

أثر منهج تدريبي بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتغيرات البدنية وأنباز رمي الرمح لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة حلبجة

م.م. نه به رد محمد طالب ، م.م. هونه ر محمد رحيم

العراق. جامعة حلبجة. كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة

Nehbehred\_54@yahoo.com

### المخلص

اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلاً تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب حيث ان مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية ، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط الممارس فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي .

وإن كل نوع من أنواع الفعاليات الرياضية يحتاج إلى متطلبات بدنية (قدرات بدنية) خاصة به ، وعلى المدرب إن يكون لديه الإلمام التام بها عند تحديد طرائق التدريب الرياضي ، لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة في التدريب ، مما يؤدي العمل على تنميتها لتمكّن الرياضي من القدرة على إتقان فن الأداء الحركي للفعالية إذ إن "تنفيذ فن الأداء الحركي بشكل متقن يكون دليل البناء البدني الجيد".

فضلا عن ذلك يعد "أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، وان تنمية وترقية هذه الصفات الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية".

ويهدف البحث الى:

١- اعداد منهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتغيرات البدنية وأنباز رمي الرمح لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة حلبجة .

٢- التعرف على أثر منهج التدريبي المستخدم بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتغيرات البدنية وأنباز رمي الرمح لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة حلبجة .

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي ، المتغيرات البدنية ، رمي الرمح

The effect of a training curriculum in the style of stations on developing some physical variables and the achievement of javelin throwing among third-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Halabja  
Assistant Lect. Nehbehred Muhammad Talib, Assistant Lect. Hona Mohamed Rahim  
Iraq. Halabja University. College of Physical Education and Sports Science  
Nehbehred\_54@yahoo.com

---

#### Abstract

The training process has taken a form and an organizational structure consistent with the state of the new development of the methods and means used in the training process, as the field of training has been affected in recent years by the revolution of science and technology, with the aim of achieving and investing the privacy of training related to the type of activity practiced. Scientific and technical modern development has added many new methods in line with the nature of the age group of the trainee, through the trainers' quest to choose the best and latest methods that suit the specialized activity and every type of sporting event needs its own physical requirements (physical abilities), and the coach must have full knowledge of them when determining the methods of sports training, because each of these abilities has a special method of training, which leads to work on its development to enable the athlete to have the ability to master the art of motor performance for effectiveness, as "implementing the art of kinetic performance in an elaborate manner is a guide" to good physical construction

Moreover, it is "one of the important factors on which the success of performance is based to reach the highest levels of sport, and the development and promotion of these special qualities is closely related to the process of developing motor skills.

The research aims to:

1. Prepare the training curriculum in the manner of stations on developing some physical variables and the completion of javelin throwing among third-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Halabja
2. Identify the effect of the training curriculum used in the station style on developing some physical variables and accomplishing javelin throwing among third-year students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Halabja

Keywords: training curriculum, physical variables, javelin throwing

١- المقدمة:

اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب حيث ان مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية ، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط الممارس فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي .

وإن كل نوع من أنواع الفعاليات الرياضية يحتاج إلى متطلبات بدنية (قدرات بدنية) خاصة به ، وعلى المدرب إن يكون لديه الإلمام التام بها عند تحديد طرائق التدريب الرياضي ، لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة في التدريب ، مما يؤدي العمل على تنميتها لتمكّن الرياضي من القدرة على إتقان فن الأداء الحركي للفعالية إذ إن "تنفيذ فن الأداء الحركي بشكل متقن يكون دليل البناء البدني الجيد". (عبد الله واخران ، ١٩٩٥ ، ص ٥٩)

فضلا عن ذلك يعد "أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، وان تنمية وترقية هذه الصفات الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية". (علاوي ورضوان ، ١٩٩١ ، ص ٣٤)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من طرائق ووسائل التدريب التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري ، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل الطرائق وتطبيق أنسبها مع استخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الاستثمار لأهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي إلى جانب العديد من العوامل الأخرى ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في بيان تأثير تطبيق تدريبات بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتغيرات البدنية وانجاز رمي الرمح والمساهمة في تعزيز التطبيقات العملية لتدريبات المتخصصة وذلك من أجل الاستفادة من هذا المنهج التدريبي من لدن العاملين في مجال التدريب ألعاب القوى والوصول إلى المستويات المرموقة ، وإرفاد هذا المجال بمجموعة من الحلول العلمية لتحقيق الإنجاز الرياضي المتميز .

وتعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية والتي تلعب دورا بارزا في تحقيق الانجازات الرياضية لمختلف العاب القوى ومنها فعالية رمي الرمح حيث تعتمد هذه الفعالية اعتمادا مباشرا على مظاهر القوة العضلية الا وهي القوة الانفجارية ومطاولة القوة وقد تعددت اساليب تطوير هذه القوة وتناولها العديد من الباحثين والدراسين باسهاب ، الا ان الباحثان احسا ان هناك اسلوب لم يستخدم في تطوير هذه القدرة المهمة لرماة الرمح وخصوصا طلاب كليات التربية الرياضية ، الا وهو اسلوب تدريب المحطات ، حيث بعد اسلوب تدريب المحطات من الوسائل التي لم تلق تطبيقا واسعا من بعض الباحثين في مجال التدريب بالعاب القوى وخصوصا فعاليات الرمي ومنها رمي الرمح ، ومن جانب آخر ان تدريبات القوة الانفجارية وطاولة القوة لم تأخذ حجمها الحقيقي في صياغة العملية التدريبية والذي دخل في حيز التطبيق في البحوث والدراسات الحديثة في معظم الألعاب الرياضية ومنها العاب القوى .

وتكمن مشكلة البحث الرئيسة في وجود انخفاض في مستوى القدرات البدنية للطلاب من حيث اداء فعالية رمي الرمح ومدى تأثيره والذي له الدور الفعال في تحقيق الإنجاز ، ما حدا بالباحثان إلى التفكير في إجراء الدراسة الحالية والخوض في غمارها ومحاولة وضع الحلول من خلال الكشف عن تأثير البرنامج المعد لتطوير بعض المتغيرات البدنية وانجاز رمي الرمح وبالتالي تحقيق المستوى الأمثل للفعالية قيد الدراسة .

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد منهاج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتغيرات البدنية وأنجاز رمي الرمح لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة حلبجة .
- ٢- التعرف على أثر منهاج التدريبي المستخدم بأسلوب المحطات في تطوير بعض المتغيرات البدنية وأنجاز رمي الرمح لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة حلبجة .

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلبجة والبالغ عددهم (٢٠) طالباً ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تضم كل مجموعة (١٠) طلاب وتم توزيع اللاعبين على مجموعتين بطريقة القرعة استخدمت المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية) التدريبات بأسلوب المحطات والذي يتكون والمجموعة الثانية (المجموعة الضابطة) استخدمت المنهج المعد من قبل المدرب . وتم استبعاد الطلاب الذين نفذوا التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦) طلاب ، وبعدها تم إجراء عملية التجانس والتكافؤ بين المجموعتين ، والجدول (١) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث والمشاركين في التجربة الاستطلاعية والمستبعدين فضلاً عن نسبهم المئوية .

جدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته والطلاب الذين اجريت عليهم التجربة الاستطلاعية

(المستبعدين) ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	١٠	٢٣,٨٠ %
المجموعة الضابطة	١٠	٢٣,٨٠ %
عينة التجربة الاستطلاعية	٦	١٤,٢٨ %
مجتمع البحث	٤٢	١٠٠ %

٢-٣ التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على وفق المتغيرات المعتمدة في البحث ، والتي شملت بعض المتغيرات البدنية وأنجاز رمي الرمح:

٢-٣-١ التجانس في متغيرات الكتلة والطول والعمر:

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بمجموعتيه التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة ، والطول ، والعمر) والجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

الجدول (٢) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء
الكتلة	(كغم)	٧٣,١٨	٧,٦١	٠,٥١
الطول	(سم)	١٨٤,٥٠	٦,٢٩	٠,٠٣
العمر	(سنة)	١٧,٩٣	١,١٨	٠,١٣

ومن الجدول (٢) يتبين أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (الوزن والطول والعمر والعمر التدريبي) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (٠,٥١ - ٠,٠٣) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (١ ±) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي .

٢-٣-٢ التكافؤ في المتغيرات البدنية و أنجاز رمي الرمح (قيد الدراسة):

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وأنجاز رمي الرمح والجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ .

الجدول (٣) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

المتغيرات المبحوثة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
القوة الانفجارية للرجلين	١,٦٢	١,٥٤	١,٦٦	١,٢٤	٠,٩٣٤	٠,٣٦٦	غير معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	٥,٦١	٥,٤١	٥,٦٨	٥,٤٩	٢,٧٠٥	٠,٠٦٧	غير معنوي
مطاولة القوة للرجلين	٤٤,٦٢	٤٤,٧١	٤٥,٣٢	٤٥,٨٤	٠,٨٢٠	٠,١٢٤	غير معنوي
مطاولة القوة للذراعين	٢٣,٦٤	٢٣,٩٥	٢٢,٤٧	٢٢,٤٧	٠,٧٦١	٠,٣٢٠	غير معنوي
انجاز رمي الرمح	٢٨,٤٠	٢٨,٧٨	٢٩,٦٥	٢٩,٢٣	٠,٨٩٢	٠,٤١٢	غير معنوي

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (٠,٠٥)$

ومن الجدول (٣) يتبين ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٠,٩٣٤ ، ٢,٧٠٥ ، ٠,٨٢٠ ، ٠,٧٦١ ، ٠,٨٩٢) عند مستويات احتمالية (٠,٣٦٦ ، ٠,٠٦٧ ، ٠,١٢٤ ، ٠,٣٢٠ ، ٠,٤١٢) وهذه القيم هي اكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث .

٢-٤ وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحث وسائل عدة لجمع المعلومات المطلوبة في بحثه:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارات الاستبيان .
- إجراء المقابلات .
- بطاقات تسجيل الاختبارات .
- استمارات تسجيل .

٢-٥ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

٢-٥-١ الأجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسبة الكترونية من نوع (LENOVO) صينية الصنع .
- ساعات توقيت يدوية (Sony) ياباني الصنع عدد (٤) .
- ميزان طبي .

٢-٥-٢ الأدوات المستخدمة في البحث:

- كرة طيبة بوزن (٢) كغم عدد (٤) .
- صناديق خشبية للقفز بارتفاعات متنوعة .
- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- اقراص ودمبلصات حديدية متعددة الاوزان .
- بار واوزان حديد متعددة الاوزان .

٢-٦ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

٢-٦-١ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

١- اختبار القفز العمودي من الثبات:

(عبد الفتاح وحسانين ، ١٩٩٧ ، ص ٢٢٠)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى الأدوات المستخدمة: مكان محدد لأجراء الاختبار ، شريط قياس كتان ، قطعة طباشير ، جدار بارتفاع مناسب .

مواصفات الأداء: يقف اللاعب قرب الجدار بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه يقوم اللاعب من وضع الوقوف الثابت برفع ذراعيه التي تكون قريبة من الجدار عالياً ، لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها اليد وتسجل المسافة بعد ذلك يخفض ذراعه ثم يقفز للأعلى بعد ان يثني مفصل الركبة كما في الوضع (٢) في نفس الشكل لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليها ذراعه وتسجل المسافة وكما في الوضع (٣) على ان يتم الدفع بكلتا الرجلين .

التسجيل: يعطى للاعب محاولتان متتاليتان وتسجل أفضلهما .

تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية والتي تعبر عن القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى وتقاس بالسنتيمتر .

٢-٢ اختبار رمي الكرة الطبية (٢) كغم من فوق الرأس وللأمام . (أميش ، ٢٠٠٠ ، ص ١٤٢)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع .

الأدوات المستخدمة: منطقة محددة لأجراء الاختبار ، كرة طبية زنة (٢) كغم ، شريط قياس ، بورك للتأشير وتثبيت حدود الاختبار .

طريقة الأداء:

- يأخذ اللاعب وضع الوقوف خلف منطقة الرمي حاملاً الكرة الطبية بكلتا يديه بحيث تكون الكرة فوق الرأس .

- يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين حملاً الكرة ، بعدها يثني الجذع للخلف ومن ثم يرمي الكرة الطبية للأمام لأبعد مسافة ممكنة ضمن حدود الاختبار .

- يتم أداء الاختبار دون أن يتخطى المختبر خط الرمي .

التسجيل:

تسجل للاعب المسافة بالمتر وأجزائه ومن الحافة الداخلية لخط الرمي المحدد إلى مركز سقوط الكرة مقربة إلى (١٠) سم .

تعطى للاعب محاولتان متتاليتان ويحتسب أفضلهما .



٣- اختبار مطاولة القوة للرجلين:

اختبار ثني ومد الرجلين من الركبتين من القفز حتى استنفاد الجهد:

(عبد الجبار وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٥٠)

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة: صافرة ، أرض مستوية .

طريقة الأداء: من وضع الوقوف وعند إشارة البدء يقوم المختبر من القفز بعملية ثني ومد

الرجلين بشكل كامل من مفصل الركبتين ، ويستمر أداء اللاعب لحين الوصول إلى مرحلة

التعب القصوى ، والتي لا يستطيع بعدها أداء الاختبار .

شروط الأداء: تعد المحاولة غير صحيحة إذا لم يؤدي المختبر حركة الثني والمد بصورة

كاملة .

طريقة التسجيل: يتم تسجيل عدد مرات ثني ومد الرجلين كاملاً من مفصل الركبتين .

٤- اختبار مطاولة القوة للذراعين :

اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب - قياس مطاولة القوة لعضلات

الذراعين: (شحادة وبريقع ، ١٩٩٠ ، ص ١٦١ - ١٦٩)

الغرض من الاختبار: قياس قوة (جلد) عضلات الذراعين والمنكبين .

الأدوات: ساعة توقيت .

مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس

الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل الذي مدته ٣٠ ثانية .

التسجيل : يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

٥- اختبار انجاز رمي الرمح في العاب القوى:

الغرض من الاختبار: قياس المستوى الرقمي برمي الرمح .

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للرمي يشمل دائرة مجال قانوني لرمي الرمح بعرض (٤)

أمتار وطول لا يقل عن ٣٠ متراً وقطاع رمي بزاوية ٣٤,٢٩ ، شريط قياس كتان .

(القانون الدولي ، ص ٢٠٠٤)

وصف الأداء: يقف الطالبة على مجال الرمي وبحسب القواعد الدولية لهذه الفعالية ويبدأ بأداء

محاولة كاملة .

حساب الدرجات: يكون القياس من الحافة الداخلية للوحة الإيقاف (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 لأقرب سنتيمترين . تعطى ثلاث محاولات تحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز .

٢-٧ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الاجراءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة ، وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" .

(محبوب وحسين ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٥)

حيث قام الباحثان يوم الاثنين الموافق (٢٠١٨/١/٨) بأجراء التجربة الاستطلاعية على

(٦) من افراد مجتمع البحث والغرض منها:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل .
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة .
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء .

٢-٨ خطوات اجراءات التجربة الميدانية:

٢-٨-١ الاختبارات القبلية:

بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين ، تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يومي الاربعاء الموافق (٢٠١٨/١/١٠) على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلبجة ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية ، حيث قام الباحثان بإجراء اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وانجاز رمي الرمح على افراد عينة البحث ، وتم تسجيل بياناتهم باستمارات معدة مسبقا لهذا الغرض وذلك من اجل تحقيق اهداف البحث المرجوة .

٢-٨-٢ المنهج التدريبي:

بعد اجراء الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق التدريبات المستخدمة لغرض انجاز التدريبات الخاصة ، إذ تم استخدام الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، وتم تصميم التدريبات باستخدام المحطات ، وتضمنت هذه التدريبات تطوير الجانب البدني ، وقام الباحثان بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين ، واعتمدت المجموعة التجريبية على تمرينات المنهاج المعدة من قبل الباحثان ، والمجموعة الضابطة اعتمدت على المنهج المعد من قبل المدرب ، وتم تنفيذ هذه التدريبات التي تحتوي على (١٨) وحدة تدريبية وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية اسبوعياً ، وتم تنفيذ المنهج التدريبي من يوم الاثنين الموافق (٢٠١٨/١/١٥) ولغاية يوم الخميس الموافق (٢٠١٨/٣/١) أي لمدة شهر ونصف وتم توزيع التمرينات بشكل متناسق خلال تنفيذ الوحدات التدريبية من اجل تطبيق التدريبات خلال القسم الرئيسي وبزمن يكون ملائماً مع زمن الوحدات التدريبية علماً ان زمن وحدة التدريبية بلغ ما بين (٩٠ - ١٢٠ دقيقة) .

٢-٨-٣ الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي على عينة البحث ، يوم الاحد والأحد الموافق (٢٠١٨/٣/٤) وقد اتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والاختبارات والأدوات المستخدمة ، وبعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات وذلك لتحديد المستوى الذي وصلت إليه عينة البحث وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي .

٢-٩ الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) مستخدماً ما

يأتي:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- النسبة المئوية % .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج :

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية وانجاز رمي الرمح

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

جدول (٤) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث وقيمة (ت) المحتسبة

مستوى الدلالة للاختبارات القبليّة والبعدية

الدلالة	مستوى الاحتمالية	قيمة ( ت ) المحتسبة	المجموعة التجريبية				الاختبار
			البعدي		القبلي		
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٠١	٠,٤٥٧	١,٣٦	١,٨٦	١,٢٤	١,٦٦	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٣٢٦	٠,٢٣	٧,٧٢	٠,٤٩	٥,٦٨	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	٠,٠٠٢	٠,٣٩٥	٠,٩٨	٥١,٥٠	٠,٨٤	٤٥,٣٢	مطاولة القوة للرجلين
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٣٤٨	٠,٥٦	٢٥,٩٤	٠,٤٧	٢٢,٤٧	مطاولة القوة للذراعين
معنوي	٠,٠٠١	٠,٤٣٢	١,٦٥	٣٦,٣٠	١,٢٣	٢٩,٦٥	انجاز رمي الرمح
الدلالة	مستوى الاحتمالية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة				الاختبار
			البعدي		القبلي		
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	٠,١٢٨	٠,٥٣١	١,٤٦	١,٦٥	١,٥٤	١,٦٢	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	٠,٢١٣	٠,٦٧٤	٠,٣٨	٥,٨٠	٠,٤١	٥,٦١	القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	٠,٣٦٢	٠,٦٤١	٠,٣٤	٤٥,١٠	٠,٧١	٤٤,٦٢	مطاولة القوة للرجلين
غير معنوي	٠,٢١٧	٠,٥٧٩	٠,٦٧	٢٣,٩٤	٠,٩٥	٢٣,٦٤	مطاولة القوة للذراعين
غير معنوي	٠,١٩٨	٠,٥٢٢	١,٣٦	٢٩,١٠	١,٧٨	٢٨,٤٠	انجاز رمي الرمح

\* معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (٠,٠٥)$

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية وانجاز رمي الرمح لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

جدول (٥) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث وقيمة (ت) المحتسبة مستوى الدلالة للاختبارات البعدية

الدلالة	مستوى الاحتمالية	قيمة ( ت ) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
			البعدي		البعدي		
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٣٤١	١,٤٦	١,٦٥	١,٣٦	١,٨٦	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	٠,٠٠١	٠,٤٣١	٠,٣٨	٥,٨٠	٠,٢٣	٧,٧٢	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٢٦٤	٠,٣٤	٤٥,١٠	٠,٩٨	٥١,٥٠	مطاوله القوة للرجلين
معنوي	٠,٠٠٢	٠,٣٩٧	٠,٦٧	٢٣,٩٤	٠,٥٦	٢٥,٩٤	مطاوله القوة للذراعين
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٣١٤	١,٣٦	٢٩,١٠	١,٦٥	٣٦,٣٠	انجاز رمي الرمح

\* معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (٠,٠٥)$

### ٣-٢ مناقشة النتائج:

ومن خلال ملاحظة الجدولين (٤,٥) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات البحث قيد الدراسة لنتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، وسيقوم الباحثان بمناقشة متغيرات البحث لكي يتسنى تحليل الفروق الظاهرة من خلال النتائج بشكل علمي يخدم اهداف الدراسة:

#### القوة الانفجارية للرجلين:

ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى فاعلية المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثان والذي أعتمد في أدائه على الأسس العلمية وأساسيات تصميم برامج التدريب ويظهر ذلك من خلال نتائج هذه المجموعة إذ أثر المنهاج المعد في أداء اللاعبين البدني وارتقائهم والذي يشكل أهمية بالغة بالنسبة للاعب الساحة والميدان ، ويظهر ذلك واضحاً في نتائج الاختبار والذي حصل فيه تطور كبير في قدرة العضلات للرجلين على إنتاج القوة نتيجة الأخذ في الحسبان عند إعداد المنهاج التدريبي لتطوير المجاميع العضلية وبذلك تظهر في مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف". (حسين ونصيف ، ١٩٨٠ ، ص٨٥)

وهذا ما أكده (رضا وآخرون ، ١٩٩٨) إذ أشاروا إلى أن "التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحقيق القوة الخاصة لعضلات الرجلين". (رضا وآخرون ، ١٩٩٨ ، ص١٨٢)

القوة الانفجارية للذراعين:

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي حصلت لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى المنهج التدريبي لتضمنه تدريبات لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وذلك من خلال أداء تكرارات عالية نسبياً حيث كانت الشدة المستخدمة بالمنهج التدريبي مرتفعة وكذلك زيادة المجاميع التدريبية وفترات الراحة كاملة من خلال التخطيط العلمي المبرمج للوحدات التدريبية المستخدمة ، وكما أكد (ريسان خريبط ، ١٩٩٧) بأن التدريب بمجموعات متكررة من التمارين أساساً تنمية القوة الانفجارية وهكذا يفضل التدريب بتمارين مناسبة لتنمية جسم الرياضي كله وبصورة خاصة لتقوية مجموعة من العضلات العاملة .

(خريبط ، ١٩٩٧ ، ص٥٠٧ - ٥٠٨)

مطاوله القوة للرجلين والذراعين:

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي حصلت لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام المنهج التدريبي ، وهو ما يؤكد تطور لاعبي عينة المجموعة التجريبية في هذه الصفات بعد تنفيذ المناهج التدريبي ، ويرجع الباحثان هذا التطور إلى الأثر الإيجابي الفعال للمنهج التدريبي الذي اعتمد على التخطيط العلمي الذي أثبت فاعليته مما أدى إلى تحسين القدرات البدنية للاعبين عينة البحث التي استخدمت المنهج التدريبي ، من خلال الاعتماد على الخصوصية في عملية تدريب الصفات والتي لعبت دوراً مهماً في حدوث التطور لهذه الصفات البدنية ، إذ أن لكل صفة بدنية في ألعاب الساحة والميدان متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين المنهج التدريبي وهذا ما تم مراعاته على الرغم من اختلاف أساليب التحكم بدرجة الحمل التدريبي البدني ، ويشير (Mcardle . et . al) بهذا الخصوص بأن

"خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب"

(Mcardle . et . al . 1981 . P268)

ويتفق كلٌّ من (الحيالي) و(البساطي) في نفس الصدد إلى أن "طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الإنجاز".

(الحيالي ، ٢٠٠١ ، ص٥٨)

(البساطي ، ١٩٩٨ ، ص٦٦)

انجاز رمي الرمح:

ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والذي أدى الى تحسن في جميع الصفات البدنية المرتبطة بإنجاز رمي الرمح ، والذي كان له تأثيره الإيجابي في تنمية الأداء الفني لأداء المهارة ، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلاله أداء مختلف المهارات الأساسية التي تحتويها ألعاب القوى نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه الفعالية أو تلك ، وهذا يؤكد ما تم ذكره في دراسة (خضر ، ٢٠٠٨) هو أن تدريبات اللياقة البدنية لها علاقة وطيدة ومباشرة لتطوير الاداء المهاري عندما يكون تطوير الجانب البدني بشكل علمي ومدروس إذ يكون تطوير المهارات بشكل جيد وبصورة سريعة ونرى ذلك جلياً وواضحاً من خلال النتائج المقروءة والدالة على تقدم جميع اللاعبين في رفع مستوياتهم وقابلياتهم وقدراتهم البدنية والتي نلاحظها من خلال نتائج الاداء . (خضر ، ٢٠٠٨ ، ص ١٠١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- المنهاج التدريبي المطبق من قبل المجموعة التجريبية أثر بشكل ايجابي في تحسين نتائج الاختبارات البعدية وفي جميع المتغيرات قيد الدراسة .
  - ٢- لم يظهر تحسن على نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الاسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة .
  - ٣- هناك أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية وانجاز رمي الرمح .
  - ٤- ان التحسن الذي طرأ على نتائج الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية وانجاز رمي الرمح بسبب اتباع ترمينات المعتمدة في المنهاج المقترح التي طبقتها المجموعة التجريبية.
- ٤-٢ التوصيات:

- ١- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي ألعاب القوى .
- ٢- الاستفادة من نتائج البحث واستخدام التدريبات المعتمدة في المنهاج عند تدريب اللاعبين .
- ٣- تصميم بعض البرامج الأخرى بأساليب أخرى لأجزاء الجسم المختلفة والتي تتناسب مع نوع الفعالية ومن ثم التعرف على تأثيرها على تلك الفعاليات .
- ٤- تقنين الاحمال التدريبية على وفق الاسس العلمية.
- ٥- اجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير المنهاج التدريبي على مستوى بعض المتغيرات في فعاليات أخرى .

المصادر

- احمد سعد جلال: مبادئ الاحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS) ، ط١ ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة ، مصر ، ٢٠٠٨.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين ؛ فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، (ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧)
- أياد محمد عبد الله واخران : نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة النقوس (فوسبري) ، مجلة التربية الرياضية ، بغداد، عدد ١١ ، ١٩٩٥ .
- البساطي ، أمر الله (١٩٩٨): "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- حسين ، قاسم حسن وضيف ، عبد علي ؛ علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة ، ط١ ، دار الكلب لطباعة ، ١٩٨٠.
- لحيالي ، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠١): "أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على جس لصفات البدنية والإجاز في عدو ١٠٠ متر" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- خضر ، ادهام صالح محمود ؛ اثر التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار في التمارين البدنية بطريقة التدريب الفترتي وبالأسلوب الدائري في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للشباب ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٨ .
- رضا ، محمد وآخرون ؛ تأثير ترمينات القفز العميق على القفز العمودي للاعب كرة لسلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج٢ ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٨.
- ريسان خريطمجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار لشروق ، عمان - الاردن ، ١٩٩٧.
- شحادة ، محمد ابراهيم وبريقع ، محمد جابر : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٠ .
- صالح راضي أميش: تأثير أساليب تدريبيية في تطور القوة الانفجارية لعضلات السفلى وعلاقتها بدقة التهديد البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠)
- عبد الجبار ، قيس ناجي وأحمد ، بسطويسي: "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي" مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ .
- القانون الدولي لألعاب القوى: ترجمة صريح عبد الكريم وآخرون ، مكتب العادل للطباعة، بغداد، ٢٠٠٤ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم ، بحث منشور في مجلة رياضة وفنون ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ .
- وجيه محبوب واحمد بدري حسين : " البحث العلمي " ، مطابع التعليم العالي ، بابل ، ٢٠٠٢ .
- Mcardle , W.O , et al (1981): " Exercise Physiology, energy, Nutrition and Human performance " Lea and Febiger.