

أثر فاعلية التمرينات النوعية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة إربد

إسلام سليمان فارس أبو الزيدة

معلمة تربية رياضية/ مدرسة أم حبيبة الأساسية للبنات/ مديرية تربية وتعليم لواء قصبه إربد/ الأردن

المقدمة

إن التطور العلمي لأساليب وطرق التدريب الرياضي تعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم؛ لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الأعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا، كما أن التدريب الرياضي أصبح علماً له أصوله وقواعده وطرقه التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. وتتنوع طرق التدريب الرياضي، التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري والفني، وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة الرياضية المختلفة، ويسعى القائمون على العملية التدريبية إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف استثمار أهم القدرات الحركية والبدنية بنوع النشاط المحدد، لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى اللياقة البدنية (٢٠).

ولقد ظهرت في الآونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى نوع معين من التمرينات وتسمى التمرينات النوعية حيث تساعد هذه التمرينات إلى الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا النوع من التمرينات الذي نصل فيه إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كما ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسيه في نوع النشاط الرياضي (١٣، ١٩٧ : ٢١٤).

ويشير بيومي (٢٠٠٤) إلى أن التدريبات النوعية هدفها الأساسي تنمية المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي لمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارة، كما أنها تحتاج إلى مجهود عالي لدى القائمين بعملية التدريب، ويجب أن تصمم وفق نموذج الحركة المستخدمة في المسابقات، والتعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العامة في المهارة واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري واللياقة البدنية (١٧ : ٥٥)، ويشير عبد الخالق (٢٠٠٥) إلى أن التمرينات النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة، والسرعة، والمسار الزمني للقوة، واتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني؛ لذا فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه، وإن التدريبات النوعية نوع من

التدريب ويعد من أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي وأن تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء والفاعلية في كثير من الأنشطة الرياضية (١١).

من خلال استخدام التمرينات النوعية والتي تهدف بالأساس إلى تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية بحيث تحتوي هذه التمرينات على نوعية مشابهة للأداء الغير الأساسي للتمرين، حيث أنه من الضروري أن تكون التدريبات الأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة الأداء المهاري، حيث يعتبر التدريب باستخدام التمرينات النوعية وسيلة لتطوير إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب، وفي هذا الصدد يضيف محمود (٢٠٠٣) إلى أن التمرينات النوعية تحتل دوراً هاماً في تعليم وتحسين الأداء المهاري والبدني، ولزيادة فعالية هذه التمرينات ينبغي أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها ويشترك فيه العضلات العاملة في الحركة مع مراعاة التدرج من البسيط إلى الأكثر صعوبة، ووضع التدريبات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها (١٤ : ٥٥).

كما يشير ربحان (٢٠٠٧) إلى أهمية التمرينات واستخدامها بمسمى التدريب النوعية أو التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التمرينات التي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية، ويكمن الدور الرئيسي للتمرينات النوعية في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات البدنية والحركية وتختص بالعمل على مجموعات العضلية المشتركة في الأداء (٥٥ : ٧٤).

وترى إبراهيم (٢٠١٠) أن التمرينات النوعية هي تلك التمرينات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية، وكذلك السرعة وتركيباتها مع باقي عناصر اللياقة البدنية المعروفة بالقدر الذي يحتاجه الأداء في كل لحظة من لحظاته وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي لأداء المهارة بالشكل الأمثل (١٣ : ١٧).

ويوضح بيرز (Perez, 2103) أنه يوجد عدة اتجاهات حديثة في التعليم والتدريب تؤكد أهمية استخدام التمرينات النوعية والتي يتشابه فيها المسار الزمني للمجموعات العضلية العاملة في التمرين بالمسار الزمني لنفس المجموعات العضلية والمسؤولة أيضاً عن أداء المهارة (٣١٨ : ٣٤٤).

وترى الباحثة أن اللياقة البدنية تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي يتطلبها الرياضة التي يمارسها بصورة صحيحة، حيث تشكل حجر الأساس لوصول اللاعبين الى أفضل المستويات الرياضية فهي قدرات ضرورية لكل من الألعاب الجماعية والفردية.

ويشير عثمان (٢٠٠٥) أن اللياقة البدنية ترتبط بطبيعة الأداء كما أنها الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية هو الذي يحدد نوعية اللياقة البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها (١٧ : ٢٤).

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في النقاط الآتية:

- ١) التأكيد على أهمية التمرينات النوعية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المرحلة الأساسية في محافظة إربد.
- ٢) إمكانية إعداد برامج التدريب الهادفة إلى تطوير الفعاليات والارتقاء بمستوى الأداء البدني في الأنشطة الرياضية بشكل عام.
- ٣) إبراز أهمية التمرينات النوعية وتطويرها لتنفيذ متطلبات الأداء البدني، إدخال التمرينات النوعية في الوحدات التدريبية، والتي قد تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري.
- ٤) تسليط الضوء لدى الدارسين والباحثين أو المهتمين على التمرينات النوعية باعتبارها أحد الوسائل والطرق المستخدمة في تطوير القدرات البدنية للاعبين.

أهداف الدراسة

يهدف هذا البحث الكشف عن الآتي:

- تأثير استخدام التمرينات النوعية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، الرشاقة، السرعة، القوة، المرونة) لدى المرحلة الأساسية في محافظة إربد.

فرضيات الدراسة

- الفرضية الأولى: يوجد أثر إيجابي ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha) \leq 0.05$ بين القياسيين القبلي والبعدي لاستخدام فاعلية التمرينات النوعية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، الرشاقة، السرعة، القوة، المرونة) لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة إربد؟

مصطلحات البحث

- **التمرينات النوعية:** هي تمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهاري التي تتطابق من حيث (المسار الزمني- القوة) والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات أو المنافسة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه (١).
- **اللياقة البدنية:** تعرف بأنها " عبارة عن مجموعة مكونات ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري في الرياضة التخصصية " (١٦، ١٤: ١٥).

المحددات

- **المحدد البشري:** طلبة المرحلة الأساسية في محافظة إربد في مدرسة أم حبيبة التابعة لمديرية تربية وتعليم قصبة إربد.

- **المحدد الزمني:** العام الدراسة ٢٠٢١/٢٠٢٢.

- **المحدد المكاني:** مدرسة أم حبيبة الأساسية للبنات.

الدراسات السابقة

أجرى **لييب وآخرون (٢٠٢١)** دراسة هدفت إلى التعرف تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت العينة من ناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة قنا (١٧) ناشئ لعام ٢٠١٩ / ٢٠٢٠، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٧) ناشئين من مركز شباب جرجوس بمدينة قوص، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية لمتسابقي الوثب الثلاثي.

أجرت **احمد (٢٠٢٠)** دراسة هدفت التعرف على تأثير التمرينات النوعية باستخدام أداة لوحة الدوران لتطوير أداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة في الجمباز الإيقاعي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة، استخدم القياس القبلي والبعدي مناسبته لطبيعة البحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في رفع مستوى أداء الدوران في الجمباز الإيقاعي (١١ : ١٢).

أجرت **عرب (٢٠١٩)** دراسة هدفت إلى التعرف تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، استخدم القياس القبلي والبعدي مناسبته لطبيعة الدراسة، وتكونت العينة من (١٢) طالب من مدرسة الأمل للإعاقة السمعية بمحافظة حولي بدولة الكويت للمرحلة السنية (١٢ - ١٤) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة الوثب الطويل من الصم بدولة الكويت (١٣٠ : ١٣١).

أجرى **رامز سيد (٢٠١٩)** دراسة هدفت إلى التعرف على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي كرة الماء، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعباً من مرحلة (١٨) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية المشاركين ببطولة الدوري لموسم (٢٠١٨/٢٠١٩)، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن في القدرات البدنية والمهارية والهجومية وتقدم مركز الفريق في بطولة الدوري (١ : ٢٤).

أجرى **الدهشوري (٢٠١٩)** دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية والوثبة السهمية في رياضة المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٧) طالبة لكلية التربية الرياضية للبنات في جامعة حلوان للعام (٢٠١٨/٢٠١٩) شعبة التدريب، وأظهرت النتائج أن التدريبات النوعية المقترحة أثرت بشكل إيجابي في تحسين القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة وتحسين الأداء المهاري للوثبة السهمية (١ : ٢).

أجرى برجس (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على التدريبات النوعية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) لاعب نادي الجهراء الرياضي تحت سن (١٨) سنة، وأظهرت النتائج أن التدريبات النوعية أدت إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة وظهور تحسن بين قياسات البحث في المتغيرات البدنية (١٧٢: ١٧٧).

أجرى إسماعيل (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقمي لمتسابق (١٠٠م) عدو، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) متسابقين، وأظهرت النتائج إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح إيجابياً على الصفات البدنية الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابق ١٠٠ متر (١٤ : ١٥).

أجرى عيسى (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام برنامج تدريبي للتمرينات النوعية لتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لطلبة جامعة فلسطين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً مسجلين مساق جمباز (١)، وأظهرت النتائج وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية والبرنامج الاعتيادي على أفراد المجموعة الضابطة أن البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات النوعية الذي تعرضت له المجموعة التجريبية له دور فعال في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة بالمهارة والتي أثر بشكل إيجابي وفعال على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز (٧٤٦ : ٧٤٨).

مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة

في ضوء ما جاء في الدراسات السابقة استفادت الباحثة معرفة طريقة كتابة كلاً من المقدمة الدراسة وكيفية صياغة مشكلة الدراسة والتدرج في كتابة الإطار النظري، معرفة كيفية اختيار منهج المناسب للدراسة الحالية وطريقة تحديد عينة الدراسة، والتعرف على أفضل أدوات والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة للاستفادة منها في الدراسة الحالية. والاستدلال على المراجع العلمية السابقة في استخدام أسلوب المجموعة الواحدة باختبارات قبلية وبعديّة من أجل إتمام الدراسة، وتحديد أفضل طريقة لمناقشة نتائج الدراسة الحالية من خلال الاطلاع على مناقشات الدراسات السابقة.

مدى الاتفاق مع الدراسات السابقة

اتفقت بعض الدراسات السابقة في استخدام أسلوب المجموعة الواحدة للقياس (القبلي والبعدي) من أجل إتمام الدراسة، واتفقت بعض الدراسات السابقة في استخدام برنامج تدريبي نوعي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة.

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

البحث في البرنامج لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة إريد، وتحديد فترة البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة تكون من (٨) أسابيع، والتنوع في التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي.

منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي، لملاءمته لأهداف وفرضيات الدراسة. مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة إريد. أما عينتها فتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، من طلبة المرحلة الأساسية في مدرسة أم حبيبة الأساسية للبنات، وبلغ حجم العينة (١٥) طالبة للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

أدوات جمع البيانات

استخدمت الباحثة في دراستها الأدوات التالية لجمع البيانات:

- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات.
- حواجز متعددة الارتفاع.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- متر لقياس الطول.
- ساعة توقيت (Stop Watch).
- شواخص وأقماع.
- صندوق لقياس المرونة.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

بعد إطلاع الباحثة على العديد من المصادر ضمن الأدب التربوي ذات الصلة بالموضوع، والدراسات والأبحاث سواء كانت سابقة أو مرتبطة بالتمرينات النوعية والقدرات البدنية وكذلك الاختبارات المرشحة لقياس تلك القدرات مثل دراسة: ماضي وآخرون (٢٠٢١)، عرب (٢٠١٩)، قامت الباحثة باعتماد الاختبارات التالية:

- لقياس عنصر الرشاقة
- الاختبار: الجري الارتدادي
- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة أمتار، مكعبان من البلاستيك.

- **طريقة الأداء:** يقف الطالب خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الأمام بحيث يلتقط أحد الأقماع ويعود بأقصى سرعة ليضع القمع على خط البداية ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط القمع الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة (ملاحظة: يجب أن يضع الطالب القمع على خط البداية دون رميه).

- **التسجيل:** يسجل الطالب الزمن (بالثانية) الذي يقطعه في الجري المسافة المحددة (٤ * ١٠) من لحظة إشارة البدء حتى يتجاوز خط البداية، بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وإياباً.

لقياس السرعة الانتقالية

- **الاختبار:** عدو ٣٠ متر من البدء العالي.
- **الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية.
- **الأدوات المستخدمة:** ساعة إيقاف، طريق مستقيم ممهد.
- **طريقة الأداء:** يقف الطالب خلف خط البداية من وضع البدء العالي، عند سماع إشارة البدء يعدو الطالب بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد مسافة ٣٠ متر عن خط البداية.
- **التسجيل:** يسجل الطالب الزمن (بالثانية) الذي قطع به المسافة المحددة.

لقياس التحمل العضلي للرجلين

- **الاختبار:** الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر.
- **الغرض من الاختبار:** قياس قوة التحمل لعضلات البطن.
- **الأدوات المستخدمة:** ساعة توقيت.
- **طريقة الأداء:** من وضع الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر متقاطعتان على الأكتاف، عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بفرد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي وهكذا يكرر الاختبار لأكثر عدد من التكرارات خلال ٦٠ ثانية.
- **التسجيل:** يسجل عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن ٦٠ ثانية بدء من الوضع الابتدائي حتى العودة إليه وهكذا طول زمن فترة الاختبار.

لقياس القوة الانفجارية للرجلين

- **الاختبار:** الوثب العريض من الثبات.
- **الغرض من الاختبار:** قياس القدرة العضلية للرجلين.
- **الأدوات المستخدمة:** أرض مستوية لا تعرض للانزلاق، شريط قياس.

- **طريقة الأداء:** يقف الطالب على خط البداية، القدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، مع ثني الركبتين نصفًا، ميل الجذع أمامًا، تمرجح الذراعان أمامًا أسفل خلفاً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع، ودفع الأرض بالقدمين في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة.
- **التسجيل:** تسجل المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر يتركه الطالب القريب من خط الوثب (بالسنتيمتر).

لقياس عنصر المرونة

- **الاختبار:** اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.
- **الغرض من الاختبار:** قياس مرونة العمود الفقري.
- **الأدوات المستخدمة:** صندوق المرونة.
- **طريق الأداء:** من وضع الجلوس على الأرض والرجلين ممدودتان وباطنا القدمين تلامس الصندوق، ثني الجذع ببطء إلى الأمام حتى ابعده مسافة ممكنة، بحيث تكون أصابع اليدين على مستوى واحد.
- **التسجيل:** يسجل للطالب المسافة التي حققتها بالسنتيمتر على المسطرة المدرجة.

المعاملات العلمية لأداة الدراسة

الصدق

ومن خلال إطلاع الباحثة على الأدب التربوي المعاصر بما يتضمنه من المراجع والدراسات السابقة والبحوث، تم اختيار الاختبارات البدنية التي تتفق مع هدف وطبيعة الدراسة، وتصلح لقياس القدرات البدنية الخاصة والتي طبقت في الكثير من الدراسات السابقة والبحوث، وتميزت بصدق وثبات عال وافر بصلاحياتها الكثير من الخبراء والمتخصصين، ولم تكن الباحثة بذلك فقامت بالتحقق من صدق محتوى هذه الاختبارات المعدة لغايات الدراسة، وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على عدد من الخبراء من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية، للتعرف إلى مدى ملاءمتها ومناسبة غرضها مع غرض الدراسة، وقامت الباحثة بأخذ ملاحظات الخبراء وإجراء التعديلات المقترحة، حيث أنهم أقرروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

الثبات

للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة قامت الباحثة بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية، وذلك بطريقة الاختبار وإعادة (Test-Retest)، وبفارق أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الثبات بين التطبيقين وعلى كل اختبار من اختبارات الدراسة.

البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية

بعد أن تم اختيار العينة وأخذ الموافقات اللازمة وتوضيح ما هي التدريبات التي سوف يتم تطبيقها والتي سيتم إجراؤها، تم البدء بتدريب الطالبات باستخدام التمرينات النوعية والقدرات البدنية، وبمعدل (٣) وحدات تدريبية لكل أسبوع ولمدة (٨) أسابيع.

جدول (١) يبين محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية

الرقم	المحتوى	الزمن
١	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات
٢	مدة الوحدة التدريبية للتمرينات	٣٠ دقيقة
٣	مرات تكرار التمرين	٤-٦ مرات
٤	زمن الأداء لكل تمرين	دقيقة
٥	عدد الوحدات في الثمانية أسابيع	٢٤ وحدة
٦	زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع الكلي	٩٠ دقيقة
٧	زمن البرنامج التدريبي ككل	٢١٦٠ دقيقة
٨	فترة الراحة بين كل تمرين	١٥-٣٠ ثانية

وبذلك تم اختيار التمرينات المستخدمة سواء للإحماء والتهدئة والتي تم تثبيتها طوال فترة البرنامج، التمرينات النوعية وتوزيعها على وحدات البرنامج وأسبوعه الثمانية، ثم قياس رفعه الحد الأقصى لمرة واحدة لكل تمرين من التمرينات المختارة لحساب النسبة المئوية للشدة المختارة (الأقصى - أقل من الأقصى - متوسطة - راحة)، وتم تحديد الشدة في الأسبوع الأول بين متوسط وأقل من الأقصى، وفي الأسبوع الثامن كانت درجة الشدة تتراوح بين الأقصى وأقل من الأقصى. وقد تم عرض البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية على عدد من الخبراء، قبل تطبيق البرنامج التدريبي حيث تم الأخذ بأرائهم بحذف بعض التمرينات وإضافة أخرى،

الدراسة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث في فترة (١٦-١٧/١٠/٢٠٢١) ولمدة يومين وبالترتيب التالي:

شملت القياسات التالية:

القياسات الأساسية

• الطول الكلي للجسم (سم).

•كتلة الجسم.

قياس مستوى القدرات البدنية الخاصة

•الرشاقة.

•السرعة الانتقالية.

•التحمل العضلي للرجلين.

•القوة الانفجارية للرجلين.

•المرونة.

تطبيق البرنامج المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية بواقع (٨) أسابيع من الفترة (٢٠٢١/١٠/١٨ - إلى ٢٠٢١/١٢/١١) على عينة الدراسة وعددهم (١٥) بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

القياسات البعدية

تم اجراء القياسات البعدية في الفترة (١٢/١٣ - ١٢/١٤) لمدة يومين.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل

• التمرينات النوعية المستخدمة في الدراسة.

المتغير التابع

• القدرات البدنية (التحمل العضلي للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، المرونة).

المعالجة الإحصائية

من أجل معالجة البيانات والإجابة على أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS). والتي تتضمن المعالجات الإحصائية التالية:

(١) معامل ارتباط بيرسون.

(٢) الوسط الحسابي.

(٣) الانحراف المعياري.

(٤) الوسيط.

(٥) اختبار T. Test

اختبار فرضيات الدراسة

النتائج المتعلقة بالإجابة عن الفرضية الأولى ومناقشتها: يوجد أثر إيجابي ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين القياسيين القبلي والبعدي لاستخدام فاعلية التمرينات النوعية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، الرشاقة، السرعة، القوة، المرونة) لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة إربد.

للإجابة على هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon test للعينات المرتبطة للقدرات البدنية (التحمل العضلي للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، المرونة) لدى طلبة المرحلة الأساسية تبعاً لمتغير الاختبار (قبلي، بعدي)، والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) نتائج تطبيق اختبار ويلكسون للعينات المرتبطة للقدرات البدنية (التحمل العضلي للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، المرونة) لدى طلبة المرحلة الأساسية تبعاً لمتغير الاختبار (قبلي، بعدي)

المتغير	الاختبار	رتبة الوسط	الوسط الحسابي	Z	الدلالة الإحصائية
الرشاقة (ث)	قبلي	6.00	10.99	-	0.002
	بعدي	0.00	10.24	3.06	
السرعة الانتقالية (ث)	قبلي	7.00	6.65	-	0.001
	بعدي	0.00	6.02	3.18	
التحمل العضلي للرجلين (ث)	قبلي	0.00	47.07	-	0.003
	بعدي	6.00	51.80	2.95	
القوة الانفجارية (سم)	قبلي	0.00	167.87	-	0.007
	بعدي	5.00	175.80	2.69	
المرونة	قبلي	0.00	42.07	-	0.011
	بعدي	4.50	44.13	2.53	

يبين الجدول رقم (٢) نتائج تطبيق اختبار ويلكسون لتأثير استخدام المرتبطة للقدرات البدنية (التحمل العضلي للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، المرونة) لدى طلبة المرحلة الأساسية تبعاً لمتغير الاختبار (قبلي، بعدي)، حيث أظهرت النتائج ما يلي:

- ١- وجود فروقات ذات دلالة احصائية لمتغير الرشاقة (ث) تبعا لمتغير الاختبار، حيث بلغت قيمة Z (-٣.٠٦) وبدلالة احصائية (٠.٠٠٢)، وتعزى هذه الفروقات لصالح الاختبار البعدي.
 - ٢- وجود فروقات ذات دلالة احصائية لمتغير السرعة الانتقالية (ث) تبعا لمتغير الاختبار، حيث بلغت قيمة Z (-٣.١٨) وبدلالة احصائية (٠.٠٠١)، وتعزى هذه الفروقات لصالح الاختبار البعدي.
 - ٣- وجود فروقات ذات دلالة احصائية لمتغير التحمل العضلي للرجلين (ث) تبعا لمتغير الاختبار، حيث بلغت قيمة Z (-٢.٩٥) وبدلالة احصائية (٠.٠٠٣)، وتعزى هذه الفروقات لصالح الاختبار البعدي.
 - ٤- وجود فروقات ذات دلالة احصائية لمتغير القوة الانفجارية (سم) تبعا لمتغير الاختبار، حيث بلغت قيمة Z (-٢.٦٩) وبدلالة احصائية (٠.٠٠٧)، وتعزى هذه الفروقات لصالح الاختبار البعدي.
 - ٥- وجود فروقات ذات دلالة احصائية لمتغير المرونة تبعا لمتغير الاختبار، حيث بلغت قيمة Z (٢.٥٣) وبدلالة احصائية (٠.٠١١)، وتعزى هذه الفروقات لصالح الاختبار البعدي.
وهذا يدل على أثر تدريبات النوعية على تحسن القدرات البدنية (التحمل العضلي للرجلين، الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، المرونة) لدى طلبة المرحلة الأساسية تبعا لمتغير الاختبار (قبلي، بعدي).
- وتفسر الباحثة وجود التطور في القدرات البدنية لدى عينة الدراسة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية، حيث أتم البرنامج في التسلسل في تدريب المهارات وأتم في المرونة فيما يتناسب مع النتائج الموضوعية للبرنامج والمحتوى التعليمي حيث تم التنوع في التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي، مما يشير إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي في استخدام التمرينات النوعية وساهم في تحسن طلبة المرحلة الأساسية بشكل عام، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الرقاد (٢٠١٨) التي أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية للقياسات البعدية لإفراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية حيث أظهرت المجموعة التجريبية تفوق في اختبارات القوة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة.
- وترى الباحثة كذلك أن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية لأفراد عينة الدراسة قد يعود إلى فترة تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع وهي فترة كافية للحصول على التطور والتحسين في مستوى القدرات البدنية. وكذلك حيث يشير كل من الدليمي والامير (٢٠١٠) أن التمرينات النوعية تعد أهم العوامل التي تسهم في تحسين وتطوير القدرات البدنية والحركية، ويتفق هذا مع ما أشار إليه بخيت ومحمود ومحفوظ ومصطفى بأن التمرينات النوعية تعمل على تحسين القدرات البدنية (١١ : ١٢٩).

التوصيات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها، توصي الباحثة بالآتي:

- (١) العمل على استخدام التمرينات النوعية التي تم استخدامها في الدراسة لمساهمتها في التأثير الإيجابي على تطوير القدرات البدنية لدى طلبة المرحلة الأساسية.
- (٢) تشجيع المدربين والقائمين على العملية التدريبية باستخدام التمرينات النوعية، لأنها جزء مهم وفعال على تطوير أداء طلبة المرحلة الأساسية لما لها من دور فعال ومؤثر في تحسن القدرات البدنية.
- (٣) إجراء هذه الدراسة على عينات أكبر مرحلة عمرية مختلفة وذات أعمار تدريبية مختلفة.
- (٤) التأكيد على ضرورة توافر الأجهزة والأدوات والاعتبارات الخاصة خلال استخدام تدريبات التمرينات النوعية.

قائمة المصادر والمراجع

- [١] إبراهيم، نورا محمد (٢٠١٠). تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر.
- [٢] أحمد، ندى (٢٠٢٠). تأثير التمرينات النوعية باستخدام أداة لوحة الدوران لتطوير أداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة في الجمباز الإيقاعي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد (٦٢)، العدد (١٥)، ١١-٣٦.
- [٣] إسماعيل، أدهم (٢٠١٧). تأثير التمرينات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقمي لمتسابقين ١٠٠ متر عدو، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، القاهرة.
- [٤] برجس، عبد العزيز (٢٠١٧). التدريبات النوعية وتأثيرها على بعض القدرات البدنية للأداء المهارية لناشئي كرة السلة بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (٤)، العدد (٣٤)، ١٧٢-١٩٧.
- [٥] بيومي، أحمد (٢٠٠٤). تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية "الكومي كات" على فاعلية الأداء المهارية لناشئي الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- [٦] الحماد، ابراهيم (١٩٩٦). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.
- [٧] الدليمي، ناهدة والأمير، عايد (٢٠١٠). تأثير تمرينات نوعية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهارية للضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (١)، المجلد (٣)، ١١-١٣٠.
- [٨] الدهشوري، مروة (٢٠١٩). تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية والوثبة السهمية في رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢)، العدد (٨٦)، ١-١٧.
- [٩] رامز، سيد (٢٠١٩). برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة الماء، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (١)، العدد (٨٧)، ١-٢٤.
- [١٠] ربحان، علي السعيد (٢٠٠٧). ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

- [١١] الشوريجي، نبيل (٢٠٠٠). تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريج البرج على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- [١٢] عبد الخالق، عصام الدين (٢٠٠٥). التدريب الرياضي _نظريات وتطبيقات، الطبعة الثانية عشر، القاهرة: منشأة المعارف.
- [١٣] عبد الرحيم، أشرف أبو الوفا (٢٠١٦). تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى الاداء البدني والمهاري لدفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٣)، العدد (٤٢)، ١٩٧-٢٣١.
- [١٤] عثمان، محمد (٢٠٠٥). موسوعة ألعاب القوى (تدريب، تكتيك، تعليم، تحكيم)، الكويت: دار التعليم.
- [١٥] عرب، مريم (٢٠١٩). تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل، المجلة علوم الرياضة وتطبيقاتها التربية البدنية، المجلد (١٧)، العدد (١)، ١٣٠-١٤٨.
- [١٦] عيسى، علاء (٢٠١٦). أثر استخدام برنامج تدريبي للتمرينات النوعية لتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لطلبة جامعة فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٣٠)، ٧٤٦-٧٧٢.
- [١٧] قادوس، صلاح السيد والعوضي، يوسف محمد (٢٠١٠). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات والبيولومترية على تنمية مكونات الأداء البدني الخاص للضرب الساق السريع لناشئ الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الشاملة، ١(٤)، ٧٥-٩٨.
- [١٨] ماضي، أحمد ومحمود، لبيب وفرغلي، ياسر (٢٠٢١). تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ الوثب الثلاثي، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (١٨)، العدد (١)، ٣٢-٥٣.
- [١٩] محمود، مسعد (٢٠٠٣). موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواه، القاهرة: دار الكتب.
- [٢٠] الويسي، نزار ويعقوب، محمود وأبو الطيب، محمد (٢٠١٩). أثر اختلاف مسافة الاقتراب على مستوى الإنجاز في فعالية الوثب الطويل لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٦)، العدد (٢)، ٦١٩-٦٣٠.

- [21] Charag, A; Pal, R; & Yadav, S. (2001). Effect Playometric Training on Muscular Power and Anaerobic Ability of the Noviced Sprinters. Asian Journal of Physical Education and Computer Science in Sports, 4(1), 77-81.
- [22] Perez .m (2003). Software for planning sport training basketball application analysis in sport university wales institute Cardiff.

الملخص

هدفت الدراسة الكشف عن أثر فاعلية التمرينات النوعية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة الأساسية في محافظة إربد، تكونت عينة الدراسة من (١٥) طالبة من طلبة المرحلة الأساسية في مدرسة أم حبيبة الأساسية للبنات التابعة لمديرية التربية والتعليم قسبة إربد، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأخذ القياس القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لمتغير الرشاقة السرعة الانتقالية التحمل العضلي للرجلين القوة الانفجارية المرونة وتعزى هذه الفروقات لصالح الاختبار البعدي، وفي ضوء ذلك قدمت مجموعة من التوصيات أبرزها العمل على استخدام التمرينات النوعية التي تم استخدامها في الدراسة لمساهمتها في التأثير الإيجابي على تطوير القدرات البدنية لدى طلبة المرحلة الأساسية.

الكلمات المفتاحية: التمرينات النوعية، عناصر اللياقة البدنية، طلبة المرحلة الأساسية.

The Effect of Qualitative Exercises in Developing Some Physical Fitness Among Basic Stage Students in Irbid Governorate

Islam Suleiman Fares Abo-Zubdah

Abstract

The study aimed to reveal the impact of the effectiveness of qualitative exercises in developing some elements of physical fitness among students of the basic stage in Irbid Governorate. A experimental one-group design by taking the pre and post measurements, and the results showed that there were statistically significant differences for the agility variable, the transitional speed, the muscular endurance of the two legs, the explosive strength, flexibility, and these differences were attributed to the benefit of the post test, and in light of this, a set of recommendations were presented, most notably working on the use of qualitative exercises that were used In the study for its contribution to the positive impact on the development of physical abilities of primary school students.

Keywords: Qualitative Exercises, Elements of Physical Fitness, Basic Stage Students.