

أثر استخدام أداة مساعدة مخلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح

Effect of using different weight and size on tools in development specific
strength and performance javelin throw

أ.م. ابتسام حيدر بكتاش

كلية التربية الرياضية

جامعة تكريت

العراق



ملخص البحث

هدف البحث للكشف عن ما يأتي :

- أثر استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح.
 - التعرف على الفروق بين الوزن والحجم من قبل المجموعات الثلاثة.
- واستخدم المنهج التجريبي في هذا البحث ، وتكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول لكلية التربية الرياضية / جامعة تكريت والبالغ عددهم (33) طالباً للعام الدراسي 2012 – 2013 ، حيث قسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبية ، وكل مجموعة تحتوي على (11) طالباً وقد راعت الباحثة تجانس العينة في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) ، إذ تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي الاعتيادي (التقليدي) على المجموعات الثلاثة ، إلا أن المجموعتين التجريبيتين قد أدخلت عليها الأداة مختلفة الوزن والحجم ، وقد استغرق المنهج المستخدم (16) وحدة وبمعدل وحدتين في كل أسبوع ، وزمن الوحدة (90) دقيقة ، وتم إجراء الاختبارات البعدية في المنهج المقرر.
- إذ تم استخراج النتائج من خلال استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة (الوسط الحسابي الانحراف المعياري ، اختبار t.test ، تحليل التباين ، اختبار L.S.D) وتوصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة.

Abstract

(Effect of using different weight and size on tools in development specific strength and performance javelin throw)

The study aims at showing :

- The effect of using different weight and sizes on tools in development specific strength and performance of javelin throw.
- The experimental method has been in the study , the groups of the study were (33) first year students of the college of physical education university of Tikrit for the year 2012 – 2013 They were divided into three groups , two experimental and one controlling , each group consisted of (11) students :
- They researcher took into account the pre tests of three groups , then the special units of the teaching program were applied to the three groups in spite of using different weight and sizes on tools.
- The reaching programs (16) units with two teaching units per week the time of each teaching units was (90) minutes, the post Tests were carried out after the expiry of the teaching program.
- The research was analyzed statistically by using (Arithmetic mean, standard and deviation and percentage variance analysis and L.S.D. test) .
- The researcher concluded the experimental first group significantly the control group in performance of javelin throw.

1- التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت الحركة الرياضية تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة، إذ تمثل ذلك في إتباع الوسائل العلمية الحديثة من خلال الاعتماد على الدراسات والبحوث الميدانية في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضيين إلى الإنجازات العليا.

وتعد ألعاب القوى مجموعة من الفعاليات الرياضية التي تحتل مكانة هامة في الأوسمة للرياضيين حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية الأخرى.

أن كل نوع من الفعاليات الرياضية تتطلب متطلبات بدنية خاصة بها وعلى المدرب أن يكون لديه الإلمام التام بها عند اختبار طرائق التدريب المناسبة للرياضيين لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة في التدريب ، مما يؤدي العمل على تنميتها لتمكين الرياضي من القدرة على إتقان فن الأداء الحركي " إذ أن تنفيذ فن الأداء الحركي بشكل متقن يكون دليل البناء البدني الجيد" (1).

فضلاً عن ذلك لكونها أحد العوامل المهمة التي يتناسب عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وأن تنمية وترقية هذه الصفات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ولغرض الوصول إلى المستويات المتقدمة لابد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الاحتياجات الصحيحة في القدرات البدنية.

وتعد استخدام الأداة مختلفة الوزن والحجم من الوسائل التي يعتمد عليها في تطوير ردود الأفعال العضلية كانت تكون هذه الأدوات أثقالاً أو كرات طيبة أو مقاومات أو غيرها والتي تؤدي حتماً إلى نتائج مختلف الحركات الرياضية ومنها في فعالية رمي الرمح ، لذا جاء من أهمية هذه الدراسة في بيان أثر استخدام تمرينات بأداة مختلفة الوزن والحجم في تنمية وتطوير القدرات البدنية ومنها القوة الخاصة للذراع الرامية وذلك باستخدام أوزان وأحجام مختلفة من أداة الرمح لتطوير العضلات العاملة لرمي الرمح على أساس أن حركات الرجلين والذراعين عند لاعب رمي الرمح تعد من الحركات الانفجارية المؤثرة في تكامل الأداء الفني في مراحل الرمي المختلفة للاعبين.

1 - 2 مشكلة البحث :

أن التطور السريع الذي شهدته الألعاب الرياضية في العصر الراهن جاءت نتيجة التطور الفعلي لكثير من التغيرات التي طرأت في معظم الفعاليات الرياضية عامة وفي ألعاب الساحة والميدان خاصة.

وأن مسابقة رمي الرمح تختلف عن باقي مسابقات الرمح والدفع بسبب طول الأداة ووزنه الأقل فضلاً عن الأداء الحركي المعقد الذي يرى بأن مرحلة الرمي هي المرحلة الفنية الأساسية للحكم على تحقيق الهدف في مستوى الإنجاز وأن توفر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية التي تلعب دوراً بارزاً في تحقيق هذا الإنجاز ، فمن خلال الخبرة الميدانية للباحثة في مجال تدريس وتدريب الساحة والميدان لاحظت أن هناك ضعفاً في مستوى الأداء بالرغم من خفة وزن الرمح ، لذا قامت إلى تصميم واستخدام أدوات مساعدة للرمح تكون مختلفة في الوزن والحجم لتطوير القوة الخاصة للذراع الرامية مما لها تأثيراً إيجابياً في تحقيق مستوى الأداء ومن ثم تحقيق مستوى إنجاز أفضل.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي :

هل هناك تأثير في استخدام أداة مختلفة الوزن والحجم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية.

1 - 3 أهداف البحث :

- التعرف على أثر استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم في تطوير مستوى الإنجاز لرمي الرمح للمجموعات الثلاثة.

(1) أياد محمد عبد الله وآخرون؛ نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة النقوس (فوسبري)

(مجلة التربية الرياضية، بغداد ، عدد 11 ، 1995) ص59.

- التعرف على الفروق بين الوزن والحجم من قبل المجموعتين التجريبية والمنهج الاعتيادي المستخدم مع المجموعة الضابطة.

1 - 4 فروض البحث :

- هناك تأثير إيجابي في الأداة المساعدة المختلفة الوزن والحجم المستخدمة في تطوير مستوى الإنجاز لرمي الرمح.

- هناك فروق في استخدام أداة مساعدة مختلفة الوزن والحجم بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت للعام الدراسي 2012 - 2013.

1 - 5 - 2 المجال المكاني : ساحات وملاعب كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت.

1 - 5 - 3 المجال الزمني : للفترة من 17 / 2 / 2013 ولغاية 23 / 5 / 2013.

الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة (السابقة)

2 - 1 الدراسات النظرية :

2 - 1 - 1 الأدوات المساعدة :

تعد الأدوات المساعدة واحدة من الوسائل التي تساعد في أداء الواجبات المتعددة ، فالأداة هي " آلة أو وسيلة يستعان بها لتأدية عمل ما " ⁽¹⁾ ، وغالباً ما يرتبط هذا لمفهوم بالأجهزة والوسائل والإمكانات المتوفرة والتي تخدم أداء الواجبات الحركية لذا فإن الأدوات والأجهزة هي " مجموعة من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة ويتراوح نسبة مساهمتها في تعلم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً " ⁽²⁾.

لذا يعد استخدام الأدوات المساعدة المتمثلة باستخدام أوزان وأحجام مختلفة في مجال الساحة والميدان من الوسائل التعليمية التدريبية المهمة بدلاً من الأسلوب التقليدي والذي تعتمد بالدرجة الأولى على عملية الشرح الشفوي والنموذج العملي من قبل المدرس أو المدرب ، فإذا حسن استخدامها يساهم بدرجة كبيرة في تطوير قدرة الطلبة على سرعة تعلم إتقان المهارة وبالتالي في مستوى الإنجاز كونها تساعد المتعلم أو المتدرب في اقتصاد زمن التعلم وتجعل عليه التعلم أكثر فاعلية.

2 - 1 - 2 القوة العضلية:

تعد القوة العضلية إحدى عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي يتطلبها الأداء الحركي لرامي الرمح ويجب الاهتمام بتنمية كل مكونات القوة الخاصة والقوة القصوى والقوة السريعة والقوة الانفجارية ، ليس فقط لأهميتها خلال مراحل الإعداد ولكن لدورها الفعال في اكتساب اللاعب القوة بأنواعها المختلفة والتي تساعد في تطوير طريقة الأداء المطلوبة.

ويفهم من القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو التسلط عليها " ⁽³⁾ فإن تنميتها يؤدي إلى تطوير السرعة خلال مراحل الأداء وبالتالي تعمل على تحسين فاعليته.

(1) عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية:(البصرة، مطبعة دار الحكمة 1991) ص51.

(2) لمى سمير الشيلخي؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة: (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000) ص15.

(3) بسطويسي أحمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص113.

2 - 1 - 3 أهمية القوة العضلية :

تعد في الصفات البدنية في المجال الرياضي فحسب بل في الحياة عامة ، وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل رياضة على حد سواء ، إذ يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجها إلى صفة القوة العضلية.

2 - 1 - 4 الأداء الحركي :

يعرف الأداء الحركي بأنه " السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية الذي يعكس في النهاية قدرة أو دافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء "(1).

2 - 1 - 5 مراحل الأداء الفني لرمي الرمح :

رمي الرمح هو إحدى فعاليات الرمي في ألعاب القوى والتي تتميز بالأداء المعقد (الاتزان الحركي) ، وتتكون هذه الفعالية من مراحل فنية متميزة واحدة تكمل الأخرى وهي (2):

1- مسك الرمح وحمله.

2- الاقتراب.

3- الخطوات الإيقاعية الموزونة.

4- خطوة الرمي النهائية والتهيؤ للرمي.

5- الرمي والتخلص من الرمح.

6- الثبات والاتزان.

إذ يتم الرمي بدءاً بدفع الرجل الخلفية من قبل الرجل الدافعة ، وتثبيت الرجل القائدة بأن واحد من وضع القوس المشدود التكور لتحقيق أفضل وضع للجسم للبدء بالحركة السريعة وتسخير هذه الحركة لتحقيق مسافة أفقية بحيث يكون مركز ثقل الجسم عمودي على نقطة أو نقاط ما داخل المساحة ما بين القدمين (مساحة الارتكاز) ويتم الاستناد على الأخرى لاتخاذ الوضع المناسب للرمي، ثم يتم الدفع بالرجل الدافعة من خلال المد بكل من مفصل الفخذ ومفصل الركبة بأن واحد ثم تدوير الجذع ليكون مواجهاً لقطاع الرمي ثم بعد ذلك رمي الرمح بالذراع بأعلى سرعة وقوة بالزاوية المناسبة ، ويجب أن يمتلك الرامي قابلية كبيرة من السرعة وقوة الدفع، ويمتلك كذلك في الوقت نفسه عضلات قوية وتوافق عصبي عضلي جيد (3).

2 - 2 الدراسات المشابهة (السابقة) :

2 - 2 - 1 جاسم محمد الخالدي (1998) (4) :

((تأثير تنمية القوة الخاصة باستخدام أدوات مختلفة في إنجاز فعالية رمي الرمح))

هدفت هذه الدراسة إلى :

- تأثير تنمية القوة الخاصة في إنجاز رمي الرمح.

- تأثير استخدام مختلفة الأرمح ، كرات ، أثقال في تنمية القوة الخاصة للذراعين والرجلين لفعالية رمي الرمح.

استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية

/ جامعة بغداد والبالغ عددهم (40) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (20) طالباً لكل مجموعة

(1) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات ، تطبيقات (الإسكندرية ، دار المعارف ، 1992) ص 169.

(2) صريح عبد الكريم ، طالب في فصل : ألعاب الساحة والميدان ، ط 1 : (الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، 2001) ص 79.

(3) كمال جميل الربضي ؛ الجديد بألعاب القوى ، ط 2 : (عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999) ص 69.

(4) جاسم محمد الخالدي ؛ تأثير تنمية القوة الخاصة باستخدام أدوات مختلفة في إنجاز فعالية رمي الرمح : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998).

المجموعة التجريبية الأولى طبق عليها تدريب القوة الخاصة باستخدام الرماح المختلفة الأوزان والمجموعة التجريبية الثانية طبق عليها تدريب القوة الخاصة باستخدام الكرات الطبية وأثقال الرمي. وتوصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في اختبار رمي الرمح مع زنة (800 غم)، وكذلك وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في اختبار رمي الثقل زنة (2 كغم) في خطوة واحدة.

- التعليق على الدراسة :

دراسة الباحثة اختلفت عن الدراسة المشابهة في كون أن الدراسة المشابهة التي تناولتها الباحثة قد استخدمت تمارين تدريب القوة الخاصة (الانفجارية والمميزة بالسرعة). وتوصلت إلى نتائج جيدة وترى الباحثة أن دراستها هي دراسة مكملتها لما سبقته الدراسة المشابهة باختلاف الوسائل التعليمية التدريبية التي تم استخدامها ، ألا وهي تصميم أداة الرمح مختلفة الوزن والحجم كأداة مشابهة لأداة الرمح القانوني زنة (800 غم) من أجل أن تكون نتائج دراستها مكملتها فيما سبقه الباحثون في مجال التعلم والتدريب لألعاب الساحة والميدان وفي فعالية رمي الرمح.

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وعلاقته بطبيعة البحث.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للسنة الدراسية 2012 - 2013 ، إذ تم اختيار عينة البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى ، وهم يمثلون أربعة شعب (أ ، ب ، ج ، د) والبالغ عددهم (143) طالب وطالبة ، إذ اختيرت شعبة (ب) كعينة للبحث وبالطريقة العشوائية باستخدام القرعة والبالغ عددهم (36) طالباً من مجمع البحث الأصلي ، وقد قسمت إلى ثلاثة مجموعات (2) تجريبية و (1) ضابطة وبواقع (11) طالب في كل مجموعة بعد استبعاد (3) طلاب قد شاركوا في التجربة الاستطلاعية.

3 - 3 تجانس وتكافؤ مجاميع البحث :

تم إجراء عملية التكافؤ بين المجاميع الثلاثة في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) وكذلك مستوى الإنجاز في رمي الرمح والجدول (1) يبين ذلك :

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في مقاييس (العمر ، الطول ، الوزن)

معالم إحصائية					
المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء	عدد العينة
العمر	21,74	3,08	21	0,72	33
الطول	174,58	6,19	175	0,20	
الوزن	71,12	5,26	72	0,50	

ولغرض التأكد من تكافؤ العينة بين المجاميع الثلاثة في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن)

ومستوى الإنجاز والجدول (2) يبين ذلك :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات		مجموعة تجريبية 1		مجموعة تجريبية 2		مجموعة ضابطة	
		س	ع	س	ع	س	ع
العمر	سنة	20,90	2,16	20,72	1,55	21,09	2,07
الطول	سم	175,63	4,24	172,18	5,74	176,36	5,71
الوزن	كغم	73,27	6,79	69,09	5,08	71,90	5,64
مستوى الإنجاز	متر	21,49	1,99	22,85	3,38	21,74	1,92

وللتعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة آنفاً ، وبغية التأكد من تكافؤ المجاميع

الثلاثة تم إجراء تحليل التباين لهذه المجاميع والجدول (3) يبين ذلك :

جدول (3)

يبين تحليل التباين لمستوى الانجاز في تكافؤ المجاميع الثلاثة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحتسبة	قيمة F الجدولية	الدلالة المعنوية
بين المجموعات	11,43	2	11,43	0,123	3,31	غير معنوي
داخل المجموعات	1387,54	30	46,25			
المجموع الكلي	1398,975	32				

عند درجة حرية (2 ، 32) وتحت مستوى دلالة (0,05)

من خلال ملاحظتنا للجدول أعلاه نجد أن قيمة (ف) المحتسبة كانت أقل من قيمة (ف) الجدولية البالغة (3,31) عند درجة حرية (2 ، 32) عند نسبة خطأ (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاثة ، هذا يدل على تكافؤ هذه المجاميع في مستوى الإنجاز.

3 - 4 وسائل جمع البيانات :

- تحليل محتوى الوسائل العلمية.
- الاختبارات والقياس.
- المقابلة الشخصية.

3 - 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز كمبيوتر محمول (لابتوب).
- فلم فيديو (تعليمي) لتحسين مستوى الأداء.
- عارضة سينمائية.
- حاسبة الكترونية.
- أداة رمح قانوني عدد (36).
- أداة رمح مصمم بطول (1,50) ووزن (1 كغم) عدد (11).
- أداة رمح مصمم بطول (1,50) ووزن (1,250 كغم) عدد (11).
- كرات طبية وزن (2 كغم) عدد (9).
- شريط قياس (1).
- بورك.

- ميدان رمي الرمح.

3 - 6 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 24 / 2 / 2013 على (3) طلاب لم يشتركوا في التجربة الرئيسية بتطبيق المنهج وكان الهدف من ذلك :

- 1- التعرف على المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراء البحث.
- 2- التعرف على مدى صلاحية الأجهزة والأدوات ذات الأوزان والأحجام المختلفة في الملعب.

3 - 7 التصميم التجريبي :

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة)⁽¹⁾ ، ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد تضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة وتخضع كل منهم إلى اختبار قبلي قبل إدخال المتغير التجريبي عليها وبعد تطبيق البرنامج لفترة من 24 / 2 / 2013 ولغاية 21 / 4 / 2013 إذ تم الاختبار البعدي للمجموعات الثلاثة.

3 - 8 إجراءات البحث الميدانية :

3 - 8 - 1 الاختبارات القبليّة :

بعد إعطاء وحدتين تعريفيتين وفي يومين مختلفين لأفراد المجاميع الثلاثة فقد أجري الاختبار القبلي في يوم 10 / 3 / 2013 بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالب على " وفق القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان"⁽²⁾، إذ استخدم في الرمي أداة الرمح وزن (800 غم) وتسجيل مسافة الإنجاز لكل محاولة رمي.

3 - 8 - 2 تنفيذ التجربة الرئيسية:

بغية البدء بإجراء البحث فقد اتبعت الخطوات التالية:

(¹) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة: دار الفكر العربي ، 1999) ص232.

(²) حيدر فائق الشماع، أسيل جليل كاطع؛ القانون الدولي للمنافسات، الاتحاد الدولي لألعاب القوى: (بدون مطبعة، 2011-2013) ص162.

- 1- تطبيق التجربة الرئيسية بتطبيق الوحدات التعليمية التدريبية ضمن المنهاج المقرر لتعليم فعالية رمي الرمح.
- 2- استخدام وسائل تعليمية وتوضيحية مختلفة متمثلة بالصور والأفلام التعليمية كوسائل في تعليم وتحسين مستوى الأداء لرمي الرمح وللمجاميع الثلاثة.
- 3- تنفيذ الوحدات التعليمية التدريبية ابتداءً من 3 / 3 / 2013 من أول وحدة تعريفية ولغاية آخر وحدة تعليمية تدريبية.
- 4- المجموعة الضابطة استخدمت الطريقة التقليدية في شرح وإتقان الفعالية وباستخدام أداة الرمح القانوني فضلاً عن استخدام كرات طبية وزن (2 كغم) كوسائل تطويرية في تحسين وتطوير مستوى الانجاز.
- 5- المجموعة التجريبية الأولى استخدمت أداة رمح وزن (1,250 كغم) وبطول (1,50 م)، أما المجموعة التجريبية الثانية استخدمت أداة رمح وزن (1 كغم) وبطول (1,50 م) صممت أداة مشابهة لأداة الرمح القانوني.
- 6- تطبيق الوحدات التعليمية التدريبية وعددها (16) وحدة وبمعدل وحدتين في الأسبوع وبزمن (90) دقيقة.
- 7- استخدام الطريقة التكرارية داخل الوحدة التعليمية التدريبية وبتكرار ما بين (13 – 15) لكل مجموعة.
- 8- حددت فترات الراحة ما بين التكرارات (1,30 – 2 دقيقة).
- 9- تم تنفيذ الوحدات التعليمية التدريبية خلال الأيام (الأحد – الثلاثاء) من كل أسبوع.
- 3 – 8 الاختبارات البعدية :
- وبالإجراءات نفسها تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية ، أجريت الاختبارات البعدية وذلك بتاريخ 28 / 4 / 2013 ، إذ أعطيت لكل طالب (3) محاولات احتسبت أفضلها في مسافة الإنجاز.
- 3 – 9 الوسائل الإحصائية ⁽¹⁾⁽²⁾ :
- تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في المعالجات الإحصائية :
- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 4- اختبار (t) للعينات المرتبطة.
- 5- تحليل التباين.
- 6- نسبة التطور.

الباب الرابع

- 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :
- 4 – 1 عرض وتحليل النتائج :
- 4 – 1 – 1 عرض وتحليل نتائج فروق مستوى الإنجاز القبلية والبعدية للمجموعات الثلاثة:
- استخدمت الباحثة اختبار (t.test) للعينات المتناظرة وذلك لمعنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى في مستوى الإنجاز ، والجدول الآتي يبين ذلك.

(¹) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1988) ص152.

(²) وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص285.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t.test) للاختبارين القبلي والبعدي ومستوى الانجاز لرمي الرمح

المعالم الإحصائية المجاميع	القبلي		البعدي		عدد العينة	قيمة t المحتسبة	قيمة t الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س				
1م	21,49	1,99	36,39	1,36	11	22,56	2,23	معنوي
2م	22,85	3,38	30,48	1,60	11	7,78		معنوي
3م	21,74	1,92	27,23	1,76	11	6,00		معنوي

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (10)

يتبين من خلال الجدول رقم (4) أن هناك فرق ذات دلالة معنوية في مستوى الإنجاز لرمي الرمح بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع الثلاثة إذ كانت قيمة أن النسبة والبالغة على التوالي (22,56 ، 27,78 ، 6,00) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وهي (2,23).
4 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج فروق الاختبار البعدي للمجاميع الثلاثة في مستوى الإنجاز لرمي الرمح

جدول (5)

يبين تحليل التباين لمستوى الإنجاز لرمي الرمح للمجاميع الثلاثة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحتسبة	قيمة F الجدولية	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	744,48	2	372,24	18,44	3,31	معنوي
داخل المجموعات	845,69	30	20,18			
المجموع الكلي	1590.18	32				

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجتي الحرية (2 ، 30)

يتبين من خلال الجدول أعلاه هناك وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في مستوى الإنجاز إذ كانت قيمة (ف) المحتسبة (18,44) أعلى من قيمة (ف) الجدولية وهي (3,31) ، إذ لجأت

الرياضة إلى إجراء اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعات الثلاثة للتعرف على المجموعة الأفضل والأكثر تطوراً في مستوى الإنجاز لرمي الرمح.
4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) في مستوى الإنجاز لرمي الرمح بين المجموعات الثلاثة :

جدول (6)

يبين أقل فرق معنوي (L.S.D) للأوساط الحسابية لمستوى الإنجاز لرمي الرمح للمجاميع الثلاثة

المجاميع	الأوساط الحسابية	فروق الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D)	الدلالة الإحصائية
م ¹ - م ²	30,48 - 36,39	5,91	3,90	معنوي
م ¹ - م ³	27,23 - 36,39	9,16		معنوي
م ² - م ³	27,23 - 30,48	3,25		غير معنوي

يتبين من خلال الجدول رقم (6) هناك فرقاً معنوياً للأوساط الحسابية بين المجموعات الثلاثة لمستوى الإنجاز لرمي الرمح ، إذ كانت قمة (L.S.D) أقل فرق معنوي هي أقل من قيمة فرق الأوساط الحسابية ، وهذا يدل إلى أن هناك تطوراً واضحاً في مستوى الإنجاز لرمي الرمح.
4 - 2 مناقشة النتائج :

4 - 2 - 1 مناقشة نتائج مستوى الإنجاز لرمي الرمح للمجموعات الثلاثة :

أظهرت لنا الجداول (4 ، 5 ، 6) فروقاً ذات دلالة معنوية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مستوى الإنجاز للمجموعات الثلاثة ، ونجد أن المجموعة الضابطة التي استخدمت أداة الرمح وزن (800 غم) والمجموعة التجريبية الأولى والثانية وزن (1,250 كغم) و (1 كغم) على التوالي بطول (1,50 م) ، فضلاً عن استخدام الكرة الطبية وزن (2 ، 3 كغم) كأداة تطويرية للمجاميع الثلاثة كانت لها الأثر الواضح في تطور مستوى الإنجاز.

ونرى أن تطور بعض الصفات البدنية لرامي الرمح كالسرعة والقوة العضلية من العناصر المهمة والتي تعتمد على سيطرة عمل العضلات وبالتحديد عند استخدام تمارين في تطوير القوة والسرعة ، لذا فأن استخدام الأدوات المختلفة من الأوزان والأحجام أدت على تنمية وتطوير مجموعات عضلية مختلفة في جسم الرامي.

" إن أفضل الوسائل المستخدمة لتطوير وزيادة الحمل هي استخدام الأثقال بأوزان مناسبة " (1) ومن جانب آخر نرى أن تنوع استخدام الطرق والأساليب والأدوات المستخدمة المتمثلة من الصور المتسلسلة والأفلام التوضيحية والكرات الطبية خلال الوحدات التعليمية والتدريبية ساهمت أيضاً مساهمة فعالة في إتقان وتطوير مستوى الأداء الحركي ، وذلك من خلال مشاهدة وفهم واستيعاب مراحل الأداء.
إذ أن " مشاهدة النموذج الجيد يؤدي إلى تطور وتحسين مستوى الأداء بصورة واضحة وهذا ما يؤدي إلى تطور مماثل في مستوى الإنجاز " (2) ، وتعزو الباحثة هذا التطور إلى أن المنهج التعليمي

(1) كمال جميل الربضي ؛ المبادئ التقنية والتعليمية في رمي الرمح : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983) ص 87.

(2) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك، تدريب ، تعليم ، تحكيم) : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990) ص 327.

التدريبي المستخدم باختلاف الأوزان والأحجام من أثراً إيجابياً في تطور مستوى الأداء فضلاً عن تطور القوة الخاصة ، والتي اعتمدت على المنهجية العلمية المبنية على أسس علمية من حيث إتقان الأداء الفني ومن التكيف والتثبيت من خلال التكرارات المستخدمة أثناء الوحدات ، إذ حصلت المجموعة التجريبية الأولى على نسبة تطور (69%) والمجموعة التجريبية الثانية (33%) والمجموعة الضابطة (25%).

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 – 1 الاستنتاجات :

- 1- هناك تأثيراً إيجابياً للمنهج التعليمي التدريبي باستخدام مختلفة الأوزان والأحجام للمجموعتين التجريبتين ومستوى الإنجاز لرمي الرمح.
- 2- أن استخدام الأوزان والأحجام المختلفة تساهم في تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز لرمي الرمح.
- 3- المنهج الاعتيادي (التقليدي) المستخدم في الوحدات التعليمية ساهمت مساهمة فعالة في إتقان وتحسين مستوى الأداء ومستوى الإنجاز للمجموعات الثلاثة.

5 – 2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام أدوات مساعدة (أوزان وأحجام) أثناء التدريب بهدف تطوير القوة الخاصة ومستوى الإنجاز في رمي الرمح.
- 2- استخدام أدوات مختلفة أكثر تنوعاً لغرض زيادة فاعلية التعلم والتطوير ومستوى الأداء لرمي الرمح.
- 3- ضرورة إدخال أدوات مساعدة أخرى ضمن درس الساحة والميدان لكونها عامل مساعد في إثارة وتشويق والرغبة في التعلم والتطور.
- 4- ضرورة اختيار أفضل الوسائل بما ينسجم والموقف التعليمي التدريبي وقدرتها على تدعيم عمل المدرس وتنمية مخيلة الطالب وقدرته الحركية.

المصادر:

- 1- أياد محمد عبد الله وآخرون ؛ نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة القفوس (فوسبري) : (مجلة التربية الرياضية ، بغداد ، عدد 11 ، 1995).
- 2- بسطويسي أحمد بسطويسي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- 3- جاسم محمد الخالدي ؛ تأثير تنمية القوة الخاصة باستخدام أدوات مختلفة في إنجاز فعالية رمي الرمح : (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998).
- 4- حيدر فائق الشماع ، أسيل جليل كاطع ؛ القانون الدولي للمنافسات ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى : (بدون مطبعة ، 2011 - 2013).
- 5- صريح عبد الكريم ، طالب فيصل ؛ ألعاب الساحة والميدان ، ط1 : (الموصل ، دار أبن الأثير للطباعة والنشر ، 2001).
- 6- عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991).
- 7- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات ، تطبيقات : (الإسكندرية ، دار المعارف ، 1992).
- 8- كمال جميل الربضي ؛ المبادئ التقنية والتعليمية في رمي الرمح : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1983).
- 9- كمال جميل الربضي ؛ الجديد بألعاب القوى ، ط2 : (عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999).
- 10- لمي سمير الشخيلي ؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000).
- 11- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- 12- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988).
- 13- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم) : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990).
- 14- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).

الملحق (1)

نموذج للوحدة التعليمية التي استخدمت في تعليم وتطوير فعالية رمي الرمح
الوقت : 90 دقيقة

المرحلة : الأولى

الملاحظات	الفعاليات أو المهارات الحركية	الزمن	نوع النشاط	القسم
يكون الطلاب بشكل قاطرتين مع وجود مسافة بين الطلاب والمحافظة عليها لأداء الإحماء.	(وقوف) + سير اعتيادي + هرولة خفيفة + هرولة - هرولة خفيفة مع فتل الجذع والذراعين أسفل وهرولة مع رفع الركبتين. - تمارين تمطية لكافة أجزاء الجسم. (وقوف) الجري مع رفع الذراعين عالياً وجانباً مع الضغط. وقوف بجانب الحائط - وضع الكف (اللف بالاتجاه المعاكس ثم التبديل.	د.5 د.10 د.15	المقدمة إحماء عام إحماء خاص	الإعدادي (30) دقيقة
يكون تكرار كل تمرين (8 - 10) مرات تمهيداً للعمل بالرمح.	شرح المهارة (رمي الرمح) عرض مسك وحمل الأداة شرح وعرض المدرس لوضع الرمي. - جلوس طويل ... رمي كرة طبية للأمام. - جلوس جنو ... رمي كرة طبية للأمام. - (وقوف ... مسك الرمح) الرمي من الثبات. - (وقوف ... مسك الرمح) الرمي بعد عمل خطوات التقاطع. - (وقوف ... مسك الرمح) الرمي من الاقتراب الكامل.	د.10 د.40	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	الرئيسي (55) دقيقة
	القفز على البقعة ثم الركض عكس الاتجاه + تمارين تهادنة وتنفس. - يتم إعطاء فترة راحة بين كل تكرار وآخر. علماً أن المجاميع الثلاثة تخضع لنفس التمارين ماعدا في استخدام أداة الرمح. مجموعة تجريبية أولى رمح (1,250 كغم). مجموعة تجريبية ثانية رمح (1 كغم). مجموعة ضابطة رمح (800 غرام).	د.5		الختامي