

تأثير استخدام أساليب تدريبية مقترحة لتطوير

القوة الخاصة لعضلات الأطراف السفلى لرماة

الرمح من فئة الناشئين

بحث تجريبي

م . محمد ناجي شاكراً أبو غنيم

م . محمد جاسم محمد راضي

١- المقدمة وأهمية البحث

هنالك تساؤلات عديدة تطرح في المجال الرياضي ومنها (أين تكمن حدود القدرة البشرية) هي الأسباب الحقيقية وراء التطور ، للإجابة على مثل هذه التساؤلات فقد عكف عدد غير قليل من الباحثين والمختصين على دراسة تلك الأسباب ، حيث انحصرت الإجابة في عدة عوامل هي الاستعداد الشخصي للاعب من النواحي الانثروبومترية والمورفولوجية ، ومستوى اللياقة البدنية الخاصة بالإضافة الى فعالية خطة التدريب المستخدمة او أسلوب الحياة وغيرها / ولا شك ان لكل من العوامل السابقة دوراً مهماً في دفع مستوى الرقمي للتطور بالنسبة لفعاليات الرمي وبصورة خاصة فعالية رمي الرمح،فإنها تعتمد بالدرجة الأساس على مستوى اللياقة البدنية الخاصة لهذه الفعالية وبالتحديد عنصر القوة الخاصة ، ولا يعني ذلك إهمال العوامل الأخرى.

لان فعالية رمي الرمح تعد واحدة من الفعاليات التي تحتاج الى متطلبات عالية الدقة وتحتاج الى قابليات بدنية ذات مواصفات خاصة واهم هذه المتطلبات البدنية هو عنصر القوة الخاصة التي يجب ان يتميز بها رامي الرمح من اجل تحقيق الإنجازات الرياضية في هذا المجال .

وبالنظر لذلك ركز الباحثان على عنصر القوة الخاصة باعتبارها من أهم العوامل التي يبنى عليها تطور مستوى الإنجاز وذلك من خلال استخدام أساليب الرمي من على مجال ركضة تقريبية مائل للاعلى والأخر للأسفل ومستوى

ان استخدام هذه الأساليب المتنوعة سوف يزيد من فاعلية القوة الخاصة الممزوجة بالأداء وذلك من خلال تحسين وضع الرجل الأمامية في خطوة الرمي حيث سوف تتعود على اكتساب اكبر عزم قصور ذاتي من خلال تقويتها على الثبات لحظة الرمي وكذلك تقوية عضلات الرجل الخلفية على الثني والمحافظة على الزاوية المناسبة في خطوة الرمي .

حيث يستطيع الرامي تحقيق هذه المتطلبات الصعبة من خلال اكتسابه جرعات من القوة الخاصة للإطراف السفلى الممزوجة بالأداء وذلك من استخدام الأساليب المقترحة والتي تعتبر اكثر فاعلية لهذا فقد ارتأى الباحثان دراسة المستوى وتحسينه من خلال تنمية القوة الخاصة لهه الفعالية وتأثيرها على المسافة باستخدام الأساليب المقترحة.

٢.١ مشكلة البحث

ان فعالية رمي الرمح من الفعاليات المهارية الخاصة والتي تتطلب درجة عالية من الإتقان ، حيث يظهر باستمرار قصور في الاداء الفني وخصوصاً الخطوات الموزونة ووضع الرمي ، بسبب ضعف في القوة الخاصة للإطراف السفلى.

وان عدم تمكن الرامي من الوصول الى اكبر عزم قصور ذاتي للرجل الأمامية في خطوة الرمي فهو ناتج من ضعف في القوة الخاصة للإطراف السفلى ، وكذلك يظهر ضعف واضح في أخذ ركبة الرجل الخلفية الزاوية المناسبة وتحمل وزن الجسم عليها للحظة التثبيت والسيطرة على لحظة التوقف وتحويل القوة الأفقية الى قوة عمودية .

ان هذه المتطلبات الأساسية لفعالية رمي الرمح تواجه صعوبات عديدة بالنسبة للناشئين تتطلب استخدام أساليب تدريبية اكثر فاعلية وتخصص لتنمية القوة الخاصة للإطراف السفلى .

ومن هذه المؤشرات ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع لمعرفة تأثير بعض

الأساليب التدريبية المقترحة على مسافة الرمي بالنسبة لرماة الرمح للناشئين .

٣-١ أهداف البحث

يهدف الباحث الى دراسة

التأثيرات الإيجابية للأساليب التدريبية المقترحة على مسافة الرمي لفعالية رمي الرمح للناشئين .

٤-١ فروض البحث

١ . هنالك فروق ذات دلالة إحصائية مابين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعتين (التجريبية الاولى والثانية) في اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة .

٢ . هنالك فروق ذات دلالة إحصائية مابين المجموعتين (التجريبية الأولى والثانية) في الاختبار البعدي لرمي الرمح من الحركة الكاملة .

٥-١ مجالات البحث

١ . المجال البشري : رماة الرمح من فئة الناشئين لخمسة أندية في محافظة النجف .

٢ . المجال الزمني : ٢٠٠٤/١/١ لغاية ٢٠٠٤/٣/٢ .

٣ . المجال المكاني : ملعب نادي النجف والكوفة .

٣- منهج البحث إجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

ان صيغة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على المعلومات المطلوبة والبيانات الدقيقة والمؤثرة . ولكون طبيعة المشكلة تتطلب استخدام منهج تجريبي لمعالجتها فان ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة^١ . يعد استخدام المنهج الملائم لبحث المشكلة العلمية ولتحقيق الهدف منها من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث أو إخفاقه لتحقيق الهدف . فالمنهج هو الطريقة المؤدية الى

^١ وجية محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه . ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ م ، ص

الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية الى النهاية قصد الوصول الى نتيجة معينة^١.

وعليه فان طبيعة الهدف من الدراسة عي التي تحدد المنهج الذي يجب أتباعه وبما ان مجال الدراسة مجال علمي فان خير منهج يستخدم في هذا المجال هو المنهج التجريبي الذي يعد من اكثر الوسائل كفاية للوصول الى معرفة موثوقة^٢.

٢-٣ عينة البحث

اختيرت عينة البحث من الناشئين الذين تم الحصول عليهم من أندية محافظة النجف ، وتمت هذه الخطوة عن طريق المقابلة الشخصية بين الباحثان والرياضيين . وقام الباحثان بجمع الرياضيين والبالغ

عددهم (٢) رياضيا والذين يمثلون مجتمع الأصل ، حيث يختار الباحثان هذه الحالة عندما يكون في حاجة الى معلومات معينة يختار عينته بما يحقق له الغرض^٣.

ويعد مجانسة العينة من المتغيرات ذات العلاقة الأساسية بفعالية رمي الرمح وهي :-

أ- رمي الكرة الطبية زنة ٢ كغم .

ب- وثب طويل ثابت .

ت- الطول وطول الذراعين .

ث- الوزن .

ج- العمر .

وكما يظهر في الملحق (١) الذي يبين نتائج التجانس لأفراد العينة .

تم استبعاد (٥) رياضيين وذلك لوجود فروقات معنوية بينهم وبين الآخرين في متغير او أكثر من المتغيرات سابقة الذكر .بالإضافة الى (٥) رياضيين تم اختيارهم لغرض التجربة الاستطلاعية .فأصبح النهائي (١٦) رياضياً (ان مجموعة جزئية من المجتمع

^١ محمد أزهر السماك : الأصول في البحث العلمي . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ م ، مكتب الانجلو المصرية ، ١٩٨٤ م ، ص٤٠٧ .

^٢ ديبو لو بفان دالين : (ترجمة) محمد نبيل وآخرون . منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية ، ١٩٨٤ ، ص٤٠٧ .

^٣ خير الدين علي أحمد عويس : دليل البحث العلمي . مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م ، ص ١٠٧ .

الإحصائي وبحجم معين لها نفس فرص الاحتمال لتختار كعينة من ذلك المجتمع الإحصائي .

بلغ متوسط اختبار مسافة الرمي بالكرة الطبية (٨،٤٥) م بينما كان متوسط مسافة الوثب من الثابت (١،٧٢) م . في حين كانت أعمار الرياضيين تتراوح بين (١٥-١٧) سنة ، الوزن (٦٥-٧٥) كغم ، الطول (١٧٣ - ١٨٠) سم وطول الذراعين (١٧٥ - ١٨١) سم . وبالطريقة العشوائية تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبيتين يمثل كل مجموعة ثمانية رياضيين . المجموعة التجريبية الاولى والتي يطبق عليها الرمي من خلال ثلاثة أساليب تدريبية وهي (الرمي على مجال ركضة تقريبية مستوى زائداً مجال مائل بارتفاع (٢٠) ، زائداً مجال مائل انخفاض زاوية (٢٠) ، أم المجموعة التجريبية الثانية يطبق عليها الرمي من على مجال ركضة تقريبية مستوى فقط .

واستخدم الباحث الاختبار التائي لمجانسة أفراد العينة من حيث القوة الخاصة والطول ، وطول الذراعين ، والوزن والعمر . حيث أظهرت نتائج الاختبار عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي أفراد العينة مما يدل على تجانس أفراد العينة .

٣-٣ أدوات البحث

استخدم الباحثان الأدوات للوصول الى حل مشكلته المطروحة .

١ . الدراسات في المصادر العربية والأجنبية .

٢ . الملاحظة والتجريب .

٣ . القابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص .

٤ . أرماع مختلفة الأوزان .

٥ . شريط قياس معدني .

٦ . ميزان طبي لقياس الطول والوزن .

٧ . سجلات لتدوين البيانات .

٨ . كرات طبية مختلفة الأوزان .

٤.٢ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١ / ١ / ٢٠٠٤ م الساعة الثالثة عصراً ، على عينة من (٥) رياضيين من فئة الناشئين ومن مجتمع الأصل خارج عينة البحث و قام الباحثان بإجراء الاختبارات الخاصة التي وضعها بواسطة فريق العمل المساعد (*) .هادفاً من وراء ذلك ما يلي :-

- ١ . التعرف على قابلية الرياضيين البدنية من اجل وضع وتصميم البرنامج التدريبي
- ٢ . التعرف على الوقت المستغرق للوحدة التدريبية والوقت المستغرق لأداء الاختبارات .
- ٣ . التأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في التجربة الميدانية .
- ٤ . التعرف على العدد المناسب من المساعدين في إجراء الاختبارات وتنفيذ الوحدات التدريبية .

٥.٢ الاختبارات

فقد وضع الباحثان اختبار واحد وهو
✧ اختبار رمي الرمح زنة ٦٠٠ غم من الحركة الكاملة وعلى المجال
المستوى .

هدف الاختبار : قياس مسافة الرمي (الإنجاز) .
وصف الاختبار : يقوم برمي الرمح من مجال ركضة تقريبية كاملة مع مراعات كافة الشروط القانونية للفعالية ، تعطي للمختبر محاولتين وتحسب أفضلها .

(*) فريق العمل

١- سلمان عكاب سرحان : مدير الرياضية والشباب ، محافظة القادسية .

٢- احمد فرهود جابر : مدرب فريق الساحة والميدان ، نادي الكوفة الرياضي .

٧-٢ الاختبارات القبليّة

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة يوم ٣ / ١ / ٢٠٠٤ والتي شملت رمي الرمح من خلال ركضة تقريبيّة كاملة وباستخدام رمح زنة ٦٠٠ غم ، وهو الوزن القانوني بالنسبة لفئة الناشئين .

٢-٧-٢ البرنامج التدريبي

بدأ تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بتاريخ ٤ / ١ / ٢٠٠٤ م الرابعة عصراً ولغاية ٢٩ / ٢ / ٢٠٠٤ م . حيث تضمن مجموعة من الرميات على مجال ركضة تقريبيّة مستوى ولكلا المجموعتين التجريبيّتين (الأولى والثانية) بالإضافة الي رميات من على مجال ركضة تقريبيّة مائل الى الأعلى بزاوية (٥٢٠) ومجال مائل للأسفل بزاوية (٥٢٠) بالنسبة للمجموعة التجريبيّة الأولى ، وبذلك يتضمن منهج كلا المجموعتين على (٢٤) وحدة تدريبيّة بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا ولمدة ثمان أسابيع كما في الملحق (٢) .

٤-٧-٢ الاختبارات البعديّة

أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة لعينة البحث بتاريخ ٢ / ٣ / ٢٠٠٤ م . وقد اتبع الباحثان الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة . وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف الممكنة في الاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية المكان ووسائل الاختبار .

٨-٣ الوسائل الإحصائية

٢. قيمة (ت) للعينات المتناظرة ^١.

٣. قيمة (ت) للعينات غير المتناظرة ^٢.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١.٤ عرض النتائج وتحليلها

١.١.٤ عرض النتائج اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة وتحليلها

١.١.٤.١ المجموعة التجريبية الاولى

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار

رمي الرمح من الحركة الكاملة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	البعدي			القبلي		
			ن	ع±	س-	ن	ع±	س-
معنوي	٢,٣١	٥,٤١	٨	٣,٤١	٢٤,٥٦	٨	٢,٦٦	٣٧,٦٦

*قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٧) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

حيث كان الوسط الحسابي القبلي يساوي (٢٤,٥٦) والانحراف المعياري يساوي

(٣,٤١) في حين كان الوسط الحسابي البعدي يساوي (٣٧,٦٦) والانحراف

المعياري يساوي (٢,٦٦) . وحلل الباحثان النتائج التي توصل إليها في الاختبار القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى لمعرفة معنوية الفروق بينهما حيث كانت قيمة

(ت) المحتسبة تساوي (٥,٤١) والجدولية تساوي (٢,٣١) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

وتحت درجة حرية (٧) .

^١ وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب

للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ م ، ص ٢٧٩ .

^٢ جو افرايد : مبادئ الإحصاء الحديث . ترجمة فوزي عبد الرزاق ، بغداد مطبعة الجامعة التكنولوجية ، ١٩٨٦ م ،

ومن ملاحظة قيمة (ت) الجدولية ومقارنتها مع قيمة (ت) ٩ المحتسبة نجد ان قيمة (ت) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، هذا يدل ان هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي كما في الجدول (١) .

٢-١-٤ المجموعة التجريبية الثانية

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	البعدي			القبلي		
			ن	ع±	س-	ن	ع±	س-
معنوي	٢,٣١	٤,٤٥	٨	٢,٩٧	٢٣,٠٢	٨	٢,١٥	٣١,٧٧

*قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (٧) واحتمال خطأ (٠,٠٥) .

حيث كان الوسط الحسابي القبلي يساوي (٢٣,٠٢) والانحراف المعياري يساوي (٢,٩٧) في حين كان الوسط الحسابي البعدي يساوي (٣١,٧٧) والانحراف المعياري يساوي (٢,١٥) . وحلل الباحثان النتائج التي توصل إليها في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية لمعرفة معنوية الفروق بينهما حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (٤,٤٥) والجدولية تساوي (٢,٣١) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٧) .

ومن ملاحظة قيمة (ت) الجدولية ومقارنتها مع قيمة (ت) المحتسبة نجد ان قيمة (ت) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، هذا يدل ان هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي كما في الجدول (٢) .

٣-١-١٤ المجموعتين التجريبتين في الاختبار القبلي لرمي الرمح من الحركة الكاملة

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية الثانية			التجريبية الأولى		
			ن	ع±	س-	ن	ع±	س-
عشوائي	٢،١٤	٠،٩٠	٨	٢،٩٧	٢٣،٠٢	٨	٣،٤١	٢٤،٥٦

*قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٤) واحتمال خطأ (٠،٠٥) .

حيث كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى يساوي (٢٤،٥٦) والانحراف المعياري يساوي (٣،٤١) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية يساوي (٢٣،٠٢) والانحراف المعياري يساوي (٢،٩٧) . وحلل الباحثان النتائج التي توصل إليها في الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبتين لمعرفة معنوية الفروق بينهما حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (٠،٩٠) والجدولية تساوي (٢،١٤) واحتمال خطأ (٠،٠٥) وتحت درجة حرية (١٤) . ومن ملاحظة قيمة (ت) الجدولية ومقارنتها مع قيمة (ت) المحتسبة نجد ان قيمة (ت) المحتسبة هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية ، هذا يدل على عدم وجود فرقاً معنوياً بين الاختبارين بين المجموعتين في الاختبار القبلي كما في الجدول (٣) .

٢-١-٤ المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي لرمي الرمح من الحركة الكاملة

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	التجريبية الثانية			التجريبية الأولى		
			ن	ع±	س-	ن	ع±	س-
معنوي	٢,١٤	٤,٥٦	٨	٢,١٥	٣١,٧٧	٨	٢,٦٦	٣٧,٦٦

*قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٤) واحتمال خطأ (٠,٠٥).

حيث كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى يساوي (٣٧,٦٦) والانحراف المعياري يساوي (٢,٦٦) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية يساوي (٣١,٧٧) والانحراف المعياري يساوي (٢,١٥). وحلل الباحثان النتائج التي توصل إليها في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين لمعرفة معنوية الفرق بينهما حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (٤,٥٦) والجدولية تساوي (٢,١٤) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (١٤).

ومن ملاحظة قيمة (ت) الجدولية ومقارنتها مع قيمة (ت) المحتسبة نجد ان قيمة (ت) المحتسبة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية، هذا يدل ان هناك فرقاً معنوياً بين المجموعتين في الاختبار البعدي كما في الجدول (٤).

٢.٤ مناقشة النتائج

عن طريق استخدام المعالجات الإحصائية فقد تم الحصول على النتائج النهائية ، وتوفرت لدى الباحثان معلومات حول نتائج التجربة العملية الميدانية التي نفذها على عينة البحث المجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) ودلت النتائج على فرق معنوية في نهاية التجربة . حيث أثبتت النتائج بان هناك تقدماً ملموساً في مسافة الرمي لفعالية رمي الرمح بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة مع المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي لرمي الرمح من الحركة الكاملة .

١.٢.٤ مناقشة نتائج اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة

١.١.٢.٤ مناقشة نتائج اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة القبلي والبعدي للمجموعة الأولى

حيث أظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي لرمي الرمح من الحركة الكاملة للمجموعة التجريبية الأولى وجود فرقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي تحت درجة حرية (٧) واحتمال خطأ (٠,٠٥) ، وهذا يدل على التحسن في مسافة الرمي من الحركة الكاملة ومما يدل على تحقق الفرضية الأولى . وأوعز الباحثان السبب في تحسين مسافة الرمي بعد نهاية الفترة المقررة للبرنامج التدريبي الى ازدياد عدد الرميات التي تضمنها البرنامج التدريبي بالإضافة الى تحسين الاداء الفني والتطور الحاصل في مستوى القوة الخاصة بالنسبة للأطراف السفلى .

٢.١-٢.٤ مناقشة نتائج اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

لنفس الأسباب سابقة الذكر أدت الى تحسين مستوى الرمي وتطور المسافة التي أدتها المجموعة التجريبية الثانية لان التدريب والمتابعة المباشرة من قبل المدرب سوف تدفع عجلة التطور أكيداً نحو الامام وهذا يؤكد تحقيق الفرضية الاولى .

٣.١-٣.٤ مناقشة نتائج اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة القبلي للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية

حيث نلاحظ ان المجموعتين كانت متجانستين من حيث المتغيرات ذات العلاقة بالفعالية ، هذا ما أدى الى تحقيق نفس النتائج بالنسبة للمجموعتين وكان الفرق بينهما عشوائي وتم ذلك عن طريق استخدام الاختبار التائي .

٤.١-٤.٤ مناقشة نتائج اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة البعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية

ظهر فرقاً معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، وهذا مما يدل على تحقيق الفرضية الثانية . وأوعز الباحثان السبب الى الأساليب التدريبية المقترحة التي تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية الاولى والتي ساعدت في تحسين القدرات البدنية وبالخصوص القوة الخاصة بالنسبة للأطراف السفلى ، وانعكسة هذه التطورات على مستوى الاداء الفني وبالنتيجة على مستوى مسافة الرمي .

ان استخدام مجال الركضة التقريبية المائل للأعلى طور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى ساعدت الرامي على الإحساس الصحيح بأهمية الرجل الخلفية ودورها في وضع الجسم ودفعه الى الامام خلال خطوة الرمي عن طريق رفع المقاومة عليها مما زاد من قابليتها الخاصة (أي القوة المرتبطة مع الاداء)

إما بالنسبة الى مجال الركضة التقريبية المائل للأسفل ساعد على زيادة مستوى عنصر السرعة بالنسبة للركضة التقريبية وكذلك رفع من قدرة القوة الانفجارية للرجل الأمامية في خطوة الرمي ،حيث نلاحظ ان المجال المائل للأسفل سوف يؤدي الى زيادة سرعة الجسم الأفقية لحظة الدخول في الخطوات الأخير وهذا يتطلب بذل اكبر قوة

بالنسبة للرجل الأمامية في خطوة الرمي من اجل الحصول على اكبر عزم قصور ذاتي للسيطرة على السرعة الافقية الناتجة من الدخول وتحويلها الى سرعة عمودية يضاف لها زيادة قدرة الرجل الخلفية للسيطرة على فترة التوقف الناتجة من التدريب على المجال المائل للأعلى .

هذه الأساليب المتنوعة ساعدت المجموعة التجريبية الاولى على تحسين قدراتها البدنية بدرجة أفضل من المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت على المجال المستوي فقط .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١.٥ الاستنتاجات

بناءً على هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة الدراسة ومنهج البحث المستخدم وطبيعة الأساليب إحصائية التي استخدمت لتحليل نتائج يمكن استنتاج الآتي :-

١. ظهرت فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) ولصالح الاختبار البعدي في اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة .
٢. عدم وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) في اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة .
٣. ظهرت فروق معنوية بدلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) ولصالح المجموعة التجريبية الاولى في اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة .

٢-٥ التوصيات

٢. إجراء التجربة على عينة من فئة المتقدمين في حالة توفير الظروف الملائمة لإنجاح التجربة مثل المعسكرات التدريبية الخاصة .
٣. يوصي الباحثان بالاهتمام بالتدريب وفق مبدأ تنوع الأساليب وعدم الاعتماد على أسلوب تدريبي واحد .
٤. يوصي الباحثان باستخدام الأساليب التدريبية المقترحة في مناهج تدريب فعالية رمي الرمح .
٥. إجراء دراسات تحليلية خاصة للأساليب المقترحة وتأثيرها على مستوى الأداء الفني لفعالية رمي الرمح
٦. إجراء دراسة مشابهة بالنسبة للأساليب المقترحة على فعاليات أخرى ومنها فعالية الوثب الطويل مثلاً .

المصادر العربية

١. أبو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجية اللياقة البدنية . ط ١ ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
٢. بيترسون : تنمية القوة العضلية . ع ٢٠ ، نشرة ألعاب القوة ، مركز التنمية الإقليمية ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٣. جو . افراید : مبادئ الإحصاء الحديث . ترجمة فوزي عبد الرزاق ، بغداد ، مطبعة الجامعة التكنولوجية ، ١٩٨٦ م .
٤. حمزة العبادي : محاضرات (دكتوراه) . مادة الطب الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ .
٥. خير الدين علي احمد عويس : دليل البحث العلمي . مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م ، ص ١٠٧ .
٦. ديبو لوب فان دالين : (ترجمة) محمد نبيل وآخرون . منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية ، ١٩٨٤ .
٧. رافع الكبيسي : محاضرات (دكتوراه) مادة الفلسفة الرياضية ، ٢٠٠٣ .

٨. صريح عبد الكريم : محاضرات (دكتوراه) مادة البايوميكانيك ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .
٩. هاشم الراوي : محاضرات (دكتوراه) مادة تدريب مستويات عليا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .
١٠. قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية . ط ١ ، الوطن العربي ، ١٩٧٩ .
١١. قاسم حسن حسين ، أثير صبري احمد : قواعد ألعاب الساحة والميدان . جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ .
١٢. قاسم حسن حسين ، منصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها . مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
١٣. قاسم حسن مهدي المنديلاوي : محاضرات (دكتوراه) في مادة التدريب الرياضي . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
١٤. قيس الدوري : علم التشريح . الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
١٥. محمد أزهر السماك : الأصول في البحث العلمي . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ م .
١٦. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي . ط ١ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
١٧. محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي . مصر ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
١٨. محمد رضا ابراهيم المدامغة : محاضرات (دكتوراه) مادة التدريب الرياضي ، ٢٠٠٣ .
١٩. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ط ١ ، ج ٢ ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
٢٠. محمد صبحي حسانين : العلاقة بين بناء الجسم والأداء الرياضي ط ١ ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمية ، ١٩٩٨ .

٢١. محمد عادل رشيد : أسس التدريب الرياضي . ط ٢ ، المنشأ العامة للنشر والتوزيع ٢٠ - علام ، طرابلس ، ليبيا ، ١٩٨٢ .

٢٢. محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى . الكويت ، دار القلم ، ١٩٩٠ م .

٢٣. وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجته . ط ٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ م .

٢٤. وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ م .

٢٥. يوري بيكار نوف : جوانب نظرية لتوجيه الرماة ذوي المستوى العالي . ع ١٩ ، مصر ، مركز التنمية الإقليمية ، ١٩٩٦ .

المصادر الأجنبية

1-as , g . k . and Arnheim , D . D : modern principles of athletic trainiq , saint louse , C . V . mosey , co , 1973 ,

2- chink . B . specialized sprint traning . soviet sports , 1989 ,

3- Exercise physiology : theory and application to fitness and performance , forth Edition , 2001 ,

4-mes , Wright . E : power and strength , mussels and fitness , febraier , 1994 ,

5--nson . C .R . and fisher , A . C : scenfific basis of athletic condition Philadelphia , U . S U . lea febiger , 1972 , pp

6-ohnson , B . H . and Nlson , J . K . : practal measurements for evaluation in physical education , Minnesota , Buryess publishing company , 1979 ,

ملحق (١)

يبين تجانس المجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) من ناحية القوة الخاصة القياسات الجسمية

والعمر مع ذكر الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعدد أفراد العينة لكل مجموعة وقيمة (ت)

المحتسبة والجدولية ونتيجة الفروق

الاختبارات	المجموعة الأولى			المجموعة الثانية			قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة
	ن	ع±	س	ن	ع±	س		
رمي الكرة الطبية	٨	٠,٥١	٨,٤٥	٨	٠,٤٥	٨,٣٤	٢,١٤	٠,٣٠
الوثب من الثبات	٨	٠,٠٦٨	١,٧٢	٨	٠,٠٦	١,٧٠	٢,١٤	٠,٥١
الطول	٨	٢,٧٦	١٧٦,٧٥	٨	٢,٥	١٧٧٧,٥	٢,١٤	١,٢٩
طول الذراعين	٨	٢,١٣	١٧٩	٨	١,٧٢	١٧٩,١٢	٢,١٤	٠,١٢
الوزن	٨	٢,٨١	٧٧,٢٥	٨	٢,٦٤	٧٦,٨٧	٢,١٤	٢,٨٠
العمر	٨	٠,٩٢	١٦	٨	٠,٨٣	١٦,١٢	٢,١٤	٠,٢٧

* تحت درجة حرية ١٤ واحتمال خطأ ٠,٠٥

ملحق (٢) يبين مفردات البرنامج التدريبية

الهدف	الاسبوع ٨-٧ / الوحدات (٢٤-١٤)				الاسبوع ٦-٥ / الوحدات (١٢-٧)				الاسبوع ٤-٣ / الوحدات (١٢-٧)				الاسبوع ٢-١ / الوحدات (٦-١)				نوع التمرين
	الانوات	الكثافة	الحجم	الشدة	الانوات	الكثافة	الحجم	الشدة	الانوات	الكثافة	الحجم	الشدة	الانوات	الكثافة	الحجم	الشدة	
تطوير القوة الخاصة و التاكيد على فعل الرجل الخلفية في خطوة الرمي	رمح زنة غم ٨٠٠	ادقيقة	٨	%٨٠	رمح زنة غم ٨٠٠	٤٥ ثا	١٠	%٧٠	رمح زنة غم ٨٠٠	٣٠ ثا	١٢	%٦٠	رمح زنة غم ٨٠٠	٣٠ ثا	١٤	%٥٠	١- رمي رمح من على مجال ركضة تقريبية مائل للاعلى
تطوير القوة الخاصة و التاكيد على فعل الرجل الامامية في خطوة الرمي	كرة طبية زنة غم ٤٠٠	ادقيقة	٨	%٨٠	كرة طبية زنة غم ٤٠٠	٤٥ ثا	١٠	%٧٠	كرة طبية زنة غم ٤٠٠	٣٠ ثا	١٢	%٦٠	كرة طبية زنة غم ٤٠٠	٣٠ ثا	١٤	%٥٠	٢- رمي رمح من على مجال ركضة تقريبية مائل للاسفل
الهدية نقل القوة من الاطراف الى الازدانة	رمح زنة غم ٦٠٠	ادقيقة	٨	%٩٥	رمح زنة غم ٦٠٠	٤٥ ثا	١٠	%٩٠	رمح زنة غم ٦٠٠	٣٠ ثا	١٢	%٦٠	رمح زنة غم ٦٠٠	٣٠ ثا	١٤	%٥٠	٣- رمي رمح من على مجال ركضة تقريبية مسنوي
تطوير القوة الانفجارية لاطراف السفلى	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٩٥	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٩٠	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٨٠	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٧٠	٤- قفز عرض ثابت
تطوير القوة الخاصة لمضلات البطن	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٩٥	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٩٠	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٨٠	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٧٠	٥- تمارين بطن
تطوير القوة لعضلات الظهر	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٩٥	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٩٠	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٨٠	وزن الجسم	ادقيقة	١٠	%٧٠	٦- تمارين ظهر