%) ، وبلغت نسبة التغير للسرعة الحركية للذراعين (٠.٠٠٥%) ، في حين بلغت نسبة التغير للسرعه الانتقاليه (-٠.٠١٤%) ، وبلغت نسبة التغير لمرونة الكتفين (٠.١٣١%) ، في حين بلغت نسبة التغير للمستوي الرقمي (٠.٠٣٦%) .

ويعزو الباحث ذلك التغير في القياسات البعدية عن القياسات القبليه للمتغيرات قيد البحث الي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات متنوعه المسارات الحركيه .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق في معدلات التغير في كلا من القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي بمسابقة دفع الجله لصالح المتغيرات البعدي

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الإستنتاجات :

فى حدود طبيعة مجال البحث والمنهج والعينة المستخدمة والإمكانات التى كانت متاحة وفى ضوء الأهداف والفروض التى أفترضها الباحث والتمرينات المستخدمه وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات وعرض ومناقشة وتفسير النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١- أثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات متنوعة المسارات الحركيه إيجابياً على بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقات دفع الجله بلغ متوسط القوة القصوى للقبضه للقياس القبلي (٥٨.٤ نيوتن) وبلغ القياس البعدي (٦٤.٢ نيوتن) بنسبة تغير (٠.٠٥٨%) , وبلغ متوسط القوة القصوى للظهر للقياس القبلي (٤٣.٢ نيوتن) وبلغ القياس البعدي (٥١.٤ نيوتن) بنسبة تغير (٠.٠٨٢%) , وبلغ كما بلغ متوسط القوة القصوى للجذع للقياس القبلي (٤٥.٣ نيوتن) وبلغ للقياس البعدي (٥٥.٣ نيوتن) بنسبة تغير (٠.١%) , و بلغ متوسط القوه القصوللرجلين للقياس القبلي (١٤٧.٢ نيوتن) وبلغ للقياس البعدي (١٦٤.٩ نيوتن) بنسبة تغير (٠.١٧٧%) , كما بلغ متوسط القدرة العضلية للذراعين للقياس القبلي (٩.٥ متر) وبلغ للقياس البعدي (١١.١ متر) بنسبة تغير (٠.٠١٦%) , كما بلغ متوسط القدره العضليه للرجلين للقياس القبلي (٢١.٢ متر) وبلغ للقياس البعدي (٢٦.٤ متر) بنسبة تغير (٠.٠٥٢%) , كما بلغ متوسط السرعة الحركيه للذراعين للقياس القبلي (٣٠.٥ عدة) وبلغ للقياس البعدي (٣٠.٤ عدة) بنسبة تغير (٠.٠٠٥%) , في حين بلغ متوسط السرعة الانتقاليه للقياس القبلي (٥.٣ ثانيه) وبلغ للقياس البعدي (٣.٩ ثانيه) بنسبة تغير (-٠.١٤%) , كما بلغ متوسط مرونة الكتفين للقياس القبلي (٧٣.٤ سم) وبلغ للقياس البعدي (٨٦.٥ سم) بنسبة تغير (٠.٠٣٦%) .

٢- أثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات متنوعة المسارات الحركيه إيجابياً على الإنجاز الرقمى لدى متسابقى دفع الجله للعينة قيد البحث حيث بلغ متوسط القياس القبلي لمسابقة دفع الجله (٨.٣٣) متر وبلغ متوسط القياس البعدي (١١.٩٣) متر بنسبة تغير (٠.٠٣٦%) , وبلغ متوسط القياس القبلي لمسابقه قذف القرص (١٩) متر وبلغ متوسط القياس البعدي (٢٤.١٣) متر بنسبة تغير (٠.٠٥١٣%) , وبلغ متوسط القياس القبلي لمسابقة رمى الرمح (٢٤.٥٣) متر وبلغ متوسط القياس البعدي (٣٠.١٣) متر بنسبة تغير (٠.٠٥٧٨%) .

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه استنتاجات البحث يوصى الباحث بما يلي :
- ١ - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات متنوعة المسارات الحركيه لتدريب لاعبي دفع الجله.
 - ٢ - يجب أن تشمل برامج تدريب دفع الجله علي تدريبات متنوعة المسارات الحركيه .
 - ٣ - الإسترشاد بالأسس العلمية التي إستخدمت فى تصميم البرنامج التدريبى المقترح .
 - ٤ - استخدام تدريبات متنوعة المسارات الحركيه علي لاعبي المستويات العليا وأيضاً الناشئين .
 - ٥ - الاهتمام بالتنمية للقدرات البدنية باستخدام تدريبات متنوعة المسارات الحركيه ، في مسابقات الميدان والمضمار ، خاصة فى مسابقات دفع الجله .
 - ٦ - الاهتمام بتوجيه نظر المدربين إلى استخدام تدريبات متنوعة المسارات الحركيه ضمن برامج التدريب فى الارتقاء بمستوى قدرات اللاعبين البدنية والرقمية .
 - ٧- إجراء دراسات باستخدام المنهج التجريبي بتصميماته المختلفة باستخدام تدريبات متنوع المسارات الحركيه في الرياضات المختلفة .
 - ٨- توصية إلى الإتحاد المصري لألعاب القوى بالاهتمام بمثل هذه الدراسات بهدف تحقيق أفضل النتائج مما يسهم فى رفع مستوى الإعداد على أسس علمية مقننه .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابراهيم سالم السكار وآخرون:- موسوعه فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨م
- ٢- الإتحاد الدولي لألعاب القوى : نشره تخصصية ، معلومات المدربين ، اخبار فنى ، انشطه اقليميه ، مركز التنمية الإقليمى القاهرة، ٢٠٠٨ م .
- ٣- بسطويسي احمد بسطويسي : - سباقات المضمار و سباقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م
- ٤- فرج عبد الحميد توفيق :- النواحي الفنيه لمسابقات الدفع والرمل ، ج ، دار الوفاء لندنيا الطباعه والنشر الاسكندريه ٢٠٠٤م.

- ٥- ليث اسماعيل صبري العبيدي :- تقويم المسار الحركي بثقل على وفق الخطوط المعدلة المتزامنه مع حركة القدمين في رفعه الخطف، مجله الرافدين للعلوم الرياضيه مجله ١٧ العدد ٥٦ جامعه الموصل العراق ٢٠١١ م .
- ٦- محمد علي السيد برهومه - وجده ا حمد ابراهيم زعيتير ٢٠٢٢م :- تاثير التدريب متنوع المسارات الحركيه للمسابقات المركبات على بعض القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقمي للناشئين المشروع القومي للموهوبين والبطل الاولمبي في العاب القوى ،بحث منشور ،مجله بنى سويف ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا .
- ٧- ليلي السيد فرحات (٢٠١٢) : القياس والأختبارات في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٨- كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠٠٤) : أختبارات قياس وتقويم الأداء المصصاحبة لعلم الحركة الأنسان ، للنشر ، القاهرة .
- ٩- زكى محمد حسن (١٩٩٧م) ، : المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف
- ١٠- عبله عادل حسين (١٩٩٣م) برنامج مقترح للتغلب على صعوبات التنفس وتأثيره على مستو الأداء في سباحة الزحف على البطن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان.
- ١١- ابوالعلا أحمد عبد الفتاح، : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة والأداء " دار الفكر العربي ، محمد صبحى حسانين (١٩٩٧م) القاهرة.
- ١٢- سليمان على حسن (١٩٩٣م) : المدخل إلى التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، العراق.
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) : "التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات"، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- طارق محمد جابر (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

١٥ - على فهمي البيك (١٩٩٦م) :
مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
الإسكندرية .

١٦ - عثمان حسين رفعت، :
أسس ومبادئ التعليم والتدريب في
ألعاب القوى"،

١٧ - محمود فتحى محمود (١٩٩٠م) :
دار الفكر العربي، القاهرة

١٨ - صالح مجيلي، نعمان عبد الغني :
موسوعة الألعاب الرياضية لطلبة
كليات ومعاهد التربية البدنية
والرياضية ، دار الكتاب الحديث ط ١ ، القاهرة ٢٠١٧م.

١٩ - عفاف السيد شعبان (٢٠١٢م):
تأثير استخدام تدريبات قوة المركز على
تحسين بعض المتغيرات
-٢٠

ثانيا : المراجع الأجنبيه :

٢٠ - Kruger franke m ,kugler .A . Reininger s.,:-muscular
imbalance and shoulder pain in volly bull , attachers , British journal
of sports medicine, loxford , England, ٣٠ (٣) sept.١٩٩٦

٢١-James dunne : **THE IMPORTANCE OF MULTIPLANAR STRENGTH
EXERCISES FOR RUNNERS**, [https://www.kinetic-
evolution.com/multi-
planar-strength-for-triathlon-and-running](https://www.kinetic-evolution.com/multi-planar-strength-for-triathlon-and-running) , ٢٠١٢ .

ثالثا : الشبكة الدولية للمعلومات

٢٢ - [http : //www.mouwazafdz.com/t١٢٩٤٦topic#ixzz٢imz٦tDxq](http://www.mouwazafdz.com/t١٢٩٤٦topic#ixzz٢imz٦tDxq).

٢٣-<https://www.issaonline.com/blog/index.cfm/٢٠١٩/multiplanar-training>

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي متنوع المسارات الحركية على بعض القدرات البدنية

الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله

هدفت الدراسة الى (تصميم برنامج تدريبي متنوع المسارات الحركيه ومعرفة تأثيره على كلاً من القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة دفع الجله لأفراد عينة البحث) واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لها. وبلغت عينة البحث: (١٥ طالب) كعينة أساسية و (١٢ طالب) للعينة إستطلاعية ، وكانت أهم الأدوات اختبارات بدنية (اختبارالقوه القصوى بجهاز الميوميتير،دفع كره طبيه ٣كجم بالذراع الراميه ،الوثب العريض من الثبات،عدو ٣٠م من البدء الطائر ، كره طبيه ٢كجم معلقه والمسطره المدرجه) وقياس المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله وكانت أهم النتائج :بلغ متوسط القياس القبلي للمستوي الرقمي لمسابقة دفع الجله لأفراد عينة البحث (٨,٣٣ متر) ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١١,٩٣ متر) . ويرجع الباحث ذلك التقدم في المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجله لأفراد عينة البحث الي التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات متنوعه المسارات الحركيه, وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث باستخدام لبرنامج تدريبات متنوعه المسارات الحركيه

The effect of training program of a variety of kinetic tracks abilities throwing competitions and level shut but

The study aimed (designing a training program with a variety of motor paths and knowing its effect on both the special physical capabilities and the digital level of the shot put competition for the members of the research sample). The research sample was: (١٥ students) as a primary sample and (١٢ students) for the survey sample, and the most important tools were physical tests (maximum strength test with the myometr device, pushing a medical ball ٣ kg with the throwing arm, wide jump from stability, running ٣٠ m from the flying start, medical ball ٢ kg Hanging and the inscribed ruler) and measuring the digital level of the shot put competition, and the most important results were: The average pre-measurement of the digital level of the shot put competition for the research sample was (٨.٣٣ meters). While the average dimensional measurement was (١١.٩٣ meters). The researcher attributes this progress in the digital level of the shot put contestants to the members of the research sample to the good planning of a training program for a variety of motor tracks, and rationing the training loads in a scientific manner suitable for the dental and training stage of the research sample using a program of training for a variety of motor tracks.