

تأثير منهج تدريبي بوسائل مساعدة في تحسين المستوى الرقمي للاعبين فعالية رمي الرمح لمنتخب جامعة كويه/اقليم كوردستان

أ.م. د. اميرة محمد دهام : فاكولتي التربية / سكول التربية الرياضة / جامعة كويه adahham@gmail.com

قبول البحث: ٢٠١٩/٢/٧

استلام البحث: ٢٠١٩/١/٣

الملخص

وضع منهج تدريبي بوسائل مساعدة ومعرفة تأثير المنهج التدريبي بالوسائل المساعدة في تحسين المستوى الرقمي للاعبين فعالية رمي الرمح للاعبين منتخب جامعة كويه/ اقليم كوردستان ولقد فرضت الباحثة هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وللاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث. واستخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي حيث تم اختيار (٨) من اصل (١١) بالطريقة العشوائية واستخدم العديد من الوسائل والأدوات المساعدة: وتم استخدام اختبارات القوة العضلية الخاصة (القوة الانفجارية -- القوة المميزة بالسرعة لكل من (الذراعين ، الجذع ، الرجلين اختبار الانجاز وقد استغرق مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين (أسبوعياً) ثم أجرت الاختبارات البعيدة بالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة: وعن طريق استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) في استخراج نتائج البحوث بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:- ١- إن استخدام المنهج التدريبي بالوسائل المساعدة الخاصة لتطوير أسهم في تطوير القوة العضلية بأنواعها وبذلك تحققت أهداف وفرض للبحث. ٢- وأسهم في تطوير المسارات الحركية والعضلات العاملة وأدت إلى تنمية القدرات الخاصة وتنمية الأداء المهاري بالوقت نفسه. ٣- وايضا كان له فعالية في تطوير المستوى لفعالية رمي الرمح ٤- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة .

Effect of training curriculum by means of aids in improving the level of digital players Javelin Effect of the team of the University of Koya / Kurdistan Region

Dr. Ameera Mohammed Daham : Faculty Education/ School of Sports

Education / Koya University

adahham@gmail.com

summary of the research and objectives:: - Develop a training curriculum by means of assistance and knowledge of the impact of the training curriculum by means of helping to improve the level of digital players Javelin throw effectiveness of the players of the University of Koya / Kurdistan Region The researcher imposed there are significant differences between the control and experimental groups and for the tribal and remote tests of the search variables. The experimental method was used in the control and experimental groups with both the tribal and the remote tests. Eight (11) were selected in the random way and many methods and auxiliary tools were used. The duration of implementation of the training curriculum was 8 weeks with two training units (weekly) and conducted the remote tests in the same manner and conditions as the tribal tests. By using the statistical bag (SPSS) in the extraction of the results of the research and after the presentation of the results and analysis and discussion. The researcher reached the following conclusions: - 1 - The use of the training curriculum by means of special assistance for the development of shares in the development of muscle strength of all kinds and thus achieved goals and imposition of research. And active muscles and led to the development of special abilities and the development of skilled performance at the same time. 3 - And also had an effective in developing the level of effective javelin 4 - did not show significant differences between the tests of tribal and remote control group member.

١- مقدمة :

إن التطور الذي حدث في جميع ميادين الحياة، ومنها الميدان الرياضي جعل المختصين في هذا المجال السعي لتحسين وتطوير المستوى الرياضي من خلال أيجاد أساليب وطرق جديدة في التدريب تتلاءم مع المتطلبات الجديدة لكل رياضة من الرياضات. وقد حظي التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد أفضل السبل الناجحة لتطوير أداء المهارات الحركية وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ومن خلال الملاحظة نرى انه حدث تطور ملحوظ في بناء البرامج التدريبية بحيث أصبحت

تعتمد بشكل كبير على الاجهزة والوسائل الحديثة التي تستخدم في القياس او التدريب مما تعمل على تحقيق قدر هائل من الفائدة للعملية التدريبية ككل. وقد كان لفعالية رمي الرمح نصيب من هذا التطور من قبل خبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي ولكن مهما تجدد الزمن وتنوعت قدرات اللاعبين فلا بد من أن يكون هناك تحديث في تلك المناهج التدريبية ، إذ أن تلك المناهج لا تبنى على وفق طاقه أو أمكانية لاعب معين ومن ثم تؤخذ على الكل الى مالا نهاية وإنما هذه المناهج تبنى على ضوء قدرات اللاعبين ومدى امكانيه تحقيق الأهداف الموضوعه لهذا المنهاج في وقت معين وعليه عندما يكون هناك فشل او بطء في تحقيق تلك الأهداف التي يصبو إليها كل من المدرب واللاعب فيجب ان يكون هناك تعديل أو تطوير لتلك المناهج لكي يتسنى للمدرب الوصول باللاعب الى المستوى الذي يطمح له من خلالها وهذا ما تحتاجه فعالية رمي الرمح من قدرات بدنية وحركية أذ توصلت الباحثة من خلال الملاحظة الميدانية الى الانجاز المتواضع والتي تستوجب العمل على تطويرها وتحسين المستوى الرقمي لديها.. ولهذا كان عملنا ينصب هنا في إيجاد منهج تدريبي مناسب للتعرف على نتائج المنهج المستخدم ومما عزز هذه الدراسة عدم وجود دراسات ميدانية سابقة تتناول مثل هذا المجال في فعالية رمي الرمح او تتناول أبعاد هذه المشكلة في مما دعا الباحثة الى هذه الدراسة لأهميتها العلمية والتطبيقية.

٢- الغرض من الدراسة :-

تعد فعالية رمي الرمح إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة و التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالياً نتيجة لمتطلباتها العالية حيث تحتاج إلى القوة عند أداء المراحل التي تمر بها من أجل ضمان الوصول إلى ابعاد مسافة وهذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً للوصول إلى الأداء الأفضل .

وضع منهج تدريبي بوسائل مساعدة في تحسين المستوى الرقمي للاعبين فعالية رمي الرمح للاعبين منتخب جامعة كويه / اقليم كردستان لمعرفة تأثير المنهج التدريبي بالوسائل المساعدة في تحسين المستوى الرقمي للاعبين فعالية رمي الرمح للاعبين منتخب جامعة كويه/ اقليم كردستان

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث :

إن المنهج هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته لحل مشكلة البحث(٤:٣٣٩) -إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهج البحث ، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى كونه ((يمثل الاقتراب الأكثر صدقا" لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية)) (٩:١٧)

٢-٣ مجتمع البحث :-

تحدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب جامعة كويه بفعالية رمي الرمح / اقليم كردستان والبالغ عددهم (١١) لاعبا للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦)

٣-٢-١ عينة البحث : تعد عينة البحث من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ إن " العينة الجيدة لا بد لها إن تمثل المجتمع الأصل تمثيلاً" حقيقياً" يتسم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها (١٩:١٠٥)

العينة ضرورة من ضرورات البحث العلمي التجريبي ، وهي (الأنموذج الذي يتم فحصه أو مراقبته والذي ينفذ عليه التجربة وقد يتكون من شخص واحد أو شخصين أو أكثر) .

حيث تم اختيار (٨) لاعبين بالطريقة العشوائية حيث يمثلون نسبة (٧٨,٥٧٪) من مجتمع البحث، في فعالية رمي الرمح وقد تراوحت أعمار اللاعبين بين (٢٠ - ٢١) سنة. تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٤) لاعبين بكل مجموعة .

٣-٢-٢ تجانس العينة :-من أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير إلى المتغير المستقل فقط قامت الباحثة بإجراء تجانس لإفراد عينة البحث باستخدام معامل الاختلاف ((فكلما قرب معامل الاختلاف من ١٪ يعد التجانس عالياً" وإذا زاد عن ٣٠٪ يعني إن العينة غير متجانسة لتكون قيمة الاختلاف (٪) لان يساوي النسبة المئوية بين الانحراف المعياري للمجموعة والوسط الحسابي لها)) (٢٠:١٦١) وكما هو مبين في جدول (١) .

الجدول (١) يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة

معامل الاختلاف	أفراد العينة		وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع	س		
٢,٤٣ %	٣,٤٧	١٧٢,٥٠	سم	الطول
٤,٧٦ %	٠,٧٩	٢٠,٨٠	سنة	العمر
٠,٩٣٢ %	٠,٥٠	٦٨,٥٤	كغم	الوزن
٥,٥٤ %	٠,٢٢	٢٦,٦٣	متر	الإنجاز

الجدول (٢) يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية

معامل الاختلاف	أفراد العينة		وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع	س		
٢,٠٩ %	٣,٤٣	١٧٣,٥١	سم	الطول
٤,٤٣ %	٠,٨٦	١٩,٢٠	سنة	العمر
٠,٨٧٢ %	٠,٥٩	٦٧,٠٩	كغم	الوزن
٥,٣٢ %	٠,٢٩	٢٧,٦٠	متر	الإنجاز

من أجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية فقد استخدمت الباحثة اختبار (T.Test) الذي أظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين في متغيرات (الطول، العمر، الوزن) فضلاً عن ذلك فقد أجرى التكافؤ بين مجموعتين للبحث في الاختبارات الأتية "اختبارات القوة الانفجارية والذي يمثل اختبار الذراعين واختبار الجذع واختبار الرجلين واختبارات المميزة بالسرعة والتي شملت اختبار الذراعين واختبار الجذع واختبار الرجلين إضافة إلى اختبار إنجاز رمي الرمح.

والجدول (٣) يوضح نتائج اختبار (T.Test) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ويوضح فيها عشوائية الفروق في الاختبارات المذكورة سلفاً مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين المجموعتين الأمر الذي يدل على تكافؤهما.

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لعينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	١,٩٦	٠,٠٦	٠,١٠٨	٥,٢٦٦	٠,٠٩٣	٥,٢٣	م/سم	١. اختبار القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي		١,٢٥	٠,٠٣	٠,٤٣	٠,٤٣	٠,٣٠	زمن	٢. اختبارات القوة الانفجارية للجذع
غير معنوي		٠,٩٦	٠,٠٥	٢,٢٥	٠,١٣٢	٢,٢١	م	٣. اختبار القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	١,٨١	١,١٢	٠,٤٣	٣,٧٩	٠,٠١	٣,٩٣	م / ت	٤. اختبار ق م س للذراعين
غير معنوي		٠,٦٩	٢,٠٥	١٢,٦٣	١,٥٣	١٣,٤٣	زمن	٥. اختبار ق م س للجذع والبطن
غير معنوي		٠,٨٠	٢,٨١	٣٣,٠٥	١,٨٥	٣٢,١٠	م	٧. اختبار ق م س للرجلين
غير معنوي	٢,٩٨	١,٠٠	٠,٢٩	٢٧,٦٠	٠,٢٢	٢٦,٦٣	م/سم	١٢. اختبار الإنجاز

عند درجة حرية (٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:-

استخدمت الباحثة العديد من الوسائل والأدوات المساعدة لإنجاز العينة ، حيث تعد " جميع الوسائل والأدوات التي يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه والوسائل مساعدة لخدمة عمل الباحث تساعده على أنجاز متطلبات تجربته بكل دقة ونجاح". (١٤٧:٥)

- جهاز الميزان لقياس الوزن والطول. - رمح مختلف الأطوال والاحجام - شريط معدني ، شريط لاصق ، مسطبات ، كراسي للجلوس أثناء الاختبارات. - كرات طبية عدد (٢) زنة (٣كغم) حبال للتسلق ، ، كراسي أو مقعد لا يقل ارتفاعه (٣٥ سم) ، - علامات لاصقة على الحبل ، - مساطب مرتفعة
- ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع. وقد أجرت الباحثة عدد من المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والعباب القوى من ذوي الاختصاص للإفادة من آرائهم لتحديد الوجه الصحيح للبحث

٣-٤ اختبارات الخاصة بفعالية رمي الرمح:

- القوة الانفجارية لكل من (الذراعين ، الجذع ، الرجلين) لقياس القوة العضلية الخاصة.
- القوة المميزة بالسرعة لكل من (الذراعين ، الجذع ، الرجلين) لقياس القوة العضلية الخاصة .

اختبار الانجاز**٣-٥ خطوات إجراء البحث:-****٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية:-**

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها (١٨٧:٦).

ولأجله أجرت الباحثة بمساعدة فريق العمل المساعد تجربته استطلاعية بتاريخ ٢٠١٥/١١/٢١ على لاعبين من خارج عينة البحث وشملت التجربة الاختبارات الخاصة بتطوير المستوى الرقمي على ملعب الساحة والميدان في فصولتي التربية سكول التربية الرياضة في جامعة كويه والهدف منها التعرف على إمكانية إجراء الاختبارات البدنية وخرجت الباحثة من هذه التجربة بما يلي:

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الاختبارات. - التأكد من ملائمة الاختبارات ومدى تفهم عينة البحث لها.
- تلافي الاء السلبية التي من المحتمل ان تحدث أثناء الاختبارات. - تعرف فريق العمل بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى ملائمتها. - تفهم العينة لمفردات الاختبار. - معرفة زمن الاختبارات.

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة:-

تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية في فعالية رمي الرمح الساعة العاشرة صباحاً بدءاً في يوم الأربعاء ٢٠١٥ /١١/٢٥ ولغاية ٢٠١٥/١١/٣٠ وقد تم إجراء الاختبارات (١- الأربعاء ٢٠١٥/١١/٢٥ اختبار الانجاز-٢ السبت ٢٠١٥ /١١/٢٨ اختبار القوة العضلية أولاً) القوة الانفجارية) لكل من (الذراعين ، الجذع ، الرجلين ٣- الاثنين ٢٠١٥/١١/٣٠ اختبار القوة المميزة بالسرعة لكل من (الذراعين ، الجذع ، الرجلين). وقد أجريت هذه الاختبارات جميعها على ملعب وقاعات فصولتي التربية سكول التربية الرياضة - جامعة كويه

-٥-٤ اختبار إنجاز رمي الرمح:-

الهدف من الاختبار : قياس انجاز رمي الرمح

الأدوات المستخدمة : ملعب الساحة والميدان ، رمح عدد(٤) ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: تم اختبار جميع اللاعبين لكي يشعرون بالمنافسة وقد بدء الاختبار على الوجه الآتي . (عند سماع اللاعب بالنداء للبدء يبدأ بالوقوف في المكان المحدد للرمي ثم يبدأ بالركض (الركضة التقريبية) داخل المجال ثم الرمي وقد أعطيت ثلاث محاولات واحتساب أعلى انجاز يحصل عليه اللاعب خلال المحاولات ثم يسجل الانجاز الذي يحققه المختبر في استمارة تسجيل خاصة به.

٣-٥-٥ اختبار القوة العضلية الخاصة بالفعالية:-

أجريت اختبارات القوة العضلية لفعالية رمي الرمح وكانت الاختبارات على وفق الإجراءات الآتي:-

٣-٥-٦ اختبار القوة الانفجارية:-

الهدف : قياس القوة الانفجارية (الذراعين ، الجذع ، الرجلين).

أولاً. الذراعين : دفع كرة طبية وزن (٣ كغم) من أمام الصدر لأبعد مسافة (١١٦:٣)

١. الهدف : قياس القوة الانفجارية للذراعين.

٢. الأدوات المستخدمة : كرة طبية وزن (٣ كغم) ، شريط قياس علامة دالة لتحديد المسافة

٣. وصف الأداء : يقوم المختبر من وضع الوقوف حمل الكرة أمام الصدر ثم دفع الكرة بالذراعين لأبعد مسافة وباقصى سرعة وقوة ممكنة ولمرة واحدة.

ثانياً. اختبار الجذع (رفع الجذع من وضع الانبطاح على مصطبة مستوية (٢٠:١٨٣)

١. الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للجذع

٢. الأدوات المستخدمة : مصطبة مستوية ، ساعة توقيت ، أقرص بأوزان مختلفة (٣ كغم).

٣. وصف الأداء : يستلقي اللاعب على مصطبة مستوية بحيث يكون الجذع خارج المصطبة ويثبت اللاعب بجلوس أحد أعضاء فريق العمل المساعد على رجليه يضع المختبر قرص وزنه (٣ كغم) خلف الرقبة ويبدأ التمرين بخفض الجذع للأسفل ثم رفعه للأعلى أقصى ما يمكن ويقاس زمن الأداء من لحظة الانخفاض والصعود لأعلى نقطة يصل الجذع.

ثالثاً. اختبار الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)(١٠:٩٥)

١. الهدف: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

٢. الأدوات المستخدمة ، ساحة ، شريط قياس ، خط بداية عرض (٥ سم).

٣. وصف الأداء : وقوف ثني ومد الركبتين ثم الوثب الى ابعد مسافة يكون القياس من خط البداية الى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ثم يسجل القياس في استمارة خاصة باللاعبين

٣-٥-٧ اختبار القوة المميزة بالسرعة:-

أولاً. الذراعين : الشد العمودي للذراعين لمسافة على الحبل من وضع الرقود (١٠:٩٣)

١. الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

٢. الأدوات المستخدمة : حبال للتسلق ، شريط قياس ، كراسي بارتفاع (٣٥ سم) ، علامات لاصقة على الحبل ، منضدة مرتفعة .

٣. وصف الأداء : يجلس المختبر على المقعد ثم يقوم بعد ذلك بمد الذراعين عاليا لأقصى مسافة ممكنة بدون رفع المقعد عن الكرسي بحيث يقبض على الحبل باليدين قبضة أعلى من قبضة ويكون الحبل بين الفخذين ثم بعد ذلك نسجل المسافة في استمارة التسجيل الخاصة بالاختبار.

ثانيا : الجذع : اختبار البطن مع اختبار ظهر لمدة (١٠ ثا) (٨:٣٢٩)

١. الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للجذع.

٢. الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، قاعة ، مسطبات ، استمارة خاصة بالتسجيل.

٣. وصف الأداء :

أ. من وضع الاستلقاء ثني الجذع أماماً مع تثبيت الرجلين (١٠ ثا) بالعد بعد ذلك يسجل العدد.

ب. التعلق على العقلة رفع الرجلين بزواوية (٩٠°) موازية للأرض.

ثالثا. الرجلين : حبل لأبعد مسافة (يمين ، يسار) لمدة (١٠) ثا (٨:٣٤٤)

١. الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

٢. الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت، شريط قياس، ساحة واسعة، استمارة تسجيل.

٣. وصف الأداء: الوقوف على قدم واحدة الحبل الى أقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره (١٠ ثا) مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم غير قدم الحبل ثم يعاود على القدم الثانية ويقاس المستوى ثلاث مرات وتأخذ أحسن محاولة.

٣-٦ المنهج التدريبي:-

اعدت الباحثة منهاجا تدريبيا خاصا بفعالية رمي الرمح معتمداً في ذلك على تجربتها وخبرتها التدريبية والميدانية مع الاخذ بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والالعاب القوى وبالمصادر العلمية التدريبية

وقد استغرق مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريبية . وبلغ عدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدة تدريبية تم تطبيقها في المدة من ٢٠١٥/١٢/٥ ولغاية ٢٠١٦/١/٢٦ (السبت والثلاثاء) استخدمت الباحثة تنظيم التدريب الدائري باستخدام أسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة بنسبة (٦٠-٧٠ %) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله من القوة القصوى وعدد مرات التكرار (٨-١٠) مرة إذ كان زمن أداء كل تمرين يتراوح ما بين (١٠-١٥) ثا وإذا كانت فترة الراحة البيئية (٣٠-٩٦) ثا وبين المجموع من (٣-٤) دقائق وكانت شدة التمرين وفق النسبة المئوية لأقصى ما يستطيع اللاعب أدائها لكل تمرين خلال المنهج التدريبي المطبق. أما الشدة المطلوبة فوضعت بما تناسب مفردات المنهج التدريبي . ولغرض التعويض الزائد خلال مدة المنهاج التدريبي للمجموعتين اتبع مبدأ التدرج والنموذج في شدة التدريب. وقد اعتمدت الباحثة على خبرتها وتجربتها بالمصادر العلمية والتدريبية في توزيع هذه التمرينات خلال تنفيذ المنهاج التدريبي في المجموعتين التجريبيتين إذ ثبتت الشدة والحجم لكل لاعب مراعية الفروقات الفردية بين اللاعبين في هذه التمرينات واعدت مدة تنفيذ المنهاج ضمن مرحلة الإعداد الخاص

٣-٧ الاختبارات البعدية:-

بعد إن تم تطبيق المنهاج التدريبي أجرت الباحثة الاختبارات البعدية في الساعة العاشرة من صباح يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١/٣٠ مراعيه نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وكما يأتي:

السبت ٢٠١٦/١/٣٠ اختبار الانجاز : اختبارات القوة العضلية

الاثنين ٢٠١٦/٢/١ اختبار القوة الانفجارية (للذراعين ، والجذع ، والرجلين)

الاربعاء ٢٠١٦/٢/٣ اختبار القوة المميزة بالسرعة (للذراعين ، والجذع ، والرجلين)

٣-٨ الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (١٢)

- الوسط الحسابي .- الانحراف المعياري - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات المستقلة .

-- معامل الاختلاف - النسبة المئوية (١٤:١٩٣).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث لمتغير الانجاز رمي الرمح بطريقة المشي وتحليلها ومناقشتها .

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث لمتغير الانجاز رمي الرمح بطريقة المشي وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لإفراد عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموع الضابطة

نوع الدلالة	قيمة t		البعدي		القبلي		المتغير
	جدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢,٥٦	٢,٠٣	٠,٤٣	٢٧,٦٠	٠,٢٢	٢٦,٦٣	الانجاز

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣)

يبين لنا الجدول (٤) الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير الانجاز حيث بلغ الوسط الحسابي (٢٦,٦٣) وانحراف معياري (٠,٢٢) في الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٧,٦٠) وانحراف معياري (٠,٤٣) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٠٣) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٥٦) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث .

الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الانجاز

نوع الدلالة	قيمة t		البعدي		القبلي		المتغير
	جدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٥٦	٧,٠٣	٣,٥٩	٣١,١١	٠,٢٩	٢٧,٦٠	الانجاز

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣)

يبين لنا الجدول (٥) الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الانجاز حيث بلغ الوسط الحسابي (٢٧,٦٠) وانحراف معياري (٠,٢٩) في الاختبار القبلي ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٣١,١١) وانحراف معياري (٣,٥٩) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧,٠٣) في حين كانت قيمة (t) الجدولية (٢,٥٦) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

٢-٢ مناقشة النتائج:

عند ملاحظة نتائج اختبار القوة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقد أظهرت فروق معنوية مما تعزو الباحثة إن هذه الفروقات المعنوية كان لها دور مهم في بالأداء الحركي من خلال ثني الذراعين ومدهما للأمام وذلك عند الثني تجميع القوة العضلية الى مركز ثقل الجسم والثانية عملية مد الذراعين بقوة المساعدة للجذع مما أدى الى زيادة الدفع في رمي الرمح لان الباحثة استخدمت التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة والتي ساعدت على الحصول على قوة عضلية إضافية وبالتالي الحصول على مستوى جيد من خلال المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثة كان له الأثر الإيجابي والذي من خلاله تم تطوير القوة في مفاصل الذراعين وبالأخص مفصل الكتف ومرونة العامود الفقري حيث تم التوصل الى فاعلية الإعداد البدني والذي يزداد بشكل طردي مع سعة الأداء الحركي للمفصل وهذا ما ساعده على استخدام المكونات المطاطية للعضلة في بداية الحركة وكان التحسن واضحاً في متغير الانجاز وتحسين المستوى الرقمي لعينة البحث من خلال استخدام الباحثة وسائل مساعدة والتي طورت القوة الانفجارية لدى اللاعب في المرحلة الأخيرة من مراحل الرمي حيث يساعد الوضع العمودي للجذع لحظة الرمي على حصول اللاعب على قوة رمي و انطلاق جيد وما لدور للعضلات العاملة في الاداء البدني المطلوبة من اللاعب لغرض الإنجاز في لحظة الرمي وان أفراد العينة استطاعوا من الحفاظ على اكبر قدر من كمية القوة التي ساعدت على توضيب الجهد بما ينسجم وتحقيق الاداء الفني لرمي الرمح والحفاظ على انسيابية الحركة.

إن التطور الحاصل بمستوى الانجاز لإفراد عينة البحث قد ارتبط بفقرات المنهج التعليمي والمتمثل بالوسائل المساعدة التي اتبعها الباحثة وفق أسس علمية ، إذ ركز هذا المنهج التعليمي على تطوير كل المتغيرات ذات العلاقة بالانجاز وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات البعديّة وانعكس ذلك على تطور الانجاز والذي كان متمثلاً بالمستوى الرقمي الذي حققه افراد عينة البحث في الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي وباستخدامها الوسائل المساعدة ادى الى اعطاء الفرصة للاعبين بعمل تنسيق بين الخطوات وبالتالي تحسين الإنجاز وما للدور الايجابي والفعال في التركيز على المجاميع العضلية وبما يؤمن الاقتصاد بالجهد وضمان انسيابية الحركة ". (٧:٩٠) إن الفروق المعنوية في مؤشر الانجاز تدل على ان هناك تطور واضح في الاختبار البعدي اذ كان هذا التطور مرتبطاً بفقرات المنهج التعليمي الذي صمم على اسس علمية و الذي شمل على تمارين تحضيرية مساعدة وأساسية لتحسين المستوى الرقمي لفاعلية رمي الرمح، وبالتالي ادى الى تطوير بعض المتغيرات الخاصة بالفعالية وما نتج من الدور الايجابي الفعال في التركيز على عمل المجاميع العضلية الخاصة برمي الرمح ".

- الاستنتاجات والتوصيات**١-٥ الاستنتاجات:-**

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- إن استخدام المنهج التدريبي بالوسائل المساعدة الخاصة لتطوير فاعلية رمي الرمح أسهمت في تطوير القوة العضلية بأنواعها وبذلك تحققت أهداف وفرض للبحث .
- ٢- إن استخدام المنهج التدريبي بالوسائل المساعدة الخاصة لتطوير فاعلية رمي الرمح أسهمت في تطوير المسارات الحركية والعضلات العاملة وأدت إلى تنمية القدرات الخاصة وتنمية الأداء المهاري بنفس الوقت.
- ١- إن المنهاج التدريبي الذي تم استخدامه كان تأثيره إيجابياً وذو فعالية في تطوير المستوى الرقمي لفاعلية رمي الرمح
- ٢- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة .

٢-٥ التوصيات:

- ١- ضرورة احتواء المنهاج التدريبي المعد من قبل المدربين على تمرينات بالوسائل المساعدة الخاصة لتطوير لغرض الإسهام في تطوير فاعلية القفز بالزانة.
- ٢- ضرورة إجراء اختبارات مستمرة في فترات منتظمة لاختبار القدرات البدنية والمهارية الخاصة بفاعلية رمي الرمح للتعرف على مستوى التطور وفعالية المنهاج التدريبي المستخدمة.
- ٣- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة وبناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأخرى الخاصة بفعاليات أخرى

ملاحظة / تكرر الوحدة ١ مرتين في الأسبوع (السبت ، الثلاثاء) في نفس التمارين والتكرارات المشار إليها .

نموذج مختار لوحدتي تدريبيتي لمهارة رمي الرمح

الهدف: رفع مستوى لاعبي رمي الرمح . عدد المجموعة : ٤ لاعبين

اليوم والتاريخ : السبت ----- زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ دقيقة

الثلاثاء : -----

أقسام الوحدة	الزمن	الفعالية أو المهارة الحركية	التكرارات	زمن التمرين مع الراحة	الملاحظات	الأجهزة والأدوات المستخدمة
القسم التحضيري	١٠ د.	إحماء عام للجسم مع تمارين خاصة بالمهارة				
القسم الرئيسي	٤٥ د.					
الجانب التعليمي	١٠ د.	- موصفات المهارة - الشروط المطلوبة للأداء الصحيح - شرح كيفية أداء المهارة - القيام بالعرض				عرض المهارة من قبل النموذج
الجانب التطبيقي	٣٥ د.	- من (٥-٦) خطوات القفر من فوق المصاطب - من وضع الركض من فوق مانع مقلوب - الجري على أطواق دائرية مختلفة ، العمل على اتساع الخطوات بين الأطواق تدريجياً - من اخذ ست خطوات مشي وحمل رماح بأطوال مختلفة - الوثب من اخذ ثلاث خطوات فوق موانع مقلوبة ثم الارتقاء على المصاطب مختلفة الارتفاعات - من اخذ (٨-١٠) خطوات والرمي باوزان واطوال للرمح مختلفة - من الوقوف الركض وحمل الرمح أداء مهارة رمي الرمح	(٥) مرات (٥) مرات (٥) مرات (٥) مرات (٥) مرات (٥) مرات (٥) مرات (٥) مرات	(٤) د (٤) د (٤) د (٥) د (٦) د (٥) د (٧) د	- التأكيد على حركة الذراعين وتوافقهما مع حركة الرجلين - التأكيد على أن تكون القدم المرتقية للإمام - التأكيد على صحة الأوضاع الابتدائية - التأكيد على ان تكون القدم الواثبة للإمام - التأكيد على عدم لمس المانع المقلوب	- موانع مختلفة مقلوبة - أطواق مختلفة بقطر (٥٠) سم - لوحة ارتقاء محورة تحتوي على نوابض - لوحة ارتقاء ذات نوابض مرنة - أعمدة واوتدة وأشربة

							- التأكيد على ضبط خطوات ومراحل حمل الثقل ورميه
الجانب الختامي	٥.د	تمارين ترويحوية للتهدئة واسترخاء					

المصادر

- ١- الاتحاد الدولي للألعاب القوى للهواة، ١٩٩١، القاهرة، مدينة النصر .
- ٢- افتخار احمد السامرائي ١٩٨٤: تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .
- ٣- بسطويسي احمد ؛ ١٩٧٥ واسس نظريات التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في درس التربية الرياضية بمدراس البنين و البنات ، دار الفكر العربي ط١ م١ .
- ٤- فان دالين ١٩٧٧: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة ، محمد نبيل نوفل وآخرون ، القاهرة ، مطابع سجل العرب.
- ٥- سامي محمد ملحم : ٢٠٠٥ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، عمان ، ط٣ ، دار الميسر للنشر
- ٦- قاسم المنذلاوي وآخرون ؛ ١٩٨٩ الاختبارات والقياسات في التربية البدنية : (الموصّل ، مطابع التعليم العالي) ،
- ٧- قاسم حسن حسين : ١٩٩٠ علم النفس الرياضي - مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، -
- ٨- قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ ١٩٨٥ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي).
- ٩- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : ١٩٩٩ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر .
- ١٠- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ ١٩٩٤) اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي)
- ١١- محمد حسن علاوي ؛ ١٩٧٩ علم التدريب الرياضي ، ط٦ : (القاهرة ، دار المعارف).
- ١٢- محمد رضا ابراهيم، ٢٠٠٨ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط١، (بغداد مكتب الف
- ١٣- محمد غسي جوي، ١٩٩١ فاعلية استخدام وسائل مساعدة لرفع مستوى التعلم لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- ١٤- محمد نصر الدين رضوان : ١٩٨٩ الإحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي
- ١٥- مفتي ابراهيم حماد ؛ ، ٢٠٠٠ لتدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي).
- ١٦- مفتي ابراهيم حماد؛ ٢٠٠١ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ : (القاهرة، دار الفكر العربي).
- ١٧- نايف مفضي الجبور، ٢٠١٢ فسولوجيا التدريب الرياضي، ط١، (مكتبة المجتمع العربي)،
- ١٨- هارة ؛ ١٩٧٥ اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد ، مطبعة اوفسيت التحر ٢.
- ١٩- وجيه محجوب ، احمد بدري : ٢٠٠٢ البحث العلمي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي .
- ٢٠- وديع ياسين التكريتي ، محمد حسن العبيدي : ١٩٩٩ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ،
- ٢١- وديع ياسين التكريتي ؛ ١٩٨٥ النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج١ ، ج٢ : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر).