

تأثير برنامج تدريبات نوعية على بعض القدرات البدنية

والمستوى الرقمي للاعب رمي الرمح

*أ.د/ محمد عبد الحميد حسن

**أ.م.د/ محمود إبراهيم شعيب

***م.م/ محمد سادات محمد إبراهيم خيال

مشكلة البحث وأهميته:

يعيش العالم الآن نهضة علمية في شتى المجالات ؛ ففي كل مجال حقق العالم وثبة كبيرة ولا يزال يثب في اضطراد مستمر لتحقيق تقدم أكبر ، وكان للرياضة نصيب كبير في هذا التقدم حيث لعب طموح علمائها دوراً أساسياً في الاعتماد على العلوم المختلفة ليكون منها المنطلق للتقدم ، حيث أن التطور الحادث في مجالات العلوم المختلفة له دور كبير في تطور المجال الرياضي وهذا التطور هو حصيلة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الأخرى المختلفة كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس والتعلم الحركي والتدريب الرياضي وكل ذلك جعله ذات تأثير كبير في حياة الإنسان.

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار أساساً للألعاب الرياضية والمسابقات الأولمبية حيث تتنوع سباقاتها بين عدو وجري ووثب وقفز ورمي، وهي كلها مهارات تبرز قدرة الفرد على الأداء البدني بصورة تعبر عن الحركات الطبيعية للإنسان . (١ : ٣)

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. (٤ : ٢٣٢)

كما يؤكد **كرستي برونلاند Kristy Browland (١٩٩٨م)** إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية ذلك النوع من التدريبات التي ينتشابه فيها المسار الزمني للقوة للعضلات العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها أثناء أداء المهارة فعلياً والتي تعتمد في بنائها على أسس التحليل الحركي للمهارات.(١٠ : ١٢٣)

-
- أستاذ الميكانيكا الحيوية بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق
 - ** أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار وقائم بأعمال رئيس القسم بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة قناة السويس
 - *** مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية (بنين - بنات) - جامعة قناة السويس.

كما تلعب التمرينات النوعية المشابهة للأداء دوراً هاماً وفعالاً في تعليم وتحسين الأداء المهاري ، ولزيادة فعالية هذه التمرينات يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي الزمني والهندسي للمهارة المراد تعلمها أو التدريب عليها، وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة. (٩: ٦٥)

وانطلاقاً مما سبق تتضح أهمية التدريبات التي يقوم بأدائها اللاعبون بطبيعة الأداء المهاري والمسار الحركي خلال فترة التدريب لأداء المهارات المختلفة داخل مسابقات ألعاب القوى حتى تصل بالأداء إلي أفضل مستوى ممكن خلال فترات المنافسة التي يخوضها اللاعبون ، ومن ثم ظهر ما يسمى باستخدام "التدريبات النوعية" في التدريب الرياضي ، لذا يسعى الباحث للوصول إلي تطبيق أفضل التدريبات النوعية وأكثرها تشابهاً مع المسار الحركي والزمني لأداء المهارات الحركية لمسابقة رمي الرمح

كما أن تطور المستوى الرقمي لرمي الرمح مبني على إتقان الأداء المهاري والذي يعتمد علي اختيار التدريبات النوعية ؛ والمشكلة الحقيقية هي 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 يري الباحث ضرورة أن يكون هناك تكامل بين النظرية والتطبيق لذا تظهر أهمية البحث في محاولة للتعرف 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 مما يؤدي إلي تحسين المستوى الرقمي .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج تدريبات نوعية على بعض لاقدرات البدنية والمستوى

الرقمي لرمي الرمح

فروض البحث :-

من خلال أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :-

١- برنامج التدريبات النوعية قيد البحث يؤثر إيجابياً في رفع مستوى القدرات البدنية للاعبي رمي الرمح

٢- برنامج التدريبات النوعية قيد البحث يؤثر إيجابياً في المستوى الرقمي لرمي الرمح.

التمرينات النوعية:

هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهاري من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة ، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات المؤداة، وتكون وظيفتها تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس. (٦: ٢١)

جدول (١)
الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	أولكسندر كرازيلشيكوف Oleksander Krasilshchikov ٢٠١٣م (١١)	تأثير التدريب المتعدد قصير المدى والتدريب النوعي على اللياقة البدنية الخاصة لأطفال المدارس الماليزية	التعرف على تأثير التدريب المتعدد قصير المدى والتدريب النوعي على اللياقة البدنية الخاصة لأطفال المدارس الماليزية	التجريبي	٣٠ تلميذ بعمر ١٠ سنوات	التدريب المتعدد قصير المدى والتدريبات النوعية أثرت إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لأطفال المدارس الماليزية
٢	خالد عبد الرحمن محمد فرج ٢٠١٠م (٣)	تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح	التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح	التجريبي	ناشئي رمي الرمح بالمؤسسة العسكرية بالسويس تحت (١٨) (٢٠) سنة	التمرينات النوعية تؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لدى عينة البحث مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى الرقمي رمي الرمح لدى عينة البحث.
٣	محمد الديسطي عوض منصور ٢٠٠٨م (٨)	تأثير التدريب البليومتري على تنمية بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠متر جرى	التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تنمية بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠متر	الوصفي والتجريبي	من متسابقى ٨٠٠م جرى من أندية الأهلى، الزمالك، غزل المحلة، تحت ٢٠ سنة	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (البليومتري) والمجموعة الضابطة (الأثقال) لصالح المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية، الفسيولوجية، والبيوميكانيكية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود علاقة ارتباطيه بين المستوى الرقمي والقدرات البدنية، الفسيولوجية، البيوميكانيكية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	محمد أحمد رمزي بدران ٢٠٠٧م (٧)	تأثير التدريب بالستى على القدرة العضلية القصى وبعض الخصائص الميكانيكية للذراع الرامى فى الرمح	التعرف على تأثير استخدام التدريب بالستى على القدرة العضلية القصى للذراعين وبعض الخصائص الميكانيكية للذراع الرامى والمستوى الرقمى لعينة البحث	التجريبي	١٠ طلاب	البرنامج التدريبي أثر إيجابيا بدلالة معنوية على القدرة العضلية القصى للذراعين، والمستوى الرقمى. وكذلك أثر البرنامج التدريبي إيجابيا فى تطوير بعض الخصائص الميكانيكية للذراع الرامى فى مسابقة رمى الرمح
٥	حسين مردان عمر ٢٠٠٥م (٢)	تأثير بعض التمرينات الخاصة لتعليم فعالية رمى الرمح للمبتدئين فى بعض المتغيرات البيوكينماتيكية	التعرف على تأثير التمرينات الخاصة المعدة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لتعليم مسابقة رمى الرمح للمبتدئين	التجريبي	٢٨ طالب من المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية	التمرينات الخاصة تؤثر فى تعليم رمى الرمح وتؤثر فى أهم المتغيرات البيوكينماتيكية مثل سرعة الاطلاق وسرعة الاقتراب وزاوية ميل الجسم وزاوية انطلاق الرمح.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث:

تم اختيار العينة من جميع ناشئي ألعاب القوى (رمي الرمح) بالمؤسسة العسكرية بالإسماعيلية (تحت ٢٠ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى، حيث كان عددهم (٦) ناشئين كعينة أساسية . وتم اختيار عدد (٦) لاعبين من لاعبي منتخب جامعة قناة السويس لألعاب القوى كعينة استطلاعية.

إعتدالية توزيع البيانات

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث الكلية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في المتغيرات الأساسية قيد البحث باستخدام معامل الالتواء والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث الكلية في متغيرات النمو

ن=١٢

(العمر الزمني والطول والوزن) والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	١٨.٩٨	١٩.٠٠	٠.١٤-
	طول الجسم	سم	١٧٣.٣٤	١٧١.٥٠	٠.٧٦٩
	الوزن	كجم	٦٦.١٢	٦٦.٠٠	٠.١٦٩
العمر التدريبي	سنة	٧.٨٩	٨.٠٠	٠.٢١	١.٥٧١-
المستوى الرقمي	متر	٣٥.٦٩	٣٥.٧٥	١.١٢	٠.١٦١-

ينضح من جدول (٢) اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث في متغيرات النمو " العمر الزمني والطول والوزن" والعمر التدريبي والمستوى الرقمي حيث أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين +٣.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ميزان طبي معايير.
- جهاز قياس طول القامة (رستامير).
- كرات طبية متنوعة ٢ ، ٣ ، ٥ كجم.
- شريط قياس طول.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠.٠١) ثانية.
- أرماع بالوزن القانوني.

- صولجانات.
- أقماع .
- استيك مطاطي.
- أثقال مختلفة الأوزان.
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات.
- مقاعد سويدية .
- حواجز للتدريب " مختلفة الارتفاعات "

اختبارات القدرات البدنية:

لتحديد القدرات البدنية قيد البحث والمرتبطة بمهارة رمي الرمح قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة التي تناولت مهارة رمي الرمح بالدراسة حيث توصل إلى مجموعة من القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها ثم قام بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء لإبداء الرأي في مدى مناسبة تلك الاختبارات لعينة البحث ولمهارة رمي الرمح قيد البحث حيث أسفرت النتائج عن تحديد القدرات البدنية واختباراتها على النحو التالي:

- اختبار العدو ٢٠م من البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل لقياس مرونة العمود الفقري
- اختبار الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة
- اختبار سرعة القدمين لقياس السرعة الحركية للرجلين

برنامج التدريبات النوعية: (مرفق ٣)

يهدف البرنامج المقترح إلى الارتقاء بالقدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقات رمي الرمح في ألعاب القوى لدى عينة البحث من خلال ما يتضمنه من تدريبات مقننة انطلاقاً من أهداف البحث، وفي ضوء المسح المرجعي والدراسات الاستطلاعية ودراسة عينة البحث في هذه المرحلة السنية اختيرت التمرينات التي يتكون منها البرنامج حيث راعى الباحث عند تصميم البرنامج أن تكون التمرينات نوعية تخصصية تتفق مع القدرات البدنية المتناسبة لسباقات رمي الرمح.

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي:

- قام الباحث بتحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- مراعاة أن تتشابه التمرينات النوعية المقترحة مع طبيعة أداء رمي الرمح.
- مراعاة أن تشمل التمرينات النوعية المقترحة على القدرات البدنية لمسابقة رمي الرمح.

- ملائمة البرنامج التدريبي المقترح لخصائص عينة البحث .
- تناسب درجة الحمل فى التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج فى الأداء الحركي من السهل إلى الصعب.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة من حيث (شكل التمرين - العوائق - مساحة المكان).

- تنظيم محتوى البرنامج:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة ألعاب القوى ومسابقة رمي الرمح والتدريبات النوعية للتوصل إلى ماهية التدريبات النوعية التي تتناسب مع مسابقة رمي الرمح وكذلك أفضل التدريبات التي تعمل على التنمية والارتقاء بالمستوى الرقمي ، وتم تحديد المفاهيم الرئيسية وكذلك المفاهيم الفرعية التي تشتمل عليها هذه التدريبات ؛ وقد تم تنظيم محتوى البرنامج بحيث اشتمل البرنامج على (٨) وحدات لتنمية القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح.

- التوزيع الزمني لمكونات البرنامج:

قام الباحث بإعداد برنامج التدريبات النوعية للمجموعة التجريبية بحيث يشتمل على (٨) أسابيع وبواقع (٢) وحدة في الأسبوع وزمن الوحدة الواحدة (٦٠) دقيقة ، وقد تم تقسيم زمن الوحدة (٦٠) دقيقة كالتالي:

إحماء وإعداد وتهيئة بدنية (٢٥ دقيقة) :

ويشتمل على تمرينات الجري وتمرينات التهيئة للعضلات وتنشيط عام للدورة الدموية وتمرينات الإطالة وبعض التدريبات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم حتى تصبح أعضاء وأجهزة الجسم جاهزة لتقبل محتوى الوحدة التدريبية وأيضاً تمرينات للجسم كله وتجهيزها لاستقبال تدريب اللياقة البدنية ورفع إمكانياتهم.

الجزء التطبيقي (٣٠ دقيقة) :

ويشمل التطبيق العملي للتدريبات النوعية والمشابهة للمسار الزمني والحركي للأداء خلال رمي الرمح ويتضمن هذا القسم على التدريبات النوعية وفقاً لنوع وكيفية واتجاه الانتقال الحركي للجسم بالنسبة للمتسابق .

الختام (٥ دقائق):

ويشتمل على تمرينات لتهدئة أجهزة الجسم بعد المجهود البدني.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٩/١١/٩م إلى ٢٠١٩/١١/١٤م

وذلك بهدف التعرف على:-

- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية.
 - تفهم عينة البحث لطبيعة البحث والتجربة الأساسية.
 - تدريب المساعدين على كيفية القياس.
 - تحديد تنفيذ كل تمرين نوعي .
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:**

الصدق:

لإيجاد صدق الاختبارات البدنية استخدم الباحث أسلوب صدق التمايز بأسلوب التجزئة النصفية حيث قام باستخدام القياسات القبلية لعينة البحث الأساسية (١٢ ناشئ) في الاختبارات قيد البحث ثم قام بترتيبهم تصاعدي وتقسيم تلك القياسات إلى مجموعتين ثم قام بإجراء مقارنة باستخدام اختبار (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وقوام كل منهما (٦ ناشئين) حيث كانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

ن=١ ن=٢=٦

في الاختبارات البدنية قيد البحث (الصدق)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		ع +	س -	ع +	س -	
اختبار العدو ٢٠م من البدء الطائر	ثانية	٠.٤٢	٥.٧٨	٠.٤٤	١٣.٠٤ *	
اختبار الوثب العمودي	سم	١.١٨	١٨.٣١	١.٢٧	٨.٣١ *	
اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	١.٧٧	١٢.٠٧	١.٨٢	٦.٦٠ *	
اختبار الوثبة الرباعية	ثانية	١.١٣	٩.٩٧	١.٠٣	٤.٣٢ *	
اختبار سرعة القدمين	عدد	١.٠٢	١٠.١١	١.٠٩	٨.٨٦ *	

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) أنه توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث وهو ما يؤكد على صدق تلك الاختبارات وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث.

النتائج:

للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٦) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ثم قام بإعادة تطبيق نفس الاختبارات

على نفس العينة بعد ثلاثة أيام من التطبيق الأول ثم قام بإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين وهو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

ن = ١ = ٢ = ٦ للاختبارات البدنية قيد البحث (الثبات)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع +	س -	ع +	س -		
* ٠.٧٩٥	٠.٣٤	٣.٧٣	٠.٣٢	٣.٧٩	ثانية	اختبار العدو ٢٠م من البدء الطائر
* ٠.٨٨١	١.١٧	٢١.٨١	١.٠٨	٢١.٦٧	سم	اختبار الوثب العمودي
* ٠.٧٧٦	١.٠٢	١٣.٨٧	١.٠٧	١٣.٧١	سم	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل
* ٠.٩١٠	٠.٩٧	٩.١١	٠.٩٤	٩.٠٦	ثانية	اختبار الوثبة الرباعية
* ٠.٧٣٦	١.٠٩	١٣.٩٢	١.٠١	١٣.٨١	عدد	اختبار سرعة القدمين

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية إحصائياً دالة معنوياً بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية. من نتائج جدول (٣)(٤) يتبين للباحث أن الاختبارات البدنية قيد البحث تتمتع بدرجات صدق وثبات عالية مما يدل على صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية .

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/١٢/٤ إلى ٢٠١٩/١٢/٥ م وذلك في جميع الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لرمي الرمح على عينة البحث الأساسية لمجموعة البحث التجريبية.

تنفيذ تجربة البحث:

بعد أن قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث التجريبية قام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية لمسابقة رمي الرمح على المجموعة التجريبية ، وذلك بعد الانتهاء من القياسات القبلية لجميع أفراد العينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٩/١٢/٧ إلى ٢٠٢٠/١/٣٠ م وذلك على (٨) أسابيع وبواقع وحدتين في الأسبوع وزمن الوحدة (٦٠) دقيقة ، وقد تم تقسيم زمن الوحدة (٦٠) دقيقة :

- إحماء وإعداد وتهيئة بدنية (٢٥ دقيقة) .

- الجزء التطبيقي (٣٠ دقيقة): ويشمل التطبيق العملي للتدريبات النوعية لرمي الرمح والمشابهة للمسار الزمني والحركي للأداء خلال رمي الرمح ويتضمن هذا القسم على التدريبات النوعية وفقاً لنوع وكيفية واتجاه الانتقال الحركي للجسم بالنسبة للمتسابق.
- الختام (٥ دقائق): موحد لكلتا المجموعتين.

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث خلال الفترة من ٢٠٢٠/٢/١م وحتى ٢٠٢٠/٢/٢م بعد نهاية البرنامج التدريبي المقترح بيوم واحد لأفراد العينة المجموعة التجريبية بنفس ترتيب القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الارتباط - معامل الالتواء - إختبار (ت) - نسب التحسن)

عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لرمي الرمح

ن=٦

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س	ع +	س	ع +	
اختبار العدو ٢٠م من البدء الطائر	ثانية	٣.٧٠	٠.٤١	٢.٤٣	٠.٣٨	* ٨.١١
اختبار الوثب العمودي	سم	٢١.٥٢	١.٠٦	٣٢.٤٧	١.٠٩	* ١٩.٤٧
اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	١٣.٨٢	٠.٩٨	١٦.٩٧	٠.٩٧	* ٨.١٨
اختبار الوثبة الرباعية	ثانية	٩.١٠	٠.٨١	٧.٣٨	٠.٧٣	* ٥.١٤
اختبار سرعة القدمين	عدد	١٣.٨٢	٠.٩٧	١٦.٩٣	٠.٨١	* ٨.٢٣
المستوى الرقمي لرمي الرمح						

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لرمي الرمح ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لمجموعة البحث للاختبارات البدنية
والمستوى الرقمي لرمي الرمح قيد البحث

المجموعة التجريبية			الاختبارات
%	البعدي	القبلي	
٣٤.٣٢%	٢.٤٣	٣.٧٠	العدو ٢٠م من البدء الطائر
٥٠.٨٨%	٣٢.٤٧	٢١.٥٢	الوثب العمودي
٢٢.٧٩%	١٦.٩٧	١٣.٨٢	ثني الجذع أماماً أسفل
١٨.٩٠%	٧.٣٨	٩.١٠	الوثبة الرباعية
٢٢.٥٠%	١٦.٩٣	١٣.٨٢	سرعة القدمين
			المستوى الرقمي لرمي الرمح

يتضح من جدول (٦) أنه توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لرمي الرمح قيد البحث.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية واختبار سرعة الاستجابة الحركية والمستوى الرقمي لرمي الرمح ولصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث تلك النتائج إلى أن التمرينات النوعية التي قام الباحث باختيارها للبرنامج قيد البحث تشتمل على مجموعة من التمرينات التي تعمل على تحسين مستوى الأداء لدى عينة البحث حيث تنوعت التمرينات من التمرينات النوعية ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية الكبيرة وتركيباتها المختلفة بالقدر الذي يساعد على رفع مستوى القدرات البدنية لرمي الرمح ، كما أن تلك التمرينات قد أدت بدورها إلى إثارة أجهزة الجسم المختلفة وبالتالي ساعدتها على التكيف مع الحمل البدني الواقع عليها والذي يتسم بالانتظام والاستمرارية.

كما أن مسابقة رمي الرمح في ألعاب القوى من الأنشطة ذات الحركات المتكررة وهو الأمر الذي رعاه الباحث خلال إعداد البرنامج المقترح ، حيث أن الباحث قد راعى اختيار التمرينات التي تتميز بالتركيز على القدرات البدنية التي تتطلبها مسابقة رمي الرمح .

وكذلك فقد راعى الباحث التدرج في التمرينات والتنوع مما قد يكون لها أثر كبير في جذب انتباه عينة البحث وزيادة قابليتهم للأداء وتحقيق أكبر استفادة من الأداء والتمرينات المكونة لبرنامج التمرينات النوعية التي قام الباحث باختيارها متناسبة مع طبيعة رمي الرمح وبالتالي ساعدت على رفع المستوى الرقمي لعينة البحث.

حيث أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة ويمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير من المهارات الرياضية وظروف المباراة. (٥ : ٦٥)

كما يرى الباحث أن هناك مطلب أساسي لمسابقة رمي الرمح حيث يجب أن يكون هناك إدراك لطبيعة حركة الجسم في الفراغ بالإضافة لأهمية التركيز والإحساس بالمدى الحركي الكامل هذا إلى جانب أهمية الانسيابية والإيقاع والتوافق الجيد بالإضافة إلى قيام الباحث بالعمل على بتعديل شكل الجسم أثناء الأداء حيث أن ذلك يوفر الأوضاع التي يمكن من خلالها أداء الرمي بسلاسة وبشكل أفضل.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه **طلحة حسين** على أن حدود التدريب الرياضي لا تنحصر فقط في مجرد نمو العضلات لكنها تعني أيضاً تعديل وتدعيم المسارات العصبية الناشئة عن الأداء. (٥ : ١٩٢)

ينضح من جدول (٦) أنه توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لرمي الرمح .

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى استخدام التمرينات النوعية التي تمثل الأساس البدني في إتقان الأداء البدني الذي يتميز بالصفة المميزة للأداء خلال المنافسات وتركيباتها والتي تكون في مجموعها الشكل النهائي للأداء المهاري في كل لحظة من لحظات الأداء .

وهذا يؤكد على أن التمرينات النوعية للقدرات التوافقية المستخدمة في الدراسة قد روعي فيها مبدأ الخصوصية، حيث يشير **طلحة حسين** إلى أن مبدأ الخصوصية يرتبط بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة من أسلوب المسابقة نفسها. (٥ : ٢٤٩)

كما راعى الباحث في التنمية مبدأ التدرج والتنوع والاستمرار وكذلك تم صياغة التمرينات صياغة حركية تراعى مبدأ الفروق الفردية ؛ كما أن هذه التمرينات أحدثت تنمية متوازنة للمجموعات العضلية الكبيرة والتي كانت لها أكبر الأثر في تغيير شكل وأوضاع الجسم بما ينبغي أن يكون عليه كمطلب أساسي للأداء بشكل عام، كما ساعدت هذه التمرينات في توظيف العمل العصبي العضلي للأداء.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج كل من **أولكسندر كرازيلشيكوف Oleksander Krasilshchikov** (٢٠١٣م) (١١) في أن التدريب المتعدد قصير المدى والتدريبات النوعية أثرت إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لأطفال المدارس الماليزية، **خالد عبدالرحمن محمد فرج** (٢٠١٠م) (٣) في أن التمرينات النوعية تؤدي إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لدى عينة البحث مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى الرقمي رمي الرمح لدى عينة البحث ، **محمد أحمد رمزي بدران** (٢٠٠٧م) (٧) في أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً بدلالة معنوية على القدرة العضلية القصوى للذراعين، والمستوى الرقمي.

الاستخلاصات:

- ١- استخدام التمرينات النوعية لمسابقات رمي الرمح في ألعاب القوى أثر إيجابياً في تحسين القدرات البدنية لدى عينة البحث.
- ٢- استخدام التمرينات النوعية قيد البحث أثر إيجابياً في تحسين المستوى الرقمي لرمي الرمح لدى عينة البحث.

التوصيات:

- ١- العمل على تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية لرمي الرمح لما له من تأثير إيجابي على القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعينة البحث.
- ٢- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية في جميع مسابقات ألعاب القوى لما لها من أهمية في تحسين المستوى الرقمي للمسابقات.
- ٣- ضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية في البرامج التدريبية للمبتدئين في مختلف الأنشطة الرياضية .
- ٤- يجب أن تكون التمرينات النوعية في اتجاه وشكل وتفصيل الأداء.
- ٥- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة ومراحل سنوية أخرى.

المراجع:

- ١- إبراهيم سالم السكار وآخرون : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٢- حسين مردان عمر: تأثير بعض التمرينات الخاصة لتعليم فعالية رمي الرمح للمبتدئين في بعض المتغيرات البيوكينماتيكية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥م
- ٣- خالد عبد الرحمن محمد فرج : تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لناشئي رمي الرمح ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٠م
- ٤- صدقي أحمد سلام : ألعاب القوى ، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٤م.
- ٥- طلحة حسين حسام الدين (٢٠٠٤م) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .

٧- محمد أحمد رمزى بدران: تأثير التدريب بالستى على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية للذراع الرامى فى الرمح ، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد رقم ٤٠، العدد ٧٦ أ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.

٨- محمد الديسپي عوض منصور : تأثير التدريب البليومتري على تنمية بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوى الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨م

٩- محمد رضا حافظ الروبى : برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م.

10- Kristy Browland : boys gymnastics rules drice darbin publisher ronssas missori , U.S.A,1998.

11- Oleksandr Krasilshchikov : Effects of Short Term Multilateral and sport Specific Training on Physical Fitness Profile of Malaysian School Children, International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences (IJEMS) Vol. 01, Issue03, March 2013.