



Doi: <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0124>

## اثر تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات

زينب علي عبد الامير

جمانة غازي سلمان

[Jumanasalman98@gmail.com](mailto:Jumanasalman98@gmail.com)

الملخص:

ان الاهتمام بالجانب البدني والفني بعمليات التدريب الرياضي لمسابقة رمي الرمح هو تحقيق أفضل انجاز رقمي ممكن , اذ ان مسابقة رمي الرمح من مسابقات ألعاب القوى , حيث القدرات البدنية دوراً كبيراً في تحقيق الانجاز في هذه المسابقة , إذ وجد أن هناك أسباباً عديدة لضعف وتدني الانجاز ومن أهم الأسباب هي قلة استخدام الادوات المساعدة والأساليب التدريبية المتنوعة التي تعدّ من احدى الوسائل المهمة بأسس علمية لتطوير استمرارية الأداء وزيادة الكفاءة البدنية , وهدف البحث اعداد تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات, التعرف على تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات , وفرض البحث تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات, وتبنت الباحثتان المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع للاعبات رمي الرمح ناشئات وبواقع (12) لاعبة بأعمار (16 سنة) , وتم تطبيق تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات وعلى المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمتا الباحثتان الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتوصلت الباحثتان إلى أهم الاستنتاجات أن تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات. الكلمات المفتاحية : تمرينات الجهد البدني , الادوات المساعدة , القدرات البدنية , والانجاز رمي الرمح.

**The effect of physical exertion exercises by using tools to develop some physical capabilities and achievement for young women javelin players**

**Jumana Ghazi Salman**

**Zainab Ali Abd Al Ameer**

[Jumanasalman98@gmail.com](mailto:Jumanasalman98@gmail.com)

**Abstract**

By taking care of the physical and technical aspect of the sports training operations for the javelin competition, it is achieving the best possible digital achievement. As the javelin competition from athletics competitions that play physical capabilities plays a big role in achieving achievement in this competition. Where he found that there are many reasons for the poor achievement low and the most important reasons are the lack of use of the auxiliary tools and the various training methods that are one of the important means with scientific foundations to develop performance continuity and increase physical efficiency. The aim of the research is to prepare physical exertion exercises using tools to help develop some physical capabilities and achievement for players. Learn about physical exertion exercises by using tools that help develop some physical capabilities and achievement for young women



javelin players. The research imposed physical exercise exercises using tools to help develop some physical capabilities and achievement for young women javelin players . The two researchers adopted the experimental approach with equal groups and determined a community for female junior javelin players, with a rate of (12) female players (16 years of age) Physical effort exercises were applied using the auxiliary tools in developing some physical capabilities and achievement for players throwing javelin juniors and on the experimental group for a period of eight weeks and by three training units per week and the researchers used the statistical bag (SPSS) and the researchers reached the most important conclusions that physical exercise exercises using the auxiliary tools impact Positively developing some physical capabilities and achievement for female javelin players .

**Key words: physical exertion exercises, assistive equipment, physical abilities, and javelin achievement.**

#### 1- التعرف بالبحث

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد العمل بالتدريب الرياضي من الأمور الأساسية التي تصب في رفع مستويات الأداء البدني والحركي لمختلف المهارات الرياضية لكونه من المؤشرات التي تؤدي دورا فعالا في تطوير مستوى الأداء الفني وتكامله اذا يعد الوصول الى المستويات العليا امراً بالغ الأهمية بالنسبة لكل من المدرب والمتدرب الأمر الذي جعل التربية البدنية بشكلها العام ورياضة المستويات العليا بشكلها الخاص ما تنفك من اعتماد القائمين عليها على العلوم التي تصب في خدمة المستوى الرياضي اذ تعد رياضة العاب القوى واحدة من تلك الفعاليات التي نالها ما نال باقي أنواع الرياضة من تقدم ملحوظ في مستوى الأداء الحركي. ومسابقة رمي الرمح من أكثر المسابقات التي تحتاج الى التدقيق والتحليل في مجمل مراحلها لكونها أكثر صعوبة من ناحية الأداء فهي تعتمد على الكثير من الادوات المساعدة بهدف تحقيق الأداء الأمثل والانجاز ليتسنى للمدرب إبداء الملاحظات الدقيقة على أداء اللاعبين سواء كان ذلك في الجانب الفني أم الجانب البدني بالإضافة الى ذلك القدرات البدنية الخاصة للمسابقة التي تلعب دورا فعالا في مسابقة رمي الرمح وتفعيلها والتركيز عليها أثناء التدريب من أجل تحقيق التوجه الصحيح والمبرمج لتحقيق الانجاز الرقمي للمستوى المطلوب, ومن هنا يمكن القول إن التطبيق العلمي للتمرينات الجهد البدني المبني على مكونات الحمل التدريبي المقنن بالشكل الصحيح الذي يضمن لنا الاقتصاد الفعال في الجهد المبذول أثناء العملية التدريبية , وكذلك الاستغلال الأمثل والمجدي للقدرات البدنية للوصول إلى الانجاز الأفضل , وهنا تكمن أهمية هذا البحث تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبين رمي الرمح شبابات للوصول الى الانجاز الامثل.

تعد مسابقة رمي الرمح من المسابقات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية عالية وقابليات حركية خاصة لممارستها بالإضافة الى بعض المواصفات الجسمية للرامي وكبقيّة فعاليات الرمي الأخرى فان الأداء والانجاز فيها يعتمد على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل فضلا عن تطبيق النواحي الفنية والحركية , ومن خلال المتابعة وتواجدنا الباحثان في منافسات بطولات الاندية والمؤسسات الالعاب القوى التي ينظمها الاتحاد العراقي المركزي ومنها مسابقة رمي الرمح للناشئات لاحظنا الباحثان أن دلالة واضحة على هبوط في مستوى الانجاز الرقمي بشكل عام وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أسباب هذا الهبوط في الانجاز , وجد أن هناك أسباب عديدة لهبوط الانجاز وان أهم هذه الأسباب افتقار معظم المدربين الادوات المساعدة التي تعتبر جزء اساسي في التدريب الحديث , لذا ارتأت الباحثان دراسة هذه المشكلة



عن طريق البحث والتجريب باستخدام أساليب التدريب الحديث ان يساهم في رفع مستوى الانجاز الرقمي لدى ناشئات.

### 2-1 أهداف البحث

- اعداد اثر تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات.

- التعرف على اثر تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات.

### 3-1 فرض البحث

- ان تمرينات الجهد البدني باستخدام الادوات المساعدة اثرا ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبات رمي الرمح ناشئات.

### 1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبات رمي الرمح بأعمار (16) سنة في الأندية الرياضية في محافظة بغداد للموسم 2020.

2-4-1 المجال الزمني : المدة من 2019/11 /2 ولغاية 2020/1 /10.

3-4-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد / محافظة بغداد.

### 2- منهجية البحث وجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

### 2-2 مجتمع البحث

حددت الباحثتان مجتمع البحث بلاعبات أندية محافظة بغداد للناشئات لمسابقة رمي الرمح وعددها (خمسة أندية نادي السلام , نادي الجنسية , نادي الشعلة , ونادي الاتصالات, ونادي الكهرباء, نادي الكاظمية ) والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهن (12 لاعبة) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (ن=6) والمجموعة الضابطة عدد(ن=6), وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل انجازاتهم

### الجدول (1)

يبين القياسات الخاصة بعينة البحث لغرض التجانس

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
قوة انفجارية ذراعين	المتر	8.88	0.30	8.95	0.27	0.695	0.500	غير دال
قوة انفجارية رجلين	المتر	1.74	0.04	1.78	0.04	0.304	0.767	غير دال

يتبين من الجدول (1) ان معامل الالتواء لجميع القيم اقل من  $\pm 2$ . مما دل ذلك على توزيعهم توزيعاً طبيعياً ، وهذا يعني ان جميع افراد عينة البحث متجانسون.



السرعة الخاصة	ثانية	5.33	0.27	5.30	0.27	0.220	0.830	غير دال
الانجاز لرمي رمح	المتر	19.84	0.76	19.88	0.79	0.031	0.976	غير دال

(الجدول 2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والانجاز

\* \* معنوي تحت مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية  $(10= 2-6+6)$ .

ت	القياسات	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع	الوسيط	الالتواء
1.	العمر	سنة	16.2	0.41	16	1.27
2.	العمر التدريبي	سنة	3.23	3.17	3	0.24
3.	الكتلة	كغم	62,4	3.2	60	1.3
4.	الطول	متر	1.60	0.05	1.58	0.342

يتبين من الجدول (2) أن قيم (ت) المحسوبة جميعها بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بقيم درجة (Sig) التي كانت أكبر من (0.05) ، هي مما يدل على تكافؤهما في الاختبارات القبلية وإنهما على خط شروع واحد .

2-3 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث :

- الملاحظة - المقابلات الشخصية - الاختبارات والقياسات
- كاميرا فيديو عدد 1/ بسرعة 180 ص/ث.
- أدوات قياس مختلفة (ساعة توقيت يدوية نوع (smartime) عدد (10) ، شريط قياس ، صافرة عدد (2) نوع (nike) .
- حاسوب محمول HP كوري ، حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO).
- احبال مطاطية تدريب عدد (10).
- صناديق بارنقاعات (30سم, 50سم, 60سم)
- حواجز عدد 20.
- ارماع تدريب قانوني عدد (12) وزن 600غم.
- أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام عدد (24). أعلام عدد(8) ألوانها بيضاء وحمراء .
- بورك للتخطيط.
- مجال رمي قانوني بطول من 30- 40متر .



## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :

الاختبار الاول : رمي كرة طبية 1 كغم من الوقوف (محمد جاسم محمد : 1999 ، ص 53).

**الغرض من الاختبار :-** قياس القوة الانفجارية لذراع الرمي .

**الأدوات :-** شريط قياس , كرة طبية وزن 1كغم.

**مواصفات الأداء :-** يرسم على الأرض خط الرمي ويحدد أمامه خطين متوازيين يمثلان قطاع الرمي, يقف المختبر خلف خط الرمي بالوضع الجانبي, ثم يقوم برمي الكرة الطبية بوزن 1كغم الى أقصى مسافة ممكنة.

**التسجيل :-** تقاس المسافة الأفقية بين خط الرمي الى خط سقوط الكرة على الأرض .

**الاختبار الثاني : اختبار الوثب الطويل من الثبات (حسانين، 1997)**

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

**الأدوات اللازمة :** أرض مستوية ، شريط قياس، خط البداية يرسم على الأرض.

**طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلا والذراعان عاليًا ويمرّج الذراعين أمام وأسفل خلف مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع أمامًا ، ومن هذا الوضع تمرّج الذراعان إمامًا بقوة ودفع الأرض بالقدمين في محاولة الوثب إمامًا لأبعد مسافة ممكنة

**الشروط:**

1- يجب أن تكون القدمان ملاصقتان للأرض حتى لحظة الارتقاء.

2- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

**التسجيل:** تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى اقرب اثر يتركه المختبر في منطقة الهبوط القريب من لوحة الارتقاء.

**الاختبار الثالث : اختبار ركض 30 م من البداية الطائفة (حسانين، 1997)**

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الخاصة لمسابقة رمي الرمح.

**الأدوات اللازمة :** منطقة مناسبة لإجراء الاختبار بما لا يقل عن 50 م وبعرض 122سم ، ساعة توقيت.

**طريقة الأداء:** تحدد مسافة 40 م على مجال الركض ، وتوضع علامة على بعد 10 م من خط البداية يقف المحكم عند هذه العلامة لإعطاء إشارة الوصول إلى 30 م ويقف المختبر خلف البداية وعند سماع إشارة البدء يركض من البداية العالية وبعد وصوله إلى العلامة 10 م كتعجيل يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء بركض 30 م للواقف في نهاية المسافة المحددة 40 م .

**التسجيل :** يحسب الزمن عند وصول المختبر علامة 10 م ولغاية خط النهاية (نهاية مسافة 40 م) لأقرب جزء من الثانية ، وتعطى للمختبر محاولتان وتحسب الأفضل.

**الاختبار الرابع : اختبار انجاز رمي الرمح زنة ( 600 غم ) انجاز (بيتر تومسون: 2009 :ص164)**

تقوم اللاعبة بمسك الرمح من القبضة المخصصة للمسك والوقوف عند خط بداية مجال الركضة التقريبية والتي تقدر بنحو ( 30-40 م) ثم يطلب من اللاعبة اداء الرمية من الحركة الكاملة وتقاس المسافة بشريط قياس معدني بوحدة ( المتر ) من خط نهاية المجال المخصص للرمي الى منطقة سقوط الرمح (سنان الرمح ) وتعطى للاعبة محاولتان وتحسب افضل محاولة .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية :



أجرت الباحثتان تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 2019/11 /2 بعدد (5) من لاعبات رمي الرمح من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات البدنية وتطبيق البرنامج التجريبي

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
  2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
  3. التعرف على تمرينات الجهد البدني .
  4. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
  5. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
  6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.
- 2-6 الاختبارات القبليّة :**

أجريت الاختبارات القبليّة في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد / محافظة بغداد من يوم الجمعة الموافق 2019/11 /9 .

### 2-7 التجربة الرئيسيّة :

- أعدت الباحثتان التمرينات الخاصة بإجراءات البحث الميدانية.
- بدأ تنفيذ التمرينات بتاريخ 2019 / 11 /11 لغاية 2020 / 1 /8 .
- مدة التمرينات الموضوعية بالأسابيع : (8) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية : (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .
- أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد – الثلاثاء – الخميس).
- زمن القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية : (45) دقيقة.
- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفترتي المرتفع الشدة.
- الشدة التدريبية المستخدمة: (80 – 90%) . من الشدة القصوية لأداء اللاعبة.

### 2-8 الاختبارات البعديّة

اجرت الباحثتان الاختبارات البعديّة في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد / محافظة بغداد من يوم الجمعة الموافق 2020/1 /10 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات).

الوسائل الإحصائية : استعانت الباحثتان بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة.



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية

3-1-1 عرض نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية.

#### الجدول ( 3 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة T المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
القوة الانفجارية للذراعين	المتر	0.22	8.96	0.16	9.12	9.278	0.001	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	المتر	0.13	1.93	0.12	1.98	5.821	0.002	معنوي
السرعة الخاصة	زمن /ثا	0.35	5.29	0.14	5.02	3.236	0.001	معنوي

\*معنوي تحت مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (6-1=5).

3-1-2 عرض نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

#### الجدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة T المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
القوة الانفجارية للذراعين	المسافة	0.28	8.89	0.18	8.98	4.254	0.01	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	المسافة	0.13	1.86	0.04	1.91	3.533	0.003	معنوي
السرعة الخاصة	زمن /ثا	0.19	5.35	0.16	5.30	2.312	0.002	معنوي

\*معنوي تحت مستوى دلالة  $\geq (0.05)$  وأمام درجة حرية (6-1=5).

3-1-3 عرض نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في انجاز رمي الرمح وتحليلها

#### الجدول ( 5 )



### يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز رمي الرمح للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف- ف هـ	قيمة ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-				
انجاز رمي الرمح	المسافة	21.32	0.74	21.91	0.43	1.833	6.941	0.000	معنوي

\* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) ≤

3-1-4 عرض نتائج فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية لاختبار انجاز رمي الرمح وتحليلها

#### الجدول ( 6 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية لاختبار انجاز رمي الرمح

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
انجاز رمي الرمح	المسافة	19.90	0.50	20.96	0.43	4.706	0.000	معنوي

### 3-2 مناقشة :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الاختبارات للمجموعة التجريبية التي ادت التمرينات البدنية باستخدام الأدوات المساعدة أدى إلى تطور ملحوظ بالنسبة للقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وتعزو الباحثان هذا التطور إلى عدد التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية باستخدام الكرات الطبية وزن (1كغم, 2كغم) والحبال المطاطية من كل زاوية واتجاه، والتي اعتمدت أساساً على (المقاومة) بالمد والثني من خلال سحب الحبال من كل الاتجاهات ومن كل الأوضاع، والتي ساعدت في تطور هذه القدرة البدنية التي تحتاجها لاعبة رمي الرمح وخصوصاً عند مرحلة الرمي بأقصى قوة وبأسرع زمن فتمرينات المقاومة بالحبال المطاطية وبقوة شد مختلفة أثرت بصورة كبيرة في تطوير عضلات الذراعين من خلال تحفيز أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية لأداء تكرارات سحب الحبال وبالتالي زيادة استثارة الوحدات الحركية التي تعمل على أداء تلك التكرارات، إذ إنّ "لها ادوار في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية ازدادت القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها (محمد حسن علاوي: 1992: ص390). ويعزو الباحثان تطور عينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات ان التمرينات التي استخدمها الباحثان خلال برنامج التدريب، والذي يحتوي على تمرينات القفز على الصناديق واقامع وحواجز بلاستيكية بارتفاعات مختلفة (30سم, 40سم, 50سم) الذي يزيد من القوة الانفجارية للأطراف السفلى ونسبة التطور والتي تعد نسبة مقبولة نظراً لزمّن الفترة التدريبية التي طبق بها البرنامج دلت على تطور نتائج هذا الاختبار، وان جميع حركات الدفع بالرجلين والتي تعد العامل الحاسم لتحقيق مسافة القفز تعتمد بشكل اساسي على مقدار ما يبذل من قوة سريعة وبزمن قليل نسبياً بعضلات الرجلين خصوصاً أثناء أداء حركات ضد مقاومة معينة عند مستوى الاقل من الاقصى وبدرجة عالية، فتمرينات القوة الخاصة تعني استخدامها في تطوير القوة على وفق المسار الحركي الصحيح، إذ إنّ "مبدأ الخصوصية في التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الرياضي الممارس (عقيل يحي: 1995 : ص11) وترى الباحثان كلما زادت قوة عضلات الرجلين استطاعت اللاعبة من اعطاء قوة دفع للحركة بأسرع وقت ممكن. تبين لنا لاختبار الانجاز لرمي الرمح وهذا يعني وجود فروق معنوية



بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اي أنّ عينة البحث تطورت للمجموعة التجريبية لذا اعتمد الباحثان هذا التطور الى استخدام الادوات المساعدة من خلال التحكم في حمل التدريب والتعامل مع تغيرات فعل الحجم والراحة والشدّة ولقد حصل لأفراد عينة البحث من خلال الاختبارات البعدية تطورت تطوراً ملحوظاً في ادائهم البدني والمهاري لرمي الرمح. الاداء المهاري لأي لعبة رياضية تعتمد اساساً على الاعداد البدني وخاصة في صفة القوة العضلية ( مفتي ابراهيم حمادة: 1998ص32) اكدت الباحثتان ان استخدام التمرينات البدنية بالادوات المساعدة كان له الاثر الكبير في تطوير القدرات البدنية التي بدورها ادت الى تحسين مستوى الاداء. فضلاً عن ذلك فإن اداء هذه التمرينات باستخدام الحبال المطاطية تؤدي إلى تعبئة عدد كبير من الالياف العضلية ويجند عدد اكبر من الوحدات الحركية (طالب فيصل عبد الحسين: 2003: ص24).

#### 4- الخاتمة

#### استنتجت الباحثة ما يلي :

- 1- وجود تطور ملحوظ بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية في مسابقة رمي الرمح للناشئات.
- 2- هناك افضلية واضحة في المجموعة التجريبية باستخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز مسابقة رمي الرمح للناشئات مقارنةً بالمجموعة الضابطة باستخدام فقط التمرينات.
- 3- للتمرينات تأثير ايجابي في تحسين الانجاز لرمي الرمح لدى المبتدئات للمجموعة التجريبية .
- 4- تطور مستوى الأداء الفني (التكنيك) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية بعد استخدام التمرينات بالادوات المساعدة مما دل ذلك على فاعلية هذا تمرينات في تحقيق مستوى جيد من الترابط الحركي للاعبات في رمي الرمح .

#### اوصت الباحثة بما يلي :

- 1- يفضل اعتماد تمرينات باستخدام الادوات المساعدة المقننة التي أعده الباحث في تدريب اللاعبات لتطوير القدرات البدنية الخاصة لمسابقة رمي الرمح .
- 2- استخدام الادوات والأجهزة الحديثة ميدانياً في تقنين الحمل التدريبي، بدلاً من الطرائق والأساليب التقليدية في التدريب التدريبي كونها تعطي مؤشراً حقيقياً لانعكاس التدريب على الحمل الداخلي.
- 3- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية التي لها اثر مباشر في تطوير الانجاز في مسابقات العاب القوى للرمي ( دفع الثقل , رمي المطرقة , رمي القرص .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى في رياضة الالعاب القوى لمسابقات الرمي.

#### References:

- 1- Peter Thomson. (2009). Introduction to Training, Cairo, International Association of Athletics Federations.
- 2- Hasan Allawi. (1992). Science of Sports Training, 2nd edition, Dar Al-Maaref, Cairo.
- 3- Aqeel Yahia. (1995). The effect of exercises for a special purpose in learning the art of the snatch lift using the reverse method from the partial method, Master's thesis, University of Mosul, College of Physical Education.
- 4- Mohammed Jassim Mohammed. (1999). The effect of developing personal strength using different tools in achieving the javelin throwing event: Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education.



- 5- Mufti Ibraheem Hamada. (1998). Modern sports training, leadership application, 1st edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- 6- Muhammed Subhi Hasanein. (1997). Modern sports training, leadership application, 1st edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.

يبين نموذج الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي  
الأسبوع : الأول

ت	التمرين	زمن التمرين	التكرار التمرين	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بعد التمرين
1	رمي كرة طبية من مستوى الكتف من وضع الوقوف قفلاً.	4.5 د	4	2	1.5 د	3 د
2	الوثب الطويل من الثبات	5.5 د	3	2	1.5 د	4 د
3	رمي كرة طبية من خلف الرأس بكلتا اليدين من وضع الجلوس	4.5 د	3	2	1.5 د	3 د
4	دبني قفز	5.5 د	3	2	1.5 د	4 د
6	القفز على 5 حواجز	6 د	2	2	2 د	4 د
7	رمي الكرة بحركة دورانية باليدين كرمي الرمح.	4.5 د	3	2	1.5 د	3 د

شدة الوحدة التدريبية : 80 %

الوحدة التدريبية : الأولى