

## اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة علي المستوى الرقمي لمتسابقى رمي القرص

\* د: محمد بطل عبد الخالق

### المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر مسابقة رمي القرص من المسابقات الاساسية في برنامج مسابقات الميدان والمضمار منذ القدم وقد مارسها الرياضيون في الدورات الاولمبية الحديثة وتطورت ارقام هذه السابفة عبر هذه الدورات حتي وصلت الي الرقم العالمي الحالي والذي يبلغ حوالي ٧٤م في حين ان الرقم العربي والافريقي ٣٦,٦٣م والرقم السعودي ٥١,٨٨م والاسيوي ٦١.٦. ومن هذه المعطيات تجد ان هناك تدنيا واضحا في مستوى ارقام رمي القرص علي المستوى العربي والافريقي والاسيوي وبالتالي السعودي وذلك اذا ما فورنت هذه الارقام بالرقم العالمي بقارق كبير (١٣).

\* استاذ مشارك - جامعة الملك عبد العزيز . قسم التربية الرياضية والصحية - المدينة المنورة

وبالنظر الي التطور والتقدم الملحوظ للرقم القياسي العالمي لرمي القرص نجد انه لم يكن وليدا للصدفة ولكن باتباع الاساليب العلمية المتطورة للعملية التدريبية. وذلك بالاهتمام بتطوير فن الاداء والتركيز علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة من قوة وسرعة وجلد عضلي ومرونه ورشاقة وغيرها من العناصر الرتبطة بمهارة ومي القرص.

وتعتبر التمرينات الخاصة من العوامل الهامة والاساسية داخل البرنامج التدريبي لمتسابقى العاب الميدان والمضمار حيث تلعب دورا اساسيا في تطوير في الاداء ورفع مستوي اللياقة البدنية الخاصة للمتسابقين بما ينعكس اثره علي المستوي الرقمي وذلك اذا ما تم اختيارها بعناية من حيث ترتيبها وتدرجها ومدى تشابهها مع نوع المهارة (٢٤٦:١٤). ويذكر الابينما Allabina (١٩٧٩)(١:٧٥) ان التمرينات الخاصة تقوم بدور اساسي وفعال في تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية الاساسية والخاصة بنوع المهارة. ويضيف علاوي (١٩٨٤) (١١:٨١) ان الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد وهو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها . ولذا نجد ان تنمية الصفات البدنية الضرورية لا تتم بصورة مجردة بل بارتباطها بالخصائص المميزه لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص به الفرد. ويقول عصام عبد الخالق (١٩٨١) (٧:٤٧) ان التمرينات الخاصة هي الشكل التدريبي الذي يساعد علي ربط مكونات حالة التدريب والاسراع في ملائمة وصلاحية المنافسة، كما يذكر اولنج كولودوي واخرون (١٩٨٦) (٢:٨١) ان الاعداد البدني الخاص للرياضي موجه لتقوية انظمة واجزاء جسمه وزيادة امكانياتها الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقا لمتطلبات النوع المختار. ويقصد بذلك تطوير القوة والسرعة والتحمل والمرونه وفي سبيل التطوير المميز لهذه الصفات تستعمل تماين رياضية خاصة.

ومن كل ما سبق يبرز الدور الرئيسي الذي يمكن ان تقوم به التمرينات الخاصة في برامج التدريب بصفة عامة وبرامج العاب القوي بصفة خاصة. ونظرا لما هو ملاحظ من تواضع المستوي الرقمي السعودي في مسابقة رمي القرص فان الباحث يحاول من خلال هذا البحث ان يطبق برنامج تدريبي مقترح ومقن للتمرينات الخاصة للاعبي رمي القرص مما قد يؤدي الي الارتقاء بالمستوي الرقمي لهذه المسابقة.

### اهداف البحث:

يهدف هذا البحث الي:-

(١) التعرف علي اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة علي المستوي الرقمي لمتسابقى رمي القرص تحت ٢٠ سنة.

(٢) مقارنة بين البرنامج التقليدي والبرنامج المستخدم في التأثير علي المستوى الرقمي لرمي القرص.

#### فرض البحث:

(١) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتي البحث وذلك لصالح القياس البعدي.

(٢) توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي تقدم مجموعتي البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

#### الدراسات المشابهة:

من القراءات السابقة اتضح ان هناك العديد من البحوث التي تطرقت الي دراسة اثر البرامج التدريبية للتمرينات الخاصة علي المستويات الرقمية لمختلف مسابقات العاب القوي. من هذه الدراسات دراسة محمد بطل عبد الخالق ١٩٧٤ عن اثر التمرينات الخاصة علي رفع المستوى الرقمي للوثب العالي ، ودراسة سير مسلط علاوي ١٩٧٥ عن اثر تمرينات السرعة علي تحسن المستوى الرقمي للوثب الطويل، دراسة مصطفى فريد ١٩٧٧ عن اثر برنامج مقترح لتعليم القفر بالزانة علي المستوى الرقمي، كما اجري عزت السعيد عامر ١٩٧٧ دراسة عن اثر برنامج خاص لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالوثب العالي بالطريقة السرجية واثر ذلك علي المستوى الرقمي، واجري عبد العظيم عبد الحميد ١٩٧٨ دراسة عن التمرينات الخاصة واثرها علي المستوى الرقمي لدفع الجلة، واجري محمد بطل عبد الخالق دراسة عن اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة علي تقدم المستوى الرقمي للوثب الطويل، كما اجري محمد السيد خليل دراسات مشابهة خاصة بالوثب الثلاثي وسباقات الحواجر.

وقد اظهرت نتائج معظم هذه للدراسات ان برامج التمرينات الخاصة قد اثرت بشكل ملاحظ علي تقدم المستوى الرقمي لبعض مسابقات العاب القوي. وفي هذه الدراسة يحاول الباحث التوصل الي اثر البرنامج مقترح للتمرينات الخاصة علي المستوى الرقمي لرمي القرص استكمالاً لاجراء هذه النوعية من الدراسات علي سباقات العاب القوي المختلفة. كما اظهرت هذه الدراسات السابقة ان المنهج التجريبي هو انسب المناهج لتطبيق مثل هذه الدراسات.

## الاجراءات:

### عينه الدراسة:

اختبار الباحث عينه قوامها ١٦ (سته عشر لاعبا) بالطريقة العمدية تحت عشرين عاما هم معظم لاعبي الرمي المبتدئين باندية المدينة المنورة، وقد قسمت العينة الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، تتكون كل مجموعة من ثمانية لاعبين. وقد تم اجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والمستوي الرقمي كما هو موضح الجدول التالي:

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لل عمر الزمني والطول والوزن والمستوي الرقمي للمجموعتين التجريبية والضابطة

البيان	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت*	الدالة
	س	ع	س	ع			
العمر الزمني	٢٢١٩٠	٨٠٥١	٢٢٢٨٠	٧٠٤	٠.٩٠	٢١	غير دال
الطول	١٧٧١٢	٤٤٠	١٧٧٧٥	٤٢١	٠.٦٥	٢٨	غير دال
الوزن	٧٤٥	٥٦٦	٧٥٢٥	٥٢١	٠.٧٥	١٦	غير دال
المستوي الرقمي	٢٥٧١	١٣٠	٢٦١١	١٤٤	٠.٤٠	٥٥	غير دال

ت الجدوليه (٣,٣٦) عند مستوي ٠.١

يتضح من الجدول رقم (١) أن هناك تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني بالشهر والطول والوزن والمستوي الرقمي حيث أن الفرق بينهما غير دال احصائيا حيث بلغت قيمه ت الجدوليه (٣,٣٦) وهي أكبر من قيمه ت المحسوبه لكل المتغيرات السابقه.

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاءمة طبيعه هذا البحث باستخدام مجموعتين اجداهما ضابطه والاخري تجريبية(٦:٢٣٨)

## ادوات البحث:

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

## البرنامج المقترح:

في ضوء المعايير التي وضعها المتخصصون في التدريب الرياضي للبرنامج الجيد واختيار أنشطه داخل هذا البرنامج وفي حدود الاهداف التي حددها الباحث للبرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الخاصه برمي القرص لعينه البحث اقتزح الباحث عده معايير لتنفيذ هذا البرنامج .

## معايير اختيار البرنامج :

(١) أن يسهم البرنامج في تحقيق أهداف الاعداد البدني الخاص لافراد عينه البحث.

(٢) أن تتمشي محتويات البرنامج مع الخصائص البدنيه والقدرات الحركيه للاعبين.

(٣) أن يوضع في الاعتبار الأدوات والامكانيات المتوفره والتي يمكن توفيرها.

(٤) أن يراعي البرنامج مع الفروق الفرديه بين أفراد عينه البحث من حيث السن والعمر التدريبي والمقاييس الجسميه .

(٥) أن تتنوع المحتويات وتتسم بالمرونه حتي يكون التطبيق ميسرا عند التنفيذ.

في ضوء هذه المعايير اشتمل البرنامج علي مجموعه من التمرينات الخاصه برمي القرص وقد تكون البرنامج من ٣٢ وحده تدريبيه ،زمن كل وحده تسعون دقيقه مقسمه كالاتي:-

٢٠ دقيقه للاحماء والجزء التمهيدي.

٦. دقيقه جزء أساسي .

١٠ دقائق جزء ختامي .

### التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء تجربه استطلاعية علي سته من لاعبي الرمي من غير عينه البحث وقد طبق عليهم بعض وحدات البرنامج المقترح بهدف معرفه مدي ملاءمه البرنامج لقدرات اللاعبين البدنيه وتحديد الجرعات المناسبه لهم. وكذا كيفيه تطبيق القياسات لتلافي الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق التجربة الاساسيه . وقد اظهرت الدراره الاستطلاعيه وجود بعض العقبات عند تطبيق بعض التمرينات لعدم توافر الامكانات اللازمه لتطبيقها مما أدى الي حذفها من البرنامج. وفي نهاية التجربة الاستطلاعية تم التغلب علي كافة الصعوبات واصبح البرنامج معدا للتنفيذ.

### التجربة الاساسية:

بعد التاكّد من تكافؤ مجموعتي البحث والتغلب علي الصعوبات التي اظهرتها الاستطلاعية بدا الباحث في تنفيذ البرنامج التجريبي المقترح علي المجموعة التجريبية بينما تقوم المجموعة الضابطة بتنفيذ برنامج التدريب العادي. وقد استمر تنفيذ البرنامجين نحو ثمانية اسابيع ابتداء من اول فبراير ١٩٨٨ حتي نهاية سهر مارس من نفس العام وكان التدريب يتم بواقع اربعة ايام في الاسبوع الواحد بزمن قدره تسعون دقيقة للوحده التدريبيه ويوضح ذلك المرفقات رقم (٢٠١) وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الفترة المحدده قام الباحث باجراء عملية القياس النهائي لمجموعتي البحث .

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٢)

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	٢٥,٧١	١,٣٠	٥,٦٣	٦,٣٢	دال
القياس البعدي	٣١,٣٤	١,٩٧			

يتضح من الجدول رقم (٢) أن هناك فرقا ذو دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ٦,٣٢ بينما كانت قيمة ت الجدولية ٣,٣٦ عند مستوي ٠,٠١ . وهذا يدل علي حدوث تقدم في نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٣)

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	٢٦,١١	١,٤٤	٩,٦٢	١٣,٣٦	دال
القياس البعدي	٣٥,٧٣	١,٢٥			

يتضح من الجدول رقم (٣) أن هناك فرقا ذو دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١٣,٣٦ وهي اكبر من قيمة ت الجدولية والتي تبلغ ٣,٣٦ عند مستوي ٠,٠١ . وهذا يدل علي حدوث تقدم ملموس في نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (٤)  
مقارنه نتائج البرنامج المقترح للتمرينات الخاصه بنتائج  
البرنامج التقليدي للمجموعتين الضابطه والتجريبيه

البيانات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق	النسبه المئويه
المجموعه التجريبيه	٢٦,١١	٣٥,٧٣	٩,٦٢	٪٢٦,٩٢
المجموعه الضابطه	٢٥,٧١	٣١,٣٤	٥,٦٣	٪١٨

يتضح من الجدول رقم (٤) أن هناك تقدما لكلا المجموعتين التجريبيه والضابطه حيث بلغت النسبه المئويه لتقدم المجموعه التجريبيه ٢٦,٩٢٪ بينما بلغت النسبه المئويه لتقدم المجموعه الضابطه ١٨٪ وهذا يدل علي أن المجموعه التجريبيه التي تدربت بواسطه البرنامج المقترح للتمرينات الخاصه قد تقدمت بنسبه أكبر من المجموعه الضابطه.

#### الاستنتاجات :

من خلال ماسبق عرضه لنتائج هذه الدراسه اتضح أن هناك فروقا داله احصائيا لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه في القياسات البعديه، حيث بلغت قيمه ت المحسوبه للمجموعه التجريبيه ١٣,٦٣ وهذا يدل علي تقدم المجموعه التي تطبق البرنامج المقترح، حيث بلغت النسبه المئويه لمستوي تقدمها ٢٦,٩٢٪، بينما بلغت قيمه ت المحسوبه للمجموعه الضابطه ٦,٣٢ وهذا يدل أيضا علي حدوث تقدم في القياس البعدي لها وقد بلغت النسبه المئويه تقدمها ١٨٪، حيث أظهره النتائج أن المتسابقين الممارسين للبرنامج المقترح للتمرينات الخاصه قد زادت أرقامهم بمقدار ٩,٦٢، بينما كانت الزياده في المجموعه الضابطه لاتتعدى ٥,٦٢ ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعه التجريبيه بنسبه أكبر من تقدم المجموعه الضابطه الي ممارستها للبرنامج المقترح تنفيذه بدقه من خلال مده التدريب وهي ثمانية اسابيع ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الاول والثاني الذي افترضهما الباحث.



## التوصيات :

\* يوصي الباحث بتطبيق البرنامج المقترح للتمرينات الخاصه علي المتسابقين المبتدئين والناشئين في مسابقه رمي القرص .

\* يوصي الباحث باجراء مثل هذه البحوث في مسابقات أخري من مسابقات ألعاب القوي

\* يوصي الباحث باجراء دراسات شبيهه علي عينات اخري من لاعبي الرمي في مختلف الدول العربيه .

## ملخص البحث .

استهدفت هذه الدراسة معرفه الدراسه معرفه أثر تطبيق برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الخاصه برمي القرص علي المستوي الرقمي للاعبي رمي القرص بالملكه العربيه السعوديه تحت عشرين عاما. وقد أجريت الدراسه علي عينه مكونه من ستة عشر لاعبا قسمت الي مجموعتين متكافئتين، أحدهما تجريبية والاخري ضابطه، وتتكون كل مجموعه من ثمانية لاعبين تم تدريبهم مده مقدارها ثمانية أسابيع ابتداء من اول فبراير وحتى نفيه مارس ١٩٨٨. وقد طبق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعه التجريبية، بينما قامت المجموعه الضابطه بتنفيذ البرنامج التقليدي العادي لالعاب القوي. واشتملت الدراسه علي مقارنة بين البرنامجين (المقترح والتقليدي) واستخدام المنهج التجريبي للملاءمته لهذا النوع من الدراسات، وقد اظهرت نتائج البحث أن هناك تقدما ملموسا لنتائج المجموعه التجريبية التي تمارس برنامج التدريب المقترح وذلك بالنسبه للقياس البعدي حيث بلغت النسبه المئويه لتقدم المجموعه التجريبية ٩٢,٢٦٪ مقابل نسبه ١٨٪ للمجموعه الضابطه. وقد أوصي الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي المتسابقين المبتدئين والناشئين والقيام بدراسات مماثله لمسابقات اخري وعينات مختلفه من الدول العربي

## المراجع

- (١) الابينا :التمرينات الخاصه في العاب القوي ،الثقافه البدنيه الرياضيه ،موسكو، ١٩٧٩ .
- (٢) أولنج كولدوي وآخرون: ترجمه مالك حسن ،ألعاب القوي ،دار رادوجا،موسكو،١٩٨٦ .
- (٣)سعيه عبد الجواد سنجه : أثر برنامج مقترح لتنميه السرعه الحركيه علي المستوي الرقمي لدفع ،مجله دراسات وبحوث ،جامعه حلوان،١٩٨٦ .
- (٤)سمير مسلط علاوي : تمرينات السرعه واثرها علي تقدم المستوي الرقمي للوثب الطويل ،رساله ماجستير،جامعه حلوان ،١٩٧٥ .
- (٥)عبد الباسط محمد حسن :اصول البحث الاجتماعي،مكتبه الانجلوالمصريه،القاهره ،١٩٧١ .
- (٧) عزت السيد عامر :اثر برنامج خاص لتنميه الصفات البدنيه اللازمه لتعليم الوثب العالي بالطريقه السرجيه،رساله ماجستير،جامعه حلوان،١٩٧٧ .
- (٨) عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات ،الطبعه الرابعه،دار المعارف ،القاهره ،١٩٨١ .
- (٩)محمد بطل عبد الخالق:اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصه علي تقدم المستوي الرقمي للوثب الطويل ،مجله بحوث التربيه الرياضيه ،كلية التربيه الرياضيه بالزقازيق،١٩٨٤ .
- (١٠)\_\_\_\_\_:التمرينات الخاصه واثرها علي تقدم المستوي الرقمي للوثب العالي،رساله ماجستير،جامعه حلوان،١٩٨٤ .
- (١١)محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي،الطبعه التاسعه ،دار المعارف القاهره ،١٩٨١ .
- (١٢)مصطفى فريد :برنامج مقترح لتعليم الزانه ،رساله ماجستير،جامعه حلوان،١٩٧٧ .
- (١٣)نضره ثقافيه رياضيه :الاتحاد العربي السعودي لالعاب القوي،العدد الثالث ،الرياض، ١٤٠٧ هـ
- (14) Scott L. ving: p utting Some flex Into your throw university Florida Track Te-  
chique winter1988