

جامعة المرقب

المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية - جامعة المرقب

الموقع الإلكتروني

[HTTP://SSJ.ELMERGIB.EDU.LY](http://ssj.elmergib.edu.ly)

العدد الثامن

(ديسمبر) 2021 - 2022 م

هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الاسم	الجامعة
رئيساً	1. د. مفتاح محمد ابوجناح	المرقب
عضوا	2. د. خالد محمد الكموشي	المرقب
عضوا	3. د. عبد الحكيم سالم تنتوش	الجبل الغربي
عضوا	4. د. زياد سويدان	الزاوية
عضوا	5. د. عمران جمعة تنتوش	الجفارة
عضوا	6. أ. هشام رجب عباد	المرقب
عضوا	7. أ. محمد علي زائد	المرقب

اللجنة العلمية الدولية

عضوا	1. د. جمال بكباي	الجزائر
عضوا	2. د. سامية شينار	باتنة1/ الجزائر
عضوا	3. د. سامية ابريغم	العربي بن مهيدي ام البواقي / الجزائر
عضوا	4. د. يزيد شويعل	الدكتور يحي فارس المدية / الجزائر
عضوا	5. د. رضوان بلخيري	العربي التبسي تبسة / الجزائر
عضوا	6. د. مسعودي ظاهر	زيان عاشور جلفة / الجزائر
عضوا	7. د. عبد السلام مقبل الريبي	اليمن

اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الاسم	الجامعة
رئيساً	1. د. سعيد سليمان معيوف	طرابلس
عضوا	2. د. سليمان الصادق الامين	الجفارة
عضوا	3. د. صبري عمران	الزقازيق / مصر
عضوا	4. د. فتحي البشيني	روسيا
عضوا	5. د. محمد جابر	المرقب

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2022م

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية وتقبل

المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية – والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل 6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.

- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقررها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.

إجراءات التحكيم:

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالاته إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.
- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملاء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.

- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم A4 .
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم **20 Bold** .
 - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين والعلماء.. **Bold**
 - خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم **12 Bold** .
 - خط العناوين Simplified Arabic حجم **16 Bold** والعناوين الصغيرة **14 Bold** .
 - خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم **16 Bold** .
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً .

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الثامن (ديسمبر 2021-2022م) من المجلد الأول العدد الثامن من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهود وافرة في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترفيهية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة ليبيا إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر



"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة سيها"

د. عبدالسلام الفيتوري عثمان

د. امحمد الفيتوري حسن

أ.حاتم علي الناجي

مقدمة البحث:

إن مسابقات الميدان والمضمار قد حظيت بنصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسية رغم صعوبة ذلك على المستوى العالمي إلا أن الأرقام اللببية في مسابقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسية العالمية وخاصة في دفع الجلة الذي تعد أحد مسابقات الميدان التي تأثرت بهذا التطور على المستوى الإقليمي والعالمي والأولمبي، وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار في العصر الحديث اساس الألعاب الأولمبية فمسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة المثيرة ذات الطابع والتنافس نظرا لما تظهره من قدرة المتسابق على الأداء بكفاءة عالية، كما انها من المسابقات الفردية والجماعية (التتابع) ولذا تعتبر متعة للمشاهدين والممارسين. (12:7) (479:22)

تتميز مسابقات الميدان والمضمار بتنوع سباقاتها من عدو وجري ووثب وقفز ورمي وهي كلها مهارات تظهر قدرات الفرد على الأداء البدني بصورة تعبر عن الحركات الطبيعية للإنسان، كما انها تتطلب خصائص ومواصفات معينة نظرا لطبيعة اداء سباقاتها المتنوعة والتي تتطلب بدورها اختلاف في الاستعدادات البدنية والفسولوجية والتي تمثل اساسا هامة في تطوير الإنجاز الرقي اعتمادا على تحسين كفاءة هذه الوظائف ويتأثر مستوى الأداء البدني بعدة عوامل مختلفة بعضها يرتبط بالعوامل البيولوجية بما يحتويه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية والبعض الأخر يرتبط بالعوامل النفسية والتربوية والاجتماعية وغير ذلك من العوامل. (70:6) (180:11)

وإن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم، ويتأمل تلك الأداءات الفائقة ليدرك أن للتدريب الرياضي شانا عظيماً في إعادة صياغة وتطور القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من اجل تفجير ما يكمن في داخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود، فالتدريب الرياضي طبقاً للتطور البيولوجي والفسولوجي ما هو إلا تدريب لمصادر الطاقة بأنواعها وتتجلى قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة. (5:12) ويؤكد مفتي ابراهيم حماد (2001) ونبيلة أحمد (2004) بان القدرات البدنية الخاصة لها دور أساسي في تطوير مستوى الإنجاز الرياضي وفق النشاط الرياضي التخصصي، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات البدنية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى لما في ذلك من اهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي. (154:24) (122:25)

لذا فان مسابقة دفع الجلة إحدى مسابقات الرمي في العاب القوى حيث تحتاج إلى ربط المسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في الحركة بهدف وضع العضلات والمفاصل التي تعمل عليها بحيث ينتج عن الانقباض العضلي قوة دفع كبيرة ومتفقة مع المسار الحركي دون أن يقع في مسار مخالف لما هو مطلوب تجميعه من مصادر قوي تؤثر على مقدار محصلة القرى المجموعة العضلية العاملة. (215:20)

وان للإعداد البدني اهمية خاصة بالنسبة للاعب الرمي فهي تعد كاهم مكون من مكونات الرمي فيجب ان نتكلم عن العلاقة والانسجام المتبادل بين العناصر البدنية الخاصة والتكتيك حيث عملية الرمي والدفع يجب أن تؤدي بعلاقة وانسجام متبادل بين تلك العناصر سواء البدنية أو تكتيكية . (418:3)

كما وأنه لا يمكن الفصل بين الأعداد المهاري لمسابقة الرمي والاعداد البدني عند تطوير طريقة الأداء والتي تظهر من خلال الأداء الأمثل للتكتيك ويشير بسطويسي، (1997) أن أهم عامل رئيسي للتقدم بمستوى الرمي في الآونة الأخيرة هو اهتمام المدربين بتحسين التكتيك لتلك المسابقات ومدى ارتباطه بالعناصر البدنية الخاصة بمسابقات الرمي. كما يعتبر الأعداد المهاري المكون الثاني في الأهمية بعد الاعداد البدني بل لا تقل أهمية احدهما عن الأخرى، وتشير كثير من الدراسات أن من العوامل الرئيسية لتحسين مستوى الأداء الاهتمام المتكامل ببعض جوانب التدريب منها البدني والمهاري والنفسي. (418:3)

ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مسابقات الميدان والمضمار مثل (توفيق ، 2000 ؛ سلام وآخرون ، 2003) أكد البعض على أهمية برامج التدريب (البدني – الفني) للاعب دفع الجلة وكيفية اعداد اللاعب نفسياً قبل المسابقة (229:18) (79:8) .

كما يشير كل من عيد الدايم وآخرون ، (1993) وعصام حلمي (1979) أن الخصوصية في التدريب تعني تركيز المدرب على تقوية المجموعات العضلية العاملة في النشاط التخصصي وهذا يتطلب معرفة تامة بكل من وظيفة العضلات العاملة واختيار التدريب المناسب لها والمشابه لشكل الأداء الفعلي. (83:23) (12:87)

ويرى الباحثون أن عينة البحث ستكون من طلاب كلية التربية الرياضية لذا سوف يستخدم الجرعة التعليمية - التدريبية وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (عبدالفتاح ، 2012) أن ما يميز العمل في هذه الجرعات المزج بين التعليم والتدريب لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها ، ويكثر استخدام هذا النوع من الجرعات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب ، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي. (30:1)

ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات العلمية كدراسة (kumar, 2013 2014) ، ومن خلال متابعتهم لطلاب التخصص في مهارة دفع الجلة بكلية التربية الرياضية والضعف في المستوى الرقي للمتسابقين – في حدود علم الباحثون - تناولوا التعرف على تأثير استخدام البرامج التدريبية باستخدام التدريبات البدنية لتطوير بعض المتغيرات البدنية المؤثرة في مستوى الإنجاز الرقي في دفع الجلة ، حيث لاحظوا عدم وجود دراسة علمية في البيئة الجنوبية بليبيا، ومن هذا المنطلق العلمي يقوم الباحثون بدراسة تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة سها. (22:26) (68:29)

اهداف البحث: يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على :

- بعض المتغيرات البدنية والمهارية لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة سها.
- المستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة سها.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في المستوى المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

الدراسات المشابهة:

دراسة: ثريا احمد محمود على (1985) (5) " أثر استخدام بعض الصور الثابتة على تحقيق الاهداف التعليمية لمسابقة دفع الجلة للصم والبكم في محافظة الاسكندرية" الأطفال الصم والبكم طاقة بناءة يمكن استغلالها والاستفادة منها بدلا من أن يتحولوا الى عوامل هدم وتشويه ، فالصم والبكم ما ام يكن هناك عمل يصرفون فيه جهدهم أو يقضون فيه وقتهم قد يصبحون عبئا ثقيلا على من حولهم سواء على مستوى الأسرة أو على مستوى المجتمع ، وأنه بممارسة النشاط الرياضي للطفل الأصم يمكن إعادة فئة من المجتمع الى العمل الإيجابي في ركب العاملين المنتجين لتزداد بهم القوة العاملة مما يزيد الإنتاج ويحقق الرفاهية ، وبذلك يمكن تجميع الطاقة البشرية وتوجيهها لخدمة المجتمع . ومن أهم نتائج البحث أن استخدام بعض الصور الثابتة (الصور الفوتوغرافية والصور الشفافة ، واللوحات المرسومة) كان لها أثر إيجابي على تحقيق الأهداف التعليمية لمسابقة دفع الجلة من الثبات للتلاميذ الصم والبكم . ولذا توصى الباحثة بوضع خطة معدلة للتربية الرياضية لتلاميذ الصم والبكم تتناسب مع طبيعتهم ، واستخدام الوسائل المعنية في تنفيذ برامج التربية الرياضية لتلاميذ الصم والبكم .

دراسة: عنايات احمد عبد الفتاح (1980) (17) "استخدام التعليم المبرمج في كليات التربية الرياضية (بحث تجريبي على مسابقات دفع الجلة)" حددت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :- كيف يمكن استخدام التعليم المبرمج في كليات التربية الرياضية (بنين) لتدريس المهارات الحركية الرياضية (دفع الجلة) نظريا وعمليا ؟ ، وقد تطلب الإجابة على التساؤل الرئيسي من الباحثة من الباحثة الإجابة على عدة تساؤلات فرعية ارتبطت به وهي: أولا: (1) ما هي فاعلية التعليم باستخدام الوحدة المبرمجة؟ (2) ما هي أخطاء التعلم ومعدلاتها أثناء تنفيذ الوحدة المبرمجة؟ ثانيا: (1) هل يوجد فرق بين استخدام الوحدة المبرمجة وبين استخدام الطريقة التقليدية من حيث: 1- الكفاءة؟ 2 - فاعلية التعلم / الكسب المعدل؟ 3 - زمن التعلم الإجمالي؟ 4 - فاعلية التعلم / الزمن؟ 5. نسبة التذكر؟

ثالثا: ما هي آراء الدارسين تجاه التعليم المبرمج؟ وأتبع الخطوات التالية للإجابة على هذه التساؤلات:

. دراسة الأسس العامة لإعداد المواد الدراسية في صورة مبرمجة .

. تحديد نوع البرنامج التعليمي الملائم للمادة مجال الدراسة .

- كيفية إعداد هذا البرنامج وتطويره . الخطوات المتبعة في تقديم البرنامج تجريبيا. وقد اختيرت عينة الدراسة من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير حيث تم تكوين مجموعتين متكافئتين كل مجموعة مكونة من 30 طالباً. وقد أسفرت النتائج عن صلاحية التعليم المبرمج في تعليم مهارة دفع الجلة .

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

ثانيا : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية بجامعة سيها وبلغ عددهم (22) طالب بواقع (12) طالب تخصص العاب القوى لعينة البحث الأساسية.

جدول (1)

توصيف عينة البحث تبعا لمتغير العمر والطول والوزن (ن=12)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (السنة)	20.92	0.99	0.47
الطول (سم)	1.73	8.65	-1.55
الوزن (كجم)	64.50	8.52	1.35
قوة القبضة جهاز الدينامومتر (كجم)	44.50	7.78	1.12
قوة عضلات الظهر (الدينامومتر) (كجم)	90.00	14.14	-0.93
ارتفاع الوثب العمودي (سم)	39.17	7.65	-0.64
مسافة رمى كرة طبية باليدين من خلف الجسم (سم)	6.28	1.37	0.46
مسافة رمى كرة طبية باليدين من امام الجسم (سم)	5.02	0.82	1.12
ثنى الذراعين من الانبطاح زمن الاداء (تكرار)	22.08	7.87	0.42
الجلوس من الرقود لمدة 30 (ث)	23.83	3.24	0.01
دفع الجلة من الثبات (سم)	6.96	1.53	-0.38
دفع الجلة من الحركة (سم)	7.60	1.60	-0.45
مد مفصل المرفق (كجم)	18.75	8.10	0.61
ثني مفصل المرفق (كجم)	27.83	7.11	-0.45
مد مفصل الكتف (كجم)	25.00	8.45	-0.38
ثني مفصل الكتف (كجم)	26.08	6.92	-0.70
الانجاز (سم)	8.23	1.28	-0.04

يتبين من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (ما بين ±3) وبالتالي يتحقق الثبات وتجانس مقبول لأغراض البحث العلمية ، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

ثالثا: أدوات جمع البيانات :

بعد الرجوع للدراسات والكتب العلمية (حسانين، 2003)، (20:215) واستطلاع رأي الخبراء قام الباحثون بتحديد أدوات جمع البيانات قيد البحث كالتالي:

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :
- جهاز الرستامير لقياس ارتفاع القامة . - ميزان طبي معايير لقياس الوزن .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة . - جهاز ديناموميتر لقياس قوة الرجلين .
- صندوق مدرج (سم) لقياس المرونة - اقماع - بار حديدي - واطارات جديدة مختلفة الأوزان ساعة إيقاف .
- أثقال حديدية بمقبض - جيتير مختلف الأوزان - كرات رملية - كرات طبية (اوزان 3، 4، 5) كجم- شريط قياس.

الاختبارات البدنية المستخدمة :

- اختبار دفع كرة طبية 5 كجم لقياس القوة العضلية للذراعين.
- اختبار قوة القبضة (اليمني - اليسرى) بجهاز الديناموميتر.
- اختبار قوة الرجلين لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
- قياس مستوى الإنجاز الرقي لمسابقة دفع الجلة :
- تم القياس لكل طالب طبقا لقواعد القانون الدولي لألعاب القوى. (IAAF. 2012). (174:28)
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية .

رابعا: البرنامج التدريبي :

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية التي طبقت في مجال مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة ومسابقة دفع الجلة بصفة خاصة كدراسة (سلام، 2004؛ Leigh et al 2008؛ Azeem، 2013) واستطلاع رأي الخبراء حيث أشاروا الى اهمية تدريب القوة العضلية للذراعين والظهر والرجلين) للاعب دفع الجلة حيث تزداد بشكل كبير عن طريق التدريب كما أنها تؤثر في تحسين المستوى الرقي، مما دعا الباحثون الى وضع برنامج تدريبي مقنن بناء بهدف التعرف على المتغيرات البدنية والمستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة وذلك من خلال (التدريب لتحقيق شروط الأداء الجيد خلال مراحل الأداء المهاري لمسابقة دفع الجلة - تنمية وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث - تحسين مستوى الأداء الرقي). ولتحقيق الهدف استخدم الباحثون التمرينات الحرة والتمرينات باستخدام مقاومات مختلفة (مقاومة الجسم مقاومة الزميل - دمبلز - كرة طبية - بارات حديد) لتنمية القوة العضلية لجميع أجزاء الجسم عامة وإعطاء تدريبات التنمية القدرة العضلية للطرف العلوي والسفلي للجسم بحيث يتناسب مع التوافق الحركي وطبيعة الأداء. (60:4) (22:26) (173:30)

أسس البرنامج التدريبي :

- تأسس البرنامج التدريبي المقنن على مجموعة من التدريب على الأداء المهاري المتدرج وتدريب السرعة وتدريب القوة العضلية وفيما يلي الأسس لوضع البرنامج التدريبي المقنن:
- إعطاء تدريبات لتقنين وضبط أداء دفع الجلة.
- استخدام تدريبات للربط بين أجزاء الحركة .
- التعرف على العضلات العاملة في دفع الجلة .

- استخدام تدريبات ذات مقاومات مختلفة للذراعين والرجل الحرة وحركة رفع الجذع والكتفين لانتقال كمية الحركة إلى الجسم كله .
- إعطاء تدريبات تتميز ببذل أكبر قوة من خلال الحركات السريعة لجسم اللاعب في الاتجاه الصحيح.
- إعطاء تدريبات للقدرة على التسارع في فترة وجيزة لزيادة السرعة .
- وبالإضافة للأسس السابق ذكرها فقد راع الباحثين عدة نقاط في البرنامج التدريسي التدريبي المقنن وطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة، وطريقة التدريب التكراري وذلك لما يلي:

 1. التشكيل السليم للحمل البدني والمهاري من حيث الشدة والحجم لتلافي الدخول في ظاهرة الحمل الزائد .
 - 2 استخدام تدريبات مشابه لطبيعة الأداء بأدوات بديلة .
 3. مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والاستمرارية في التطبيق للأحمال التدريبية المرتبطة بطرق التدريب المستخدمة .
 4. تطبيق مبدأ الاستمرارية والتموجية في حمل التدريب.
 5. تطبيق مبدأ الراحة الإيجابية في التدريب.

الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريسي التدريبي أثناء فترة الإعداد العام والخاص وقبل المنافسة ، قام الباحثون باتباع الخطوات التالية :

 - تدريبات التنمية القوة العضلية لجميع أجزاء الجسم لكل من عضلات الذراعين، البطن، الظهر، الرجلين) بالإضافة لتدريبات المرونة والإطالة بجزء الإعداد البدني.
 - يليها تدريبات لتنمية القدرة العضلية للطرف العلوي والسفلي للجسم بحيث تتناسب مع التوافق الحركي وطبيعة الأداء الحركي. وفيما إلى جدول (2) يبين تشكيل الحمل لتلك الفترة.

جدول (2)

تشكيل الحمل للإعداد البدني العام والخاص

الشهر	الأسبوع	شدة الأداء	التكرارات	مجموعات	مهاري	الراحة البينية
الأول	أول – ثاني ثالث	60%-65%	20 – 30	تتراوح من 2 – 3 مجموعات	تدريبات الاحساس بالجلة- الدحرجة دفع الجلة- الرمي من الثبات-	- تصل الراحة البدنية بين التمرين والاخر الى 90 ث
	– رابع	65%-70%	15 - 20			
الثاني	خامس – سادس	70%-75%	10 – 15	مجموعات	الدوران- الرمي بالكامل- تمرينات معاونة - تمرينات وتدريبات خاصة	- تراوحت الراحة الايجابية بين المجموعات من 3-5 دقائق حتى عودة النبض الى 110.120 ن/ق
	سابع – ثامن	85%-90%	10 - 12			

يتبين من جدول (2) أن شدة الحمل تراوحت ما بين 60-90% متدرجة من أقصى مقدرة اللاعب وتم التحكم في الشدة من خلال التكرارات المبينة بالجدول مع مراعاة تموجيه الحمل .

خامسا: الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق بعض الدراسات الاستطلاعية على عينة من خارج العينة الأساسية وعددهم 5 طلاب لعينة الدراسة الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتوصل الباحثون من خلالها الى :

- التحقق من سلامة وكفاءة أدوات القياس المستخدمة
- التعرف على طرق قياس العناصر البدنية الخاصة بالمسابقة.
- شرح طريقة تسجيل القياسات داخل الاستمارة المعدة لذلك.
- تدريب المدرب المساعد للتأكد من كيفية استخدام الأدوات ومدى دقتها عند قياس العناصر البدنية.
- تم تشكيل التدريبات الخاصة بالبرنامج وتنظيم سير العمل داخل الدائرة التدريبية .
- تم توفير بعض الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي .

سادسا : تنفيذ التجربة :

بعد التأكد من اعتدالية بيانات العينة، وصلاحية ادوات القياس، والتدريبات والبرنامج التدريبي قيد البحث قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من 2018/ 11/ 1 الى 2019 / 1 / 6 واشتملت على ما يلي :

القياسات القبليّة : اجريت لجميع المتغيرات الأساسية للبحث في الفترة من 2018 / 11 / 1 الى 2018 / 11 / 3 وتم قياس كل من: القياسات الجسميّة (الطول - الوزن)، المتغيرات البدنية قيد البحث، تم قياس مستوى الأداء الرقي.

تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج خلال مدة (8) اسابيع بمعدل خمس مرات أسبوعيا وقسم زمن الوحدة التدريبية ال 90 دقيقة كما يلي (جزء الأحماء 15-20 ق) - الجزء الرئيسي (الإعداد البدني والمهاري 70 ق - جزء التهدئة 5 ق) والفترة الكلية لتطبيق البرنامج (40) وحدة تدريبية ليصبح (الزمن الكلي البرنامج = 3600= 40x90 دقيقة - زمن الجزء الرئيسي = 40x70= 2800 ق) .

وان زمن الإعداد البدني زاد في بداية البرنامج عن الجزء المهاري ثم تناقص في نهاية البرنامج ليزداد ما لالتواء المهاري عن منحني الإعداد البدني وبلغ زمن الإعداد البدني خلال مدة البرنامج في الشهر الأول 40 ق - الشهر الثاني 30 ق) وزمن الجزء المهاري في (الشهر الأول 30 ق - في الشهر الثاني 45 ق).

القياسات البعدية : تمت في الفترة من 2019 / 1 / 5 الى 2019 / 1 / 6 وفقا لنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة قيد البحث.

سابعا: المعالجات الإحصائية :

استخدام المعالجات للبيانات إحصائية عن طريق استخدام المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق في القياسات البدنية والمهارية بين المجموعتين في الاختبار القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	دلالة الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قوة القبضة جهاز الدينامومتر (كجم)	45.33	10.76	43.67	3.93	0.356	غير دال
قوة عضلات الظهر (الدينامومتر) (كجم)	95.00	5.48	85.00	18.71	1.257	غير دال
ارتفاع الوثب العمودي (سم)	37.50	8.19	40.83	7.41	0.739	غير دال
رمى كرة طبية باليدين من خلف الجسم (سم)	6.75	1.43	5.82	1.26	1.19	غير دال
رمى كرة طبية باليدين من امام الجسم (سم)	5.05	0.99	4.99	0.71	0.118	غير دال
ثنى الذراعين من الانبطاح زمن الاداء (ت)	23.00	9.12	21.17	7.14	0.388	غير دال
(الجلوس من الرقود لمدة 30 ث)	24.83	2.86	22.83	3.54	1.076	غير دال
دفع الجلة من الثبات (سم)	7.65	1.61	6.27	1.19	1.696	غير دال
دفع الجلة من الحركة (سم)	8.22	1.57	6.98	1.49	1.392	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.228

يبين الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتي الدراسة تبعاً للمتغيرات البدنية والمهارية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، مما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة قبل تطبيق الدراسة.

جدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق في القياسات القوة الثابتة ومستوى الانجاز بين المجموعتين في الاختبار القبلي

المتغيرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	دلالة الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مد مفصل المرفق (كجم)	21.00	9.31	16.500	6.66	0.963	غير دال
ثني مفصل المرفق (كجم)	28.83	8.95	26.83	5.34	0.470	غير دال
مد مفصل الكتف (كجم)	28.17	7.88	21.83	8.42	1.345	غير دال
ثني مفصل الكتف (كجم)	27.33	6.56	24.83	7.65	0.607	غير دال
الانجاز (سم)	8.90	1.10	7.57	1.15	2.055	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.228$

يبين الجدول رقم (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتي الدراسة تبعاً للمتغيرات القوة الثابتة ومستوى انجاز دفع الجلة عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، مما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة قبل تطبيق الدراسة.

جدول (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق في القياسات البدنية والمهارية بين المجموعتين في الاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	دلالة الفروق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قوة القبضة جهاز الدينامومتر (كجم)	57.67	5.16	47.95	5.55	3.139	دال
قوة عضلات الظهر (الدينامومتر) (كجم)	137.50	10.45	106.17	22.08	3.143	دال
ارتفاع الوثب العمودي (سم)	53.83	5.81	43.17	7.17	2.832	دال
رمي كرة طبية باليدين من خلف الجسم (سم)	8.13	1.45	6.33	0.81	2.655	دال
رمي كرة طبية باليدين من امام الجسم (سم)	6.62	0.80	5.21	0.66	3.344	دال
ثني الدراعين من الانبطاح (تكرار)	32.33	5.96	23.50	7.34	2.289	دال
(الجلوس من الرقود لمدة 30 ث)	29.67	1.86	25.50	2.88	2.98	دال
دفع الجلة من الثبات (سم)	8.55	1.30	6.48	1.15	2.922	دال
دفع الجلة من الحركة (سم)	11.00	0.63	7.73	0.78	7.975	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى $2.228 = 0.05$

من خلال الجدول (5) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكلها جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، وتراوحت قيم ت المحسوبة للقياسات البدنية (2.289- 3.344) وهي قيم اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (2.228) عند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين في القياسات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية. كما يتبين ايضا من خلال الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياسات والمهارة (دفع الجلة من الثبات ومن الحركة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وكلها جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيم ت المحسوبة للقياسات المهارة (2.922 ، 7.975) وهي قيم اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (2.228) عند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين في القياسات المهارة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (6)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق في القياسات القوة الثابتة

ومستوى الانجاز بين المجموعتين في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.479	6.03	20.00	7.89	26.00	مد مفصل المرفق (كجم)
غير دال	0.989	5.38	29.83	7.31	33.50	ثني مفصل المرفق (كجم)
غير دال	1.785	8.15	24.00	6.65	31.67	مد مفصل الكتف (كجم)
غير دال	1.504	7.29	27.00	4.72	32.33	ثني مفصل الكتف (كجم)
دال	6.248	1.15	8.22	0.81	11.80	الانجاز (سم)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $2.228 = 0.05$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في المستوى الرقمي لدفع الجلة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.80 سم) والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.22 سم) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة (6.248) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (2.228) عند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (5) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لقوة عضلات الذراعين وكلها جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية

ومن خلال نتائج اختبار قوة عضلات الذراعين يرجع الباحثين تلك النتائج إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث حيث أن دفع الجلة تعتمد على الذراعين أثناء دفع الجلة خلال الاداء وان لم تكن عضلات الذراعين على قدر من القوة يختل أداء اللاعب حيث أن لاعب دفع الجلة يمسك بالجلة من وقفة الاستعداد المتزنة ويقوم اللاعب بتحريك الجلة للخلف والذراع الحاملة لها مثنية، في الوقت الذي يتحرك مركز ثقل

الجسم في اتجاه اللف الأول ليصل فرق الرجل في اتجاه اللف والذي يتم على مشط نفس الرجل ثم يبدأ عودة لف الجذع للجهة الأخرى وكذلك الذراع الحاملة للجلة ممتدة إلى أن تعدى خط منتصف الجسم فيتفرد المرفق مع اليد الحاملة، ويرى الباحثين أن القوة العضلية للذراعين من أهم العناصر البدنية المؤثرة في دفع الجلة لما لها من تأثير كبير في الأداء، فعضلات الذراعين هي التي تتحكم في اخراج الجلة أثناء الرمي وذلك بالانقباض والانبساط وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية، الى جانب أن القوة العضلية تلعب دورا هاما في التقدم بالمستوى الرقي لأنها ترتبط بالسرعة والتحمل والقدرات البدنية ، وفي هذا الصدد يشير "عبد العزيز وناريمان الخطيب" (2007م) الى أن الأداء في كل الأنشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحريك الجسم، والعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم بالانقباض او الانبساط وجذب الأطراف من موضع الى اخر وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية، وبرامج تدريب القوة تتضمن أكثر من مجرد رفع وزن اثقل بل هي تؤدي إلى اداء رياضي اسرع وأكثر مرونة وبالتالي أكثر قدرة وتوافقا. (56:10).

ولقد أشارت نتائج دراسة (احمد سعد الدين، 2004) أن اختبار دفع كرة طيبة 3 كجم باليدين يعتبر من هم أكثر المحددات البدنية المساهمة في المستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة. ومما تقدم يرجع الباحثين ذلك لتأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المتغير قوة عضلات الذراعين لي تطبيق البرنامج التدريبي بكامل وحداته وتدريباته وظهور تأثير إيجابي للبرنامج بين متوسطات القياسات لصالح القياس البعدي. (153:2) من خلال الجدول (5) يتبين لنا أيضا وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لقوة عضلات الرجلين وكلها جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ومن خلال نتائج اختبار قوة عضلات الرجلين يرجع الباحثون تلك النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث حيث أن دفع الجلة تعتمد بقدر كبير على حركات الرجلين خلال الأداء وان لم تكن عضلات الرجلين على قدر من القوة يختل أداء اللاعب حيث أن لاعب دفع الجلة يقف والقدمين متباعدتين مع انثناء خفيف في مفصل الركبة وارتخاء في عضلات الرجلين مع النظر للأمام وانثناء الجذع بينما تكون الذراع الحاملة للأداة في حالة انقباض والذراع الحرة مرتخية استعدادا للمرجحة الخلفية ، وفي هذا الصدد هذا الصدد يذكر (حسانين، 2004) أنه تعتبر القدرة العضلية للرجلين أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية ومنها قذف القرص حيث أن القدرة تعتبر أحد المكونات الهامة في اللياقة الحركية وان القدرة العضلية تعد أحد المكونات الرئيسية للقدرة الحركية. (214:21).

ولقد اشارت نتائج دراسة (احمد سعد الدين، 2004) أن اختبار قوة عضلات الرجلين يعتبر من هم أكثر المحددات البدنية المساهمة في المستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة. (154:2) من خلال الجدول (5) يتبين لنا أيضا وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياسات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في قوة قبضة اليدين وكلها جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحثون أن قوة القبضة تساهم في مقدرة اللاعب على حمل الجلة وتحقيق الانجاز، وفي هذا الصدد يشير (حسانين، 2003) أن القدرة العضلية مكون مركب، فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة وإخراجهما في قالب واحد. (215:20).

ولقد أشارت نتائج دراسة (غالب، 2004) تؤثر تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً على تنمية وتطوير القدرة العضلية والمتمثلة في زيادة المسافة التي حققها متسابق الرمي في كل من مسابقات (الجلة، القرص، الرمح) (29:13).

ويرجع الباحثون التحسن في نتائج المتغيرات البدنية (القوة العضلية للذراعين والرجلين والظهر وقوة القبضة) لدى عينة البحث لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة سيها الى فاعلية البرنامج التدريبي وما احتواه من تدريبات موجهة للمتغيرات البيئية المؤثرة في أداء مسابقة دفع الجلة والتي اشتملت على مجموعة تدريبات الأثقال الذراعين والجذع والرجلين لتأسيس القوة العضلية وفي المرحلة الأولى من البرنامج أما في المرحلة الثانية لفترة الإعداد تم تنفيذ تدريبات الأثقال بشدات عالية حتى نتأكد من تطور القوة العضلية للطالب، ثم البدء في المرحلة الثالثة زيادة التدريبات النوعية المشابهة للأداء الفني لدفع الجلة، كما روعي تقنين الأحمال التدريبية بما يتلاءم مع طبيعة عينة البحث والتدرج من السهل الى الصعب مما أثر إيجابياً في الارتقاء بالمتغيرات البدنية قيد البحث .

لذا يرى (حمدي، 2001) أن التدريب الرياضي الحديث اصبح احد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث، حيث أن عملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية، استمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدني والبيولوجي، وعلم الحركة، وعلم النفس، والإدارة الرياضية وعلم الاجتماع وغيرها من العلوم التي تميز مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التربوية. (70:6)

ويضيف (طلحة حسام الدين، 1997، البيك وآخرون، 2008) أن معظم الرياضيين المتميزين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون الربط بني هذين العنصرين في شكل متكامل من اجل تحقيق أداء افضل، والتدريب يعمل على تنمية القدرة العضلية القصوى باستخدام تمارين تجمع في طبيعة أداها بين مكوني القوة العضلية والسرعة معا، وذلك أفضل من تدريب مكوني القوة العضلية والسرعة منفصلين وبالتالي فالتدريب المشابه لطبيعة الأداء هو يعتبر من أقصى درجات التخصص الموجه كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى، والذي يعد عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء. (48:9) (218:15)

وفي هذا الصدد تشير (نبيلة و سلوى، 2004) أن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف لأداء الفرد الرياضي والذي يتحقق من خلال برامج مخططة للإعداد والمنافسات، وهو عملية منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ويعد التدريب الجديد هو تعليم جيد، وهو أيضاً طريق إتقان التعليم لدى اللاعبين، ويلعب المدرب دوراً هاماً في عملية ، التدريب يشمل هذا الدور في إيجاد إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله الناشئ تنمية وتطوير قدراته الكامنة. (31:25).

وتتطلب طبيعة الأداء في مسابقات الرمي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مع الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة لهذه المسابقات، لا بد من أهمية تحديد وتصنيف الصفات البدنية الخاصة بكل مسابقة، والمرتبطة بنوع النشاط البدني الممارس. (177:11)

من خلال الجدول (6) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في المستوى الرقي لدفع الجلة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحثون ذلك لتأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي بعد اكتماله وخاصة أن الفترة بين القياس القبلي والقياس البعدي تشير إلى تطبيق البرنامج التدريبي بكامل وحداته وتدريباته ، وأن البرنامج التدريبي يعد هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون

التخطيط ناقصة، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف المرجو من التخطيط الرياضي. ويؤكد (على البيك و أبو زيد، 2003 و ابو العلا، 2012) انه لا بد وأن تبني البرامج التدريبية على الأسس والمبادئ العلمية، من خلال العلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم وظائف الأعضاء، وبذلك يصبح المدخل الحديث للتنمية كفاءة الجسم الفسيولوجية هو تركيز برامج التدريب التنموية نظم إنتاج الطاقة، ولا يمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية إذا ما تمت بعيدة عن تطبيقات نظم إنتاج الطاقة، كما لا يمكن أن يتطور مستوى الرياضي ما لم توجه برامج التدريب لتنمية نظم إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها خلال المنافسة، فإنتاج الطاقة عملية ضرورية للانقباض العضلي، وبدون إنتاج الطاقة لن يكون هناك انقباض عضلي وبالتالي لن تكون هناك حركة أو أداء رياضي. (16:103) (1:30)، لذا يرى الباحثون أن الاعداد البدني الجيد وكذلك الاعداد الفني يسهما بطريقة مباشرة في الارتقاء بمراحل أداء دفع الجلة النواحي الفنية لمسابقة دفع الجلة من حيث مسك وحمل الجلة ووقفه الاستعداد والتكور والزحف، والاستعداد والدوران والوصول لوضع الدفع، وحفظ الاتزان بعد الأداء الفني لدفع الجلة، وفي هذا الصدد يتفق كل من (حسانين، 2004 و عصام، 2005) أن الاحتياج الى عناصر اللياقة البدنية هام في كثير من الأنشطة الرياضية ومنها دفع الجلة بغرض تطوير المستوى الرقي. (21:6) (14:196)، بينما يرى كلا من (محمد ونصرالدين 2001) أن القوة العضلية تبدو في أنها تؤثر في تنمية بعض القدرات البدنية او بعض المكونات الأداء البدني الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة كما ترتبط بالسرعة الإنتاج الحركة السريعة القوية. (19:41)، وقد أشار كل من (عبد الخالق، 2005، شارلز، روث Charles, Ruth، 1994) إلى ضرورة أن تكون تمارين اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة اداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمارين النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنتاج الواجب الحركي المطلوب، لذا فإنه يجب أن تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة على نوعية وطبيعة أداء المهارات، وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء، من خلال التمارين الخاصة التي تشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المسابقة وتلك لرفع مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء. (14:196) (27:159)

ولقد أشارت نتائج دراسة (Leigh et al، 2008) توضح نتائجها ضرورة ضبط ارتفاع الإطلاق والمكون الراسي لسرعة الإطلاق باستخدام التكنيك الفني الفعال وتطوير بعض المتغيرات البدنية. (30:173)، ومما تقدم تفق تلك النتائج التي توصل اليها الباحثون مع دراسة كل من (غالبا، 2004، محمود وعبد الصمد، 2004؛ 2013 Azeem، 2013 Tanaka et al و كومار Kumar 2014) حيث اشاروا الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقنن على عينة البحث التجريبية، لذا يرجع الباحثون ذلك لتأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المتغير المستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة الى تطبيق البرنامج التدريبي بكامل وحداته وتدريباته وظهور تأثير ايجابي للبرنامج بين مجموعات البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. (13:67) (2:154) (26:22) (31:61) (29:70)

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم والبرنامج التدريبي المقترح وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصل الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أدى استخدام البرنامج التدريبي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
2. البرنامج التدريبي قيد البحث أثر إيجابية في المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة بالمقارنة بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التوصيات:

- اعتماداً على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث، وانطلاقاً مما تشير إليه الاستنتاجات المستمدة من التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير النتائج يتقدم الباحثين بالتوصيات التالية:
- استخدام البرنامج التدريبي للارتقاء بالمستوى البدني والرقي لمسابقة دفع الجلة لما له من أهمية في تطوير المستوى الرقي لعينة البحث.
 - ضرورة توجيه المدربين والقائمين على تدريب دفع الجلة إلى استخدام الوسائل التدريبية المساعدة الضرورية لنوع النشاط.
 - العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريب بالقدر الكافي بما يتناسب مع الحداثة واشتراطات الأمن والسلامة.
 - إجراء مزيد من البحوث على الطلاب واللاعبين حتى تكون مرجع موضوعي للمدربين عند تعليم وتدريب اللاعبين لتحسين المستوى الرقي لمسابقة دفع الجلة.

المراجع:

المراجع العربية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح (2012م) التدريب الرياضي المعاصر، الاسم الفسيولوجية - الخطط التدريبية- تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة
2. أحمد سعد الدين محمود و طارق يونس عبد الصمد (2004م) دراسية لبعض القدرات البدنية ومدى مساهمتها النسبية في المستوى الرقي لدى ناشئ المستويات العليا في بعض مسابقات الميدان، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد 50.
3. بسطويسي احمد بسطويسي (1997م) سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكتيك - تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. بكر محمد سلام (2004 م) دراسة تتبعية وأحجام مكونات البرامج التدريبية لبعض أبطال قذف فرص الرجال، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية.
5. ثريا احمد محمود على (1985م) أثر استخدام بعض الصور الثابتة على تحقيق الاهداف التعليمية لمسابقة دفع الجلة للصم والبكم في محافظة الاسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية.

6. حمدي يحيى (2007م) برنامج تدريب للقدرات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقي المتسابقى المسافات القصيرة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
7. سعد الدين الشرنوبى و، عبد المنعم هريدى (1998م) مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الإشعاع الفنية .
8. سعيد سلام وآخرون (2003م) نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ج 3، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
9. طلحة حسام الدين وآخرون (1997م) الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
10. عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (2007م) القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة .
11. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2001م) موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي 100 تدريب الكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
12. عصام حلمي، ومحمد جابر بريقع (1997م) التدريب الرياضي (أسم - مفاهيم - اتجاهات)، منشأة المعارف، الإسكندرية .
13. عصام الدين يوسف غالب (2004م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية ومستوى الانجاز الرقي لمسابقى الرمي (الجلة ، القرص الرمح، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
14. عصام عبد الخالق (2005م) التدريب الرياضي " لنظريات - تطبيقات، ط12، دار المعارف.
15. على فهى البيك وآخرون (2008م) سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات - طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، ج3، منشأة المعارف، الإسكندرية.
16. علي فهى البيك وعماد الدين أبو زيد، (2003م) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، طبعة أولى، منشأة المعارف بالإسكندرية.
17. عنيات احمد عبد الفتاح (1980) استخدام التعليم المبرمج في كليات التربية الرياضية (بحث تجريبي على مسابقات دفع الجلة) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية.
18. فراج عبد الحميد توفيق (2000م) تعليم سباقات العاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
19. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان (2001م) اختبار الأداء الحركى، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. محمد صبحي حسانين (2003م) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ج1، ط5، القاهرة.
21. محمد صبحي حسانين (2004م) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ج2، ط6، القاهرة.
22. محمد عبد الغنى عثمان (1990م) موسوعة العاب القوى - تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم، دار العلم، الكويت.

23. محمد محمود عبد الدايم وآخرون (1993م) برنامج تدريب الإعداد الديني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.
24. مفتي إبراهيم حماد (2001م) التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. نبيلة احمد عبد الرحمن و سلوي عز الدين فكري (2004م) منظم التدريب الرياضي فلسفة - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - ديناميكية - إدارية)، القاهرة، دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية

26. Azeem, K. A(2013) Comparative Study of Strength among Shot Put Throwers and Discus Throwers of Hyderabad. Asian Journal Physical Education and Computer Science in Sports Volume No.9, No.
27. Charles B., Ruth (1994) Concepts of physical fitness, W.M.C. Brown publishers,39 . pullover, USA
28. IAAF(2012) The Referee - International Association of Athletics Federations, 13th edition IAAF Centenary Edition June, .
29. Kumar, A. (2014) Comparison of Relative Strength among Different Athletes of Throwing Events. Journal of Education and Practice, 5(37), .
30. Leigh, S., Gross, M. T., Li, L., & Yu, B. (2008) The relationship between discus throwing performance and combinations of selected technical parameters. Sports Biomechanics, 7(2), .
31. Tanaka , N.I .,Komuro T.,Tsunoda,N.,Tsnoda,N., Aoyama,T.,Okada,M.& Kanehisa, H(2013) Trunk muscularity in throwers .Int J Sports Med , .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
8 - 1	دور العلاج الطبيعي في إعادة تأهيل عضلات الساقين ما بعد الإصابة بدوالي الساقين السيدات من العمر (30-50)	اسامة اعطية قدارة سمير فرج ضو	1
29 - 9	Validation of an Arabic version of the brief pain inventory in Libyan patients with chronic pain	عادل بن يونس	2
50 - 30	A Taxonomic Study of Medicinal Plants in Al Shaafin Reserve, in Musallata - Libya	Adel D. El Werfalyi Salem A. Hassan Alhusein M Ezarzah	3
65 - 51	تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقعي لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة المرقب	مصطفى محمد العويمري فتح الله لامين عبدالعزيز ميلود عمار محمد	4
75 - 66	Physical, Chemical, and Microbiological Analysis of Mud Sediment from Lapindo, Sidoarjo	Emad Eldin Dagdag Salah Eldin Elgarmadi Fathi Ghanem	5
85 - 76	دور الاعلام في ترسيخ ثقافة القبول بنتائج الانتخابات	جمعة عبد الحميد شنيب عائشة صالح كجمان	6
91 - 86	الملاحة البحرية عند الفينيقيين 1200ق.م - 450ق.م	عبد الكريم علي نامو	7
104 - 92	علاقة بعض السمات الشخصية بالخلج لدى طالبات السنة الأولى في كلية التربية البدنية جامعة صبراتة	صالح ابراهيم ابوعجيلة عبد المنعم احمد المختار نوري عاشور الشماح	8
132 - 105	الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية الإسلامية	هدى فتحي مخلوف نعيمه عمر بص	9
167 - 133	نادي الاتحاد الرياضي ودوره الثقافي والاجتماعي والسياسي في مدينة طرابلس 1943-1969م	جميلة مفتاح الجنزوري عزيزة سليمان اقجام	10
187 - 168	إمكانية تطبيق إدارة الجودة على خدمات التعليم العالي من أجل الحصول على الاعتمادية بجامعة المرقب	حميد رجب السويح محمد مفتاح جابر محمد مسعود عبد الرازق	11
211 - 188	تشاد بين التدخلات الفرنسية والاضطرابات المحلية (1960-1982م) دراسة تاريخية	علي أحمد الدوماني	12
224 - 212	قضية الانتحال في الشعر الجاهلي	فاطمة علي الطبال	13
243 - 225	أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية.	فتحية علي رمضان بن خير	14

262 - 244	متطلبات اختيار القادة للعمل الإداري بأندية الرياضات البحرية في ليبيا	أسامة سالم محمد الشريف	15
282 - 263	دور الإشراف التربوي في توجيه المعلم المبتدئ أثناء الزيارات الصفية	فوزية أمحمد صابر	16
294 - 283	واقع مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمراقبة تعليم قصر الأخيار "دراسة ميدانية	نجاهة سالم عبد الله زريق نجمة عمار الأحيمر	17
318 - 295	مدى فاعلية برنامج إرشادي باللعب في تخفيض النشاط الزائد للأطفال المتأخرين عقلياً بمركز الأمل لدوي الاحتياجات الخاصة مصراتة.	عبد الحميد عبد القادر الرييض	18
325 - 319	التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا (2021)	فاطمة سالم الشعاب	19
353 - 326	" تأثير انزيمات العضلات الهيكلية والمتغيرات الفسيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي المسافات المتوسطة"	محمد بركة عبد الله حسين الشيخ أحمد محمد المختار أبوبكر محمد	20
391 - 354	ظاهرة الفقر وبعض العوامل المؤدية لها في المجتمع الليبي.	مفتاح ميلاد الهديف د-ونيس محمد الكراتي	21
410 - 392	الآثار الاجتماعية للمخدرات على الشباب الليبي تعاطي المخدرات بين الشباب الليبي	فرج نجم الدين الحراري موسى أحمد موسى	22