

## تأثير استخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي والمستوي

### الرقمي لمسابقه رمي الرمح

\* أ.د/ ايمان محمد نصر

\* أ.م.د/ شيماء مصطفى عبدالله

\* أ.م.د/ شيماء محمد عبد المقصود

\* الباحثة/ نيره جمال أحمد

#### المقدمة:

ان التمرينات النوعية أصل الحركات البدنية، وأساسا لكل النواحي الرياضية، ولأنها تحقق أغراضاً خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية ، لذلك كان من الطبيعي أن يهتم بها كثير من الباحثين وقادة التربية الرياضية بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها وطرق ممارستها وتدريبها بما يتلائم مع تطور الحياة نفسها وبما يكفل لها تأمين نمو الأفراد نموما شاملاً ومتزناً.

(١٧ : ٢١)

ونظراً لأن التمرينات النوعية علي مستوي عالي من التشابه مع المسارات الحركية التي تستخدم أثناء المنافسة إلا أنها مختلفة عنها، لذا تتطابق التمرينات الخاصة في منحنيات (القوة - الزمن - المسار) جزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة وتوجه إلى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي ومن التمرينات الخاصة المعروفة تمرينات المحاكاة كما هي مستخدمة في تدريب التكنيك وهي تشمل مقاطع من الحركات فقط. وتتخذ التمرينات الخاصة موقعاً وسطاً بين تمرينات القوة العامة وتمرينات المنافسة وبذلك فان أهميتها مزدوجة، فمن ناحية تؤدي إلى تكيفات خاصة، ومن ناحية أخرى تقوم بدور المحول وذلك في أن تحول تلك المكاسب التي تم التوصل إليها باستخدام تمرينات القوة العامة تنقل أثرها إلى المنافسة ويختلف التوقيت الذي تستخدم فيه التمرينات الخاصة باختلاف نوع النشاط الرياضي وكقاعدة عامة تستخدم بعد أو في نفس توقيت استخدام تمرينات القوة العامة ومن ناحية أخرى يتم استخدامها في نفس توقيت استخدام تمرينات المنافسة، ولذلك يتوافر للتمرينات الخاصة مكان أثناء كل فترة من فترات الإعداد. (٥ : ٣٢٤ ، ٣٢٥)

(١) استاذ مسابقات الميدان والمضمار ورئيس القسم الاسبق بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٢) استاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٣) استاذ مساعد بقسم العلوم التربويه والاجتماعيه بكلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق.

وإن تنمية التوافق الحركي تعد احد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون الخطير، وتبرز أهمية التوافق الحركي في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة. كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط، بل إن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة، ففي المشي وتقدير المسافات بين الفرد والمركبات وقيادة السيارات يحتاج الإنسان إلى التوافق، فقيادة السيارات تتطلب توافقاً بين العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة، والتوافق هام في بعض المهارات مثل الكتابة الآلة الكاتبة، والعزف على البيانو، حيث يتطلب ذلك توافقاً بين العين والآلة وأصابع اليدين، وغير ذلك من الأمثلة الكثيرة في الحياة. (١٥: ٢١٦)

ويؤكد **صدقي أحمد سلام (٢٠١٤م)** أن هناك عوامل مختلفة لها الأثر الفعال على رفع مستوى الرمية في الرمح ومنها سرعة ترك اليد للرمح، واضطراد تزايد السرعة، طول خط سير الرمح واستقامته، زاوية الرمي ومقاومة الهواء. (١٠: ٢٣١)

### مشكلة البحث:

مما لا شك فيه ان التدريب الرياضي ليس مجرد تكرار وتقليد لما سبق تنفيذه ولكن هو علم حقيقي يجب دراسته وفهمه وتطبيقه علي ارض الواقع ومشاركة كافة العلوم الاخري في التدريب للوصول بالاعبين الي اعلي مستوي ممكن.

والمشكلة الحقيقية تكون في اختيار تلك التدريبات النوعية من حيث مدى تطابقها مع المسار الزمني والهندسي للأداء، بل مدى ملائمتها لأي مرحلة فنية في الأداء، وهنا تكمن مشكلة البحث حيث تري الباحثة ضرورة أن يكون هناك تكامل بين النظرية والتطبيق لذا تظهر أهمية البحث في محاولة التعرف على تأثير هذه التدريبات التي تحكم الأداء وتتفق مع النواحي الفنية لمرحلة الرمي للاعبي رمي الرمح، وكذلك التعرف علي تأثيرها للقدرات البدنية الخاصة حتى يتسنى الارتقاء بالنتائج الحركي وتحسين مسارات الأداء المهاري والتوافق الحركي مما يؤدي إلي تحسين المستوى الرقمي وإتقان أداء المهارات الرياضية، وإن الهدف الأساسي من مسابقات الرمي هو إبعاد الأداة الرياضية لأبعد مسافة ممكنة عن طريق الرمي أو الدفع دون مخالفة لقواعد المسابقات.

وتتلخص المتطلبات الحركية لرمي الرمح في الوصول إلي معدلات عالية من القدرة أثناء مرحلة التخلص من الرمح وذلك كمحصلة للسرعة الناتجة من الاقتراب وكذلك القوة المحصلة الناتجة عن الرمي على أن يكون ارتفاع خط مسار الرمي أثناء الطيران مناسب.

وإن تنوع التمرينات البدنية واختلاف تأثيراتها وحاجة الرياضيين إلى إعداد بدني يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم وفق نوع الرياضة ومتطلباتها، وبما أن القوة الانفجارية هي احدي المظاهر الأساسية للقوة العضلية والتي تلعب دورا فعالا في إعداد الرياضي لمسابقة رمي الرمح والألعاب الأخرى، فقد لفت انتباه الباحثة أن هناك مشكلة تتجلي في كيفية اختيار التمرينات البدنية النوعية الفعالة والمؤثرة في تحقيق

هدف تنمية القوة الانفجارية بأقل وقت وجهد ممكن ، مما استدعي تفكير الباحثه لتناول هذه المشكلة كونها محاولة علمية موجهه نحو دراسة تأثير استخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي لمسابقه رمي الرمح.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التمرينات النوعيه علي التوافق الحركي والمستوي الرقمي لمسابقه رمى الرمح.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية لمسابقة رمي الرمح.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوي المهاري لمسابقة رمي الرمح.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث في مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوي الرقمي لمسابقة رمى الرمح.

### مصطلحات البحث:

#### التمرينات النوعيه:

هي تلك التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الاداء المهاري والخصائص الحركية البارزة خلال تأدية الحركات الأساسية للمسابقة. (٦ : ٢٩١)

#### التوافق الحركي:

قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد.

قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال.

(١٢ : ٣٨٠)

### الدراسات المرجعية:

- ١- قام خالد عبد الرحمن محمد فرج (٢٠١٠م) (٨) باجراء دراسه بعنوان "تأثير التمرينات النوعيه للرجلين والذراعين في تطوير القوه الانفجاريه لناشئي رمي الرمح" على عينه ناشئي رمي الرمح بالمؤسسه العسكريه بالسويس تحت ١٨ و ٢٠ سنه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهذه الدراسه، وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات النوعيه للرجلين في تطوير القوه الانفجاريه لناشئي رمي الرمح، وكانت من اهم النتائج ان التمرينات النوعيه تؤدي الى تطوير

القوى الانفجارية والرجلين والذراعين لدى عينه البحث مما ادى الى الارتقاء بالمستوى الرقمي لرمي الرمح لدى عينه البحث.

٢- قام محمد علي انيس (٢٠١٥م) (٢٠) بدراسه "بعنوان تأثير بعض التدريبات النوعيه على مستوى الاداء لبعض عناصر اللياقه البدنيه لجهاز المتوازيين لطلاب المرحله الثانيه في كليه التربيه الرياضيه بالعريش"، على عينه قوامها ٣٠ طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه، وهدفت الدراسه الى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعيه على مستوى الاداء لبعض عناصر اللياقه البدنيه، وتوصل الباحث الى ان هناك فروقا داله احصائيه بين المجموعه التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح وبين المجموعه الضابطه، وان البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعيه لجهاز متوازيين قد ساهم في تنميه بعض المتغيرات البدنيه، بالاضافه الى ان التدريبات النوعيه المستخدمه لتطوير المهارات المحدده على جهاز المتوازيان ادت الى تحسين مستوى الاداء المهاري.

٣- قام ادهم نبيل اسماعيل (٢٠١٧م) (٣) بدراسه بعنوان "التدريبات النوعيه الخاصه وتأثيرها على تحسين مرحله تزايد السرعة والمستوى الرقمي المتسابقى ١٠٠ متر عدو" على عينه (١٠) متسابقين استخدم الباحث المنهج التجريبي، وهدفت الدراسه الى تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعيه الخاصه لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو، وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على الصفات البدنيه والكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لاجراءات البحث باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعه تجريبية واحدة.

#### مجتمع وعينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من طالبات المدرسة الثانوية الرياضية بنات بإدارة غرب الزقازيق التعليمية، وكان عددهم (١٥) طالبة تم اختيار (١٠) طالبات لاجراء التجربة الاساسية وعدد (٥) لاجراء التجربة الاستطلاعية ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١)  
تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة البحث		عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
١٣,٣٣	٥	٦٦,٦٧	١٠	%١٠٠	١٥	%١٠٠	١٥

إعتدالية توزيع افراد العينة:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية توزيع عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن)، والقدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في مسابقة رمي الرمح، ومستوى الأداء المهارى في مسابقة رمي الرمح، وجدول (٢) يوضح اعتدالية توزيع افراد العينة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل  
الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٥,٥٣	٠,٢٨	١٥,٦٠	٠,٧٥-
الطول	سنتيمتر	١٦٢,٧٠	٥,٤٣	١٦٣,٠٠	٠,١٧-
الوزن	كيلوجرام	٥٧,٦٠	٨,٦٣	٥٩,٠٠	٠,٤٩-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات قيد البحث، معدلات النمو (العمر الزمني - الوزن - الطول)، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠,١٧- ، ٠,٧٥-)، أي انها انحصرت ما بين (٣±) الامر الذي يشير الي اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة  
البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	١,٤٧	٠,١٧	١,٤٠	١,٢٤
اختبار مرونة الكتفين	سم	٣٣,٢٧	١,٩٤	٣٣,٠٠	٠,٤٢
اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	ثانية	٧,٣٦	٠,٣٨	٧,٥٠	١,١١-
القوة الثابتة لعضلات الرجلين	كجم	٨٣,٤٠	١,٩٩	٨٤,٠٠	٠,٩١-
القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	٧٠,٨٠	١,١٥	٧١,٠٠	٠,٥٢-
القوة العضلية للقبضة المستخدمة	كجم	٢٦,٥٣	١,١٣	٢٦,٠٠	١,٤١
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٥,٠٧	١,٤٩	٣٥,٠٠	٠,١٤
اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة	ثانية	٤,٦٧	٠,٥٦	٤,٥٠	٠,٩١
اختبار edgren	عدد	٦,٢٠	٠,٧٧	٦,٠٠	٠,٧٨

البدنية

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-١,١١ ، ١,٤١)، أي أنها انحصرت ما بين (٣±)، الأمر الذي يشير الي اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

## جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية  
في المستوى المهارى والمستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مسك وحمل الرمح	درجة	٠,٧٧	٠,٢٤	٠,٧٥	٠,٢٥
الاقتراب	درجة	١,٢٣	٠,٤١	١,٠٠	١,٦٨
الخطوات الجانبية	درجة	١,٥٣	٠,٥٢	٢,٠٠	٢,٧١-
التخلص والاتزان	درجة	١,٦٠	٠,٦٠	١,٥٠	٠,٥٠
الدرجة الكلية	درجة	٥,١٣	٠,٤٢	٥,٠٠	٠,٩٣
المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح	متر	١٧,١٣	١,٦٠	١٧,٠٠	٠,٢٤

المهارية

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في المستوى المهارى والمستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما

بين (-٢,٧١، ١,٦٨)، أي أنها انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) الامر الذي يشير الي اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### ١- المسح المرجعي:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة ومجال تدريب ألعاب القوى بصفة خاصة ومجال علم النفس الرياضي وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم الوحدات التدريبية وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والأدوات المناسبة.

#### ٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم (حتى ١٠٠/١ كجم).
- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم (سم).
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين.
- ساعات إيقاف بعدد كاف مقرب زمنها إلى أقرب ١٠٠/١ ث.
- إطارات حديدية مختلفة الأوزان وبارات حديد.
- صناديق مختلفة الارتفاع حواجز وحبال.
- أساتيك مطاطة.
- رماح مختلفة الاوزان.
- اقماع.
- كرات هوكي.

#### الاختبارات البدنية:

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية ومناقشة لجنة الاشراف قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية التي تناسب المرحلة السنيه لعينه البحث والهدف من البحث وتلك العناصر هي (المرونه - التوافق الحركي - القوة العضلية - السرعة - الرشاقه) ثم قامت بتحديد الاختبارات مرفق (٢) التي تقيس تلك القدرات وقد تم عرض هذه الاستماره علي مجموعه من الساده الخبراء من اساتذه كليات التربية الرياضية المتخصصين في العاب القوي والتي تنطبق عليهم شروط الخبير وعددهم (١٠) خبراء. مرفق (١)

## الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية على عينة قوامها (٥) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقامت بتطبيق الاختبارات المحددة وأسفرت النتائج لتلك التجربة على:

- ١- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق الوحدات التدريبية وكيفية التغلب عليها.
- ٢- التعرف على مدى إستعداد أفراد عينة البحث لتنفيذ الوحدات مع الأهداف الموضوعية.
- ٣- تحديد الوقت الازم الذي يستغرقه كل إختبار، والتأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة.

## المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

أولاً: الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز على مجموعتين احدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٥) تلاميذ من فريق المدرسة في مسابقة رمي الرمح، والمجموعة الأخرى (غير مميزة) وهي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٥) تلاميذ من نفس مجتمع البحث، كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول (٥)

### معامل الصدق لبعض الاختبارات البدنية

$$٥ = ٢ن = ١ن$$

اختبار مان ويتني			المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبارات
الدالة (P)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٠٠٨	٢,٦٦٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	اختبار ثني الجذع من الوقوف
٠,٠٠٨	٢,٦٢٧	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	اختبار مرونة الكتفين
٠,٠٠٨	٢,٦٦٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية
٠,٠٠٨	٢,٦٣٥	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	القوة الثابتة لعضلات الرجلين
٠,٠٠٨	٢,٦٤٣	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	القوة الثابتة لعضلات الظهر
٠,٠٠٨	٢,٦٣٥	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	القوة العضلية للقبضة المستخدمة
٠,٠٠٨	٢,٧٣٩	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة
٠,٠٠٨	٢,٦٩٤	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠	اختبار edgren

يتضح من جدول (٥) ان الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لجميع الاختبارات البدنية ومقياس دافعية الإنجاز دالة احصائياً حيث ان  $(P < 0.05)$ ، مما يعني أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.



## ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني يوميين بالنسبة للاختبارات البدنية وسبع ايام بالنسبة لمقياس دافعية الانجاز وذلك على العينة الاستطلاعية وعددها (٥) تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية حيث طبق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٦) يبين معاملات ثبات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث.

### جدول (٦)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
*٠,٩٩	٠,١٧	١,٤٨	٠,١٩	١,٤٦	اختبار ثني الجذع من الوقوف
*٠,٩٤	١,٤١	٣٣,٠٠	٢,٠٧	٣٢,٤٠	اختبار مرونة الكتفين
*٠,٩٧	٠,١٠	٦,٩٢	٠,١٣	٦,٩٦	اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية
*٠,٩٥	٢,٣٠	٨٤,٨٠	٢,٦٨	٨٣,٨٠	القوة الثابتة لعضلات الرجلين
*٠,٩١	٠,٨٩	٧١,٤٠	١,٢٢	٧١,٠٠	القوة الثابتة لعضلات الظهر
*٠,٨٩	٠,٨٤	٢٦,٨٠	١,١٤	٢٦,٤٠	القوة العضلية للقبضة المستخدمة
*٠,٩٢	٠,٤٥	٤,٧٠	٠,٢٧	٤,٨٠	اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة
*٠,٩١	٠,٨٩	٦,٦٠	٠,٥٥	٦,٤٠	اختبار edgren

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ومقياس دافعية الانجاز حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ومقياس دافعية الانجاز الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

### المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- T test

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

في اطار تسلسل أهداف وفروض البحث سوف يتم عرض ومناقشه نتائج المعالجات

الاحصائية:

عرض نتائج الفرض الاول

والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في

مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية لمسابقة رمي الرمح".

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة

البحث الاساسية في المتغيرات البدنية

ن = ١٠

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س		
*٨,٢٢	٠,١٦	٢,١١	٠,١٧	١,٤٧	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف
*٣,٦٧	١,٧٥	٣٦,٨٠	١,٨٣	٣٣,٧٠	سم	اختبار مرونة الكتفين
*٩,٢٩	٠,٢٤	٦,٣٧	٠,٣٠	٧,٥٦	ثانية	اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية
*٤,١٥	١,٥٨	٨٦,٤٠	١,٦٩	٨٣,٢٠	كجم	القوة الثابتة لعضلات الرجلين
*٨,٦٥	٠,٨٨	٧٤,٩٠	١,١٦	٧٠,٧٠	كجم	القوة الثابتة لعضلات الظهر
*٦,٨٠	٠,٧٩	٢٩,٨٠	١,١٧	٢٦,٦٠	كجم	القوة العضلية للقبضة المستخدمة
*٢,٦٤	٠,١٩	٤,٠٨	٠,٥٦	٤,٦٠	ثانية	اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة
*٣,٧١	٠,٧١	٧,٥٠	٠,٨٨	٦,١٠	عدد	اختبار edgren

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبليّة

والبعديّة لعينة البحث الاساسية في المتغيرات البدنية، ولصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوى المهاري لمسابقة رمي الرمح".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوى المهاري لمسابقة رمي الرمح

ن = ١٠

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المستوي المهاري
	ع	س	ع	س		
*٢,٧٣	٠,٠٨	٠,٩٨	٠,٢٤	٠,٧٥	درجة	مسك وحمل الرمح
*٤,٣٤	٠,١١	١,٩٥	٠,٤٥	١,٢٨	درجة	الاقتراب
*٨,٠٢	٠,٢١	٢,٩٠	٠,٥٢	١,٤٠	درجة	الخطوات الجانبية
*٩,٢٤	٠,٢٦	٣,٨٠	٠,٦٣	١,٧٠	درجة	التخلص والاتزان
*٢٣,٤٠	٠,٣٢	٩,٦٣	٠,٤٨	٥,١٣	درجة	الدرجة الكلية

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوى المهاري لمسابقة رمي الرمح، ولصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث في مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح".

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح

ن = ١٠

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المستوي الرقمي
	ع	س	ع	س		
*٤,١٨	١,٣٥	٢٠,٥٠	١,٤٩	١٧,٧٠	متر	المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح، ولصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص علي: "يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في التوافق الحركي والمستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح لمجموعة البحث".

جدول (١٠)

نسب تحسن القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المتغيرات البدنية

ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي	البعدي	نسب التحسن
اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	١,٤٧	٢,١١	%٤٣,٥٤
اختبار مرونة الكتفين	سم	٣٣,٧٠	٣٦,٨٠	%٩,٢٠
اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	ثانية	٧,٥٦	٦,٣٧	%١٥,٧٤
القوة الثابتة لعضلات الرجلين	كجم	٨٣,٢٠	٨٦,٤٠	%٣,٨٥
القوة الثابتة لعضلات الظهر	كجم	٧٠,٧٠	٧٤,٩٠	%٥,٩٤
القوة العضلية للقبضة المستخدمة	كجم	٢٦,٦٠	٢٩,٨٠	%١٢,٠٣
اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة	ثانية	٤,٦٠	٤,٠٨	%١١,٣٠
اختبار edgren	عدد	٦,١٠	٧,٥٠	%٢٢,٩٥

يوضح جدول (١٠) نسب تحسن القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المتغيرات البدنية، حيث يتضح وجود نسب تحسن في المتغيرات البدنية.

جدول (١١)

نسب تحسن القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في

المستوي المهارى لمسابقة رمي الرمح

ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي	البعدي	نسب التحسن
مسك وحمل الرمح	درجة	٠,٧٥	٠,٩٨	%٣٠,٦٧
الاقتراب	درجة	١,٢٨	١,٩٥	%٥٢,٣٤
الخطوات الجانبية	درجة	١,٤٠	٢,٩٠	%١٠٧,١٤
التخلص والاتزان	درجة	١,٧٠	٣,٨٠	%١٢٣,٥٣
الدرجة الكلية	درجة	٥,١٣	٩,٦٣	%٨٧,٧٢

يوضح جدول (١١) نسب تحسن القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوي المهارى لمسابقة رمي الرمح، حيث يتضح وجود نسب تحسن في المستوي المهارى لمسابقة رمي الرمح.

## جدول (١٢)

نسب تحسن القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في  
المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح

ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي	البعدي	نسب التحسن
المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح	متر	١٧,٧٠	٢٠,٥٠	%١٥,٨٢

يوضح جدول (١٢) نسب تحسن القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح، حيث يتضح وجود نسب تحسن في المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح. **ثانياً: مناقشة النتائج:**  
**مناقشة نتائج الفرض الاول:**

والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية لمسابقة رمي الرمح".  
يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المتغيرات البدنية، ولصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اتجاه القياس البعدي الى التدريبات النوعيه المستخدمه حيث انه قد حدث تقدم ملحوظ في القدرات والمتغيرات البدنية قيد البحث لمسابقة رمي الرمح.

وهذا ما يتفق مع دراسته **حسين مردان عمر (٢٠٠٥م) (٧)** وكانت من اهم نتائجها ان التمرينات الخاصه تؤثر في تعليم رمي الرمح وتؤثر في اهم المتغيرات البايوكيميائيه مثل سرعه الانطلاق وسرعه الاقتراب وزاويه ميل الجسم وزاويه انطلاق الرمح.

كما تذكر **خيريه ابراهيم السكري (١٩٩٧م)** ان المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التي يكون لها الاثر الجيد في تطوير قدرات لاعبين باستخدام مجموعه متنوعه من التمرينات داخل الوحده التدريبيه. (٩: ٢٣)

وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه **مايكل كلارك واخرون (٢٠١٢م) (٢٢)** انه لكي يتم التتميه المتوازنه للعضلات يجب علينا الاهتمام بالصفات البدنيه المساهمه في تحقيق المستويات الرقميه العاليه والتي ترتب عليها تطوير الاداء الفني والحركي للمتسابق.

وترجع الباحثة تقدم مستوي عينه البحث في المتغيرات الخاصه البدنيه الى خضوع افراد عينه البحث الى التدريب لمدته (ثمان اسابيع) وبواقع (وحدتين تدريبيتين) اسبوعيا، مما ادى الى التحسن بشكل

جيد لدى عينه البحث حيث اشتملت الوحدات التدريبية المقترحة على التدريبات النوعية التي تؤدي الى زياده المستوى.

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوى المهاري لمسابقة رمي الرمح".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوى المهاري لمسابقة رمي الرمح، ولصالح القياس البعدي.

حيث يعرف الاداء المهاري او المستوى المهاري علي انه "هو النشاط الحركي الارادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعه الاستجابة للمواقف المتغيره لانجاز افضل النتائج ويرتكز هذا الاداء على كفاءه الفرد بدنيا وخططيا وفكريا ونفسيا". (١٣ : ٢١٩)

وفي هذا الصدد يشير طلحة حسام الدين (١٩٩٧م) إلي أهمية استخدام التمرينات النوعية حيث يجب التعامل مع تلك التمرينات بدرجة كبيرة من الإهتمامات لأنها تعتبر مفتاح تعلم وإتقان جميع المسابقات الرياضية في مختلف الألعاب. (١١ : ٢٠٩)

وترجع الباحثة هذا التفوق في الاداء المهاري ومسافه الرمي لدى عينه البحث الي تعرض الطالبات لخبرات مهاريه من خلال الاهداف المطلوب تحضيرها بالاطلاع ومشاهده فيديوهات عن كل مرحله من مراحل الاداء الفني لمسابقه رمي الرمح بعرض الباحثة لفيدويوهات عن المهاره المطلوبه والهدف منها، وذلك مع استخدام التمرينات النوعية المستخدمة في الوحدات التدريبية مرفق (٣) التي تؤدي الي ارتفاع المستوى المهاري لدي الطالبات.

وهذا ما يتفق مع دراسه حسين مردان عمر (٢٠٠٦م) (٧) وكانت من اهم نتائجه ان التمرينات الخاصه تؤثر في تعليم رمي الرمح وتؤثر في اهم المتغيرات البايوكينماتيكيه مثل سرعه الانطلاق وسرعه الاقتراب وزاويه ميل الجسم وزاويه انطلاق الرمح.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث في مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية في المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح، ولصالح القياس البعدي.

حيث يعرف اسماعيل زياده (٢٠١٨م) المستوى الرقمي لرمي الرمح بانه "المسافه المقاسه في انجاز اللاعب من اقرب اثر يتركه الرمح داخل ارض قطاع الرمي وحتى الحافه الداخليه لخط الرمي على ان يمتد شريط القياس عموديا وتسجل المسافه لاقرب سنتيمتر. (٤ : ٤٤٣)

وتعزي الباحثه الفروق الداله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في المستوى الرقمي لمهاره رمي الرمح الى تكرار عمليات الرمي باستخدام الرمح، حيث ان مسابقات الرمي تختلف عن باقي المسابقات الاخرى حيث ترتبط فيها حركه الجسم وقدرته على التوافق الحركي بالاداء التي ترمى لتصبح المسافه التي تقطعها الاداء هي التي تعبر عن قدره الفرد على التوافق الحركي والمستوي الرقمي. وهذا ما يتفق أيضا مع دراسة **خالد عبدالرحمن محمد فرج (٢٠١٠م) (٨)** وكانت من أهم النتائج أن التمرينات النوعيه تؤدي الى تطوير القوة الانفجاريه للرجلين والذراعين لدى عينة البحث مما ادى الى الارتقاء بالمستوى الرقمي لرمي الرمح لدى عينة البحث.

وتري **علياء حسين دحام (٢٠١٧م)** ان مسابقه رمي الرمح تعد من المسابقات التي تعتمد على مستوى عالي من القوه، كما تتميز بسرعه طيران عاليه جدا للاداء المهاري للرمح وهذا يتطلب القوه والسرعه في الاداء، كما تتميز هذه المسابقه بالاداء الفني الصعب نسبيا والذي يتضح من خلال استقامه الجذع اثناء الاقتراب حاملا الرمح بيده ، ومن ثم تحويله الى وضع الميلان الخلفي اثناء الخطوات الاربع الاخيريه والتي لها تاثير كبير على سرعه انطلاق الرمح لحظه الرمي مع تغيير الميلان في هذه اللحظه الى الامام لتحويل السرعه من الرجلين ثم الجذع فالذراعين وبالتالي الى الرمح لكي ينطلق عاليا وسريعا لتحقيق اقصى مسافه اقيه ممكنه والتي بالتاكيد تعتبر مسافه الانجاز التي وصل اليها اللاعب في هذه المسابقه. (١٥ : ٢٩٦)

وترجع الباحثه تقدم مستوي عينه البحث في المستوى الرقمي الى خضوع افراد عينه البحث الى التدريب لمدته (ثمان اسابيع) وبواقع (وحدتين تدريبيتين) اسبوعيا مما ادى الى التحسن بشكل جيد لدى عينه البحث حيث اشتملت الوحدات التدريبية المقترحه على التدريبات النوعيه التي تؤدي الى زياده المستوى المهاري والرقمي لدى طالبات عينة البحث.

#### **الإستخلاصات والتوصيات:**

##### **أولاً: الإستخلاصات:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية لمسابقة رمي الرمح.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوى المهاري لمسابقة رمي الرمح.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مجموعة البحث ولصالح القياس البعدي عن القبلي في المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح.

## ثانياً: التوصيات:

توصلت الباحثة الي أن التدريبات النوعية لها تأثير ايجابي علي المستوى البدني والمهاري والرقمي لمتسابقى رمى الرمح لذلك توصي الباحثة بـ:

- ١- اجراء دراسات وبحوث اخري علي التدريبات النوعية في مسابقات اخري.
- ٢- اجراء دراسات علي اثر التدريبات النوعية علي عناصر اخري غير التوافق الحركي.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة راتب وابراهيم خليفة (١٩٩٨م): سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، رياضة المشي، العدد ٢١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- احمد عريبي عوده (٢٠٠٤م): التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، بغداد
- ٣- ادهم نبيل اسماعيل (٢٠١٧م): التدريبات النوعيه الخاصه وتأثيرها على تحسين مرحله تزايد السرعة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ م عدو.
- ٤- اسماعيل جابر زياده (٢٠١٨م): "اثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري والانجاز الرقمي لفعاليه رمى الرمح طلبه مساق العاب القوى"، مجله جامعه النجاح للابحاث والعلوم الانسانيه المجلد (٣٢)، العدد (٣)، جامعه النجاح الوطنيه، نابلس، فلسطين.
- ٥- السيد عبد المقصود (١٩٩٨م): نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- جمال محمد علاء الدين وناهد أنور الصباح (٢٠٠٧م): الاسس المتروولوجية لتقويم مستوي الاداء البدني والمهارى والخططي للرياضيين، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٧- حسين مردان عمر (٢٠٠٥م): تأثير بعد التمرينات الخاصة لتعليم فاعلية رمى الرمح للمبتدئين في بعض المتغيرات البيوكينماتيكية، القادسية لعلوم التربية الرياضية.
- ٨- خالد عبد الرحمن محمد فرج (٢٠١٠م): تأثير التمرينات النوعيه للرجلين والذراعين في تطوير القوى الانفجاريه لناشيئي رمى الرمح، جامعه الزقازيق.
- ٩- خيريه ابراهيم السكري وسليمان علي حسن (١٩٩٧م): دليل التعليم - التدريب في مسابقات الرمي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٠- صدقي احمد سلام (٢٠١٤م): كتاب العاب القوى، ا.م، مركز الكتاب الحديث.
- ١١- طلحة حسام الدين (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضى، الجزء الاول، دار الفكر العربي، القاهرة.



- ١٢- عامر فاخر شغاتي (٢٠١٤م): علم تدريب الرياضي "نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا"، الطبعة الاولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط١، الاسكندرية.
- ١٤- علي فهمي البيك (١٩٨٤م): حمل التدريب، الطبعة الاولى، مطبعة الشروق، الإسكندرية.
- ١٥- علياء حسين دحام (٢٠١٧م): اثر تمرينات خاصه لتطوير سرعه وميل الجذع والانجاز للطلاب في فاعليه رمي الرمح، المصدر: المجله الاوروبية للتكنولوجيا علوم.
- ١٦- عويس الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط٢، دار GMC، القاهرة.
- ١٧- فتحي احمد اسماعيل (٢٠٠٨م): المبادئ الاساسية العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ١٨- الاكاديميه الدوليہ لتكنولوجيا الرياضه، العدد (١١) السويد.
- ١٩- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): القياس والتقويم، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد علي انيس (٢٠١٥م): تاثير بعض التدريبات النوعيه على مستوى الاداء لبعض عناصر اللياقه البدنيه لجهاز المتوازيين لطلاب المرحلة الثانية، كليه التربية الرياضية، العريش.

#### ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 21- **Bob Davis, Rosbull (1995):** Physical education and the study of sport, second edition, mosby publisher, London.
- 22- **Michael, A., et al. (2012):** NASM of Essentials of personal fitness ,sports, medicine method, USA.
- 23- **Michele, A., Raya, Robert, S., Gailey, Ignacio, A., Gaunaurd, Daniel, M., Jayne, Stuart, M., Campbell, Erica Gagne, Patrick, G., Manrique, Daniel, G., Muller, Christen Tucker (2013):** Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test Volume 50, Number 7.

#### ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية:

- 24- <https://www.youtube.com/watch?v=UZ3kQLp6Rw8>