

## تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي المستوى الرقمي لناشئ رمي الرمح بدولة الكويت

أ/عبد الرحمن حمد الرئيس

مقدمة و مشكلة البحث :

تعد مسابقات الميدان والمضمار من أهم الرياضات التي تترجم وتعكس بأسلوب موضعي مدي تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الانجاز البشري حيث تترجم المستويات الرقمية إلي ازمناة في مسابقات المشي والعدو والجري، وإلي مسافات في مسابقات الوثب والرمي، ومن ثم تعتبر مسابقات الميدان والمضمار مؤشراً صادقاً لتقدم الدول، ويتطلب وصول اللاعب إلي أعلى مستوى من الأداء المهارى ضرورة استخدامه لأقصى قدراته البدنية والنفسية والمهارية لمحاولة الوصول إلي أفضل مستوى ممكن. (٦ : ٨٦)

وتشمل مسابقات الرمي والذفع في مسابقات الميدان علي أربعة مسابقات هي دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح - إطاحة المطرقة، ومن الناحية الفنية تدخل هذه المسابقات تحت إطار رياضات القوة السريعة ويعني ذلك أنها تدخل ضمن المسابقات التي يتحدد فيها المستوي من خلال مستوي القوة السريعة أي أنها تعتمد علي مستوي كل من عنصري القوة والسرعة. (٣ : ٤٦١)

ويتفق كل من "ولف باش Walf paish" (١٩٨٦م)، "مينزل Menzel" (١٩٩٥م) علي أن مسابقة رمي الرمح تحتاج إلي الاستفاداة من قوي أجزاء الجسم المختلفة من توافق وتناغم أثناء الأداء وفقاً للأسس الميكانيكية لتحقيق أفضل الإنجازات، وأن الأداء المثالي في رمي الرمح هو الذي يتسم بتوافق تأثير جميع القوي والعضلات المشتركة في الأداء وينتهي تأثيرها في لحظة زمنية واحدة لخط عمل القوة باتجاه الرمي. (١٢ : ٨٠)، (١٠ : ٩٤)

ويؤكد "زكي درويش، عادل عبد الحافظ" (١٩٩٤م) علي أن الوصول إلي الأداء الفني المثالي (التكنيك) لرمي الرمح يجب أن يوفق اللاعب في ربط أقصى سرعة للاقتراب والأوضاع الفنية الخاصة التي تساعد علي اكتساب الرمح أقصى قوة انطلاق لأطول مدي ممكن. (٣: ١٨٨)

ويشير "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (١٩٩٧م) إلي أن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي غير المطلوب وكثرة الأخطاء الحركية، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك علي ارتفاع مستوي التوافق. (١: ٢٠٥)

وتبلورت مشكلة البحث في ذهن الباحث عندما لاحظ عند تدريب الناشئين لمسابقة رمي الرمح من وضعين الرمي من الثبات والرمي من الحركة، فعند تدريب الناشئين لرمي الرمح من الثبات وجد أنهم يقوموا بأداء جزئية وضع الرمي والرمي بطريقة صحيحة والحصول علي مسافة جيدة أما عند تدريبهم علي الرمي من الحركة خاصة بعد الانتهاء من الخطوات الأمامية وبدء الخطوات الجانبية أداء حركات زائدة غير مطلوبة مما يؤدي إلي زيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي غير المطلوب وبالتالي صعوبة أداء الحركة وكثرة الأخطاء الحركية وبطء في الأداء الحركي وعدم التسلسل والانسياب الحركي وبالتالي تقل القوة المميزة بالسرعة في الذراع الرامي وعلية تقل مسافة الرمي وقد أرجع الباحث ذلك إلي افتقاد هؤلاء الناشئين للقدرات التوافقية وفي حدود علم الباحث لم يتطرق أحد من الباحثين لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ١٦ سنة والذي يمكن ان يؤثر علي تحسين مستوي الأداء والوصول إلي درجة الآلية في الأداء وبالتالي تحسين المستوي الرقمي.

ويستدل الباحث بالأرقام لمتسابق رمي الرمح لمختلف المراحل السنية للموسم التدريبي (٢٠١٦/٢٠١٧) علي المستوي المحلي للناشئين (تحت ١٦، تحت ١٨).

أهمية البحث :

- يعد البحث مساهمة علمية لتنمية القدرات التوافقية.
- تحسين التكنيك والمستوي الرقمي لمتسابقي رمي الرمح تحت ١٦ سنة يساعد في الوصول لأحد الأسباب إلي أدت إلي ثبات المستوى الرقمي المصري لناشئي رمي الرمح.
- توجيه أنظار القائمين بالتدريب لمسابقات الميدان إلي مدي أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين.
- توجيه اهتمام الباحثين نحو البحث عن وسائل جديدة لتنمية القدرات التوافقية كأحد العوامل الهامة للارتقاء بالمستويات الرقمية لمسابقات الميدان.

#### هدف البحث:

- يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة بناشئي رمي الرمح بدولة الكويت ومعرفة تأثيره علي :
- مستوى بعض القدرات التوافقية لناشئي رمي الرمح بدولة الكويت.
  - المستوى الرقمي لناشئي رمي الرمح بدولة الكويت.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسيين البعديين لكل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية لناشئي رمي الرمح بدولة الكويت.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسيين البعديين لكل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية لناشئي رمي الرمح بدولة الكويت.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### القدرات التوافقية:

يعرفها "والترجاين Waltrgain" (١٩٩٢م) بأنها عبارة عن شروط بدنية للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب علي اساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة. (٨: ٢٦)

## الدراسات المرتبطة :

١- دراسة "تيفين حسين محمود" (٢٠٠٤م) (٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدي اللاعبات المتخصصات في رياضة الجودو" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث (٤٢) طالبة وكانت أهم النتائج استخدام التمرينات المقترحة له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلي ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية.

٢- دراسة "خالد عزت زيادة" (٢٠٠٧م) (٢) بعنوان "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو" التعرف علي تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث (٥٠) ناشئ توصل اليها الباحث علي الاستنتاجات التالية: أهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجودو، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي - (القدرة علي الربط الحركي) - القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة) (القدرة علي المرونة - القدرة علي التمييز الحس عضلي).

٣- دراسة "سامي محمود طه عوض" (٢٠٠٧م) (٥) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم" يهدف الي البحث علي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم وذلك من خلال تأثير البرنامج التدريبي علي بعض القدرات التوافقية

للناشئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث (٢٤) ناشئاً وكانت أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي القدرات التوافقية قيد البحث، أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

٤- دراسة "وائل محمد صابر السيد" (٢٠٠٨م) (٨) بعنوان "مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردي والزوجية علي تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري لسباحي الفراشة" ويتحقق ذلك من خلال تأثير استخدام الزعانف الرديية (مونوفين Monofin) علي تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوي المهاري لسباحة الفراشة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ١٤ سباح في ضوء البحث وفي حدود العينة والأدوات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي أمكن الباحث التوصل للاستنتاجات استخدام الزعانف الفرديية (المونوفين) كوسيلة حديثة في برامج التدريب لسباحي الفراشة قد أثري إيجابياً علي القدرات التوافقية الخاصة بسباحي الفراشة مما أدي إلي الارتقاء بالمستوي المهاري.

#### الدراسات الأجنبية :

١- دراسة "ستانيتو وهنريك Stanistaw & Henryk" (٢٠٠٧) (١١) بعنوان "مستوي القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدي صغار لاعبي كرة القدم تعرف تأثير القدرات التوافقية علي السلوك الحركي للاعبي كرة القدم الصغار" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث (٢٠) ناشئاً وكانت أهم النتائج تم استخلاص أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئاً كرة القدم وتتمثل في القدرات التالية (سرعة الاستجابة الحركية- التوازن- السرعة الحركية لأداء التوافق البصري)- تطور القدرات التوافقية قيد الدراسة له تأثير إيجابي علي كل من السلوك (الحركي- الخططي).

٢- دراسة "زبيجنيوا وتيكوو سكي Zbigniew Witko Wski" (٢٠١١) (١٣) بعنوان "الخصائص التوافقية كميّار للتنبؤ بمستوي الانجاز للاعبي كرة القدم تعرف خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كميّار تنبؤي لمستوي الانجاز عند لاعبي كرة القدم" واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث (٢٦) لاعب وكانت أهم النتائج تم التوصل إلي بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كميّار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العالية في كرة القدم.

#### الاستفادة من البحوث السابقة:

وقد استطاع الباحث من قراءته للبحوث السابقة:

- تحديد مشكلة البحث وصياغتها بالأسلوب العلمي الدقيق.
- تحديد منهجية البحث الذي سيستخدمه الباحث في دراسته.
- كيفية اختبار عينة البحث بما يتلائم مع أهداف البحث وفروضه
- تحديد أدوات جمع البيانات.
- كيفية وضع برنامج التدريب وتقنين أحواله.
- كيفية اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب وفقا لطبيعة البحث.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رمي الرمح تحت (١٦) سنة بنادي الشباب الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م والبالغ عددهم ١٨ لاعب ويتراوح السن من ١٤ إلي ١٦ سنة وقد تم استبعاد لاعبين من عينة البحث بسبب: التحاق الأول بالمنتخب وإصابة الثاني وبذلك بلغ

إجمالي عينة البحث (١٦) لاعباً وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٨) لاعبين كما يلي:  
وسائل وأدوات جمع البيانات:  
المسح المرجعي:

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي:

- تحديد الإطار العام للبحث.
- تحديد الإطار النظري للبحث.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية.
- استمارة تسجيل البيانات بمعدلات النمو (الوزن- الطول- السن- العمر التدريبي).

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الجسمية.

- استمارة باختبارات القدرات التوافقية للمهارة قيد البحث.

- المقابلات الشخصية.

- الأجهزة والأدوات.

- القياسات الاختبارات المستخدمة.

**تحديد القدرات التوافقية قيد البحث:**

قام الباحث بتحديد القدرات التوافقية المرتبطة برمي الرمح وذلك من خلال تصميم استمارة تضم (٢٢) قدرة وعرضها علي السادة الخبراء البالغ عددهم ٢٠ خبير بشرط أن يكون الخبير بدرجة وظيفية أستاذ دكتور بمختلف كليات تربية رياضية في تخصص مسابقات الميدان والمضمار وفي تخصص الاختبارات والمقياس، وقد أسفر عرض استمارة استطلاع الرأي عن طريق المقابلة الشخصية عن عدد سبع قدرات مرتبطة بالمهارة قيد البحث وهم كما يلي:

- القدرة علي (الإدراك الحس حركي بالمسافة).
- القدرة علي التوافق الكلي للجسم.
- القدرة علي التوازن الحركي.
- قدرة المرونة.
- قدرة الرشاقة.
- القدرة الانفجارية للذراعين.
- القدرة علي دقة الأداء.

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي (لقياس الوزن).
- شريط قياس (لقياس الطول).
- جهاز كاسيت (لسماع الموسيقى الهادئة).
- أرماع.
- ساعة إيقاف (لقياس الزمن).
- جير.
- أقماع.
- صولجانات.
- حبال.
- كور طبية.
- حواجز.

#### التجربة الاستطلاعية:

- قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية البحث تم تطبيق التجربة الاستطلاعية علي (٢) لاعب من غير أفراد العينة وكان الهدف منها:
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
  - التأكد من فهم العينة لمحتوي الوحدة التدريبية وتدريباتها.
  - تحديد الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية.
  - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة لإجراء البحث.
  - تدريب المساعدون علي إجراء القياسات والاختبارات.
  - تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار.
  - تحديد ترتيب اختبارات القدرات التوافقية لسهولة القياس ولتوفير الوقت والجهد.

#### وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.



- ترتيب الاختبارات بما يتوافق مع الوقت والجهد وسهولة القياس.
  - إتقان الباحث والمساعدین لطرق القياس.
  - فهم عينة البحث لمفردات الوحدات التدريبية المستخدمة.
- البرنامج التدريبي المقترح:**

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات والبحوث السابقة والمراجع العلمية، ثم قام الباحث بعرض ما توصل إليه علي السادة الخبراء وذلك لإبداء الرأي والتعديل المقترح ليصل الباحث إلي الصورة النهائية للبرنامج .  
وتتلخص الأسس التي وضع علي أساسها البرنامج التدريبي المقترح في الآتي :

- تحديد الهدف من البرنامج.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب
- مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.
- ان تكون فترات الراحة بين المجموعات كافية لوصول أفراد عينة البحث للحالة الطبيعية.
- مراعاة مبدأ خصوصية التدريب
- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدني والنفسي والفسولوجي للمرحلة السنية قيد البحث.

#### **القياسات القبلية:**

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم ١٦ لاعباً بالمدرسة الرياضية بالعمار بمحافظة الجھراء من ٢٠١٧/٢/٢٠م إلي ٢٠١٧/٢/٢٢ الساعة (١١ ص) واشتمل هذا القياس علي (الوزن (بالكجم) - الطول (بالسم) - العمر الزمني (بالسنة) - العمر التدريبي (بالسنة)).

وقام الباحث بإجراء القياسات الجسمية يومي ٢١، ٢٢/٢/٢٠١٧ المتضمنة ما يلي:

الاطوال (طول الرجل- طول الذراع- طول الجذع)، والاعراض (عرض الكتفين- عرض الحوض)، المحيطات (محيط الرقبة- محيط العضد- محيط الصدر في حالة الشهيق- محيط الصدر في حالة الزفير- محيط البطن- محيط الفخذ).

وقام الباحث بقياس المستوي الرقمي لعينة البحوث يوم ٢/٣/٢٠١٧ م. وقام الباحث بتطبيق القياس القبلي لعينة البحث بعد تقسيمهم إلي مجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل منها (٨) لاعبين للاختبارات المختارة لقياس القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ١٦ سنة يومي ٥/٣، ٦/٣/٢٠١٧ م الساعة الواحدة ظهراً.

#### التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي)

وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع في الفترة من يوم ٩/٣/٢٠١٧ م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٤/٢٠١٧ م وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع في الأيام الآتية: (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وقت ممارسة التدريب الساعة الواحدة ظهراً إلي الثانية والنصف (٩٠ق) إجمالي زمن الوحدة التدريبية.

#### القياسات البعدية:

قام الباحث بتطبيق القياس البعدي لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية يوم ٣٠/٤/٢٠١٧ الساعة العاشرة صباحاً إلي الواحدة ظهراً.

وتم إجراء قياس المستوي الرقمي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم ١/٥/٢٠١٧ م الساعة العاشرة صباحاً.

### أساليب المعالجة الإحصائية:

- استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الالتواء.
  - معامل التقلطح.
  - اختبار دلالة الفروق (ت) للقياسات.
  - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
  - معدل التغير.
- عرض النتائج:

#### جدول (١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغير القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة (ن=٨)

معدل التغير %	ت	ف	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الاختبارات	م
			ع±	س-	ع±	س-			
١٣.٦	٠.٥٤	٠.٧٥	٢.٥٠	٥.٥٠	٢.٣٧	٤.٧٥	الدرجات	اختبار الإدراك الحس حركي بمسافة الرمي	١
١٤.٤	١.٥١	٢.١٣	٣.١٩	١٤.٧٥	٤.٦٢	١٢.٦٢	العدد	اختبار نظ الحبل	٢
٠.٢٩	٠.٧٨	٠.٢٤	٣.٥٣	٨١.٤٩	٣.٥٣	٨١.٢٥	سنتيمتر	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٣
٢.٣	٠.٦٢	٠.٣٧	١.٦٨	١٥.٦٢	١.٦٦	١٥.٢٥	الثانية	اختبار إطالة مد الجذع من وضع الانبطاح	٤
٣.٣	١.٦٦	٠.٢٨	٠.٤٥	٨.٢٣	٠.٢٢	٨.٥١	المتر	اختبار الجري الزجراجي	٥

تابع جدول (١)  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في متغير القدرات التوافقية  
للمجموعة الضابطة (ن=٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ت	معدل التغير %
			س-	ع±	س-	ع±			
٦	اختبار رمي ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوي الكتف	الدرجات	١٣.١٨	٣.٠١	١٤.٣١	٢.٥٢	١.١٣	١.٧٢	٧.٩
٧	اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	الدرجات	٥.١٢	١.٨٠	٥.٣٧	١.٥٩	٠.٢٥	٠.٣٨	٤.٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدى في متغير القدرات التوافقية  
للمجموعة الضابطة

يتضح من الجدول رقم (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في متغير اختبارات القدرات التوافقية حيث كانت (ت) المسحوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغير القدرات التوافقية  
للمجموعة التجريبية (ن=٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ت	معدل التغير %
			س-	ع±	س-	ع±			
١	اختبار الإدراك الحسي بمسافة	الدرجات	٤.٠٠	١.٨٥	١٢.٧٥	١.٤٨	٨.٧٥	٧.٩٧	٦٨.٦

٢	الرمي اختبار نط الحبل	العدد	١١.٢٥	٢.٣١	٢٥.١٢	٣.٣١	١٣.٨٧	١١.٤٠	٥٥.٢
---	-----------------------------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	------

تابع جدول (٢)  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير القدرات التوافقية  
للمجموعة التجريبية (ن=٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ت	معدل التغير %
			س-	ع±	س-	ع±			
٣	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	الدرجات	٧٨.٧٥	٥.٨٢	٨٩.٣٧	٤.٩٥	١٠.٦٢	٤.٨٢	١١.٩
٤	اختبار إطالة مد الجذع من وضع الانبطاح	سم	١٥.٠٠	٢.٧٧	٢١.٥٦	١.٥٤	٦.٥٦	٥.٤٧	٣٠.٤
٥	اختبار الجري الزجراجي	الثانية	٨.٤٣	٠.١٢	٧.٣٦	٠.١٥	١.٠٧	٢١.٠٤	١٢.٧
٦	اختبار رمي ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	المتر	١٥.٠٣	٢.١٠	٤١.٨٧	٤.٣٢	٢٦.٨٤	١٨.٨٢	٦٤.١
٧	اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	الدرجات	٥.٨٧	١.٣٥	٨.٨٧	٤.٩٩	٣.٠٠	١.٩٣	٣٣.٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.89$

معدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير القدرات  
التوافقية للمجموعة التجريبية

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس  
القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدي مجموعة البحث التجريبية في

اختبارات القدرات التوافقية وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية (ن=١م=٢=٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ت	معدل التغير %
			س-	ع±	س-	ع±			
١	اختبار الإدراك الحسي بمسافة الرمي	الدرجات	٥.٥٠٠	٢.٥٠	١٢.٧٥	١.٤٨	٧.٢٥	٧.٠٣	٥٦.٨
٢	اختبار نط الحبل	العدد	١٤.٧٥	٣.١٩	٢٥.١٢	٣.٣١	١٠.٣٧	٥.٦٧	٤١.٣
٣	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	الدرجات	٨١.٤٩	٣.٥٣	٨٩.٣٧	٤.٩٥	٧.٨٨	٣.٧٧	٨.٨
٤	اختبار إطالة مد الجذع من وضع الانبطاح	سم	١٥.٦٢	١.٦٨	٢١.٥٦	١.٥٤	٥.٩٤	٧.٣٤	٢٧.٥
٥	اختبار الجري الزجزاجي	الثانية	٨.٢٣	٠.٤٥	٧.٣٦	٠.١٥	٠.٨٧	٥.٠٩	١٠.٥٧
٦	اختبار رمي ثقل وزنة ٩٠٠ جم من مستوي الكتف	المتر	١٤.٣١	٢.٥٢	٤١.٨٧	٤.٣٢	٢٧.٥٦	١٣.٢٦	٦٥.٨
٧	اختبار التصويب	الدرجات	٥.٣٧	١.٥٩	٨.٨٧	٤.٩٩	٣.٥	١.٨٩	٣١.٤١

باليدي علي  
المستطيلات  
المتداخلة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = 1.76$

معدل التغير بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القدرات التوافقية

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لدي المجموعة الضابطة وبين المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لدي المجموعة التجريبية وذلك عند مستوي معنوية  $0.05$  حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القبلي والقياس البعدي في المستوي الرقمي لدي المجموعة الضابطة (ن=٨)

المهارة	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف	ت	معدل التغير %
		-س	ع±	-س	ع±			
المستوي الرقمي	المتر	٢٧.٩٥	٨.٢٢	٢٩.٣٩	٦.٢٧	١.٤١	٠.٦٨	٤.٨

قيمة (ت) الجدولية =  $1.89$

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة عند مستوي معنوية  $0.05$  حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القبلي والقياس البعدي في المستوي الرقمي لدي المجموعة التجريبية ن=٨

معدل التغير %	ت	ف	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المهارة
			ع±	س-	ع±	س-		
٣٠.١	٤.٧٢	١٠.٩٧	٤٤٤	٣٦.٤٥	٦.٣٣	٢٥.٤٨	المنتر	المستوي الرقمي

قيمة (ت) الجدولية = ١.٨٩

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدي مجموعة البحث التجريبية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في  
المستوي الرقمي

معدل التغير %	ت	ف	بعدي		قبلي		المهارة
			ع±	س-	ع±	س-	
١٩.٤٥	٢.٦٠	٧.٠٨	٤.٤٤	٣٦.٤٥	٦.٢٧	٢٩.٣٦	المستوي الرقمي

قيمة (ت) الجدولية = ١.٧٦

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي ٠.٠٥ حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية.

### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في متغير اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث).

يرجع الباحث ذلك لاستخدام الطريقة التقليدية في التدريب التي ليس لها التأثير الإيجابي ويرجع ذلك أيضاً إلي ضعف مستوي المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث والتي لم يتم تنميتها لتلك المجموعة.



كما يرجع الباحث ذلك الي البرنامج التدريبي المقترح وتنميته للقدرات التوافقية الخاصة بالرمي حيث يتفق ذلك مع دراسة "نيفين حسين (٧)، ودراسة خالد عزت (٢)، ودراسة محمد صابر" (٨) والتي تقول أن للبرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً علي القدرات التوافقية قيد البحث.

### الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى على ارتفاع نسبة التحسن في المستوى الرقمي لناشئ رمى الرمح للمجموعة التجريبية (قيد البحث).
- ٢- أهم القدرات التوافقية التي تؤثر على المستوى الرقمي لناشئ رمى الرمح المناسبة لطبيعة المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة هي (القدرة على الإدراك الحس حركي بالمسافة - القدرة على التوافق الكلي للجسم، القدرة على التوازن الحركي، قدرة المرونة، قدرة الرشاقة، القدرة الانفجارية للذراعين، القدرة على دقة الأداء.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيرا إيجابيا على المستوى الرقمي.
- ٤- استخدام الأدوات والاجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول الى المستوى التوافقي والمهاري والذي يتطلبه طبيعة النشاط الممارس.

### التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات التوافقية (القدرة على الإدراك الحس حركي بالمسافة- القدرة على التوافق الكلي للجسم، القدرة

- على التوازن الحركى، قدرة المرونة، قدرة الرشاقة، القدرة الانفجارية للذراعين، القدرة على دقة الأداء) على ناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة.
- ٢- يجب البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب.
- ٣- يجب ان يتصف التدريب الخاص بالقدرات التوافقية بما يلى (تغير وتنوع طريقة تنفيذ الحركة- تنوع التنبيهات والإشارات- تغيير ظروف التنفيذ- تأدية الحركات فى سرعة ودقة)
- ٤- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالقدرات التوافقية الخاصة لناشئ رمى الرمح لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- ٥- ضرورة الاهتمام والتركيز فى برنامج الناشئين للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة لناشئ رمى الرمح على تدريبات التوافق لما لها من اهمية كبيرة فى تحسين مستوى الأداء والوصول إلى درجة الآلية ومن ثم تحسين المستوى الرقمى.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى- الأسس الفسيولوجية- دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- خالد فريد زيادة: تأثير برنامج نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٣- نكى محمد درويش، عادل محمد درويش: موسوعة العاب القوى (الرمى والمسابقات المركبة)، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٤م
- ٤- سامى محمود عوض: تأثير برنامج تدريبى لبعض القدرات التوافقية على فعالية اداء ضرب الكرة بالراس لناشئ كرة القدم، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

٥- سامية فرغلى منصور: القدرة على التصور البصرى المكانى وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الاداء على بعض جهاز عارضة التوازن والحركات الارضية، مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، ١٩٨٤م.

٦- عبد النبى المغازى احمد: دراسة مقارنة للارقام القياسية فى العاب القوى، بحوث المؤتمر الدولى الرياضى للجميع فى الدول النامية، يناير ١٩٨٥م، المجلد الاول، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

٧- نيفين حسين محمود: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بضع المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.

٨- وائل محمد صابر: مقارنة تأثير استخدام ازعاف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لبساحة الفراشة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

٩- والتر جاني، ترجمة محمد عيد: موضوعات مختارة، المعهد العالى الالمانى للتربية الحمصى الرياضية لايبزج، ١٩٩٢م.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

10- Menzel, H. J : Biotechnical model of throwing movements , sports economics ,munchen .1 (June 1995) 2.p.9195.

- 11- Stanis law - Zak., Henrk Duda:** Level coordinating ability b efficiency of Game Of young ball players , team games physical Education and sport g Poland 2005.
- 12- Wilf Paish:** Some initial observations on the new men's javelin IAAF new studies? In athletics , no , 131 , sep , 1986 ,pp80-84
- 13- Zibgniw Kwiatkowski:** Specific coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievements , team games on physical Education and sport , Poland , 2005.