



تأثير بعض القدرات البدنية والحركية باستخدام أدوات مساعدة وإنجاز فعالية

رمي الرمح

أ.م. ابتسام حيدر بكتاش

Jpte 1970@gmail.com

م 2016

1437هـ

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تمرينات معدة في بعض القدرات البدنية والحركية باستخدام الأدوات المساعدة وإنجاز فعالية رمي الرمح ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث (52) طالباً من السنة الدراسية الأولى للعام الدراسي 2013 / 2014 مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، إذ تستخدم المجموعة التجريبية بعض الأدوات المساعدة والمصممة من قبل الباحثة (أداة رمح بأوزان وأحجام مختلفة وأداة البكرة المتحركة والكرات الطبية) ، أما المجموعة الضابطة تعتمد على الطريقة الاعتيادية في التعلم والتدريب ، إذ تم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في بعض متغيرات العمر والطول والوزن وبعض عناصر اللياقة البدنية ، واستغرق المنهج (4) أسابيع وبواقع (2) وحدة تعليمية - تدريبية في كل أسبوع وكان زمن الوحدة (90) دقيقة ، إذ استخدمت بعض المعالجات الإحصائية للتوصل إلى النتيجة (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قانون (t.test) للمقارنة بين مجموعتين) .

وتوصلت الباحثة إلى النتائج كان هناك نسب تطور واضحة بين المجموعتين من خلال

استخدام الأدوات المساعدة المختلفة في تطوير القدرات البدنية والحركية إنجاز رمي الرمح.

الكلمات المفتاحية : - تدريب - ألعاب القوة - رمي الرمح



Research Summary

The effect of some physical and motor abilities using the utilities and the completion

Jpte 1970@gmail.com

Abstract

This study aimed to identify the impact of exercises designed in some physical and motor abilities using utilities and completion of the effectiveness of the javelin throw, the researcher used the experimental method for suitability and the nature of the research, which included research sample (52) students from the first year for the academic year 2013/2014, divided evenly into two groups. (experimental and control group), as the experimental group used some utilities designed by the researcher (shaft tool weights, different sizes and animation tool roller medical and balls), while the control group based on the usual way of learning and training It was conducted homogeneity and parity between the two groups in some age, height and weight variables and some elements of physical fitness , and took the approach (4) weeks and by (2) educational unit - training each week and was the unit time (90 minutes) , as used some statistical treatments to reach the result (arithmetic mean, standard deviation, Law (t.test) for comparison between the two groups).

The researcher found the results there has been a clear evolution of ratios between the two groups through the use of various tools to help in the development of physical and motor abilities accomplish javelin .

key words: - Javline - Track and Field - Training



1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

شهدت الحركة الرياضية في الوقت الراهن تطوراً كبيراً وشاملاً في جميع مفاصلها سواء من ناحية المهارات أو الطرق التدريبية أو الأجهزة والأدوات المستخدمة ، وهذا ما أدى بدوره إلى تطور المستويات العالية .

إن تحقيق التطور يتطلب من العاملين في مجال ألعاب القوى فهم ودراسة الاداء الحركي الذي يقوم به الرياضي أثناء أدائه الفعالية وتوفير المستلزمات الضرورية من الأجهزة والأدوات واستخدامها بأسلوب علمي صحيح .

ونظراً لتعدد الحركات التي يقوم بها الرياضي في رمي الرمح وباختلاف الطرق والأساليب المستخدمة في التدريب ، فضلاً عن الوسائل المساعدة قد يميزه في اكتساب قدرات بدنية وحركية مختلفة والتي يضمن له تحقيق المدى الحركي الملائم ، ويضمن له تحقيق المدى الحركي الملائم ، وأداء الحركات البسيطة والمركبة والمعقدة ، وعليه يجب الاهتمام باستخدام أدوات مساعدة في الوحدات التعليمية أو التدريبية لما لها تأثير كبير على المدى الحركي وفي المراحل الحركية .

وبما أن فعالية رمي الرمح من الفعاليات التي يتطلب أداء مستوى عالي من الاستعداد البدني والتكنيك لكونها تتميز بصعوبة الأداء ، وهذا ما يتطلب استخدام وسائل مساعدة من أجل الوصول إلى المثالية في الأداء وتحقيق الانجاز الجيد ، لذا تكمن أهمية الدراسة باستخدام أدوات مساعدة مختلفة لتطوير القدرات البدنية والحركية اعتبار الحاجة الماسة لمثل هذه الأدوات في تنمية القدرات الخاصة بالمهارة وتحسين بعض الحركات التوافقية في أجزاء الجسم قد تساعد في تطوير مراحل الأداء والانجاز في رمي الرمح.

إذ أكدت كثير من الدراسات الميدانية على أهمية التمرينات بالأدوات المساعدة في التعلم والتدريب لألعاب القوى ، لما لها أثر فعال في تطوير القدرات البدنية لأي مهارة من المهارات الحركية ، فضلاً عن زيادة قدرة الرياضي على سرعة اتقان هذه المهارة واختصار الزمن وجعل عملية اكتساب المهارة أكثر دقة.



من خلال الخبرة الميدانية للباحثة في مجال تدريس العاب القوى لاحظت أن كثير من طلاب السنة الدراسية الأولى كونهم كمبتدئين يجدون صعوبة في اتقان الأداء الحركي لرمي الرمح ، ولأجل تحسين مستوى التعلم والأداء ارتأت الباحثة إلى استخدام بعض أدوات مساعدة في تطوير القدرات البدنية الخاصة تستعين بها خلال المنهج التعليمي والتدريس في اكتساب وتطوير مراحل الأداء بهدف تحقيق المستوى الأفضل وإدخال عناصر التشويق والإثارة في نفوس الطلاب وإبعاد الملل والخوف أثناء الدرس.

1 - 2 هدف البحث

- 1- إعداد التمرينات المعدة باستخدام الأدوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والانجاز لرمي الرمح.
- التعرف على التمرينات المعدة باستخدام الأدوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والانجاز لرمي الرمح.

1 - 3 فرضا البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى القدرات البدنية والحركية والانجاز لرمي الرمح.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى القدرات البدنية والانجاز لرمي الرمح ولصالح الاختبار البعدي.

1 - 4 مجالات البحث

- المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الأولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت للعام الدراسي 2013/2014
- المجال الزمني: للفترة ما بين 2014/2/18 ولغاية 2014/5/28
- المجال المكاني: ملعب العاب القوى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالأسلوب المقارن ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه.



2 - 2 عينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت للعام الدراسي (2013 / 2014) ، أما عينة البحث فقد اقتصر على طلاب السنة الدراسية الأولى والبالغ عددهم (91) طالباً مقسمين الى ثلاثة شعب (ب - ج - د) ، أما شعبة (أ) مكونة من (26) طالبة ، إذ اختيرت شعبتني (ب - ج) حسب القرعة، إذ تمثل شعبة (ب) المجموعة التجريبية وشعبة (ج) المجموعة الضابطة ، وبعد استبعاد الطلاب الراسبين والمصابين والغائبين والمشاركين في التجربة الاستطلاعية أصبح العدد الكلي للمجموعتين (52) طالباً مقسمين بالتساوي (26) طالباً في كل مجموعة ، وهذا تمثل نسبة (57%) من مجتمع البحث.

2 - 3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

لغرض التجانس بين مجموعتي البحث لجأت الباحثة إلى استخدام بعض المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (1)

يبين تجانس العينة في مقاييس (العمر ، الطول ، الوزن)

عدد العينة	معامل الالتواء	الوسيط	\pm ع	س	معالم إحصائية المتغيرات
52	0.89	21	8.68	21.50	العمر / سنة
	0.48	175	6.28	1.74	الطول / سم
	0.42	68.67	10.65	71.84	الوزن / كغم



جدول (2)

يبين تكافؤ العينة بين المجموعتين في بعض المتغيرات البدنية

الدالة المعنوية	قيمة ت الجدول ية	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	معالم إحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
غير معنوي	2.01	0.681		0.29	4.44	0.33	4.50	ثا	ركض 30 متر
غير معنوي		0.014	52	1.04	8.96	1.18	8.99	م	رمي الكرة الطبية
غير معنوي		1.6		0.18	1.87	0.18	1.95	سم	الوثب للأمام من الثبات
غير معنوي		1.23		0.72	5.61	0.35	5.44	م	ثلاث حجلات لأكبر مسافة
		1.91		1.17	7.92	1.23	8.57	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح
غير معنوي		0.10		5.50	53.8	3.32	53.65	ثا	المرونة
غير معنوي		0.91		0.47	8.09	0.31	8.20	ثا	التوافق
غير معنوي		0.33		0.59	8.24	0.55	8.18	ثا	الرشاقة
غير معنوي		0.06		1.04	18.43	2.08	18.46	م	الإنجاز

وجد من خلال الجدول (2) أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات الخاصة بالبحث ومستوى الانجاز أقل من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26 + 26 - 2 = 50) = (2.01) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ، أي أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات البدنية .

2 - 4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

2 - 4 - 1 الأجهزة المستخدمة

- جهاز عارض البيانات (داتا شو).

- جهاز الحاسوب الآلي (لاب توب) نوع (HP).

- جهاز الرستاميتير.



2 - 4 - 2 الأدوات والوسائل المستخدمة :

- شريط قياس.
- شاخص مطاطي عدد (4).
- شريط لاصق.
- رمح زنة (800 غم) و (1 كغم) و (1.250 كغم) عدد (30) مصمم من قبل الباحثة.
- كرات طبية زنة (3 كغم) عدد (2).
- حواجز مقلوبة عدد (10).
- أداة (البكرة المتحركة) قطرها (40) وعرضها (90) وارتفاعها (80) مصممة لتنمية المرونة الحركية (11 : 54).

2 - 5 تحديد القدرات البدنية والحركية

بعد الاطلاع على كثير من المصادر والمراجع العلمية (4 : 506) (10 : 78) (9 : 310) (3 : 332) المختلفة وأخذ وجهات نظر عدد الخبراء والمختصين في مجال ألعاب القوى والتدريب الرياضي ، تم اختيار بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة برمي الرمح كالقوة العضلية للذراعين والرجلين ومرونة العمود الفقري والصدر والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والرشاقة والتوافق .

2-6- القدرات البدنية والحركية الخاصة لرمي الرمح

- اختبار الوثب الطويل للأمام من الثبات قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام (6 : 91).
- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي لغرض قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (5 : 59).
- ركض (30 م) من بداية متحركة لغرض قياس السرعة الانتقالية (13 : 381).
- ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل على حدة لغرض قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (7 : 346).
- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل خلال (10 ثا) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والمنكبين.
- اختبار مد الجذع خلفاً أمام عقل الحائط لغرض قياس مرونة العمود الفقري والعضلات المقابلة لعضلات المد (13 : 296).



- اختبار الانجاز : تم قياس مسافة الرمي واحتساب أفضل مسافة من بين ثلاث محاولات وحسب تطبيق قواعد مسابقة رمي الرمح.
- اختبار الجري على شكل (8) (6 : 48) .

2 - 7 التجربة الاستطلاعية

2 - 7 - 1 التجربة الاستطلاعية الأولى

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية أولى في يوم 23 / 2 / 2014 الموافق يوم الأحد على

(5) طلاب غير مشتركين في التجربة الرئيسية وكان الغرض من التجربة :

- 1- معرفة الأخطاء والمعوقات التي ترافق إجراء البحث.
- 2- معرفة مدى صلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث.
- 3- توفير مكان ملائم لحفظ الأدوات وإمكانية نقلها إلى الملعب.
- 4- تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة التجربة .

2 - 7 - 2 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم 26 / 2 / 2014 الموافق يوم الاربعاء ، وكان الهدف

من التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- تحديد الزمن المستغرق بكل تمرين.
- 2- التعرف على تفهم العينة لأداء كل تمرين.
- 3- معرفة عدد التمرينات وتكراراتها على كل أداة.
- 4- معرفة مدة الراحة بين التكرارات والمجاميع.

2 - 8 خطوات إجراءات البحث

2 - 8 - 1 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث على ثلاثة أيام (الأحد ، الأثنين ، الأربعاء)

الموافق (2 ، 3 ، 5 / 3 / 2014) في الساعة العاشرة والنصف صباحاً ، وعلى ملعب العاب القوى في

كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت ، وكما يلي :



- اختبارات القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) واختبارات القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) في يوم 2 / 3 / 2014 .

- اختبارات السرعة الانتقالية (التوافق ، الرشاقة ، المرونة) في يوم 3 / 3 / 2014 .

- بعد إعطاء محاضرة تعريفية عن رمي الرمح تم اختبار الإنجاز في يوم 5 / 3 / 2014 .

2 - 8 - 2 خطوات التجربة الرئيسية

اعتمدت الباحثة على عدد الوحدات التعليمية والتدريبية لدرس مادة الساحة والميدان ، وقد تضمن المنهج :

- استخدام تمارين في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة المرتبطة بفعالية رمي الرمح لطلاب

السنة الدراسية الأولى للعام الدراسي 2013 - 2014 .

- أن تتماشى تمارين المنهج مع القدرات البدنية التي تمتلكها أفراد عينة البحث .

- مراعاة الفروق الفردية الموجودة بين الطلاب عند اختيار التمارين .

- تنفيذ التمارين ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وخلال الجزء التطبيقي .

- استخدمت المجموعة التجريبية بعض الأدوات المساعدة المصممة (البكرة المتحركة لتطوير صفة

المرونة وحواجز مختلفة الارتفاع واحجام وأوزان مختلفة من الرمح مصمم مسبقاً لتطوير قوة الرمي

وبتكرارات مناسبة لقدرة اللاعب) .

- استخدمت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي الاعتيادي المتبع من قبل مدرس المادة .

- تطبيق الوحدات التعليمية والتدريبية وعددها (12) وحدة ابتداء من أول وحدة تعليمية ولغاية آخر وحدة

تطويرية ، وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة وليومين في الأسبوع (الأحد والاربعاء) في

ملعب ألعاب القوى / كلية التربية البدنية وألعاب الرياضة / جامعة تكريت .

- الحد الأقصى للتكرار (10) تكرارات و (2 - 3) مجموعات لكل تمرين ، وزمن مدة تطبيق

التمارين المستخدمة في المنهج تضمنت (للذراعين والرجلين والجذع) وحسب أهمية مراحل الأداء

لرمي الرمح .

- مدة الراحة كانت ما بين التكرارات (2 - 3) دقيقة وبين المجموعات (3 - 4) دقيقة .

- تم تطبيق المنهج في يوم 2 / 3 / 2014 ولغاية 9 / 4 / 2014 الموافق يوم الأربعاء .



2 - 8 - 3 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المستخدم ، تم إجراء الاختبارات البعدية وفي نفس ظروف الاختبار البعدي في الساعة العاشرة والنفس صباحاً وعلى ملعب ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت وكما يلي :

- اختبارات القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) واختبارات القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) في يوم 13 / 4 / 2016.

- اختبارات السرعة الانتقالية والتوافق والرشاقة والمرونة في يوم 15 / 4 / 2014 .

- اختبار الانجاز لرمي الرمح في يوم 16 / 4 / 2016 .

إن التدريبات الخاصة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع دقة وسرعة دفع الأرض والطيران تعطي مدلولاً جيداً في تطوير القوة العضلية الرباعية (19 : 247 - 251) .

2 - 9 الوسائل الإحصائية (18 : 102)

استخدمت الباحثة بعض الوسائل الاحصائية الآتية :

1- الوسط الحسابي.

2- لانحراف المعياري.

3- النسبة المئوية .

4- الوسيط .

5- معامل الالتواء .

6- قانون t. test .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3- 1 عرض النتائج وتحليلها

3 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج فروق القدرات البدنية والحركية والانجاز للمجموعتين

(التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية والبعديّة



جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	البعدي		القبلي		معالم إحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س	
معنوي	2.08	5.98	26	0.33	4.06	0.29	4.44	ث ركض 30 متر
معنوي		5.64		0.79	9.81	10.04	8.96	م رمي كرة طبية
معنوي		6.15		0.14	2.09	0.18	1.87	سم الوثب للأمام من الثبات
معنوي		3.12		0.43	6.37	0.72	5.61	م ثلاث حجلات لأكبر مسافة
معنوي		9.37		1.71	10.26	1.17	7.92	عدد ثني الذراعين من الانبطاح
معنوي		6.99		3.91	63.55	5.50	53.8	سم المرونة
معنوي		4.44		0.48	7.57	0.47	8.09	ث التوافق
معنوي		7.79		0.43	7.86	0.59	8.24	ث الرشاقة
معنوي		5.96		6.18	25.82	1.04	18.43	م الإنجاز

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (25).

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	البعدي		القبلي		معالم إحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س	
معنوي	2.08	4.19	26	0.12	3.21	0.33	4.50	ث ركض 30 متر
معنوي		9.21		0.57	10.59	1.18	8.99	م رمي كرة طبية
معنوي		4.24		0.14	2.26	0.18	1.95	سم الوثب للأمام من الثبات
معنوي		13.84		0.59	7.21	0.35	5.44	م ثلاث حجلات لأكبر مسافة
معنوي		11.88		1.52	12.20	1.23	8.57	عدد ثني الذراعين من الانبطاح
معنوي		22.51		4.66	81.6	3.32	53.65	سم المرونة
معنوي		24.16		0.14	6.20	0.31	8.20	ث التوافق
معنوي		8.66		0.43	6.12	0.55	8.18	ث الرشاقة
معنوي		6.85		5.43	29.49	2.08	18.46	م الإنجاز

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (25)



جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	عدد العينة	البعدي		القبلي		معالم إحصائية	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	2.08	12.14	26	0.33	4.06	0.12	3.21	ث	ركض 30 متر
معنوي		4.11		0.79	9.81	0.57	10.59	م	رمي كرة طبية
معنوي		4.25		0.14	2.09	0.14	2.26	سم	الوثب للأمام من الثبات
معنوي		5.6		0.43	6.37	0.59	7.21	م	ثلاث حجلات لأكبر مسافة
معنوي		4.22		1.71	10.26	1.52	12.20	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح
معنوي		12.98		3.91	63.55	4.66	81.6	سم	المرونة
معنوي		13.7		0.48	7.57	0.14	6.20	ث	التوافق
معنوي		13.38		0.43	7.86	0.43	6.12	ث	الرشاقة
معنوي		2.20		6.18	5.43	5.43	29.49	م	الإنجاز

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (50) ودرجة الحرية (50)

جدول (6)

يبين نسب التطور للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمتغيرات البحث

الضابطة	التجريبية	معالم إحصائية
		المتغيرات
%8.56	%28.67	ركض 30 متر
%9.48	%19	رمي كرة طبية
%11.76	%15.89	الوثب للأمام من الثبات
%13.55	%35.53	ثلاث حجلات لأكبر مسافة
%29.54	%42.35	ثني الذراعين من الانبطاح
%18.12	%43.52	المرونة
%6.42	%24.39	التوافق
%4.61	%25.18	الرشاقة
%40.09	%59.65	الإنجاز



نلاحظ من خلال الجداول (3 ، 4 ، 5 ، 6) أعلاه بأن الاختبارات القبلية والبعديّة والاختبارات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للقدرات البدنية والحركية الخاصة لرمي الرمح كانت ذات مستوى جلاله معنوية ، أي قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات كانت أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة قيمتها (2.08) ودرجة حرية (25) للاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) الجدولية (2.00) ودرجة حرية (50) للاختبارات البعديّة ، وهذا يدل إلى أن التمرينات البدنية التي استخدمت مع الأدوات المساعدة والمصممة لرمي الرمح كانت مناسبة للقدرات البدنية للطلاب ، فضلاً عن تكراراتها والفترة الزمنية لأدائها وفترات الراحة المستخدمة ما بين التكرارات والمجاميع ، كما أن هناك نسب تطور متفاوتة ما بين هذه المتغيرات.

3-2 مناقشة النتائج

أظهرت لنا النتائج أعلاه فروقاً معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ، والاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يحقق لنا الفرض الثاني للبحث ، إذ أننا نرى بأن التطورات الكبيرة في القدرات البدنية والحركية الخاصة بالبحث جاءت نتيجة المنهج المستخدم للتمرينات بالأدوات المساعدة ، فالتمرينات البدنية الخاصة لتطوير القوة العضلية والتي استخدمت أداة الرمح بأحجام وأوزان مختلفة من (800 غم و 1 كغم و 1.250 كغم) والتي صممت من قبل الباحثة في تطوير القوة الخاصة ، فضلاً عن الكرة الطبية زنة (2 ، 3) كغم كانت لهما الأثر الواضح في تطوير القوة العضلية ، لذا فإن القوة العضلية والسرعة من القدرات البدنية المهمة لرامي الرمح والتي تعتمد عليها في سيطرة عمل العضلات ، " أن أفضل الوسائل المستخدمة لتطوير وزيادة الحمل هي استخدام الأثقال بأوزان مناسبة " (10 : 87) .

وتنوع استخدام التمرينات والطرق والأساليب والأجهزة والأدوات خلال الوحدات التعليمية والتطويرية ساهمت بشكل فعال في إتقان مراحل الأداء والإنجاز ، كما أن هذا التنوع والتغير ساهم في تطوير الخصائص البدنية والمهارية لرامي الرمح ، " أن التنوع والتغير في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية للتكامل البدني والمهاري والعمل على زيادة الرغبة في التدريب " (8 : 126) .

كما تتحسن القدرات البدنية إذا كان التدريب يشتمل على تمرينات تنمية قدرات بدنية أخرى كالسرعة والقوة والتحمل ، " أن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر المطلوب " (2 : 54) .



كما تظهر أهمية السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة في المراحل الأولى من الفعالية وصولاً لأقصى سرعة وقوة في الرمي ، إذ تعزو الباحثة إلى أن التطور الذي حدث في هذه القدرات والتي تمثلت بتكرار تمرينات الحجل والوثب المتعدد باستخدام الحواجز والركض السريع بالسرعة القصوى وشبه القصوى قد أثرت بشكل كبير في تطوير هذه الصفات ، وبالتالي بالأداء المهاري والانجاز للفعالية ، " أن التدريب على الأداء يتحسن باستخدام السرعة الأقل من القصوى إلى السرعة القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي إلى التقلص العضلي وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء " (12 : 175) .

فالقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والذي يمثل ارتباط القوة القصوى للعضلات بأكبر قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها المجاميع العضلية العاملة " لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بالسرعة ما لم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الأداء " (15 : 120) .

ومما لا شك فيه أن صفة المرونة دوراً بارزاً وفعالياً عند رامي الرمح ، إذ تظهر من خلالها قوة وسرعة الرامي بشكل واضح ، كما أن تأدية الأداء الحركي بشكل أكبر دقة ووضوحاً حينما يملك اللاعب هذه الصفة ، وبما أن تنمية وتطوير المرونة مرتبطة بعمر اللاعب وكذلك مجموعة عضلات الجذع والاكثاف ومنطقة الورك ، لذا فالأداة المستخدمة لتطوير مرونة العمود الفقري هي البكرة المتحركة قد ساعدت بشكل كبير في تطوير مرونة الجذع والظهر من خلال الزيادة في المدى الحركي لها وتمطية عضلات الظهر والجذع ، " وأن اللاعب الذي يتميز بمرونة عالية يبذل جهد أقل من اللاعب الأقل مرونة " (14 : 164) .

وبما أن التدريبات البدنية التي استخدمت بأشكال وأصناف مختلفة مع الأدوات والوسائل المساعدة قد ارتبطت جميعها في تحسن الأداء بشكل عام والانجاز بشكل خاص ، وأن التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة من الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الرياضي ، إذ تؤثر تلك التمرينات إيجابياً في مستوى التكنيك وبذلك يؤثر على الانجاز " (17 : 102) .

وتعد الرشاقة والتوافق من العوامل الضرورية لرامي الرمح ، إذ يمكن ملاحظة هذه القدرات بشكل واضح عند أداء الحركة حينما يتمكن الرامي من السيطرة على الحركة التي يقوم بأدائها ، المرونة الضعيفة تؤدي إلى تكنيك وعمل بدني ضعيف " (16 : 322) ، فإن عدم زيادة سرعة وقوة الأداء الحركي لمفصل معين قد يؤدي إلى الانخفاض في مستوى المرونة في المفصل وبالتالي في مستوى الأداء والانجاز.



أما بالنسبة لمتغير الإنجاز فقد كان الفرق بين المجموعتين واضحاً ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة سبب هذا التطور إلى التمرينات البدنية الخاصة التي تم تطبيقها من قبل أفراد عينة البحث ، كلما استطاع الرامي توظيف القدرة البدنية أكثر كلما تمكن السرعة في الرمي أكثر وبالتالي زيادة في قوة الرمي ، أن الحركة السريعة في أجزاء الجسم أثناء الأداء تمكن الرامي من الحصول على أقصى نقل حركي بين الأجزاء (1 : 17 - 28) .

الخاتمة

حيث استنتجت الباحثة من خلال النتائج إلى الاستنتاجات التالية ان التمرينات باستخدام الأدوات المختلفة تؤثر في تطوير القدرات البدنية والحركية ومستوى الانجاز لرمي الرمح وهناك تأثير فعال للأداة الرمح المختلفة الأوزان والأحجام المعدة من قبل الباحثة في تطوير القوة العضلية وبالتالي في انجاز رمي الرمح وهناك تأثير مباشر في مرونة العمود الفقري والاكثاف من خلال استخدام الأداة (البكرة المتحركة) المصممة لتطوير صفة المرونة وأظهرت النتائج بأن القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والمرونة) أعلى نسبة تطور من بين القدرات البدنية الأخرى وهناك تطور واضح في مستوى الانجاز مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. واوصت الباحثة بضرورة استخدام أدوات مساعدة مختلفة في تطوير القدرات البدنية الخاصة لرمي الرمح لما لها من دور كبير في تطوير مستوى الأداء والانجاز والتأكيد على اختيار أدوات مساعدة بما ينسجم مع امكانية وقدرات أفراد عينة البحث واستخدام أدوات مختلفة أكثر تنوعاً لزيادة قابلية التعلم وتحسين مستوى الأداء والانجاز، وتصميم أدوات مساعدة أخرى بما ينسجم مع تحقيق هدف البحث.



المصادر

- 1- حسين مردان محمد (وآخرون) ؛ تأثير بعض التمرينات الخاصة لتعليم فعالية رمي الرمح للمبتدئين في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية : (جامعة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، 2006).
- 2- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- 3- عبد الرحمن عبد الحميد ؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001).
- 4- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : (الاسكندرية ، دار المعارف ، 1999).
- 5- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية : (بغداد ، مكتب النور ، 2013).
- 6- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004).
- 7- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987).
- 8- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي ، ط2 : (عمان ، الجامعة الأردنية ، 2004).
- 9- كمال جميل الربضي ؛ الجديد في ألعاب القوى : (عمان ، دار وائل ، 2005).
- 10- كمال جميل الربضي ؛ المبادئ التقنية والتعليمية في رمي الرمح : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1983).
- 11- لقمان صالح كريم ؛ أثر استخدام الأدوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز في الوثب العالي بطريقة فوسبري : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، 2015).
- 12- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992).
- 13- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995).



- 14- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) ص 164.
- 15- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990).
- 16- موفق مجيد المولى ؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000).
- 17- نكتل مزاحم خليل ؛ تأثير منهج تدريبي بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008).
- 18- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- 19- Scurr , Abboly , Baun : Quadriceps EMG muscle in step shooting : (I sports sci 2011 , 29 (3)).