ROUTE
EDUCATIONAL & SOCIAL SCIENCE JOURNAL
ISSN: 2148-5518

Volume 7, Issue 3, March 2020, p. 516-535

İstanbul / Türkiye

Article Information

Article Type: *Research Article*

This article was checked by iThenticate.

Article History:
Received
07/10/2019
Received in revised form
10/11/2019
Accepted
10/12/2019
Available online
15/03/2020

THE EFFECT OF KINETIC EXERCISES IN DEVELOPING THE LEVEL OF PERFORMANCE OF SPEAR AND DISC PLAYERS

Halid Ziden ALTTMİMİ[1]

Abstract

Chapter One: Introduction and Importance of Research:The subject of the current research: It deals with the two events of discus throwing, which are the activities of the square and the field, which have high audiences and have many lovers in multiple countries. The subject of the study is to develop the level of performance of players such as these two activities by employing the phenomenon of kinetic transport through the use of exercises for this kinetic phenomenon that would It provides speed, strength and momentum to the player when throwing, which the researcher noticed is weak among those born in the youth category, especially where the players were investing the energy and strength resulting from the shoulder strap to the upper end only when performing This study will develop a performance level for players in various groups.

Keywords: Kinetic Exercises, Developing, Disc Players.

[1]asawwq6@gmail.com

أثر تمرينات النقل الحركي في تطوير مستوى الاداء للاعبي الرمح والقرص

د. م. خالد عباس زيدان التميمي

ملخص

يتطرق إلى فعاليتي رمي القرص وهي فعاليات الساحة والميدان والتي تحظى بجماهيرية عالية ولها عشاق كثيرة في بلاد متعددة ويتلخص موضوع الدراسة في تطوير مستوى أداء اللاعبين كهاتين الفعاليتين من خلال توظيف ظاهرة النقل الحركي من خلال استخدام تمرينات خاصة بهذه الظاهرة الحركية والتي من شأنها توفر السرعة والقوة والزخم للاعب عند الرمي والتي لاحظ الباحث ضعفها عند المولودين في فئة الشباب خصوصاً حيث كان اللاعبين يستثمرون الطاقة والقوة الناتجة من حزام الكتف للطرف العلوي فقط عند الأداء. وهذه الدراسة من شانها تطور مستوى لاداء اللاعبين في مختلف الفئات.

الكلمات المفتاحية :رمي القرص ،التمرين الحركي ،تطوير .

مشكلة البحث: من خلال متابعة الباحث لهاتين الفعاليتين على مستوى المحلي لاحظ أن هنالك ضعف في مستوى الأداء للاعبين كونهم يعتمدون على القوة الناتجة من حزام الكتف للاداء دون توظيف القوة الناتجة من حزام الكتب للاداء دون توظيف القوة الناتجة من باقي أعضاء الجسم وخصوصاً عضلات الجذع التي تعد أكبر كتلة عضلية في الجسم لذلك ارتأى الباحث توظيف ظاهرة النقل الحركي لتوفير قوة إضافية عند الاداء منشأها من الجذع والاطراف الفعلية من خلال تمرينات النقل الحركي.

هدف البحث:

1- معرفة تأثير تمرينات النقل الحركي في أداء اللاعبين في فعالية رمي الرمح.

2- معرفة تأثير تمرينات النقل الحركي في أداء اللاعبين رمي القرص.

فروض البحث: قد وضع الباحث فروض للدراسة أهمها:

1- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في رمي القرص والرمح عند مستوى دلالة (0،05) قبلياً.

2- لا توجد فرو معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المجموعتين التجريبية والضابطة في رمي الرمح والقرص عند مستوى دلالة (0،05) بعدياً.

مجالات البحث:

1- المجال البشري : لاعبي منتخب ديالى بألعاب الساحة والميدان فئة الشباب.

2- المجال الزماني: الفترة من 2018/10/20 ولغاية 2019/1/14.

3- المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي.

الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة:

تطرق الباحث في هذا الباب إلى ألعاب الساحة والميدان بصورة عامة وإلى فعاليتي رمي الرمح والقرص بصورة خاصة حيث ذكر نبذة تاريخية عن الفعاليتين وبعد ذلك تطرق الباحث ظاهرة النقل الحركي ومردودها الحركي ثم من بعدها تطرق إلى الدراسة السابقة المختصة بموضوع البحث؟

الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته:

اتبع الباحث منهج البحث العلمي التجريبي في الدراسة الحالية كما واختار عينة البحث بطريقة عمدية تمثل لاعبي المحافظة من فئة الشباب وبلغ عدد النسبة التجريبية (8) لاعبين ومثلها عينة ضابطة كما وقام بتوفير المستلزمات الضرورية للبحث وتطبيق التمرينات المستهدفة في الجزء الرئيس من الوحدة التدريسية وقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للوقوف على نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف ومعالجتها بعدها قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي ومن ثم طبق البرنامج التدريبي ولمدة (3) أشهر وبعدها قام بإجراء الاختبار البعدي للوقوف على مستوى أداء اللاعبين ومدى القصور الحاصل في الأداء.

الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي[1] $ش = \frac{مج\ س}{ن}$

اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين[2]

اختبار مان– وتني (ي) لعينتين مستقلتين[3]

$ي = ن1ن2 + \frac{ن1(1+1)}{2} - ر1$

الباب الرابع: تطرق الباحث في هذا الباب في عرض النتائج التي توصل إليها من خلال البيانات المتجمعة من الاختيارات وعرضها بصورة علمية وفق المناهج المتبعة ثم قام بتحليلها ومناقشتها بطريقة علمية وفق جداول محكمة.

الباب الخامس: في ضوء ما توصل إليه الباحث في موضوع الدراسة خرج بالاستنتاجات التالية:

1- ان لتمرينات النقل الحركي أثر بالغ في تطوير مستوى الأداء لفعاليتين رمي الرمح والقرص بشكل أكثر فاعلية من التمرينات البدنية الاعتيادية.

وكانت أهم التوصيات هي: تضمين الوحدات التدريبية للفعاليتين موضوع الدراسة تمرينات خاصة بالنقل الحركي وكذلك فعالية رمي الثقل.

الباب الأول

1-المقدمة وأهمية البحث:

دأب العرب وفي أزمنة قديمة ما أثر عنهم على الاهتمام بالجانب الرياضي ، حيث يقول الرسول الأكرم (ﷺ) "علموا ابنائكم الرماية والسباحة وركوب الخيل" ، كما ويذكر خالد القضاة : (بأن الرياضة هي من محركات الحياة ونبض القلب الحي ، لذلك على المرء أن يأخذ قسطاً من الرياضة لكي لا يموت قلبه)[2] في نقل ن الإمام الغزالي رحمه الله. أما موضوع الدراسة الحالية وهي فعاليتي رمي القرص والرمح فقد ظهر الرمح إلى الوجود منذ عهد اليونان القديم وقد استخدم الرمح بكثرة تلك الآونة حيث كان يصنع من الخشب مع أداة حادة من المعدن في الرأس ، وقد دخلت رياضة رمي الرمح إلى الألعاب

[2] خالد القضاة ، المدخل إلى التربية والتعليم ، دار البازوردي العلمية ، ب ن ، ص12.

اليونانية القديمة عام 1100ق.م وقد دخلت فعالية رمي القرص إلى الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896م في أثينا[3].ان فعاليات ألعاب الساحة والميدان تحظى بجمالية عالية ، ولها عشاق كثر لما تتضمن من المتعة ، وكذلك الإثارة ، وموضوع بحثنا للفعاليتين سنحاول معالجة ضعف الاداء للاعبين الشباب في هذا المجال من خلال عملية أو ظاهرة النقل الحركي (تجميع القوى) كما يصفها بعض المختصين في المجال الرياضي والوصول إلى اداء أفضل من خلال ما توفره هذه العملية من قوة وسرعة إضافية عند الاداء من الممكن ان تخدم اللاعب في فعاليات كثيرة ومنها ألعاب الساحة والميدان

1-2:مشكلة البحث

تتلخص مشكلة البحث في أن أغلب اللاعبين لا سيما الفئات العمرية يقوم بالرمي في كلا الفعاليتين باستخدام القوة الناتجة من عضلات حزام الكتف فضلاً عن المدى الحركي الذي توفره عملية التطويع بالقرص ومد الذراع للخلف في فعالية الرمح فهو بذلك يغفل القوة التي من الممكن ان ينتجها من توظيف ظاهرة النقل الحركي من القدم مروراً بالجذع إلى حزام الكتف ومن ثم إلى الاداة ، وقد شخص الباحث هذا الضعف في الاداء من خلال متابعته لهاتين الفعاليتين في المنافسات المحلية ، ومن خلال توظيف تمرينات للنقل الحركي في الوحدات التدريبية من الممكن للفرد الرياضي رفع مستوى انجازه بشكل ملحوظ في الفعاليتين موضوع البحث وبذلك يمكن الإفادة من هذه الظاهرة على مستوى الفئات العمرية في الأندية والاتحاد الخاص بألعاب الساحة والميدان.

1-3-4:هدف البحث :

1- معرفة تأثير تمرينات النقل الحركي في أداء اللاعبين في فعالية رمي الرمح.

2- معرفة تأثير تمرينات النقل الحركي في اداء اللاعبين في فعالية رمي القرص.

1-4:فروض البحث

1- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعتين التجريبية والضابطة في رمي القرص والرمح عند مستوى دلالة (0،05) قبليا.

[3] كمال جميل الربضي ، الجديد في ألعاب القوى ، الجامعة الأردنية ، 2005، ص290-309.

2- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في رمي القرص والرمح عند مستوى دلالة (0،05).

3- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعة الضابطة قبلياً وبعدياً في رمي القرص والرمح عند مستوى دالة (0،05).

4- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعتين التجريبية والضابطة في رمي الرمح والقرص عند مستوى دلالة (0،05) بعدياً.

1-5:مجالات البحث

1-5-1- المجال البشري : لاعبي منتخب ديالى بألعاب الساحة والميدان فئة الشباب.

1-5-2- المجال الزماني : الفترة من 2018/10/20 ولغاية 2019/1/14.

1-5-3- المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي.

1-6:تحديد المصطلحات:

النقل الحركي : وهو انتقال متزامن أو غير متزامن وبطريقة متآزرة بين اعضاء الجهاز الحركي في جسم الإنسان اثناء الاداء الحركي للحصول على القوة والسرعة اللازمة للإداء الأفضل[4].

الباب الثاني

2-1 : ألعاب الساحة والميدان

تعود ألعاب الساحة والميدان إلى كلمة يونانية قديمة (Athb) ومعناها التسابق وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية وتقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز وكانت ألعاب القوى وما يسمى بالساحة والميدان من قبل الميلاد وهي الجري إلى مسافات متعددة وإلى سياقات رمي المطرقة ورمي القرص والرمح والحبل والقفز بالزانة والوثب الطويل والثلاثي وما سنتطرق له هنا فعاليتي رمي الرمح والقرص وذلك كونها محور الدراسة الحالية[5].

---

[4] نبيل محمود شاكر ، معالم الحركة ، ط1، (جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2007)، ص61.

[5]Wiki ,https;//ar.m-wikipedia.org

2-1-1 رمي الرمح : الرمح هو حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب يتراوح طوله للرجال بين 2،6م إلى 2،7م ويزن 800 غم على الأقل ، أما للنساء فيتراوح طوله بين 2،2 إلى 2،3م ويزن 600 غم على الأقل ، ويقبض اللاعب الرمح من مقبضه قرب الوسط ويجري به ، ومن ثم يطلقه برمية من فوق أعلى الذراع اثناء الجري[6]. ويختلف رمي الرمح عن باق فعاليات الرمي الأخرى كالثقل والقرص والمطرقة فالرمح يرمى من بعد اجراء عملية الركضة التقريبية بينما باقي فعاليات الرمي الأخرى ترمى من خلف دائرة قطرها 2,5م والقوس عبارة عن شريط من الخشب أو المعدن يدهن باللون الأبيض وموضوع على مستوى الأرض وفي نهايته يرسم خطين عموديين على خط طريق الركض[7]

2-1-2 رمي القرص: يكون رمي القرص عبارة عن تطويح الذراع مع أداة الرمي ، أما عدد الدورات يكون دوره ونصف يؤديها الرامي للوصول إلى المحور الطولي لإداء حركة التقدم الأمامية في الدائرة وتكون حركة التقدم الأمامية بخط مستقيم كونها ناتجة من المرجحة العمودية في دائرة نصف قطرها 2،50م لذلك ينبغي الاستفادة من سرعة الدوران للجسم مع المقذوف للوصول إلى أقصى سرعة يبلغها الرياضي عند الاداء مع ملاحظة الحفاظ على زاوية الرمي والتي تتأثر بالعوامل الديناميكية للمقذوفات في الهواء[8].

2 – **النقل الحركي**: ان النقل الحركي هو عبارة عن تأزر حركي بين مجموعتين عضليتين الغرض منه تعضيد إحدى المجموعتين للأخرى والاسهام في تحقيق هدف حركي معين[9].

وهي بذلك تكون انتقال للحركة بين اعضاء الحركة في الجسم مع بعضها البعض لتكوين حركة معينة ذات هدف معين ، حيث تنتقل الحركة من جزء إلى أخر عن طريق المفاصل بشكل انسيابي مترابطة

---

[6] http;//www.bdnia.com.

[7] عامر فاضل شغاتي ، تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان كتاب مساعد، العراق ، جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية ، 2006، ص201.

[8] قاسم حسين ، الأسس النظرية والعملية لفعاليات الساحة ولميدان ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 987،ص50.

[9] بطرس احمد ، أسس نظريات الحركة : ط1، دار الفكر العربي ، 94 شارع عباس العقاد، مصدر ، 1996،ص212.

يخدم الهدف ويكون انتقال من عضو إلى أخر بشكل منفصل وموزون ذو قوة اقتصادية مناسبة ، وخصوصاً في الأطراف والجذع والرأس حيث يكون الجذع هو مركز الجسم[10]. ومن المهم ان يشترك الجهاز الحركي في اداء الحركات لجميع المجاميع العضلية الكبيرة مع المفاصل من دون توقف لاحداها[11]. أما إذا لم يتحرك مفصل ما عند الاداء فهذا يعني وجود عمل عضلي لتثبت هذا المفصل ، وهذا يؤدي إلى خلل في الاداء مما يجعل الاداء غير ذي جدوى لعدم وجود قدرة على توظيف ظاهرة النقل الحركي[12] من عضو إلى أخر وانتاج قوة أكبر للإداء ومثال على ذلك فعالية رمي الرمح ، إذ نشاهد الحركات المتتالية لأعضاء ومفاصل الجسم ، إذ تبدأ الحركة الأولى بالجذع ثم الذراع الرامية ونكون كالآتي (العضد ، الساعد ، الكتف)[13] وعادة ما يلجأ الجسم البشري إلى النقل الحركي لزيادة قوة وسرعة العضو المتعلق بالإداء ، وأن النقل الحركي هو أحد الخصائص الحركية التي تمكن اللاعب من زيادة معدلات ادائه ولذا يجب أن يكون هنالك توافق بين حركة العضو وآخر[14]. ومما تقدم يرى الباحث بأن النقل الحركي هي إمكانية الفرد الرياضي على تركيز قوى الاعضاء المترابطة عند الاداء وتوجيهها بزخم أعلى ما يمكن باتجاه تحقيق هدف حركي معين مع مراعاة عوامل التركيز والاتزان والحفاظ على الوعي المكاني لكي لا تنحرف هذه القوة عن مسارها وبالتالي عدم الوصول للغرض المنشود من الاداء.

---

(10) وجيه محجوب ، التحليل الحركي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص91.

(11) نبيل محمد محمود ، علم الحركة التطور والتعليم الحركي حقائق ومفاهيم: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ديالى كلية التربية الأساسية، 2005، ص116.

(12) كورت ، ينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد، (ب ت) ص82.

(13) نبيل محمود شاكر ، مصدر سبق ذكره ، ص117.

(14) مروان عبد المجيد ابراهيم ، أسس علو الحركة في الجمال الرياضي، (ط1، مؤسسة الوراق، عمان 2000) ، ص121.

2-2-1 أنواع النقل الحركي : ان لظاهرة النقل الحركي عدة أنواع وأهمها

2-2-1-1 النقل الحركي من الجذع إلى الأطراف: ان الجذع هو مولد للقوة الأساسية في الجسم لكونه صاحب الوزن الأكبر والذي ينتج القوة الفيزيائية للحركة باحتوائه على اكبر العضلات وتتوزع من حوله باقي الأعضاء.وتنتقل القوة من الجذع إلى الأطراف بشكل متزامن يعزز الاداء ، وخير مثال على ذلك " عند اداء رمية التماس في كرة القدم تنتقل القوة من الجذع إلى الذراعين ثم إلى الكرة ، وأن القوس الحاصل في الظهر بسبب شد العضلات يوفر قوة دفع عالية تسهم في دفع الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة[15].

2-2-1-2 النقل الحركي من الأطراف إلى الجذع:

تنتقل الحركة بمسار معاكس للحالة ألأولى من الأطراف إلى الجذع ، حيث نبدأ الحركة من اليد ثم إلى مفصل الرسغ ، فالمرفق والزند ومفصل الكتف وتنتهي عند الجذع ، كما هي فعاليات رفع الثقل ، أو في فعاليات القفز التي تبدأ الحركة بالأرجل وتنتقل إلى الجذع.

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة (خالد عباس زيدان)

بعنوان (أثر تمرينات النقل الحركي في تطوير اداء مهارتي الضرب الساحق والأبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين).

أهداف الدراسة:

1- إعداد تمرينات لتطوير النقل الحركي لمهارتي الضرب الساحق وضربة الأبعاد الدفاعية للاعب الريشة الطائرة للناشئين.

---

(15) بسطويسي احمد ، 1996، مصدر سبق ذكره ، 212.

2- معرفة تأثير التمرينات على اداء مهارتي الضرب الساحق وضربة الأبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين.

أهم استنتاجات التي توصل إليها الباحث:

1- ان لتمرينات النقل الحركي أثر فاعل في تطوير اداء مهارتي الضرب الساحق والأبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة وبشكل أكبر من التمرينات البدنية الاعتيادية.

2- ساهمت التمرينات بتوظيف ظاهرة النقل الحركي بشكل أفضل وبالتالي ساهمت في توفير القوة والسرعة اللازمة لإداء المهارتين.

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:-

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في كونها اختصت بفعاليتي رمي القرص والرمح وهي من فعاليات الساحة والميدان عن الدراسة السابقة والتي كان محورها فعالية الريشة الطائرة، كما هدفت الدراسة السابقة إلى تلازم عاملي القوة والدقة في الاداء في حين كانت الدراسة الحالية تعتمد على توظيف النقل الحركي لتوفير عامل قوة إضافية يرفع من فاعلية الإداء. كما اختلفت الدراسة الحالية مع السابقة في الفئة العمرية وتشابهت في نوع المنهاج البحثي المتبع في الدراسة.

الباب الثالث

منهج البحث واجراءاته:

3-1 منهج البحث: اتبع الباحث المنهج التجريبي في الدراسة الحالية كونه يلائم أهداف وبحث و"طبيعة المشكلة والتي بدورها تحدد وتحتم عمل الباحث اختبار نوعية المنهج المتبع البحثي المتبع والذي تضع مجموعة من القواعد العامة ليتبعها مسير العقل البشري ليصل إلى نتيجة معينة[16].

3-2 عينة البحث : لقد اختار الباحث وبطريقة عمدية عينة من لاعبي الساحة والميدان في فعاليتي رمي الرمح والقرص وهم يمثلون منتخب محافظة ديالى ، وكان عددهم (16) لاعباً من أصل (23) تم استبعاد (7) لاعبين لعدم التزامهم بالتمرين وكذلك كون (2) منهم يمثلون المنتخب الوطني في هذه

[16] عبد الرحمن بدوي ، مبلغ البحث العلمي ،ط3 (الكويت ، وكالة المطبوعات، 1979،ص76.

الفعالية ومن ثم قام الباحث بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين بطريقة القرعة تضم كل مجموعة (8) لاعبين بعد ما قام بمجانسة اللاعبين على شكل ازواج في متغيرات العمر والفترة التدريبية وكذلك الأطوال والأوزان. وبذلك كون مجموعتين تمثل احدهما لعينة التجريبية والأخرى الضابطة.

3-3 أدوات وأجهزة البحث : قام الباحث باستخدام مجموعة من الأدوات التي تمثل مستلزمات اجراءات البحث وهي كما يلي:

1- أقراص قانونية عدد (8) زنة 2 كغم.

2- رماح قانونية عدد (8) زنة 800 غم.

3- كرات طبية عدد (5) زنة (1,5غم).

4- دنبلاصات (8) زنة (1كغم).

5- كرات سلة عدد (5).

6- عصي بطول (.5متر).

7- شريط قياس معدني.

8- ميزان طبي (1).

9- استمارات تسجيل البيانات ودرجات الاختبارات.

10- شريط قياس كتان بطول (50م)

3-5 التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي نادي شهربان الرياضي بتاريخ 2018/10/18 بلغ عددهم (6) لاعبين في مواصفات هي الأقرب لمواصفات عينة البحث ومتوافقة بشكل كبير مع عينة البحث وفي تمام الساعة (10,30) في نادي شهربان الرياضي حيث قام الباحث باعطاء لكل مفحوص (4) محاولات للرمي وأعتمد الوسط الحسابي لها، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو للوقوف على بعض الأمور الهامة والكشف عن المعوقات التي ربما قد تظهر في مراحل لاحقة من تطبيق التجربة الرئيسة.

3-6 الاختبار القبلي: قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي بتاريخ2018/10/19 في تمام الساعة الثانية ظهراً في نادي ديالى الرياضي وبمساعدة الكادر المساعد[17]. إذ قام الباحث بتوفير مستلزمات الاختبار من رماح وأقراص وأشرطة قياس وكل ما يلزم لإجراء الاختبار وحتى ملابس للمختبرين وقد تم اجراء الاختبار لكلا العينتين في الوقت ذاته وكل مجموعة بمعزل عن الثانية. وكانت النتائج كما يلي:

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية لفعالتي رمي القرص والرمح وقيمة (ي) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لمجموعتيها التجريبية والضابطة

الفعالية	وحدة القياس	ن الضابطة	تحديد النسبة	ن التجريبية	تحديد النسبة	قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الاحصائية عن 5 %
رمي القرص	م	30,75	8	31	8	36	0,005	غير دالة
رمي الرمح	م	36,8		37,11		36	0,005	غير دالة

من الجدول اعلاه يتضح عدم معنوية العلاقة كون ان الوسط الحسابي للمجموعتين متقارب في كلا الفعاليتين وكذلك ظهرت قيمة (ي) المحسوبة بقيمة (36) لفعالية القرص وبقيمة (31) لفعالية الرمح في حين ان قيمة الجدولية هي (0,005) عندما تكون العينة (8) ومستوى الدلالة (0,05) وبذلك نستطيع القول ان العينتين متكافئتان.

وبذلك يمكن للباحث ان يقبل الفرضية الصفرية التي مفادها ((لا توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعتين التجريبية والضابطة في رمي القرص والرمح عند مستوى دلالة (0،05) قبليا)).

[17] يُنظر : ملحق رقم (1) – م.د عبد جبار كريم علو ، م.د انتصار عباس زيدان.

3-7 تطبيق البرنامج: تم تنفيذ البرنامج خلال فترة الاعداد الخاص للاعبين بعدما تم عرض البرنامج مع مجموعة من الخبراء في مجال اللعبة ، وطبق البرنامج على البحث للفترة من 2018/10/20 ولغاية 2019/1/1 حيث قام الباحث بتضمين الوحدة التدريبية مجموعة من تمرينات النقل الحركي وعلى المجموعة التجريبية فيما مارس العينة الضابطة التمرينات البدنية الاعتيادية وكل مجموعة على حده في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وعدد التمرينات التي أدخلها الباحث هي (7) تمرينات تطبق في كل وحدة تدريبية وكانت العينة التجريبية قد طبقت التمرينات المختارة بواقع (2 د تكرار) مقابل (1د) راحة لكل تمرين وخلال (21) دقيقة فضلاً عن (4د) وهي المدة التي وضعها الكادر المساعد المختص لتوضيح واستعراض التمرينات.

3-7 الاختبار البعدي:

بعد اتمام الباحث ل(24) وحدة تدريبية قام بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم 2019/1/10 في تمام الساعة الثانية ظهراً على ملعب نادي ديالى الرياضي وقد حرص على أن تكون الظروف مشابهة للاختبار القبلي وبمساعدة الكادر المساعد نفسه ، مع الاعداد الجيد لمتطلبات الاختبار.

3-9 الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي[18] $ش = \frac{مج س}{ن}$
- اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين[19]
- اختبار مان – وتني(ي) لعينتين مستقلتين[20]

[18] وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل، 1999) ص12.

[19] محمد جاسم الياسري، الأساليب الاحصائية (معلمي في تحليل البيانات الاحصائية، ط1، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2011) ص59.

$$ي = ن1ن2 + \frac{ن1(ن1+1)}{2} - ر1$$

الباب الرابع

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

قام الباحث بعرض النتائج التي توصل اليها على شكل جداول وذلك للحد من الأخطاء التي قد تحصل في مراحل لاحقة وكذلك لتعزيز الدلالة العلمية للدراسة وتمنحها القوة وفق رأي رودي شتملر (1974) [21]

حيث اشتمل هذا الباب على عرض النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال المعلومات التي اوجدتها الاختبارات وتحليلها ومناقشتها.

4-1-عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للفعاليتين للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

:لغرض معرفة مدى معنوية الفروق ودلالتها الإحصائية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تم استخدام اختبار ولكوكسن للعينات المترابطة وهو من اختبارات الإحصاء اللامعلمي لموافقته حجم العينة وإجراءات البحث ، وكانت النتائج كما يلي :

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لفعاليتي رمي القرص والرمح وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة

الفعالية	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة الاحصائية
			القبلي	البعدي			

[20] عبد الجبار توفيق : التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والطرق اللامعلمية: (الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، 1983)، ص106.

[21] رودي شتملر ؛ طرائق الاحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 1974) ، ص35 .

رمي القر	م	8	30,75	32,62	صفر	5	دالة
رمي الرمح	م		36,8	39,12	صفر	5	دالة

من الجدول أعلاه يتضح ان هناك تطور في مستوى الأداء من خلال ارتفاع قيمة الوسط الحسابي وكذلك ظهور قيمة (و) المحسوبة بقيمة (صفر) في حين ان الجدولية كانت تساوي (5) وبذلك تعد العلاقة دالة احصائياً وفق الإحصاء اللامعلمي . ويعزو الباحث هذا التطور على التدريب المستمر للاعبين والتي تسببت برفع قدرة اللاعب على الأداء من خلال التكرار والممارسة " اذ لابد من ان تكون هنالك محاولات في ممارسة التمرين وان اهم متغير في التدريب هو ممارسة الحركة والتمرين نفسه [22]. وبذلك يمكن للباحث رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي مفادها (توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً في رمي القرص والرمح عند مستوى دلالة (0،05)).

4-2-عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للفعاليتين للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

:لغرض الوقوف على معنوية الفروق والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لفعاليتين رمي القرص والرمح يتم استخدام اختبار ولكوكسن ايضاً للمجموعتين المترابطتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكانت النتائج كما في الجدول ادناه :

جدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لفعاليتي رمي القرص والرمح وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية

الفعالية	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة الاحصائية
			القبلي	البعدي			

[22] Schmidt, Rich ard; Motor control and leaming : (Herman Kinetis, Pbisher, cha pion ///1982)m p 481.

رمي القرص	م	8	31	39,87	صفر	5	دالة
رمي الرمح	م		37,13	43,12	صفر	5	دالة

من الجدول أعلاه تظهر الأوساط الحسابية بارتفاع ملحوظ في الاختبار البعدي عن القبلي، وكذلك كانت قيمة (و) المحسوبة تساوي (صفر) في كلا الفعاليتين بينما الجدولية تساوي (5) وبذلك تكون العلاقة دالة احصائياً.

ويعزو الباحث هذا الفروق والدلالة الى قدرة تمرينات النقل الحركي في تعزيز أداء اللاعب مما توفره من سرعة وقوة إضافية تسهم في تحسين الأداء .وبذلك يمكن للباحث رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي مفادها (توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعة الضابطة قبلياً وبعدياً في رمي القرص والرمح عند مستوى دالة (0،05)).

4-3-عرض نتائج الاختبارين البعديين للفعاليتين للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض الوقوف على نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعرفة مدى الفروق ان وجدت في مستوى الأداء للمجموعتين في الفعاليتين موضوع الدراسة قام الباحث باستخدام اختبار (مان وتني) للمجموعتين المستقلتين لايجاد دلالة الفروق وهو ايضاً من الاختبارات الإحصاء اللامعلمي ذو العينات الصغيرة .

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية للاختبارين البعديين لفعاليتين للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ي) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية

الفعالية	وحدة القياس	ش الضابطة	عدد العينة	ش التجريبية	عدد العينة	قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الاحصائية

رمي القر	م	32,620	8	39,78	8	- 1,5	0.005	دالة
رمي الرمح	م	39,12		43,12		- 2,5	0,005	دالة

من الجدول أعلاه يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء من خلال مقارنة الأوساط الحسابية للمجموعتين كما مبين في الجدول ، كما يتضح وجود الفروق ما بين المجموعتين من خلال دلالة العلاقة حيث ظهره قيمة (ي) المحسوبة بما يخص فعالية القرص بقيمة (- 1,5) وهي اصغر من الجدولية التي هي (0,005) عند مستوى دلالة (0,05) وحجم عينة يساوي (8) ، اما فعالية رمي الرمح فقد كانت قيمة (ي) المحسوبة هي (- 2,5)وعند مقارنتها بقيمة (ب) الجدولية عند مستوى (0,05) وحجم العينة (8) وهي ابضاً (0,005) فقد كانت اقل من الجدولية وبهذا يمكن لباحث ان يرفض الفرضية الصفرية ويقبل الفرضية البديلة التي مفادها (توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى اداء المجموعتين التجريبية والضابطة في رمي الرمح والقرص عند مستوى دلالة (0،05) بعدياً).

ويعزو الباحث هذه الفروق الى :

1- ان لتمرينات النقل الحركي الأثر البالغ في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية وهذا ما اثبتته النتائج للاختبارات والتي ادخلها الباحث في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية ، من خلال توفير القوة والسرعة اللازمة للاداء .

2- اسهمت هذه التمرينات بتوفير الجهد الزائد عند الأداء حيث يشير(علاوي، 1982) "بان المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم للمهارة الحركية وعن طريق التدريب على الأداء الحركي لها وتحت مختلف الظروف يمكن اللاعب من اتقان الأداء الرياضي للمهارة الحركية مع الاقتصاد بالجهد والتناسق

بين الحركات للجسم" [23] أي ان التمرينات أسهمت يتناسق حركة اللاعب عند الأداء مع زيادة السرعة والقوة وهذا ما كنا نرمي اليه من الدراسة .

3- ان توظيف ظاهرة النقل الحركي تطور صفة الرشاقة ومظهر الانسياب الحركي للاعب ، ويرى الباحث ان توفر عامل المرونة مع الرشاقة بالنسبة للاعب الرامي يسهم في إيجاد مدى حركي أوسع ايضاً من شأنه ان يرفع مستوى الأداء ويزيد مسافة الرمي لكلا الفعاليتين .

الباب الخامس

الاستنتاجات: في ضوء الحقائق العلمية التي توصل اليها الباحث استنتج مايلي:

1- ان لتمرينات النقل الحركي اثر بالغ في تطوير مستوى الأداء لفعاليتين رمي الرمح والفرص وبشكل اكثر فاعلية من التمرينات البدنية الاعتيادية.

2- من خلال أداء تمرينات النقل الحركي استطاع اللاعبون توظيف ظاهرة النقل الحركي بشكل فاعل والتي أسهمت بتوفير عاملي القوة والسرعة عند الرمي .

3- ساهمت تمرينات النقل الحركي بتوفير عامل الثقة للاعبين عند الأداء من خلال ملاحظتهم لتغير أدائهم بشكل إيجابي.

التوصيات: وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

1- تضمين الوحدات التدريبية للفعاليتين موضوع الدراسة تمرينات خاصة بالنقل الحركي وكذلك فعالية رمي الثقل .

2- تضمين الوحدات التدريبية للفعاليات الرياضية والتي تحتاج الى سرعة وقوة مجموعة من تمرينات النقل الحركي والتي تسهم بشل فعال في تطوير مستوى الأداء.

---

[23] محمد حسن علاوي ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984) ،ص74.

المصادر:

1- بسطويسي احمد ، أسس نظريات الحركة : ط1، دار الفكر العربي ، 94 شارع عباس العقاد، مصدر ، 1996.

2- خالد القضاة ، المدخل إلى التربية والتعليم ، دار البازوردي العلمية ، ب ت .

3- ُودي شتملر ؛ طرائق الاحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 1974)

4- عامر فاضل شغاتي ، تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان كتاب مساعد، العراق ، جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية ، 2006

5- عبد الجبار توفيق : التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والطرق اللامعلمية: (الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، 1983) .

6- عبد الرحمن بدوي ، منهج البحث العلمي ،ط3 (الكويت ، وكالة المطبوعات، 1979.

7- قاسم حسين ، الأسس النظرية والعملية لفعاليات الساحة وليدان ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1987.

8- كمال جميل الربضي ، الجديد في ألعاب القوى ، الجامعة الأردنية ، 2005.

9- كورت ، ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد، (ب ت) .

10- مُحَمَّد جاسم الياسري، الأساليب الاحصائية الاساليب الاحصائية اللامعلمية في تحليل البيانات الاحصائية، ط1، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2011) .

11- ُحمد حسن علاوي ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984).

12- مروان عبد المجيد ابراهيم ، أسس علو الحركة في الجمال الرياضي، (ط1، مؤسسة الوراق، عمان 2000) .

13- نبيل محمود شاكر ، علم الحركة التطور والتعليم الحركي حقائق ومفاهيم: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ديالى كلية التربية الأساسية، 2005.

14- نبيل محمود شاكر ، معالم الحركة ، ط1، (جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2007)

15- وجيه محجوب ، التحليل الحركي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.

16- وديع ياسين التكريتي ، حسن مُحَّد ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل، 1999) .

المصادر الأجنبية

1- http;//www.bdnia.com.

2- Schmidt, Rich ard; Motor control and leaming : (Herman Kinetis, Pbisher, cha pion ///1982)m p 481.

3- Wiki ,https;//ar.m-wikipedia.org