

## برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال وأثره تنمية القدرة العضلية للذراعين لمتسابقى رمى الرمح لذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الكويت

أ / بندر حامد عبد الله مطلق

### مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد، فاللقاءات العالمية والاولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلي فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فالأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن، فصعود البطل على منصة التتويج يعتبر إشهاراً علنياً للاعب ممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة، فالأمر لم يعد عشوائياً بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة (١٤ : ٥) وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أهم المسابقات التي تترجم وتعكس بأسلوب موضوعي مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الإنجاز البشري حيث تترجم المستويات الرقمية إلى أزمنة فى مسابقات المشي والعدو والجري، والى مسافات فى مسابقات الوثب والرمي. وفى ألعاب القوى يستطيع المتسابق فى ألعاب القوى أن يحكم على نفسه وليس الحكم فقط ومن ثم تعتبر ألعاب القوى مؤشرا صادقا هاما في تقييم التقدم الرياضي للدول. وتختلف مسابقاتها فمنها فردية والبعض الآخر كفريق كما وتهدف ألعاب القوى إلى الجري أسرع، الوثب أعلى وأطول، والرمي أبعد، وتسهم ممارسة سباقات الميدان والمضمار بدرجة كبيرة فى تكامل الصفات البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية بما تتميز به مسابقاتها بالعدد الكبير لأساليب وأشكال أداء هذه المسابقات. وتمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة

عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدراتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة. وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة فى جداول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع المسابقات ولذلك فإن لها تسلسل فى النتيجة العامة فى الدورات الاولمبية والعالمية (١: ٢١)

وتعتبر مسابقات الرمي ضمن مسابقات ألعاب القوى والتي تتحطم فيها الأرقام بشكل مذهل وسريع مجارة للتقدم الهائل فى علم التدريب والعلوم الأخرى وتختلف مسابقات الرمي عن باقي المسابقات الأخرى حيث ترتبط فيها حركة الجسم وقدرته على الانجاز الحركي بالأداة التي ترمى لتصبح المسافة التي تقطعها الأداة هي التي تعبر عن قدرة الفرد على الانجاز الحركي (٥: ١٩١).

ومن خلال ما سبق يتضح للباحث أهمية التدريب باستخدام الأثقال وما له من قدرة عالية على تحسين مستوى الأداء لدي لاعبي الرمح بصفة عامة ولاعبي الرمح جلوس ( الخاصة بفئة المعاقين حركياً ) بصفة خاصة، حيث أن تدريبات الأثقال تؤدي إلى تحسين مستوى الصفات الجسمية وتعمل على قدرة العضلات على الوصول إلى أفضل مستوى أداء لها ومن ثم القدرة على أداء التدريبات المهارية على الشكل الأمثل.

فهذا النوع من التدريبات لو أحسن استغلاله بجانب الشق البدني سوف يؤدي إلى الوصول بلاعبي رمي الرمح جلوس إلى أفضل المستويات فى أداء المهارات الخاصة باللعبة وزيادة قدرتهم فى أداء الرميات، وهذا من الأمور الهامة فى مسابقة رمي الرمح نظراً لأنها تعتمد فى الشق الأول على قوة عضلات الذراعين وتأثيرها لتحقيق الأهداف المنوطة من المسابقة، ومن ثم وجب على المدربين والمسؤولين عن الحركة الرياضية الاهتمام بمثل هذا النوع من التدريبات لما لها من اثر فعال على الارتقاء بمستوي اللاعب ومن ثم الارتقاء بالرياضة عامة.

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة لم يجد الباحث على حد علمه أي دراسات قد تناولت وضع برنامج باستخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية والتعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لرمي الرمح للاعبين المعاقين حركياً، مما استرعى اهتمام الباحث حول القيام بإجراء هذه الدراسة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية للذراعين على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء والمهاري والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس .

#### فروض البحث:

#### فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.
- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس.

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث:

- برنامج التدريب بالأثقال **Weight Training Program**:

هو نظام للتدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهزة الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية في إطار البرنامج التدريبي الشامل (٢٠: ٤٤٥).

### - ذوي الاحتياجات الخاصة Special need

هم أفراد لديهم قصور في خاصية أو أكثر من الخصائص البدنية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية، الأمر الذي يحتاج معه إلي خدمات خاصة تختلف في نوعها عن تلك التي تقدم للأفراد العاديين حتي يمكنهم تحقيق مستوى مناسب من الحياة وإظهار قدراتهم ليستفيد منها المجتمع كطاقة بشرية (٢: ٥).

### - التصنيف الطبي للمعاقين :

هو تقسيم المعاقين الى فئات على أسس تشريحية ووظيفية تبعاً لعجزهم من الناحية العضوية وقدرتهم على أداء وظائفهم الحركية اليومية بصورة طبيعية. (اجرائى)

### - البرنامج التدريبي للمعاقين :

هو عملية تدريبية مخططة ومقننة تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف لتحسين بعض القدرات (البدنية والمهارية والنفسية) الخاصة بالمعاقين. (اجرائى)

### - المعاقين حركياً (بدنياً) ( Motor Handicap Physical )

هم الأفراد الذين لديهم عجز يؤثر علي أنشطتهم الحركية فيمنعهم من أداء وظائفهم الحيوية بنفس النمط المعتاد (٢٢: ١٣).

الدراسات السابقة:

- دراسة "صفوت أبو العنين شلبي" (٢٠٠٩) (٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركياً"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركياً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، واشتملت على عينة علي متسابقى رمي الرمح المعاقين بطنطا، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ايجابياً أثر على تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبى الرمح المعاقين حركياً ووجد الباحث أن تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي له تأثير ايجابي فى تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح المعاقين حركياً فئة F46.

- دراسة "فراس محمد حسين" (٢٠٠٢) (١٢) بعنوان "تأثير استخدام وسيلة مقترحة على مستوى الأداء لمرحلتى الإرسال والتخلص فى مسابقة رمى الرمح للمبتدئين"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الوسيلة المقترحة على مستوى الداء الفني لمرحلتى الإرسال والتخلص لرمى الرمح للمبتدئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت على عينة قوامها ٣٠ طالب من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، وكان من أهم النتائج أن الوسيلة التعليمية المقترحة لها اثر ايجابي على تحسين المجموعة التجريبية فى كلا من مستوى الأداء الفني لمرحلتى الإرسال والتخلص والمستوى التعليمي من الناحية الفنية والبدنية وتحسن المستوى الرقمي.

- قام "شريف على طه يحيى" (٢٠٠٠) (١٩) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعاقين

بدنياً في كرة اليد". استهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية للمعاقين بدنياً في كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث.

- قامت "أمينة محمد عبد المنعم" (٢٠٠٥) (١٠) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج رياضي تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتنمية مرونة مفصل الكتف لمتسابقى رمى القرص ذوى الاحتياجات الخاصة -F58-F57 F54 سيدات مقعدات". استهدفت التعرف على تأثير تنمية المرونة لمفصل الكتف لمسابقات رمى القرص لذوى الاحتياجات الخاصة على المستوى الرقوى، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على المعاقون من (٢١:٤٠ سنة)، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: أن البرنامج التدريبي الرياضى أدى إلى تحسن مرونة مفصل الكتف.

#### خطة وإجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى متسابقى رمى الرمح للمعاقين حركياً بمحافظة الجهراء والعاصمة، والبالغ قوامهم (٢٢) أثنان وعشرون معاقاً من المصابين بشلل الأطفال بالطرف السفلى والذين ينتمون لفئة الشلل (Class 6) وفقاً لتقسيم الاتحاد الدولي للمعاقين بدنياً، وتتراوح أعمارهم من (١٨ - ٣٥) سنة، وقد قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (٢٠) عشرون من متسابقى رمى

الرمح جلوس وتم استبعاد عدد (٢) اثنين من المتسابقين لعدم انتظامهم في التدريب، وتم تقسيمهم إلى (١٠) عشرة متسابقين للعينه الاستطلاعية، وعدد (١٠) عشرة متسابقين يمثلون عينه البحث الأساسية.

### تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينه قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينه قيد البحث لمتغيرات النمو، الأطوال، المحيطات، المتغيرات البدنية، والمهارية والمستوى الرقمي، والمتغيرات الفسيولوجية للعينه قيد البحث (ن=١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النمو	العمر الزمني	٢٣.٨٨	٢٤.٢٠	٢.٧٩	٠.٣٥-
	الطول	١٥٨.٢٢	١٥٧.٩٨	٣.٦٨	٠.٢٠
	الوزن	٧٤.٢٩	٧٤.٦٠	٦.٨٦	٠.١٣-
	العمر التدريبي	٤.٠٨	٤.٠٠	٠.٧١	٠.٣٥
الأطوال	الذراع	٨٠.٨٣	٨٠.٤٩	٢.٢٥	٠.٤٧
	العضد	٢٤.٦٠	٢٤.٧٨	٠.٦٧	٠.٨٠-
	الساعد	٢٨.٤٦	٢٨.٤٠	٠.٤٧	٠.٤٠
	الكف	١٧.٩٨	١٨.١٠	٠.٥٥	٠.٦٥-
	الطول من الجلوس	٨١.٥٠	٨٠.٨٢	٤.١٤	٠.٤٩
المحيطات	الكتفين	٤٨.٢١	٤٨.٠٥	١.٠٢	٠.٤٨
	الصدر	٩٦.٩٠	٩٨.٤٢	٣.٨٧	١.١٧-
	الخصر	٩٣.٦٤	٩٣.٥٣	٣.٢٨	٠.١٠
	العضد	٣٥.١٢	٣٣.٦٨	٣.٦٠	١.٢٠
	الساعد	٢٨.٤٢	٢٨.٨٠	١.٨٣	٠.٦٢-
	الرسغ	١٧.٥٩	١٧.٦٣	٠.٤٤	٠.٢٦-

### تابع جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينه قيد البحث لمتغيرات النمو، الأطوال، المحيطات، المتغيرات البدنية، والمهارية والمستوى الرقمي، والمتغيرات الفسيولوجية للعينه قيد البحث (ن=١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	القوة	٩٧.٠٦	٩٧.٧٥	١٠.١٧	٠.٢٠-
	التحمل	١٤.٥٦	١٥.٠٠	١.٦٥	٠.٨١-
	القدرة	٥.٨٨	٥.٨٨	٠.٨٣	٠.٠٠
	المرونة	٢٨.١١	٢٨.٢٥	١.٠٢	٠.٤٢-
	التوافق	٨.١٧	٨.٥٠	١.٣٤	٠.٧٥-
مستوى الأداء المهاري	درجة	١١.٣٣	١١.٠٠	٢.٠٩	٠.٤٨
المستوى الرقمي	سم	١٠.٦٩	١٠.٧٥	١.٢٦	٠.١٣-

يتضح من جدول (١) ما يلي: تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-١.٥٧، ١.٢١) أي أنها انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس:

- بنش أثقال من (٥٠ : ١٠٠) كيلو جرام.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف.
- مسطرة مدرجة.
- عقلة.

ثانياً: القياسات المورفولوجية: وتشمل قياس كل من:

- الأطوال (الطول الكلي ، طول الذراع، طول العضد، طول الساعد، طول الكف، والطول من الجلوس).
- المحيطات (محيط الكتفين، محيط الصدر، محيط الخصر، الحوض، العضد، محيط الساعد، ومحيط الرسغ).

ثالثاً: اختبارات وأجهزة القياس لعناصر اللياقة البدنية:



- قوة: اختبار القوة العضلية (إعداد: محمد صبحي حسانين). Benchpress
  - تحمل عضلي: اختبار الشد لأعلى من وضع التعلق (إعداد: محمد حسن علاوى).
  - قدرة: اختبار: الكرة اللينة.
  - مرونة: اختبار مرونة المنكبين (إعداد: محمد صبحي حسانين).
  - سرعة: اختبار السرعة الحركية للذراعين (إعداد: محمد صبحي حسانين).
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية و المهارية :
- أ- الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (١٠) عشرة أيام بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية لمتسابقى رمى الرمح جلوس للتحقق من ثبات الاختبارات (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٦	٩.٢٢	٩٥.٢٠	١٠.٣٦	٩٤.٥٠	كجم	القوة
٠.٩١	٢.٠٠	١٥.٠٠	١.٧١	١٤.٤٠	العدد	التحمل
٠.٩٣	١.٦٠	٦.١٥	٠.٩١	٥.٨٨	العدد	القدرة
٠.٨٨	١.٢٠	٢٨.٥٠	١.٢٣	٢٧.٨٠	سم	المرونة
٠.٨٦	١.٣٣	٩.٠٠	١.٣٥	٨.٤٠	العدد	التوافق
٠.٨٨	٢.٢٠	١١.٨٠	٢.١٧	١١.٥٠	درجة	مستوى الأداء المهارى
٠.٩١	١.٨٥	١٠.٩٠	١.٤٢	١٠.٥٥	سم	المستوى الرقمى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٢) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

**ب- الصدق:**

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) عشرة لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، والجدول (٣) يوضح النتيجة.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى المتغيرات قيد البحث  
بطريقة مان وتينى اللابارومترية

قيمة Z	الربيع الاعلي		الربيع الادني		المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	القوة	المتغيرات البدنية
٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	التحمل	
١.٩٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	القدرة	
١.٩٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	المرونة	
٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	التوافق	
١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	مستوى الأداء المهارى	
٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	المستوى الرقمى	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى المتغيرات قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

### خطوات البحث:

- الدراسة الاستطلاعية.
- تطبيق البحث.
- ١- القياسات القبليّة.
- ٢- تنفيذ البرنامج.
- ٣- القياس البعديّ.

### الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :
- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - الوسيط.
  - معامل الالتواء.
  - معامل الارتباط.
  - اختبار ت لدلالة الفروق.
  - اختبار مان ويتني اللابارومتري
  - اختبار ايتا.
  - نسبة التحسن المئوية.

وقد ارتض الباحث مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥)، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

**عرض النتائج:**

وسوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً لفروض البحث وفقاً لما

يلي:

### التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمى الرمح جلوس (ن = ٨)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	قيمة ايتنا ٣
		م	ع	م	ع		
القوة	كجم	١٠٠.٢٥	٩.٥٩	١١٢.٨٨	٧.٩١	٢.٧٥	٠.٤٦
التحمل	العدد	١٤.٧٥	١.٦٧	١٨.٨٨	٢.١٧	٣.٤٣	٠.٥٧
القدرة	العدد	٥.٨٨	٠.٧٨	٨.٤٧	١.٠٢	٥.٣٦	٠.٧٦
المرونة	سم	٢٨.٤٩	٠.٥٤	٣١.٦٦	١.٩٤	٣.٨٩	٠.٦٣
التوافق	العدد	٧.٨٨	١.٣٦	١٣.٠٠	١.٥١	٦.٤٩	٠.٨٢

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٥٩  
يتضح من جدول (٤) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لمتسابقى رمى الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت قيم ايتنا وجود تأثير للبرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات.  
التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمى الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي.

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمى الرمح جلوس (ن = ٨)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	قيمة ايتنا ٣
		م	ع	م	ع		
مستوى الأداء المهارى	درجة	١١.١٣	٢.١٠	٢٢.٢٥	١.٤٩	١٠.٥٠	٠.٩٢
المستوى الرقمي	سم	١٠.٨٨	١.٠٩	١٦.٤٤	١.٥٠	١٤.٩٨	٠.٩٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٥٩

يتضح من جدول (٥) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت قيم ايتا وجود تأثير للبرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات.

**التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:**

تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس.

#### جدول (٦)

نسبة التحسن المئوية لمجموعة البحث فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس (ن = ٨)

الاختبارات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %	
المتغيرات البدنية	القوة	١٠٠.٢٥	١١٢.٨٨	%١٢.٦٠
	التحمل	١٤.٧٥	١٨.٨٨	%٢٨.٠٠
	القدرة	٥.٨٨	٨.٤٧	%٤٤.٠٥
	المرونة	٢٨.٤٩	٣١.٦٦	%١١.١٣
المتغيرات المهارية	التوافق	٧.٨٨	١٣.٠٠	%٦٤.٩٧
	مستوى الأداء المهارى	١١.١٣	٢٢.٢٥	%٩٩.٩١
	المستوى الرقمي	١٠.٨٨	١٦.٤٤	%٥١.١٠

يتضح من جدول (٦) ما يلي: تراوحت نسبة التحسن المئوية لمجموعة البحث فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والأداء المهارى والمستوي الرقمي لمتسابقى رمي الرمح جلوس ما بين (١١.١٣% : ٩٩.٩١%)، مما يشير على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات.

## الاستخلاصات:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:
- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.
  - ٢- يوجد اختلاف في النسب المئوية لمعدل التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي (بالإتقال) قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى البدني لمتسابقى رمى الرمح جلوس.
  - ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوى الاداء المهارى والمستوى الرقى لمتسابقى رمى الرمح جلوس وفي اتجاه القياس البعدي.
  - ٤- يوجد اختلاف في النسب المئوية لمعدل التحسن للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى والمستوى الرقى لمتسابقى رمى الرمح جلوس مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى البدنى والمهارى.

## التوصيات:

### في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- استنادا الى ما سفرت عنه نتائج البحث وفي ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلي:
- ١- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالانتقال لتنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والمستوى الرقى لمتسابقى رمى الرمح جلوس خلال مراحل التدريب المختلفة.
  - ٢- استخدام التدريب بالانتقال لتنمية القوة العضلية باعتبارها اساسا للقدرات البدنية الاخرى قبل واثناء التدريب المهارى فى البرنامج التدريبي لمتسابقى رمى الرمح جلوس.



٦- آدم محمد علي آدم (٢٠٠٨): تأثير دروس التربية الرياضية المقترحة على تنمية مهارات السمع والتوجه الحركي لدى التلاميذ المكفوفين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٧- أسامة رياض علي (٢٠٠٠): رياضة المعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.

٨- أسامة رياض علي، ناهد أحمد عبد الرحيم (٢٠٠١): القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.

٩- أسامة مصطفى رياض، أحمد عبد المجيد أمين (١٩٩٨): القواعد الطبية لرياضة المعاقين، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، المملكة العربية السعودية.

١٠- أسامة مصطفى رياض، إمام النجمي (٢٠٠١): القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١- أسماء عبد الله العظيمة (٢٠٠٨): برامج تنمية السلوك التكيفي لدى الأطفال ذوي الإعاقات العقلية، مؤسسة حورس للطباعة، القاهرة.

١٢- إسماعيل السيد (١٩٩٠): الإدارة الإستراتيجية، المكتبة العربية الجديدة، القاهرة.

١٣- أشرف عيد مرعي (١٩٩٠): تأثير برنامج رياضي مقترح على درجة التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المعاقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

١٤- إقبال محمد بشير، إقبال إبراهيم مخلوف (١٩٩٨): الرعاية الطبية والصحية للمعاقين من منظور الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.



- ١٥- اللجنة البارالمبية المصرية (٢٠٠٨): لائحة النظام الأساسي للجنة البارالمبية المصرية، القاهرة.
- ١٦- المجلس القومي للرياضة (٢٠٠٩): دليل نشاط الإتحادات النوعية واللجان الرياضية، الإدارة المركزية لبرامج التنمية الرياضية.
- ١٧- أمل معوض الهجرس (٢٠٠٢): تربية الأطفال المعاقين عقلياً، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- بسمة إبراهيم عبد البصير (٢٠٠٦): خطة مقترحة للنهوض بالعباب القوى المصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٦م.
- ١٩- بسمة إبراهيم عبد البصير (٢٠١١): إستراتيجية مقترحة لتطوير تدريبي العباب القوى في ضوء معايير الجودة الشاملة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٠- بهاء الدين سلامة (٢٠٠١): فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- ثابت عبد الرحمن، جمال الدين محمد (٢٠٠٣): الإدارة الإستراتيجية "مفاهيم ونماذج إستراتيجية"، الدار الجامعية، الإسكندرية.
- ٢٢- جارى ويلر (١٩٩٢): أساسيات الإدارة، ترجمة عبدالقادر محمد عبد القادر، دار المريخ، الرياض، السعودية.

## ثانياً المراجع الأجنبية

- 23- Ann franees Kuenster Johkw Chhow (1999):** Kinetic and of the wheelchair athletes of different medical classes 23rd annual metting of American society of biomechanics university of pittsburg October 21 – 234 – s a.
- 24- Beffery Martin and Mushettcarol (1996):** Social support Mechanisms Among Athletes with Disabilities Adapted physical Activity R, Q 13, 74-83
- 25- Burnes Bernard (1992):** Managing Change A Strategic Approach to Organizational Development and Renewal Pitman Publishing London.
- 26- Crig Mcgee (2003):** Definition of strategy. phd Nohria, Joyce, & Robertson, What Really Works, Harvard Business Review, July.
- 27- English & English (1994):** Acomperhensive Dictionary of Psychological and Psychologalytical (12th ed) new york David Mackaycoc.
- 28- Mailer M. (2001):** Handicapped Cross Cotry Kkierllc, Mailers, Daemon @ E-mail. Delivery Galegrop com USA.
- 29- Ropson, W. (1997):** Strategic Management and Information System An Integrated Approach 2nd London ,U.K..