Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 29, No. 3, Year 2024
المجلد:29، العدد 3، السنة 2024
ISSN: 3007-7508

تاثير تمرينات مقترح في تدريبات القوة الخاصة في فعالية رمي الرمح للناشئين

The effect of suggested exercises in special strength training in the javelin throwing event for juniors

م. وليد عبد الرزاق جبارة
جامعة ديالى/ كلية التربيةالاساسية

الملخص

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقا لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه ، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقا لمستوى وظروف اللاعب ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب الذي يتحدد وفقا للنظام الأساسي المستخدم لانتاج الطاقة في أثناء المجهود البدني وتعتمد بذلك كل طرائق التدريب على واحد من نظم الطاقة الأساسية لانتاج الطاقة أو اكثر التي تلعب دورا فعالا في فعالية رمي الرمح ومن هذه السرعة هي السرعة الأفقية الابتدائية التي يحصل عليها اللاعب من الركضة التقريبية وكذلك السرعة العمودية فضلا عن السرعة المحصلة النهائية مما تشخص مواطن الضعف في الأداء وتعزيز نواحي القوة فيها مع ضرورة العمل على تطبيق الأسس وتفعليها والتركيز عليها أثناء التدريب من أجل تحقيق التوجه الصحيح والمبرمج لغرض تطوير عامل السرعة لدى الرماة اما اهم الاستنتاجات فكانت

1- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تحسين الانجاز لدى رامي الرمح لعينة البحث.

2- للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى لعينة البحث

3- ان للمنهج التدريبي أثر مهم في تأخير عينة الاجهاد بشكل مبكر لعينة البحث مما ساهم في تطوير الاداء والانجاز.

الكلمات المفتاحية: تدريبات القوة الخاصة، تمرينات، رمي الرمح

ABSTRACT

The science of sports training depends on several methods that differ each athletic effectiveness in the method of training according to the type of activity itself or to the appropriate energy system that the trainer is developing to raise the level of the athlete to the goal to be achieved, by choosing the appropriate method of the training process according to the level and conditions of the player. Whatever the variation of these methods or training methods, they depend in essence on one type of training that is determined according to the basic system used to produce energy during physical exertion. Thus, all training methods rely on one or more of the basic energy systems to produce energy that play an effective role in the effectiveness of throwing the javelin. This speed is the initial horizontal speed obtained by the player from the approximate jogging as well as the vertical speed, as well as the final speed, which diagnoses weaknesses in performance and enhances their strengths, with the need to work on applying the foundations and activating them and focusing on them during training in order to achieve the correct and programmed orientation for the purpose of developing the speed factor for the shooters. The most important conclusions were

1- The training curriculum has a positive impact on improving the achievement of the javelin for the research sample.

2- The training curriculum has an impact on the development of the explosive power of the upper and lower extremities of the research sample

3- The training curriculum has an important impact in delaying the stress sample early for the research sample, which contributed to the development of performance and achievement.

Keywords: special strength training, program, javelin throwing

Corresponding Author:

M. Walid Abdul Razzaq Jabara

University of Diyala/ College of Basic Education

Email: waleed.abd1976@gmail.com

1- المقدمة واهمية البحث

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقا لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى

الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه ، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقا لمستوى وظروف اللاعب ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب الذي يتحدد وفقا للنظام الأساسي المستخدم لانتاج الطاقة في أثناء المجهود البدني وتعتمد بذلك كل طرائق التدريب على واحد من نظم الطاقة الأساسية لانتاج الطاقة أو اكثر "ويرى الالماني الغربي روتيرج ان طريقة التدريب عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية أختيار وتنظيم محتويات التدريب، كذلك وضع وتنظيم شكل التدريب حسب الهدف الموضوع ونقصد بمصطلح (طرق التدريب) تلك الطرق المستخدمة في الوحدة التدريبية والتي تبنى نوعاً وشكلاً خاصاً في اشكال التدريب"[1](1). وفعالية رمي الرمح ومن أكثر الفعاليات التي تحتاج الى التدقيق والتحليل في مجمل مراحلها لكونها أكثر صعوبة من ناحية الأداء فهي تعتمد على الكثير من المتغيرات البدنية بشكل عام القوة بشكل خاص بهدف تحقيق الأداء الأمثل والانجاز ليتسنى للمدرب إبداء الملاحظات الدقيقة على أداء الرياضي سواء كان ذلك في الجانب الفني أم الجانب البدني وتعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة في فعالية رمي الرمح لذلك يحتاجها اللاعب في أثناء المرحلة الاخير لمرحلة رمي الرمح ،إذ ينصح بأن أهم اشتراط القدرة المتفجرة على إدماج القوة مع السرعة في قالب واحد متغير إذ ترجح أهمية القدرة المتفجرة في رمي الرمح إلا أنها العامل الحاسم في تحقيق الفوز بالمسابقة . ويمكن تعريف القوة الانفجارية عبارة عن قدرة العضلة في التغلب على أقصى مقاومة مع تميز الأداء بالسرعة العالية بنفس الوقت ولمرة واحدة. "[2](2).

ان عنصر السرعة من العناصر المهمة التي تلعب دورا فعالا في فعالية رمي الرمح ومن هذه السرعة هي السرعة الأفقية الابتدائية التي يحصل عليها اللاعب من الركضة التقريبية وكذلك السرعة العمودية فضلا عن السرعة المحصلة النهائية مما تشخص مواطن الضعف في الأداء وتعزيز نواحي القوة فيها مع ضرورة العمل على تطبيق الأسس وتفعليها والتركيز عليها أثناء التدريب من أجل تحقيق التوجه الصحيح والمبرمج لغرض تطوير عامل السرعة لدى الرماة ومن هنا تتجلَّى أهمية البحث في استخدام برنامج تدريب مقترح لتدريبات القوة الخاصة فعالية رمي الرمح الذي من خلاله يقوم بتطوير السرعة الخاص لفعالية رمي الرمح في المدرسة التخصصية , والوصول إلى المستوى الأفضل, وما تجلّى عن ذلك سيتم عرضه في مجريات البحث.

[1] (1)عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص121 .

[2] (2)عصام عبد الخالق، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 2006، ص176.

2-1 مشكلة البحث

تعد فعالية رمي الرمح من الفعاليات الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية عالية وقابليات حركية خاصة لممارستها بالإضافة الى بعض المواصفات الجسمية للرامي وكبقية فعاليات الرمي الأخرى فان الأداء والانجاز فيها يعتمد على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل فضلا ومن خلال خبرة الباحث كمدرب فضلا عن حضوره بعضَ الوحدات التدريبية واجرائه لا يولون اهتماماً كبيراً بالصفاتِ السرعة ضمن مفردات المناهج التدريبية، تكمن المشكلة في ضعف القوة الجسم بشكل عام السرعة بشكل خاص الذي يعيق تحقيق الانجاز في رمي الرمح

3-1 اهداف البحث :

1. اعداد تمرينات القوة الخاصة تاثيرها في فعالية رمي الرمح
2. التعرف على تاثير هذه تمرينات على فعالية رمي الرمح

4-1 فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1المجال البشري :

لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعاب القوى 2023-2024

2-5-1 المجال المكاني :

ملعب نادي ديالى الرياضي

3-5-1 المجال الزماني :

للمدة من1 / 4/2024 ولغاية1/ 7 / 2024 بضمنها مدة تطبيق المنهج المقترح.

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث المستخدم:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع ولما كان مجال الدراسة المستخدم في هذا المجال هو المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة فإن جوهر الاسلوب التجريبي هو "محاولة السيطرة

على العوامل الاساسية كافة ماعدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه". [3]

2-3 مجتمع البحث عينته:

اشتملت عينى البحث على رياضضين المدرسة التخصصية لالعاب القوى لفعالية رمي الرمح اختيروا عشوائيا وقد تم توزيع العينة بواقع (5) للاعبين ذات المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتشكل نسبتهم 100% من عينة البحث. وقد قام الباحث في اجراء تجانس العينة من خلال قياسات الطول والعمر والوزن كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1): يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	130.45	0,85	13	2.25
العمر	12,34	0.896	12	0,88
الوزن	68,35	0. 66	68	1.66

3-3 ادوات البحث واجهزته: —

اجهزة البحث واداواته هي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة ... الخ .[4] وقد استعان الباحث بما يأتي: (المصادر العربية والاجنبية ،الملاحظة والتجريب ـالاختبارات البدنية والقياسات ،استمارة الاستبانة ،مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة ،ساعات توقيت عدد (2))

[3]() - وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل: مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ،1988 ، ص237 .

[4]() - وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل: مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ،1993 ، ص179 .

4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 - اختبار الوثب الطويل من الثبات:

(1[5])لغرض من الاختبار :- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للوثب بعرض (1,5) م وبطول (3,5) م

ويراعي أن يكون المكان مستوياً , شريط قياس , قطع ملونة من الطباشير

وصف الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج . ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لاقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام . وتعطى محاولتين لكل لاعب.

حساب الدرجات :- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من ناحية هذا الخط .

3-4-2- **اختبار الوثبة الثلاثية من الثبات:**

الغرض من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات كل رجل من الحركة القائدة والدافعة العاملة برمي الرمح.

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للوثب يشمل الحفرة ومجال الركض، شريط قياس.

وصف الأداء:- يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدان بفتحة مناسبة ويبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل إلى الأمام قليلا ثم يقوم اللاعب بالوثب للأمام بالرجل القائدة ومن ثم الدفع والنهوض والهبوط بالرجل الثانية ومن ثم الوثب.

حساب الدرجات :- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من ناحية هذا الخط . (يكون القياس بالمتر واجزاؤه)

3-4-3- اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس زنة 2.5 كغم من الثبات:

الغرض من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتف العاملة برمي الرمح.

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للرمي .

[15]) علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة القادسية , 2004 , ص 91 .

وصف الأداء :- يقف اللاعب على مجال للرمي وخلف خط البداية ويمسك بكرة طبية زنة 2.5 كغم وتكون القدمان متباعدتان من مسافة تحقق للرامي الاتزان المطلوب ،ويبدأ الرامي بأداء محاولة من خلال مرجحة الذراعين مع الكرة من الأمام الى فوق الرأس وخلفا ثم رميها الى أبعد مسافة ممكنة .

حساب الدرجات:- يكون القياس من الحافة الداخلية لخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض من ناحية هذا الخط ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لاقرب سنتيمترين . تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

3-4-4- اختبار رمي الرمح (المستوى الرقمي ومستوى الأداء):

الغرض من الاختبار :- قياس المستوى الرقمي برمي الرمح.

الأدوات اللازمة :- مكان مناسب ومجال قانوني لرمي الرمح بعرض 4 امتار وطول لايقل عن 30 متراً وقطاع رمي بزاوية 34.29˚ (بحسب التعديلات الجديدة للقانون) ([16]1) ، شريط قياس كتان.

وصف الأداء :- يقف اللاعب على مجال الرمي وبحسب القواعد الدولية لهذه الفعالية ويبدأ بأداء محاولة كاملة .

حساب الدرجات:- يكون القياس من الحافة الداخلية (جهة الدائرة) إلى أقرب اثر يتركه الرمح لحظة لمسه الأرض من ناحية قوس الدائرة التي تحدد نهاية مجال الرمي ، بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لاقرب سنتيمترين . تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

- يتم ملاحظة الأداء من قبل الخبراء لاعطاء تقويم كمي لمستوى الأداء الفني لإفراد عينة البحث بعد ان يتم تصوير كل محاولة من المحاولات الثلاث وعرضها على الخبراء لتقويمها. (تكون درجة التقويم من 10 درجه).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية من اجل التعرف المعوقات"بانها دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بحثه الهدف منها اختبار أساليب وادواته" [(7)]لذا اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الاربعاء2024/3/27 على عينةمكونـة من 2 من مجتمع الاصل لمعرفة المعوقات التي

---

[16]) القانون الدولي ، المصدر السابق نفسه ص68

[7]()مجمع اللغة العربية. مجمع علم النفس والتربية، القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984،ص79.

ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها وتفاديها ومعرفة زمن اجراء الاختبارات وكذلك معرفة عدد افراد فريق العمل المساعـد

6-3 اجراءات البحث الميدانية:

ان خطوات اجراء البحث متمثلة بالاختبارات القبلية والمنهج التدريبي المقترح على المجاميع التجريبية ثم اجراء الاختبارات البعدية.

1-6-3 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد 2024/3/31 في ملعب نادي ديالى الرياضي وتم اداء قياسات الطول والوزن والعمر الاختبارات القوة الانفجارية واختبار انجاز القفز العالي.

2-6-3 التمرينات المقترح:

اعد الباحث تمرينات المقترح اعتمد في صياغته على نتائج الاختبارات البدنية المتكونة من تمارين الجسم لتنمية القدرة الانفجارية والانجاز إذ وزع على المجموعة التجريبية الخاصة بها وقد راعى الباحث في منهاجه التدريبي المقترح الذي استخدم جزء منه في فضلاً عن الاضافات التي وضعها الباحث للوحدات التدريبية بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع بلغ مجموع الوحدات (16) وحدة تدريبية مدة (8) اسابيع وطبق المنهج التدريبي من 2024/2/24 والى 2024/4/24 وان البرنامج التدريبي الذي تنفذه من حيث الحجم والراحة إذ حددت بـ (1,30 – 2,30) دقيقة بين التكرارات و(3-4) دقائق بين المجموعات وهذا ما اكده (ماكفارلس، 1981).

3-6-3 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبـارات البعدية لعينة البحـث يوم السبت2024/6/22 بأسلوب الاختبار القبلي نفسه وحرص على ايجاد ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند اجراء الاختبارات.

7-3 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) البيانات الخاصة بالبحث .

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-4 عرض النتائج

جدول (2): يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	الدلالة
			سَ	±ع	سَ	±ع		
1	اختبار الوثب الطويل من الثبات	متر	**2.33**	**0.18**	**2.70**	**0.111**	**10.20**	معنوي
2	اختبار الوثبة الثلاثية من الثبات	متر	**6.26**	**0.34**	**7.45**	**0.301**	**8.23**	معنوي
3	اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس زنة 2.5 كغم من الثبات	متر	7.65	0.35	8.65	0.39	**6.34**	معنوي
4	اختبار رمي الرمح	متر	39.45	3.18	45.50	1.12	**14.34**	معنوي

4-2مناقشة النتائج:

يلاحظ مما تقدم من نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات االقبلية والبعدية وفي اختبار الوثب الطويل من الثبات ويعزو الباحث التطور الى المنهاج التدريبي الذي عمل على تكامل حركات اجزاء الجسم بعد التأكيد عليها وتحقيق القوة الخاصة (الانفجارية) المطلوبة والتي أدت الى تكامل المسارات الحركية لمركز ثقل الجسم ومراكز ثقل أجزاء الجسم إثناء الأداء والتي آدت إلى نتائج معنوية لإفراد هذه المجموعة في، وكذلك ان التطور الحاصل في حركات الجسم سواء أثناء الخطوات الاخيرة أم أثناء الخمس وضع الرمي النهائي من جراء التأكيد على مبدأ تطور القوة الانفجارية والذي طور من حركة الرامي الانتقالية من خلال تكامل دوران أجزاء الجسم حيث ان الجهاز الحركي للإنسان يتكون من مجموعة من الروافع ونعني بها الأطراف المتماسكة والتي تدور حول محاور المفاصل وعندما تقع هذه الأطراف تحت تأثير قوة فان هذه القوة تتسبب في حركة هذه الأطراف دورانيا اذ يتحرك الجسم أو الطرف في مسار منحني .

فالأجزاء الأقرب الى المفاصل تزيح مسافات محددة جدا بمقارنتها بالأجزاء الأبعد عن هذه المفاصل، وعندما يتم التأكيد على هذه الأوضاع عند إجراء تدريبات القوة([8]1) . فان كلا من القوة والأداء يتطوران معاً وحسب الواجب الحركي وهذا ما تم تطبيقه على المجموعة التجريبية واثر في تطور مستوى الأداء لديهم , مقارنة مع ما تم تحقيقه من نتيجة للمجموعة الضابطة للمتغير نفسه في الاختبار البعدي لديهم .

عندما يتحرك الجسم في حركة انتقالية فأن هناك دور للكتلة في مقاومة هذه الحركة كما هي الحال عند استخدام حركات القفز المختلفة وفي هذه الحالة هناك دور لقوة الجاذبية الارضية وبشكل مباشر على كتلة الجسم ، وهذا هو المبدأ الحقيقي لتدريبات القوة بكتلة الجسم والتي يعتمد عليها تدريبات البلايومترك والتي تسبب في تغيير الانقباض العضلي بين المركزي واللامركزي وكلما زادت كتلة الجسم زادت مقاومة الجسم للحركة الانتقالية ،والقوة الانفجارية يعني دفع القوة الذي يتضمنه مفهوم هو استخدام اقوة باعلى سرعة ممكنه ولمرة واحدة خلال الحركة الانتقالية أي انه يؤدي عند الحركة المستقيمة[9] .

اما اختبار الوثبة الثلاثية من الثبات فكانت معنوية لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التدريبات القوة الخاصة التي استخدامها افراد عينة البحث حيث كان لها الدور الكبيرة في تعزيز الوثب الثلاثي من الثبات لقد تميزت بمستويات عالية من القوة الخاصة مما حتم على الرامي تحقيق مسافة اكبر لهذا الاختبار من خلال تنسيق حركات النهوض وجعل الحركة تتواصل بأقل ما يمكن من مقاومة ،حيث انه عند القفز يجب ان يكون رد الفعل اكبر من وزن الجسم بسبب تعجيله بقيمة اكبروكلما تكبر القوة يكبر معها التعجيل لذا فان المسافة الأفقية للوثب ستكبر أيضا وهذا ما حدث لأفراد المجموعة التجريبية التي تدربت على القوة الخاصة وظهرت نتائجها متفوقة على نتائج المجموعة الضابطة التي لم تركز على استخدام تدريبات القوة الخاصة والذي حقق تطورا ملموسا للعضلات العاملة في اداء رمي الرمح . ([10]1)، والتوافق العصبي العضلي هو عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم وعلى وفق طبيعة الحركة المراد أداؤها، مثل الحركات التوافقية بين أجزاء الجسم أثناء الركض، إذ يعد شرطا أساسيا في هذه الفعالية أن يؤدي رامي الرمح حركات متشابهة في الرجلين والذراعين والربط بينهما ، ويعد حالة أساسية ومهمة في تحسين وتطوير الإنجاز في هذه المسابقة ودرجة تكامل التوافق تشير إلى نشاط المجموعات العضلية على نحو نظامي متسلسل فيما يتعلق بالمكان والزمان وبذلك تكون الحركة الناتجة ذات كفاءة وفاعلية ومؤثرة، والجهاز العصبي هو المسوؤل عن التوافق والذي من خلاله يمكن تحقيق المستوى العالي بوساطة تحسن عمل المستقبلات الحسيه والخلايا العصبية الحركية فضلاً عن سرعة رد الفعل وتوافق عمل العضلات مع الإشارات

---

[8] ([1]طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994، ص176.

[9] صريح عبد الكريم ، محاضرة موثقة لطلبة الدكتوراه www . iraqacad . org . 2005 ، ص5 .

[10] [1]) Cpopel and Glassow, Kinesology , London, Mosb, Com. 1982. p. b8

العصبية الواردة سواء أكان داخل العضلة ذاتها أم بين العضلات العاملة لسد اوجه النقص نتيجة ضعف أحد جوانب التوافق[11](2) وإن تنفيذ الأداء الفني الصحيح يعد أمراً لازماً واساسياً في تنفيذ مهارة رمي الرمح والأداء الفني الذي يطبقه الرامي يعد واحد من الواجبات الرئيسة التى يجب أن يطبقه في الوقت المناسب سواء في التدريب أم في وقت المنافسة والذي يساعده في تحقيق الاقتصادية في الجهد والطاقة لتحقيق الهدف من الأداء ويتكون الأداء الفني لرمي الرمح من المراحل الآتية. ([12](1

في اختبار رمي الكرة الطبية لعينة البحث كان اكبر من الوسط الحسابي للاختبارالبعدي للمجموعة نفسها. ويستنتج الباحث من ذلك أن التغيير في استخدام المقاومات والذي نفذ على المجموعة التجريبية كان له تأثير على تطوير القوة الانفجارية للذراعين والتي تعد من الصفات الأساسية في هذا الاختبار وأيضا عند أداء مرحلة الرمي الأخيرة من خلال رمي الرمح مما أعطى ذلك دليلا على أن إفراد المجموعة التجريبية من الممكـن أن يحققوا انحازاً جيداً سواء في هذا الاختبار أم عند أداء مرحلة الرمي النهائية ، وهذا يعني ان العضلات العاملة قد تطورت نتيجة التدريب المتمثل في مقدار المقاومة آلتي تمثلت بالأثقال والكرات الطبية والأوزان المشابهة للرمح عند تدريبات القوة الانفجارية للذراعين والتي عدت أهم عامل من عوامل تنمية القوة والقدرة العضلية ، حيث انه يمكن تحقيق مستوى افضل من القوة والقدرة العضلية يعتمد اساساً على اختبار الوسيلة التدريبية المناسبة [13] .(1)

ولهذا فان هذه الخاصية يمكن أن تستخدم في التدريب لتطوير الأداء أولاً من خلال التأكيد على تقليل المسافات العمودية بين مراكز ثقل أجزاء الرجل ومحاور الدوران (المفاصل) وهذا يعني التأكيد على اتخاذ الأوضاع الفنية الصحيحة التي تعطي اقل المقاومات والحصول على انسيابية عالية في السرعة والقوة والنقل الحركي أو يمكن استغلال هذه الخاصية لتطوير القوة من خلال زيادة كتلة أجزاء الجسم (لكل جزء)أي إضافة أوزان كالأثقال إلى الجسم آو أجزاء الجسم وبهذا فإننا سوف نزيد من قيمة المقاومة وقيمة القوة العضلية المطلوبة للتغلب عليها بأقل زمن ممكن وتعد هذه الزيادة كقوى مقاومة يحاول الرياضي التغلب عليها تدريجيا من خلال التدريب وبهذا فان كفاءة العضلات العاملة حيث سوف تزداد من اتجاهين ، الأول إذا ما طبق الأداء من دون أوزان مضافة ، والثاني ، إذا ما طبق الأداء بإضافة أوزان ،وما يطبق على الرجل يمكن تطبيقه على آي جزء أخر (الذراعين – الجذع)([14](1

---

[211] طلحة حسام الدين ،المصدر السابق نفسه ،ص184

[112] قاسم المندلاوي واخرون : الاسس التدريبية افعالية العاب القوى ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص345 .

[13] .(1) طلحة حسام الدين وآخرون : مصدر سبق ذكره ،ص59.

[141])) Gunter Tiodow Lmodel **Technique Analysis , part V III** ,the flop High jump ,The IAAF ,Qua, MaG, V: 8 No, 3 , 1993

اما اختبار انجاز رمي الرمح ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبما ان القيمة المحتسبة اعلى من الجدولية لذا فان الفروق المعنوية لصالح الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يدل على تطور مستوى انجاز رمي الرمح للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي افضل ويعد دليلا واضحا على مستوى التقدم الحاصل في مستوى القوة العضلية الانفجارية ومستوى حركات أجزاء الجسم لخطة كل دفع والذي تناسب مع مقدار القوة التي أنتجتها العضلات القائمة بالجهد ضد الجاذبية الأرضية وزوايا الشد العضلي . هذا يحدث عند تطبيق المراحل الفنية لاداء حركات رمي الرمح والتي تطورت من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .وهذا المبدأ الحقيقي الذي اعتمدته مفردات هذا المنهج التدريبي الذي استخدمه الباحث على أفراد المجموعة التجريبية وسبب في تطور وتحقيق التكامل في الأداء عن طريق استغلال تمارين البلايومترك والأثقال كعامل مساعده في تكامل أداء مراحل رمي الرمح والتي تطورت حتما من خلال تمرينات القوة الانفجارية التي تعرضت لها هذه المجموعة .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

2- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تحسين الانجاز لدى رامي الرمح لعينة البحث .

3- للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى لعينة البحث

4- ان للمنهج التدريبي أثر مهم في تأخير عينة الاجهاد بشكل مبكر لعينة البحث مما ساهم في تطوير الاداء والانجاز .

5-2 التوصيات :-

1- التأكيد على تطور القوة الانفجارية (كقوة خاصة) لتطوير قوة لدى للاعبي رمي الرمح ا .

2- الاعتماد على الاختبارات التي استخدمت بالبحث بوصفها مؤشراً لتطور القوة الانفجارية والتي لها علاقة بأداء رمي الرمح وتحقيق الانجاز .

3- استخدام وسائل تدريبية آخرى في صياغة مفردات التدريب الخاص بالمهارة وإجراء بحوث مشابهة .

المصادر

- اللامي، ع. ح. (2004).(الأسس العلمية للتدريب الرياضي. القادسية: الطيف للطباعة.
- عبد الخالق، ع. (2006).(علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- مجمع اللغة العربية. (1984).(مجمع علم النفس والتربية. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية.
- سلوم، ع. (2004).(الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. القادسية: الطيف للطباعة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة القادسية.
- محجوب، و. (1988).(طرائق البحث العلمي ومناهجه. الموصل: مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- محجوب، و. (1993).(طرائق البحث العلمي ومناهجه (الطبعة الثانية. الموصل: مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- حسام الدين، ط. (1994).(الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الكريم، ص. (2005). محاضرة موثقة لطلبة الدكتوراه. استرجعت من: www.iraqacad.org
- المندلاوي، ق.، وآخرون. (1990).(الاسس التدريبية افعالية العاب القوى. بغداد: مطابع التعليم العالي.

- Tiodow, G. (1993). Lmodel Technique Analysis, part VIII, The Flop High Jump. The IAAF, Qua, MaG, *8*(3).
- Cpopel, & Glassow. (1982). Kinesiology. London: Mosb. Com.

نموذج تمرينات المقترح

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بي المجاميع
1	الأول	**1**	تدريبات القفز على حواجز واطئة بالرجلين معا	**80**	**4**	**6:1**	**2**	3-4د
2		**2**	تدريب بالاثقال للرجلين ثني ومد الركبتين على المولتج	50 %من وزن الجسم	**8**	**6:1**	**3**	3-4 د
3		**3**	ركض على شكل وثبات30 متر	**80**	**4**	**6:1**	**2**	3-5 د
4	الثاني	**1**	نفسه التمرين السابق في (1) أعلاه	**80**	**5**	**6:1**	**2**	3-4د
5		**2**	نفسه التمرين السابق في (2) أعلاه	**50 %**	**10**	**6:1**	**3**	3-4د
6		**3**	نفسه التمرين السابق في (3) أعلاه	**80**	**5**	**6:1**	**2**	3-5د