



جامعة مؤتة
كُليّة الدّراسات العُليا

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنيّة والحركيّة الخاصّة
على الانجاز لدى لاعبي رمي الرّمح الناشئين في مديريات التّربية
والتّعليم محافظة الكرك

إعداد الطالب
عبادة زكريا البطوش

إشراف
الأستاذ الدكتور قاسم محمد خويّلة

رسالة مُقدّمة إلى كُليّة الدّراسات العُليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التّربية الرياضيّة/ قسم التّربية الرياضيّة

جامعة مؤتة، 2021

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبّر
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة



قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب عباده زكريا سليمان البطوش
والموسومة بـ: اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير القدرات البدنية
والحركية الخاصة لدى لاعبي رمي الرمح للاعبين في مديريات
التربية والتعليم محافظة الكرك وعلاقته بالانجز

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير التربية الرياضية
في

٢٠٢١/٠٥/٢٤

في تاريخ

القسم: التربية الرياضية

قرار رقم ١٢/٢٠٢١

من الساعة ١٠ إلى الساعة ١٢

التوقيع

أعضاء اللجنة:

مشرفا ومقررا

أ.د قاسم محمد علي خويله

عضوا

أ.د عبدالسلام محمد عبدالرحمن النداف

عضوا

د. بلال عوض خلف الضمور

عضو خارجي

د. عبدالكريم حسن محمد مخادمه

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د عمر المعاينة



الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: "وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْنَا وَرَحْمَتُهُ لَأُمَمٌ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ أَنْ يَضَلُّوكُمْ وَمَا يَضَلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ ۗ وَمَا يَصُرُّونَكُمْ مِنْ شَيْءٍ ۚ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكُم مَّا لَمْ يَكُنْ يَعْلَمُ ۚ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْنَا عَظِيمًا". صدق الله العظيم [النساء:113]

الفضل يُنسب لله رب العالمين أولاً، وهو من جعل الفضل مُتداولاً بين عباده، ولن يُنزع إلى قيام الساعة.

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي أُمي الغالية أمد الله في عمرها

إلى من أحمل اسمه بكل فخر والدي العزيز

إلى استاذي الفاضل الدكتور قاسم خويله

إلى روح جدي وجدتي الطاهرين

إلى من علمتني الحبّ والتّفاني خالتي العزيزة "إيمان "

إلى من هم سندي في كلّ وقت (اخوتي)

إلى من غرسوا فيّ حب العلم أحوالي وأعمامي

إلى من قيل فيه رب أخ لم تلده أمك "عبدالرحمن "

إلى رفقاء الدّرب منذ الطّفولة " عروة، مشهور، عبيدة، أحمد، محمد "

إلى كلّ من صحبني في رحلتي مع هذه الدّراسة، وكان لهم طيب الأثر في إنجازها

إليهم أهدي ثمرة جهدي الذي أدعوا الله أن ينقّع به.

عبادة زكريا البطوش

الشكر والتقدير

أشكر الله تعالى وأحمده، فهو المنعم والمتفضل قبل كل شيء، أشكره أن حقق لي ما أصبو إليه في استكمال درجة الماجستير في التربية الرياضية بجامعة مؤتة. يسرني أن أوجه شكري لكل من نصحتني أو أرشدني أو وجهني أو ساهم معي في إعداد هذا البحث بإيصالي للمراجع والمصادر المطلوبة في أي مرحلة من مراحلها، ثم أزجي الشكر فائقه والثناء أجله على وجه الخصوص إلى أستاذي الفاضل الدكتور قاسم خويلة على حسن رعايته لهذه الدراسة ومساندتي وإرشادي بالنصح والتّصحيح. وأتقدم بعظيم الشكر والتقدير للأساتذة الكرام:

الأستاذ وليد المعاينة.

الدكتور محمد السعيدين.

الدكتور فيصل الحباشنة.

الأستاذ أحمد الحباشنة.

كما أن شكري موجه لإدارة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة للمجهودات المبذولة من قبل أساتذتنا الكرام في الجامعة؛ لتوفير أفضل بيئة لتدريس العلوم الرياضية في أفضل الأحوال التي تلائم طلبة العلم.

والشكر الموفور لأفراد عينة الدراسة لمساعدتهم لي في تطبيق الدراسة حتى اكتمالها.

عبادة زكريا البطوش

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الملاحق
ز	المُلخّص باللّغة العربيّة
ح	المُلخّص باللّغة الإنجليزيّة
1	الفصل الأول: خلفيّة الدّراسة وأهمّيّتها
1	1.1 مُقدّمة الدّراسة
5	2.1 مشكلة الدّراسة
5	3.1 أهميّة الدّراسة
6	4.1 أهداف الدّراسة
6	5.1 فرضيات الدّراسة
7	6.1 محددات الدّراسة
7	7.1 مصطلحات الدّراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدّراسات السّابقة
9	1.2 الإطار النظري
33	2.2 الدّراسات السّابقة
41	3.2 التعليق على الدّراسات السّابقة
42	4.2 مدى الاستفادة من الدّراسات السّابقة
44	الفصل الثالث: المنهجية والتّصميم
44	1.3 منهج الدّراسة
44	2.3 مجتمع الدّراسة
44	3.3 عيّنة الدّراسة

الصفحة	المحتوى
45	4.3 الأدوات والأجهزة المستخدمة
46	5.3 الدراسة الاستطلاعية
47	6.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
49	7.3 إجراءات تنفيذ الدراسة
51	8.3 متغيرات الدراسة
51	9.3 المعالجات الإحصائية
52	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات
52	1.4 عرض النتائج ومناقشتها
59	2.4 الاستنتاجات
60	3.4 التوصيات
61	المراجع
75	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوانه	رقم الجدول
31	مواصفات الرّمح في المنافسات الدولية للذكور والاناث	-1
44	وصف أفراد عينة الدراسة في متغيرات النمو (العمر والطول والوزن) (ن=9)	-2
48	ثبات اختبارات القدرات البدنيّة والحركيّة على أفراد العيّنة الاستطلاعية (ن=6)	-3
52	المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة للقياسين القبلي والبعدي وقيمة الاحصائيّ (ت) للفروق بين القياسين في اختبارات مستوى القدرات البدنيّة بفعاليّة رمي الرّمح لناشئي مديريات التّربية والتّعليم - محافظة الكرك.	-4
55	المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة للقياسين القبلي والبعدي وقيمة الاحصائيّ (ت) للفروق بين القياسين في اختبارات مستوى القدرات الحركيّة الخاصّة بفعاليّة رمي الرّمح لدى ناشئي مديريات التّربية والتّعليم - محافظة الكرك.	-5
57	المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة للقياسين القبلي والبعدي وقيمة الاحصائيّ (ت) للفروق بين القياسين في مستوى الانجاز بفعاليّة رمي الرّمح لدى ناشئي مديريات التّربية والتّعليم - محافظة الكرك.	-6

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوانه	رمز الملحق
76	اختبارات الدراسة بصورتها الأولى	أ
79	اختبارات الدراسة بصورتها النهائية	ب
89	البرنامج التدريبي بصورته النهائية	ج
138	استمارة التسجيل	د
140	أسماء المحكمين للاختبارات والبرنامج	هـ
142	فريق العمل المساعد	و
144	كتاب تسهيل المهمة	ز

المُلخَص

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة على الانجاز لدى

لاعبي رمي الرمح الناشئين في مديريات تربية محافظة الكرك

عبادة زكريا البطوش

جامعة مؤتة، 2020

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة على الانجاز لدى لاعبي رمي الرمح الناشئين في مديريات تربية محافظة الكرك. وتكونت عينة الدراسة من أفضل (9) طلاب رماة للرمح في مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك للعام (2021/2020)، تراوحت أعمارهم بين (14-16) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة. حيث تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالقدرات البدنية والحركية إضافة للإنجاز، وتمّ تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد تطبيق البرنامج تمّ إجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف، ومن ثمّ تحليل البيانات. وأظهرت نتائج الدراسة وجود أثراً إيجابياً للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بفعالية رمي الرمح لدى الناشئين. ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في مستوى انجاز رمي الرمح، وأوصى الباحث بتطبيق البرنامج على لاعبي رمي الرمح لهذه الفئة العمرية إضافة لإجراء الدراسات المشابهة على لاعبي رمي الرمح الناشئين في مديريات التربية والتعليم للمحافظات الأخرى، وذلك لأنهم الأساس لتشكيل المنتخب الوطني لفعاليات ألعاب القوى.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي المقترح، قدرات بدنية وحركية خاصة، مستوى الإنجاز لرمي رمح، ناشئين مديرية التربية والتعليم الكرك.

Abstract

The impact of a proposed training program for developing specific physical and kinetic skills on achievement among the junior athletes of javelin-throwing in Al-Karak directorates of education

Obada Zakaria Al-Botoush

Mu'tah university, 2020

This study aimed at identifying the impact of a proposed training program for developing specific physical and kinetic skills on achievement among the junior athletes of javelin-throwing in Al-Karak directorates of education. The study sample consisted of (9) students of the best javelin throwers in the directorates of education in Al-Karak governorate for the year (2020-2021) whose age ranged between (14-16) years old and were chosen by the intentional way. The researcher used the experimental approach due to its compatibility to the study nature. The pre tests of kinetic and physical abilities were applied in addition to achievement tests and the training program was applied over a period of (8) weeks and three training units a week. After applying the program, the post tests were applied under the same conditions, and then data were analyzed. The results revealed that there is a positive impact for the proposed training program on developing specific physical and kinetic skills on achievement among the junior athletes of javelin-throwing. The results revealed that there are statistically significant differences between the pre and post tests regarding the achievement level in throwing the javelin. The study recommended the necessity of applying the program to the athletes of javelin-throwing in this age category in addition to conducting further studies on the junior athletes of javelin-throwing in the directorates of education of other governorates since they are considered as the basis for formulating the national team of other athletics.

Key words: proposed training program, specific physical and kinetic abilities, achievement level in javelin-throwing, juniors in Al-Karak directorate of education.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

التدريب الرياضي أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم النفس، التربية، التشريح والفسولوجي، الميكانيكا وغيرها من العلوم، ويعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميته (نظريات التدريب الرياضي) لاعتماده على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت في تطوير عملية التدريب الرياضي، وإكسابها بعداً عملياً من خلال الأبحاث، والتجارب العلمية والخبرات، واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء، ووسيلته الأكيدة (محمود ومحمود، 2008). ويرى الباحث أن التدريب الرياضي يهدف للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال انجاز المتطلبات العالية لعملية التدريب للنواحي: الفسيولوجية والبدنية، والنفسية والذهنية، والتي تعمل على تنمية قدرات ومهارات وخصائص اللاعب، وتساعده على زيادة إنتاجه وانجازاته .

إنّ كفاءة اللاعب الرياضي، ومستواه يتوقف أساساً على مقدرته على الاداء والتي تتحقق من خلال مقدرته البدنية، وإتقانه المهارات الحركية، والنواحي الخططية وكذلك مقدرته الذهنية من حيث معلوماته وخبراته، فاستعداد اللاعب للأداء يتميز بموقفه في تنفيذ البرامج التي يضعها. حيث يشير (المندلأوي، 1979) إلى أن هذه الطريقة في التدريب تجعل من العملية التدريبية عملية مستمرة لا تنتهي بانتهاء التدريب، وإنما تستمر بعده، حيث غالباً ما ينتهي التدريب بأسئلة واستفسارات مفتوحة تدعو الرياضي إلى مواصلة التدريب، والتقصي لإكمال تدريبه خلال الوحدة التدريبية.

وتكمن أهمية التدريب الرياضي في الانجاز الوظيفي كماً ونوعاً أي زيادة بالانتاجية، واستكمالاً لدور الجامعات والمدارس فإذا كان التعليم يوفر الأساس الذي يمكن أن يُنطلق به، ويساعد على استخدام التكنولوجيا الحديثة، ويساعد على تنمية المجتمع، فاننا نجد التدريب الرياضي يشمل تنمية المعلومات والمهارات للأفراد والجماعات في الاتصال والتعاون فيما بينهم (السكرانة، 2011). ويهدف التدريب الرياضي إلى تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي، وباعتماده على خبرة

المدرّب وخصائص النشاط لرفع مستوى متطلبات القدرات البدنية الخاصة، وأيضاً يكسب الفرد التناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة، ويساعد على اعداد برامج متكاملة للأفراد لتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية، ويركز على الأداء الحركي وصولاً إلى الأداء الحركي المثالي بأقل جهد بدني، ويساعد في التخلص من صعوبة التدريب الرياضي من خلال الاعداد النفسي والبدني قبل المنافسات (محمود ومحمود، 2008).

ويُعدّ الإعداد الرياضي المنظم حجر الأساس الذي تعتمد عليه البطولات الرياضية، والإعداد بمعناه الشامل عبارته عن نموّ وتطوير للأجهزة الداخلية في جميع مراحل التّدريب للوصول لأعلى المستويات، وبالتالي الحصول على النتائج الرياضية المطلوبة وينقسم الاعداد البدني لمرحلتين هما: الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص، والغرض من الإعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الرئيسة التي تعتبر الأساس في جميع الفعاليات، والأنشطة الرياضية: كالقوة، التحمل، المرونة، السرعة، الرشاقة. والإعداد البدني الخاص هي مرحلة متعلقة بنوع النشاط الممارس من قبل الفرد الرياضي إذ تكون عملية الإعداد والتّطوير من أجل الوصول إلى أعلى المستويات. حيث يؤكد (المندلأوي، 1979) على أنّ هنالك ترابط وثيق بين الإعداد العام، والإعداد الخاص، وعلاقة ترابط بين الصفات البدنية والحركية.

ويجب اعداد الرياضي اعداداً بدنياً وحركياً صحيحين ليصل لقمة اللياقة البدنية، وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري أو الخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمّل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (أبو العلا وشعلان، 1994). ويعتبر الاعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد، وتناسق جميع العضلات، ويقصد بالإعداد البدني اعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية، والتي تشمل عناصر (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلي العصبي)، ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى والكفاءة الرياضية (الياسري، 2015).

ويشير (بوعسكر ومزاري، 2015) إلى أن الرياضة المدرسية تُعرّف بأنها كافة الفعاليات التي تتطلب نشاطاً عضلياً أو فكرياً لدى الطلبة، مؤكداً على ضرورة اهتمام المدارس بالتربية البدنية بشكل حقيقي، وصادق وعدم اعتبار حصصها مجموعة من

الشواغر التي تستعمل كلما أدت إلى ذلك حاجة دراسية أخرى، فالرياضة المدرسية تساهم، وتشارك في الإعداد للمواطنة الصالحة، وتساعد الأفراد على فهم أنفسهم، وتنمية شخصياتهم، وفهم المجتمع الذين يعيشون فيه.

وتعد ألعاب القوى واحدة من النشاطات الرياضية القديمة التي تمتاز بكونها نشاطاً بدنياً، نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة. وتتميز بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية، ولتحقيق الأرقام القياسية الجديدة ليعترف بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى، فالمتتبع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدرّب كلّ يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد؛ لرفع مستوى اللاعب بدنياً وفنياً وتربوياً، ويشعر اللاعب أنّه في قمة سعادته حينما يصل إلى مرحلة البطولة، وخاصة أنّه يساهم مع غيره في رفع اسم بلاده في المحافل الدولية (الرياضي، 1998). وظهرت رياضة ألعاب القوى عند الإغريق فارتقوا بها، وأقاموا من أجلها الأعياد، وكان الهدف منها الحصول على الجند الأقوياء للدفاع عن أنفسهم، وأوطانهم نتيجة لممارسة هذه الرياضة، وكان الإغريق أول من فكر في الارتقاء بهذه الرياضة فقاموا بإنشاء المباني الفخمة، والملاعب الكبيرة وأنشأوا أول مضمار تحت سطح الجبل المقدس (عرونس)، وكانت تقام عليه مسابقات الميدان، والمضمار (عباس، الشرنوبي، هريري، وابوطبل، 2002).

وبشير (أبو طبل، 2000) إلى أن مسابقات الميدان والمضمار هي عصب الدورات الأولمبية قديمها وحديثها فضلاً عن أنها تخلق للفرد التّكامل البدني والمهاري والنّفسي والأخلاقي، وهي ركن هام من أركان التّعليم في مجال التّربية العامة، فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس بمراحلها المختلفة. وقد تمّ إدخال فعالية رمي الرّمح موضوعنا في هذه الدراسة في الدّورة الأولمبية التي أقيمت في أثينا 1906 في العصر الحديث، تخليداً لذكرى هذه اللّعبة. وفي عام 1908 أقيمت أول مسابقة رسمية في رمي الرّمح، وفي الدّورة الأولمبية 1912 حددت فيها طريقة الرمي وحدد فيها المواصفات القانونيّة للرّمح بحيث لا يقل طوله عن 260 سم، ووزنه عن 800 غرام (عبد الحلّيم، نصر، عبد العال، عبد الدايم، 2002).

ويرى كل من (Linthorne, Heys, Reynolds & Eckhart, 2020) أن الهدف الأساسي من التدريب الرياضي للرماة بشكل عام، ولرماة الرمح بشكل خاص تشكل تحدياً في إيصال الرمح إلى أبعد نقطة ويأتي هذا التحدي مع الفترة الزمنية التي يقضيها اللاعب في تنمية الجانب البدني وزيادة القوة العضلية، وكذلك في الحفاظ في تكتيك الأداء الذي يساعد في تنفيذ الرمية بشكلها الصحيح وضمن المتطلبات القانونية للأداء.

وتعد رياضة رمي الرمح رياضة تقليدية قديمة واكبت التطور الانساني منذ فجر التاريخ حيث كان الهدف الاساسي منها الاقتناص في بداية تكوّن الجمعات الانسانية ثم تطورت الى رياضة حربية في النزاعات التي نشأت مع النزعة الانسانية معتمدة على دقة التصويب ثم تطورت حتى اصبحت تحكم في قوانين وأنظمة تدير منافستها الاتحادات الوطنية التي انبثق عنها الاتحاد الدولي واصبحت ضمن البرنامج الأساسي في الدورات الأولمبية القديمة والحديثة (الصمادي، 2011).

أن التنوع في استخدام الأدوات والأجهزة في التدريب الخاص برماة الرمح يعتبر من أهم المتطلبات التي تساعد في تنمية الجانب البدني ومن هذه الأدوات الكرات الطبية بأوزانها المختلفة، ويعتبر المزج بين رمي الكرات الطبية ورمي الرمح بالتكتيك الصحيح من أبرز التدريبات التي تساعد في الجانب البدني، ويجب تجنب الإفراط في رفع الأوزان حيث يعتمد 2-3 مرات أسبوعياً (Harnes, 1990).

ويشير (حمش، 2016) الى انها من فعاليات العاب القوى الأكثر صعوبة من ناحية الأداء، والتعلم فهي تعتمد على الكثير من المتغيرات البايوميكانيكية التي يجب مراعاتها بهدف تحقيق الانجاز. وهذا ما دفع الباحث لتشخيص الضعف في الأداء لدى عينة البحث الممثلة بمنتخب ناشئي مديريات تربية الكرك لرمي الرمح وبالتالي السعي لاتاحة الفرصة لإمكانية تطبيق التدريب على الأداء الصحيح بمستوى فني عالي يتناسب مع طبيعة الحركة لهذه الفعالية الصعبة، وكذلك الوقوف على قدرات اللاعبين ومميزاتهم والتي تسمح باستخدامها من خلال اعداد برنامج تدريبي في مرحلة الاعداد الخاص للعمل على تطوير الانجاز لفئة الناشئين والذين يمثلون مرحلة سنية تتصف بسرعة التطور واكساب المهارات التي تساعد في تحقيق الانجازات .

2.1 مشكلة الدراسة:

تُعد فعالية رمي الرّمح من الفعاليات التي يصعب توفير مستلزماتها الرياضيّة التّعليميّة من أدوات وميادين للتّدريب عليها والقدرة على التّدريب عليها في البيئة المدرسيّة مقارنة بفعاليات الرّمي الأخرى في ألعاب القوى أو فعاليات الميدان، وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لفعاليات ألعاب القوى، وبطولاتها عامة، وفعالية رمي الرّمح خاصة، ضعف وتواضع الانجازات على مستوى طلبة المدارس في فعاليات الرّمي بوجه عام وفي رمي الرّمح بوجه خاص.

وبعد التّواصل والحديث مع المدرسين والمدربين الذي يشرفون، ويتابعون فعالية رمي الرّمح في مديريات التربية والتّعليم في محافظة الكرك، فسّر العديد منهم سبب ضعف نتائج هذه الفعالية بعدد من الأسباب كان أبرزها قلة الاهتمام بالناشئين، وفي وضع البرامج التّدريبية التي تعمل على تطوير القدرات البدنيّة والحركيّة الخاصة بفعالية رمي الرّمح، وعدم اتباع الخطوات التّعليميّة، والأسس العلميّة السليمة في التّدريب على هذه الفعالية، وقلة الإمكانيات الرياضيّة لدى مديريات التربية والتّعليم في محافظة الكرك، وهذا ما دفع الباحث لتصميم برنامج تدريبي يعمل على تطوير القدرات البدنيّة والحركيّة الخاصّة للمساهمة في تطوير الإنجاز لدى الناشئين لإيصالهم لمستويات تؤهلهم للالتحاق بصفوف المنتخب الوطني الاردني، وذلك للمساهمة في تحقيق الانجازات على المستويات المحليّة والإقليميّة والعالميّة في هذه الفعالية .

3.1 أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية هذه الدراسة في ما يلي:

1. إنّها تناولت، إعداد الفئات العمرية الصغيرة اعداداً بدنيّاً ومهاريّاً عاليّاً ؛ بهدف إيصالهم للمنتخبات الوطنيّة بقدرات وكفاءات عالية.
2. اعتمادها الأساليب العلميّة السليمة في إعداد البرنامج التدريبي لتحسين القدرات البدنيّة والحركيّة في هذه الفعالية.
3. وقوفها على أسباب ضعف الانجاز لدى الناشئين بفعالية رمي الرّمح في محافظة الكرك مقارنة بالمستوى المحليّ في باقي المحافظات، وعلى المستوى الاقليمي. وذلك

لرُفد الأندية والمنتخب الوطني الأردني بلاعبين ناشئين ذوي قدرات بدنيّة وحركيّة عالية في فعاليّة رمي الرّمح .

4.1 أهداف الدّراسة:

هدفت هذه الدّراسة للتّعرف إلى:

- 1- أثر البرنامج التّدريبي المقترح على تطوير القدرات البدنيّة الخاصّة بفعاليّة رمي الرّمح لدى ناشئي مديريات التّربية والتّعليم في محافظة الكرك .
- 2- أثر البرنامج التّدريبي المقترح على تطوير القدرات الحركيّة الخاصّة بفعالية رمي الرّمح لدى اللاعبين الناشئين في مديريات التّربية والتّعليم في محافظة الكرك .
- 3- أثر البرنامج التّدريبي المقترح على تطوير مستوى الانجاز بفعالية رمي الرّمح لدى اللاعبين الناشئين في مديريات التّربية والتّعليم محافظة الكرك .

5.1 فرضيات الدّراسة:

سعت هذه الدّراسة للإجابة عن الفرضيات الآتية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنيّة الخاصّة بفعالية رمي الرّمح، ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي مديريات التّربية والتّعليم - محافظة الكرك.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى القدرات الحركيّة الخاصّة بفعالية رمي الرّمح، ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي مديريات التّربية والتّعليم - محافظة الكرك.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز بفعالية رمي الرّمح، ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي مديريات التّربية والتّعليم - محافظة الكرك.

6.1 محددات الدراسة:

انحصرت محددات هذه الدراسة بما يلي :

- 1-المحدد الجغرافي: محافظة الكرك - المملكة الأردنية الهاشمية.
- 2-المحدد المكاني: مديريات التربية والتعليم - ملاعب مدارس التربية والتعليم في محافظة الكرك.
- 3-المحدد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة خلال فترة الفصل الدراسي الأول 2020-2021 .
- 4-المحدد البشري: تم تطبيق الدراسة على اللاعبين الناشئين في محافظة الكرك الحاصلين على أفضل النتائج في فعالية رمي الرّمح في بطولات التربية والتعليم الأخيرة.
- 5-المحدد الفني: البرنامج التدريبي المقترح لهذه الدراسة .

7.1 مصطلحات الدراسة:

القدرات البدنية: بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كلّ شكل من أشكال الرياضة، وهذا يعني إن كلّ لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية، ولا يعني تفضيل عنصر على آخر. (أبو عبده، 2011).

القدرات الحركية الخاصة: هي قدرة الرياضي على الجمع بين أكثر من صفة حركية في وقت واحد (الطائي، 2012).

ألعاب القوى: هي مجموعة من الفعاليات تنقسم بشكل أساسي إلى الجري والرّمي والوثب والقفز، وتتكون من فعاليات الجري بمسافات متعددة. (عمران، 2015).

الرّمح: أنبوبة معدنية بطول مترين ونهاية مدببة من كلا الطرفين، وحرصاً على عدم التزحلق للرّمح من يد الرّامي كان يلف شريطاً من الجلد حول منتصف الرّمح حين يوجد بالشريط الجلدي عروة لإدخال أصبع المتسابق لضمان سرعة، وقوة انطلاق الرّمح، وحرصاً على عوامل الأمن والسّلامة استبدل الشريط الجلدي بقبضة من الحبال الملفوف عند منتصف الرّمح بغرض توليد قوة وراء الاداء (عبدالحليم وآخرون 2002).

البرنامج التدريبي: هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة عملياً في السابق لأجل تطوير، وتحسين القدرات البدنية والفنية والخطية والنفسية والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد (المولى، 2010).

الناشئين: هي الفئة العمرية التي تصنفها الاتحادات الرياضية أقل من 17 سنة، ولا يقل العمر فيها عن 10 سنوات (سويدان، 2015).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2. التدريب الرياضي وطرقه:

يعرف التدريب بأنه الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في نظام تكراري لهدف الارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق انجاز أفضل (حسن والخادم، 1983). ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضية المدارة وفقاً للمبادئ العلمية، والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب، والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب، وجاهزيته للأداء (الفتاح والسيد، 2002). ويقصد به أيضاً إكساب الرياضي المهارات، والمعارف، والخبرات، والسلوكات التي تمكنه من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس (البيك، أبوزيد، خليل، 2008) (أ). ويشير (علاوي وعبد الفتاح، 2000) إلى أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي لزيادة كفاءة أجهزه الجسم وتكيفها والتي تظهر على الجهاز العضلي بصورة مباشرة، وذلك في قدرة العضلات على إنتاج القوة العضلية سواءً أكانت قوة متحركة أو ثابتة، وتتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث كنتيجة لهذا التدريب. ويعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث أيضاً بأنه العمليات التنموية التربوية الهادفة لتنشئة وإعداد اللاعبين، واللاعبات، والفرق الرياضية من خلال التخطيط، والقيادة التطبيقية الميدانية لتحقيق أعلى مستوى، ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001) (أ).

وقد أكد (حمد الله، 2016) على أن تعدد طرائق التدريب الرياضي تعمل على تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة حيث يسعى المدربون لاختيار أفضل طرائق التدريب، واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول لتحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. وتقسم طرق التدريب إلى:

طريقة التّدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدّته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً. وتهدف للتركيز على تنمية وتطوير التّحمل العام والخاص. وترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي، وتطوير التحمل العضلي. وتتميز هذه الطريقة بأن شدّة التّمرينات فيها تتراوح بين (52-80 %) من أقصى مستوى للفرد، وحجم التمرينات يمكن زيادته عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بزيادة عدد مرات التكرار، وتؤدي التّمرينات فيها بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة (عادل، 1999).

طريقة التّدريب الفترى: ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل متتالي للحمل، وتقسم إلى:

طريقة التّدريب الفترى منخفض الشدّة: وتهدف لتنمية التّحمل العام، وعمل الجهازين الدوري والتنفسي، إضافة لتنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول، وتأخير ظهور التعب.

التّدريب الفترى مرتفع الشدّة: ويعمل على تنمية التّحمل الخاصّ كتحمّل السرعة، وتحمل القوّة العضليّة، وتقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين، وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التّديبي، والتي تسمى بظاهرة الدين الأكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التّدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول، وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب. (حماد، 2001) (ب).

طريقة التّدريب التكراري: وتتميز بازدياد الشدّة عن طريقة التّدريب الفترى مرتفع الشدّة، فتصل إلى الشدّة القصوى وتختلف عن التّدريب الفترى إذ يقل الحجم، وتزداد فترة الراحة، وكذلك عدد مرات التكرار (عادل، 1999). وتهدف لتنمية القدرات البدنيّة -القوّة العضليّة، والقوّة المميزة بالسرعة، وكذلك التّحمل الخاص بالمنافسة، والقدرة الانفجارية (البسيوني والشاطيء، 1992). وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة، والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التّدريب الفترى في الأداء والرّاحة، وتختلف عنه فيطول فترة أداء التمرين بشدّته، وعدد مرات التكرار. وتهدف هذه الطريقة لتطوير السرعة الانتقالية، والقوّة العظمى والقوّة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة للمسافات المتوسطة والقصيرة (الفتاح والسيد، 2002).

طريقة التدريب الدائري: هي عبارة عن أسلوب لطرق تنظيمية للتمرينات ذات التأثير العالي لتنمية، وتطوير الصفات البدنية (حمدي، 2009).

2.1.1.2 تخطيط التدريب :

إنّ عملية التخطيط للتدريب ووضع البرامج الرياضية الخاصة وسيلة رئيسية لتطوير أداء اللاعبين، والفرق في الألعاب الرياضية كافة للوصول بهم لمستوى مهاري عالٍ يواكب التطورات، ومتطلبات اللعب الحديث بكافة عناصره. ويشير (الزهاوي، 2004) إلى أن مجال التدريب تأثر بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً آخر، وبناءً تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الحديث لوسائل، وأساليب التدريب المستخدمة بناء على التقدم العلمي. ويرى (حسن ونصيف، 1987) أن التخطيط من الوسائل الجيدة، والطرق الحسنة لضمان التطور الدائم للمستوى بحيث يجعل الناشئين قادرين على الوصول لأحسن النتائج في المستويات العالية، لذا يخطط لتدريب الناشئين لفترة طويلة، ويوجه للحصول على نتائج دولية في عمر المستويات العالية، فيهيئ الناشئين بشكل علمي بحيث يكونوا قادرين على تقبل مستلزمات تدريب المستويات العالية. فالتخطيط يتطلب من المدرب معلومات واسعة، ووفيرة مع تجارب ميدانية حول اخراج عمليات التدريب؛ والسبب في ذلك لأن واجب المدرب يفرض عليه فهم قوانين تطور المستوى، وتطور الشخصية الرياضية .

ويعتبر الوصول باللاعبين، والفرق لمستويات عالية من الأداء خلال المنافسات وخاصة في قطاع الأندية الرياضية من الأمور التي تتطلب اهتماماً متعدد الجوانب والمجالات، والتي من أهمها ما يتعلق بعملية التخطيط، والتي تتطلب دقة تحديد الأهداف المطلوبة، واختيار المحتوى الذي سيتم تنفيذه لتحقيق تلك الأهداف، ثم استخدام أنسب الوسائل والطرق الخاصة لتنفيذ ذلك المحتوى، وأخيراً عمليات التقييم والتي تهدف للتعرف إلى مدى الاقتراب، أو الابتعاد عن الأهداف المحددة (شحاته، 2006) (أ). وتقسم عملية التدريب الرياضي إلى مجموعة من المراحل بالنسبة لألعاب القوى تبعاً لعدد البطولات، والمنافسات الرياضية، والتي قد تتكرر خلال الموسم الرياضي وهي:

1-مرحلة الإعداد العام:

يشير (الجبالي، 2001) إلى إن الإعداد البدني يمثل تلك القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عملياً إتقان وانجاز مستويات عالية من الأداء الفني، وهو المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية. وهي العملية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل ومتزن، ويعمل الإعداد البدني على تحسين قدرة الرياضي وظيفياً، وبدنياً، وحركياً لتأهيل الجسم لتحقيق متطلبات الإنجاز بدقة وانسيابية (العبيدي والمالكي، 2011). ويشير (علاوي، 1990) إلى أن التدريب الرياضي يعد عملية تربية تخضع إلى الأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية، وإنه من خلال التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية، وتطوير المكونات البدنية، والمهارية والسّمات النفسيّة حيث يهتم علماء التّربية بمعرفة الاستعدادات، والقدرات الخاصّة والعامّة.

2- مرحلة الإعداد الخاصّ:

يعتمد الإعداد البدني الخاص بالأساس على ما تمّ انجازه في مرحلة الإعداد العام، وهو المدخل الحقيقي للخصائص الوظيفيّة للوصول بها لأعلى المستويات والمتطلبات الخاصة بأنواع الرياضة الممارسة من قبل اللاعب. ويهدف لإكساب الشّخص القوة والمهارات المختصة برياضة أو لعبة محددة ليرتقي بها، واكسابه المتطلبات الجسدية الضرورية لهذه الرياضة أو اللّعبة (فرج، 2011). ويشير (عادل، 1999) إلى أن الإعداد البدني الخاص يقصد به كلّ التمرينات التي تتضمن عناصر اللياقة لنوع النشاط الممارس، وأيضاً التمرينات التي تعمل أثناءها العضلة الواحدة، أو المجموعة العضليّة بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة، وذلك من حيث اتجاه الحركة، وقوة وزمن أدائها، وهو ما يسمى بالتمرينات الإعدادية الخاصّة.

3-مرحلة المنافسات:

إنّ عملية التّدريب الرياضي لها هدف، والاشترك في مرحلة المنافسات هو هدفها وجوهرها، ويهدف التدريب في هذه الفترة للحفاظ على مستوى اللاعب، والفريق

بالحالة التدريبية العالية التي وصل إليها نهاية فترة الإعداد، فالمباريات تتطلب بذل جهد بدني وظيفي (فسيولوجي)، ونفسي خاص، وهنا يأتي دور المدرب في التخطيط للتدريب بالشكل الدقيق والعالي للاحتفاظ بالحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعبين. حيث يشير (عربي، 2016) إلى أن الهدف من عليا التدريب الرياضي هو الوصول باللعب إلى أعلى مستوى ممكن أثناء مرحلة المنافسات، ولذلك أطلق البعض على هذه المرحلة بأنها المرحلة الأساسية، ونحن نعتقد أنه من الخطأ أن نطلق على مرحلة المنافسات (المرحلة الأساسية)، فمن وجهة نظرنا إن المرحلة الأساسية هي مرحلة الإعداد إذ أنها الأساس في بناء الفرد الرياضي، ولكن مرحلة المنافسات هي المرآة العاكسة لهذا الإعداد. والبناء والمستوى الذي وصل إليه الفرد.

4- مرحلة الفترة الإنتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدني والعصبي الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد، والمسابقات، على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي (البيك وأبو زيد و خليل، 2008)(ب).

3.1.1.2 الإعداد البدني انواعه والعلاقة بين الاعداد العام والاعداد الخاص :

يقصد به كلّ الإجراءات والتمرينات المخطط لها التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل لقمة اللياقة البدنية، وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري أو الخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (أبو العلا وشعلان، 1994). ويعتبر الاعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد، وتناسق جميع العضلات، ويقصد بالإعداد البدني اعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية، والتي تشمل عناصر (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلي العصبي)، ويعتبر الرقي بمستوى هذه العناصر العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى، والكفاءة الرياضية (الياسري، 2015).

وتعتبر هذه الفترة أهم فترات المنهج التدريبي على مدار العام فبناء عليها يترتب النجاح أو الفشل في تحقيق الانجاز، ومن أهم أهدافها تطوير الحالة البدنية للاعبين بتنمية صفاتهم البدنية العامة والخاصة، والمحاولة بالوصول للاعب للأداء المهاري العالي واكتسابه القدرة، والكفاءة العالية للممارسة الرياضية طوال فترة المنافسات، ولتحقيق البطولات. ومن الطبيعي وجود تداخل بين الإعداد العام والخاص، ومع وجود التعقيدات في فهم التداخل بين الاعدادين، وجب معرفة بعض المفاهيم المستخدمة في عملية التدريب لتقادي الإعداد الخاطيء، حيث يشير (صبري، 2012) إلى أنّ مصطلحي العام والخاص يشيران إلى حقيقة أنّ الإعداد الامثل للرياضي لا يكون بأحدهما ولكن بعمليات تتضمن (الإعداد الخاص) إضافة إلى العناصر غير المباشرة التي تساعد في تنمية العمليات، والأجهزة الوظيفية (الإعداد العام). كما إنّ العلاقة بين الإعداد العام، والخاص تتغير طبقاً لمستوى تدريب الرياضي، والخصائص الفردية له، والتّخصص، وفترات التّدريب، وعوامل رئيسية أخرى. والتدريب التخصصي هو التّدريب الذي يهتم بتمرينات لحظية، أو مرحلية تتطرق من نفس طبيعة الأداء المهاري، وتفصيلية الدقيقة بحيث يشمل كلّ لحظات الأداء الفعلي (خاطر، 2001). فالتمرينات التخصصية تحتوي على نوعية مشابهه للأداء الفني الأساسي للتمرين، واستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب، والتي لها الأثر في سرعة التّعلم، وتستخدم التمرينات التخصصية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات (حسن، 2006).

2.1.2 اللياقة البدنية والحركية عناصرها وأهميتها:-

كلمة وضع لها العلماء والباحثين كافة إمكانياتهم وجهودهم للتعرف على دقائقها وأسرارها، وأهمية كل جانب منها للإنسان، ومما هو جدير بالذكر إنّ جسم الانسان وحده واحدة متصلة لا تتجزأ، مكونة من مجموعة لياقات متداخلة تؤثر في بعضها البعض (سيف، 2010). وتلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الحياتية، وإجادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته وفقاً لنوع النشاط، وطبيعته، ويختلف مستوى اللياقة البدنية وفقاً لطبيعة الجنس والمرحلة السنوية والحالة الصحية

للفرد. (عبدالفتاح، علي، 2014). كما إنّ اللياقة البدنيّة تلعب دوراً هاماً وأساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضيّة، وقد أُنّفق علماء التّدريب على أن اللياقة البدنيّة العامّة هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضيّة (حسن، 2004).

وبشير (وهيب، 2011) إلى أن اللياقة البدنيّة هي العمود الفقري والقاعدة العريضة والدّاعمة الأساسيّة للممارسة الرياضيّة في جميع مراحلها، ولجميع المراحل السنيّة، كما أنها المطلب الرئيسي، والهدف المباشر الذي يسعى إليه الإنسان من خلال ممارسته للأنشطة الرياضيّة. كما يشير كلّ من (حمدان وسليم، 2001) إلى إن الخبراء، وعلماء التّربية الرياضيّة عرفوا اللياقة البدنيّة تعريفات عدة تناولت جوانب مختلفة من المجالات التي يتطلب الأداء فيها إلى لياقة بدنية عامة، وخاصة حسب طبيعة العمل الحركي المطلوب انجازه بكفاءة. ومنها "عرفها جيتشل بقدرة القلب، والأوعية الدموية، والرئتين والعضلات على العمل بالكفاءة المثالية". وعرفها "لانج اندرسون بأنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدمويّة على استعادة حالتها الطبيعيّة بعد أداء عملاً معيّنًا".

وتشير (عبيد، 2014) إلى اتفاق العلماء على أن اللياقة البدنيّة إحدى مكونات اللياقة العامّة أو الشّاملة للفرد، ونظراً لأهميتها فقد حظيت بالكثير من التّعريفات، إلا أن جميعها يعطي بالنهاية مفهوماً متكاملًا لها. ويضيف (الدرّاعمة، 2013) إنّ اللياقة البدنية مطلب أساسي لحياة الفرد، وذلك لارتباطها بالصحة، والشّخصية، والقوام، والتي بدورها تساعد الفرد على أداء متطلبات الحياة على أكمل وجه، فاللياقة تعد ركيزة أساسية في ممارسة جميع الأنشطة الرياضيّة، وتعدّ الهدف الأول لدى المدرب أو الإداري في الأنشطة كافة وذلك لرفع مستوى الفريق أياً كانت طبيعته النشاط الرياضي. واللياقة البدنيّة، والحركيّة العامّة، والخاصة مطلب أساسي لقدرة الفرد على ممارسة كافة الأنشطة الرياضيّة، وغير الرياضيّة والإنجاز بها، ولذلك يجب التّطرق إلى هذه القدرات التي هي الأساس في القيام بكافة الأنشطة وهي:

القدرات البدنية:

1.2.1.2 القوة العضلية:

أحد مكونات اللياقة البدنية الهامة، والضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية وتوافرها يضمن وصول الفرد لمراتب عالية، وتحقيق الانجازات بسهولة. عرفت (مالح، 2010) بأعلى قدرة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة، وأنها المقدره أو التوتر التي تستطيع عضلة، أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض عضلي إرادي واحد لها. ويشير (عبدالخالق، 2003) إلى أنها قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها. وعرفها (الريضي، 2007) بقدرة الشخص في التغلب على مقاومة أو أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة أو مجموعة من العضلات، وهي الأساس في الأداء البدني، ومن أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة، والممارسة الرياضية. ويربأوزوالين إنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وتؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة، والأداء، والجلد، والمهارة المطلوبة. (حسانين، 2001).

أنواع القوة العضلية: تختلف أنواعها من حيث طبيعتها طبقاً لمتطلبات الأداء في الرياضة، فبعض أنواع الأداء تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتاً أم متحركاً، والبعض منها يتطلب إخراج أقصى درجه من القوة يمكن للفرد إخراجها بأسرع ما يمكن أيضاً، ومنها ما يتطلب استمرار إخراج القوة لفترة زمنية طويلة نسبياً، أو تنفيذ عدد من تكرارات الأداء (حباكة، 2009). ويشير (ابراهيم، 2008) إلى أنواع متعددة من القوة العضلية، وعلى المدربين معرفتها جيداً، بدرجة تسمح بعملية تدريب القوة بشكل فعال، وإلى أن المعدل بين وزن الجسم والقوة العضلية له تأثير مهم جداً للمقارنة بين الرياضيين والإشارة إلى ما إذا كان لدى الرياضي القابلية الجيدة على أداء مهارات معينة ومن هذه الانواع:

- 1- القوة العضلية العامة. 4- القوة المميزة بالسرعة. 7- القوة النسبية .
- 2- القوة العضلية الخاصة. 5- القوة المطلقة .
- 3- القوة العضلية القصوى. 6- مطاولة القوة.

وتصنف القوّة العضلية حسب :

أ- الانقباض العضلي: إلى القوّة العضليّة الثابتة - القوّة العضليّة الديناميكيّة.

ب- وزن الجسم: إلى القوّة العضليّة المطلقة - القوّة العضليّة النسبيّة.

وتقاس القوّة باختبارات تستلزم بذل أقصى قوّة في وضع، أو حركة معينة (فرحات، 2003). وتعتمد القوّة على المقطع العرضي للعضلة، وعدد الوحدات الحركيّة العاملة عند تنفيذ مقاومة معينة. ويؤدي التّدريب على القوّة إلى زيادة المقطع العرضي للعضلة من خلال انتفاخ الألياف العضليّة، ومن جانب آخر فإنّ التّدريب على القوّة يعزز من قدرة الجهاز العصبي على استثارة أكبر عدد ممكن من الألياف العضليّة (حسن، 2016).

2.2.1.2 التّحمّل:

أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب المختلفة، ويعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضويّة كالقلب، والرئتين، والدورة الدمويّة، وكذلك بنوع اللّعبة، أو الفعالية من ناحية المسافة، أو المدة الزمنية المستغرقة (عزيز، 2013). ويشير (الحسنات، 2009) إلى أنّ التّحمّل العضلي هو الاستخدام العملي للقوّة في حالتها الأصليّة. وهي شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة البدنيّة بدءاً من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطّاقة اللاهوائيّة إلى العدّ البطيء الذي يعتمد على الطّاقة الهوائيّة، والذي يتمّ فيه استخدام عضلات على نحو متكرر. ويعرف بأنّه قدرة العضلة على الاحتفاظ بانقباض مستمر، أو انقباضات على مدار زمن طويل، ويقاس بعدد تكرارات الحركة أو المهارة، فإذا تمكن الفرد من أداء (35) تكراراً لتمارين الضّغط، فإنّ تمرين الضّغط في هذه الحالة يعتبر مهارة تحمل لهذا الفرد، أما إذا لم يتمكن الفرد من أداء سوى تكرار واحد فقط، فإنّ تمرين الضّغط في هذه الحالة يصبح ميزة قوّة لهذا الفرد. ومن الرياضات التي تتطلب تحملاً عضلياً التجديف، المصارعة، الجري، السّباحة السريعة، والدراجات السريعة. (بريقع والبدوي، 2004).

وتجدر الإشارة إلى أن صفة التحمل العضلي لا يمكن مناقشتها في معزل عن القوة العضلية لأن الصفتان تَؤديان بنفس الأسلوب، ولهما علاقة بالجهاز العضلي إلا أن الاختلاف بينهما هو في طريقة تشكيل حمل التدريب من حيث الحجم والشدة. فتدريبات القوة العضلية تعتمد على استخدام شدة عالية وتكرارات قليلة أما تدريبات التحمل العضلي فتتضمن استخدام شدة أقل وتكرارات أكثر (أبو العلا وسيد، 1993).

أنواع التحمل:

1- التحمل العام: هو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة أقل من متوسطة، ولفترة طويلة، ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى انجاز الجهازين الدوري، والتنفسي عالياً بما يؤثر على الأداء التخصصي (أبو عبده، 2011). وعرف (ابراهيم، 1996) التحمل الدوري التنفسي بأنه مدى كفاءة الجهازين الدوري، والتنفسي في إمداد عضلات الجسم بحاجتها من الأكسجين التي تمكنه من الاستمرار في أداء العمل لفترات طويلة نسبياً. ويشير (حسنين، 1999) إلى إن التحمل الدوري التنفسي يعد أحد العوامل المهمة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه المكون الأول في بعض الأنشطة التي تتطلب القدرة على الاستمرار في العمل لفترات طويلة كجري المسافات الطويلة والسباحة الطويلة.

2- التحمل الخاص: تختلف الأنشطة بمتطلبات التحمل طبقاً للخصائص المميزة لنوع النشاط التخصصي الممارس وفقاً لمدة دوام الجهد المبذول في التنافس (البيب والسيد والسيد 2008). ويعد التحمل الخاص عنصراً بدنياً مهماً في انجاز المسابقة، أو أداء التدريب بكفاءة، وقابلية عالية، وذلك وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي، والخصائص التي يتسم بها ذلك النشاط. وقد يطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة، والقوة فضلاً عن التحمل، ونتيجة لارتباط هذه العناصر ببعضها فهي تعدّ صفة بدنية مركبة تحتاجها متطلبات المنافسات أو التدريب من أجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال مدة ما يستغرقه ذلك النشاط (المنزلاوي، 2017).

3.2.1.2 السرعة:

أحد العناصر الهامة لللياقة البدنية والضرورية لجميع أشكال الرياضات، تعتمد على التبادل السريع والتوافق المنسق للعمل العضلي العصبي الذي ينتج من جرائه حركات متتابعة مع ارتباطها بقوة مناسبة إضافة لارتباطها بالرشاقة والمرونة والتحمل وتعدّ من مكونات الأداء البدني الحركي في معظم الأنشطة الرياضية (الراوي، 2010). وهي عنصر الاثارة والمتعة في الأنشطة الرياضية وأحد عوامل النجاح في كثير من الأنشطة الحركية، وتستخدم في الإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي، كما يستخدمها البعض للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة أو الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن (عبد الفتاح، 1994).

ويعرفها (حسانين، 2001) بقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. ويمكن أن تكون السرعة عاملاً مباشراً مستقلاً بذاته كما في سرعة ردّ الفعل عند الاستجابة لإشارة البدء في السباحة أو العدو، ويمكن أن تكون عاملاً غير مستقلاً وغير مباشراً، كإخراج السرعة القصوى في الرمي والذي يرتبط بمستوى القوة، وفي هذه الحالة قد لا تؤدي زيادة السرعة إلى تحسين الأداء فعليتي تزايد السرعة والسرعة الحركية يجب أن تكونا متوافقتين، مثل حركات الرجلين وتوافقهما مع حركات الذراعين في رمي القرص، وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى السرعة بأنواعها المختلفة (زاهر، 2001). وحدد أنواعها (أبو عبده، 2011) بالسرعة الانتقالية، سرعة الأداء (السرعة الحركية)، سرعة الاستجابة (سرعة ردّ الفعل).

1- السرعة الانتقالية (العدو): تعرف بأنها الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب على مسافة معينة بأقصى زمن ممكن (جميل، 2014).

2- السرعة الحركية: يقصد بها سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة: كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب، وسرعة أداء معينة لحركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة (حسين، كماش 2012).

3-سرعة الاستجابة: هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل نوعي (عزيز، 2013).

وتقسم الأنشطة الرياضية تبعاً لاحتياجاتها لعنصر السرعة إلى:

1- أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة أو معظم هذه الأنواع والتي تظهر تبعاً لموقف اللعب كألعاب كرة القدم- السلة - كرة الطائرة- كرة اليد- كذلك في المنازلات الفردية كالملاكمة، والمصارعة، والمبارزة وفي أنواع ألعاب المضرب ورياضة السباحة.

2-أنشطة تتطلب نوعين فقط من أنواع السرعة كالسرعة الانتقالية والسرعة الحركية للأداء في ظروف زمنية موحدة مثل الاقتراب ثم الارتقاء في رياضات القفز والوثب.

3- الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوعاً واحداً من السرعة كظروف التغلب على مقاومة خارجية مثل رفع الأثقال، رمي النّقل، إطاحة المطرقة أو في ظروف أداء حركات توافقية مثل الجمناستيك.

4-الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل في نفس الوقت والتحمل اللاهوائي مثل جري المسافات الطويلة.(العبيدي والمالكي، 2011).

4.2.1.2 المرونة:

تعد المرونة مكون ضروري في ممارسة حياة الإنسان اليومية، وهي أساس لأداء جميع الحركات، والمهارات الرياضية باختلاف كمها ونوعها، وتشكل مع باقي العناصر الأخرى كالقوة، والسرعة، والتحمل، والرّشاقة، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب، وانتقان الأداء الحركي (عبيد، 2014). وهي إحدى القدرات الهامة في اللياقة البدنية، وتعني بمفهومها العام أداء الحركات إلى أقصى مدى لها، كما تعني بمفهومها الدقيق القدرة على تحريك المفاصل، أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة إلى حدودها التشريحية (حسانين، 1998). وأشار (بسطويسي، 1999) إلى أن المرونة تعتبر أحد الصفات البدنية والحركية الأساسية للأداء الحركي الجيد للكثير من المهارات الرياضية، بالإضافة لكونها صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم،

والتي تسهم في الاقتصاد بالجهد المبذول عند أداء أي نشاط بدني، أو حركي. وهي قدرة المفصل أو مجموعة من المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة (محمود، 2006). ويُعرفها (حماد، 2001) (أ) بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل، أو عدد من المفاصل. بينما يعرفها (حمدان وسليم، 2001) بأنها قابلية الفرد على أداء مهارات حركية رياضية لأوسع مدى يمكن أن تصل إليه المفاصل العاملة في الحركة. ويشير (الهزاع، 2005) إلى أن المرونة تقسم إلى:

1- المرونة الساكنة أو الثابتة: وتعني مقدار المدى الحركي حول مفصل، أو مجموعة من المفاصل.

2- المرونة الحركية: وتعني مرونة الحركة، أو مقدار سهولة الحركة، ويسرها حول المفصل، وليس المدى الحركي بحد ذاته.

وعلى الرغم من محاولات الفصل بين المرونة الساكنة، والمرونة المتحركة، إلا أن المتعارف عليه عند الحديث عن المرونة هو المرونة الساكنة، والتي تتعلق بالمدى الحركي للمفصل، نظراً لصعوبة قياس المرونة المتحركة. ويشير (حماد، 2001) (ب) إلى أنها تقسم إلى:

1- المرونة الإيجابية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

2- المرونة السلبية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

القدرات الحركية:

5.2.1.2 القدرة:

وتعرف بقدرة العضلات على إنتاج أعلى مستويات من القوة لفترة زمنية قصيرة (القوة الانفجارية)، ويمكن زيادتها عن طريق تدريب القوة، وهي أساسية لعدد من الرياضات التنافسية، هذا إلى جانب الأهمية القصوى للتوافق العضلي العصبي والرّشاقة، وخصوصاً إذا كان تنفيذ القدرة في مهارة رياضية محددة، كالارتداد في كرة السلة، أو الوثب الطويل (بريقع البديوي، 2004). ويمكن تعريفها بالمقدرة على إخراج

أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، كما تعني إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة في أقل زمن ممكن. وهناك ثلاثة عوامل أساسية لقياس القدرة وهي: القوة، المسافة، الزمن، ويمكن تحقيق ذلك في الوثب العامودي، وكذلك في الوثب الطويل، والرّمي لأبعد مسافة بالإضافة للعديد من الحركات التي تشترك في عمل يستلزم الانقباض العضلي السريع (فرحات، 2003).

والقدرة مزيج من القوّة العضليّة والسّرعة، وتوفر مكوني القوّة العضليّة والسّرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضليّة، ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتاجاً عالياً في القدرة العضلية، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين، وإخراجهما في قالب واحد، فكثيراً ما نرى أفراد يتمتعون بقوّة عضليّة كبيرة، وسرعة عالية، ولكنهم لا يحققون أرقاماً مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية، فلاعب العدو لديه قوّة كبيرة في عضلات الرجلين، كما أن سرعته تعبر عنها أرقامه الرائعة في السباقات التي يخوضها، ولكنه رغم ذلك قد يحقق أرقام تقل بكثير في القدرة العضلية إذا ما قورن بلاعب الوثب (حسانين، 2001).

6.2.1.2 التوازن:-

ويعني القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضويّة من الناحية العضليّة، والناحية العصبيّة (حسانين، 2001) ويمكن تقسيم التوازن إلى:

(أ) التوازن الثابت: الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم ويعرفه جونسون ونيلسون بكونه (القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن) ويعرفه آخرون بكونه: (المحافظة على الاتزان في وضع واحد للجسم). (فؤاد، 2002).

(ب) التوازن الحركي: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء ثبات أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضيّة والمنازلات أو عند المشي على عارضة مرتفعة (الفتاح والسيد، 2002).

والعوامل التي يتأثر بها التوازن هي:

- 1- مركز الثقل: نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم، ويُعرّفه البعض بكونه النقطة التي يرتكز عليها الجسم.
- 2- خط الجاذبية: خط وهمي يمرّ بمركز الثقل، ويحدد مكانه (ارتفاعه)، وفي وضع الوقوف القائم فإن خطّ الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان (حسانين، 1995).
- 3- قاعدة الارتكاز: عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الارتكاز هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين (حسانين، 2001).

7.2.1.2 الرشاقة:

تعتبر من العناصر المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعناصر اللياقة البدنية، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي، ويحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، فالرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها (محمود، 2013). وتحث الرشاقة مكاناً حيويّاً وبارزاً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعبون، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري، وما يرتبط بها من تغيير الاتجاهات للاعب (أبو عبده، 2008) وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة (الوقاد، 2003). وهي من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصر القدرة مع الرشاقة من جهة، والسرعة مع الرشاقة من جهة أخرى، وتساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية، مما يستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية، ويفضل الاهتمام بتدريبات الرشاقة في مراحل العمر الأولى (الناشئين) لما لهذه المرحلة من تأثير للتشكيل، والتعليم، والتبديل، والاستيعاب بصورة كبيرة إضافة لارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي، والدقة في أداء التكنيك المهاري، وتظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب، وفي

ضوء ذلك تُعرّف " بأنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه، أو جزء منه، أو سرعته، أو اتجاهه سواء على الأرض، أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفني بإيقاع سليم مع الاقتصاد بالجهد (أبو عبده، 2008)

ويتفق (علاوي، 1990) مع بيوغرو لارسون وپوكم (1951) في إن الرشاقة تعني " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، والأمثلة كثيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم الأمريكية، جري الحواجز العالية والمنخفضة، والمراوغة في كرة القدم، وتتضمن الرشاقة أيضا عنصر تغيير الاتجاه، وهو الهام في معظم الرياضات وخاصة في كرة القدم، والسرعة عنصر آخر هام في الأداء الرشيق، ويعتبر الفرد القادر على التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة، وتوافق بأنه يمتلك أقصى درجة من اللياقة. ويعرفها (مختار، 1994) بمقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه، وسرعته بطريقة سهلة، وانسيابية. وتقسم الرشاقة للأشكال التالية :

1. الرشاقة العامة: وهي رشاقة الجسم كله، الحركات التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا بتصرف منطقي سليم في كل واجب حركي للنشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة، أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة. (أبو عبده، 2008)

2. الرشاقة الخاصة: تشير للمقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع التكوين الحركي وخصائص وتركيب واجبات المنافسة للرياضة التخصصية. (محمود ومحمود، 2008). ويرى (بسطويسي، 1999) إنه لتتمة الرشاقة ينبغي العمل على إكساب اللاعب عدداً كبيراً من المهارات الحركية الرياضية، إضافة لقيامه بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة ومتعددة الصعوبة، والرشاقة في نظر الكثير مؤشر يمكن الاستدلال به على جمال الحركة.

8.2.1.2 التوافق :-

القدرة على التنسيق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد، ويعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء

الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة (حمدان، سليم، 2001). ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية مثل: السرعة، والرشاقة، والتوازن، والدقة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة، والتوازن، والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة في الفراغ المحيط، وتعتمد كثير من الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية (أبو العلا، 1997). ويقسم التوافق الحركي إلى:-

1- التوافق العام: هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة بغض النظر عن اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة، فالإعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق مناسب، هذا ويعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص.

2- التوافق الخاص: هو انعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية بصورة سريعة جداً وسهلة ودقيقه، ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جداً لمهارة خاصة طول حياة الرياضي، كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين (شغائي، 2014).

والتوافق العضلي العصبي يؤدي دوراً أساسياً، وفعالاً في مختلف حركات الإنسان والحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية، فنجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي، وأيضاً المعلومات المتأتية من الحواس الأخرى ومن ضمنها حاسة النظر (عبد الخالق، 1999). ويشير (شلش، 2000) إلى أن التوافق الحركي يتأثر بمجموعة من العوامل كقدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم، قصر ذراع القوة لعضلات الجسم، قاعدة الارتكاز، العوامل الخارجية مثل: الرياح، أو طبيعية الأداء، والسيطرة على عمل العضلات والأربطة.

9.2.1.2 مرحلة الناشئين وخصائصها البدنية والحركية:

إنّ الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصرها المختلفة، يستلزم تأسيس اللعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً، مهارياً، خططياً، نفسياً، وذهنياً، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطوراً من التّدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين، وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من الصغر، وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب، والقدرات الخاصة. (شعلان وعفيفي، 2001).

ونمو الإنسان يأخذ في كل مرحلة من مراحل العمرية سمات، وخصائص معينة تميزها عن المراحل الأخرى، لذا أولت معظم دول العالم ولا سيما في وقتنا الحاضر عناية خاصة بنموه وتربيته في جميع مجالات الحياة النفسية، والاجتماعية، والحركية، والفسولوجية وغيرها، والتي تبدأ منذ نشأته في رحم أمه وحتى كهولته (الصميدعي، 2004). والطفل أو الناشئ هو المشروع المستقبلي لأي لعبة كانت فالإعداد السليم الذي يبدأ من عمر (10-16 سنة) هو المدخل الصحيح لبناء اساسي قوي، ومتين للمستقبل ويؤمن ازدهار نواحي متعددة لأي مجالٍ كان، فضمان اي نجاح لأي مشروع يجب ان يكون التخطيط فيه ممنهجاً بصورة صحيحة تخدم المسار الذي يبدأ به من خلال العمل الجاد الذي يسهم في خلق حالات جديدة غير مكررة، ومضمونة النتائج، وصحيحة الأساليب لمراحل تدريبية منظمة يجب اتباعها، والتسلسل فيها، والوصول إلى شروط تحقيقها كاملة في شتى الجوانب الأساسية، وهي الإعداد البدني، والمهاري، والخططي، والنفسي والذهني، ويجب أن يكون للمدرب دوراً في تحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال التسلسل في المراحل التدريبية (أبو العلا وشعلان، 1994). و يمكن القول بأن الناشئ الذي يمكنه الانضباط في برنامج تدريب رياضي موضوع للناشئين بنجاح إذا ما أظهر كفاءة بدنية بمعدل فوق المتوسط أثناء التدريب يكون الهدف الأساسي بناء العوامل المحدودة للمستوى (فمثلاً يؤدي الناشئ مستوى فوق المتوسط في تدريب: التّحمل، السّرعة أو القوة أكثر من غيره) (محمد، 2006).

وبشير(شحاته، 2006)(ب) إلى أنّ عملية التنشئة الاجتماعية، والتّطبيع الاجتماعي مستمر، حيث يستمر تعلّم القيم، والمعايير الاجتماعية من الأشخاص

المهمين في حياة الفرد، وتعتبر مرحلة المراهقة بحق مرحلة التّطبيع الاجتماعي، ويلاحظ زيادة تأثير الفروق في عملية التّشئة والتّطبيع الاجتماعي في سلوك المراهق. كما إنّ البرامج التّربوية للناشئين تعتمد على المرحلة النمائية للاعبين، وفي هذا العمر فإنّ النمو المفاجئ غالباً ما يكون خاطفاً، ويحدث في مستويات متنوعة، ويجب على المدرب أن يأخذ هذه العوامل بعين الاعتبار عند تأسيس برنامج تدريبي، وكذلك مراحل النّمو بالغة الدقة، وهي الأوقات الملائمة لتطوير مواهب وقدرات خاصة، وإن لم يستفد المدرب ببرنامجه التّربوي من هذه المرحلة المتطورة.

10.2.1.2 الرياضة المدرسية

هي منافسات تقام في المدارس وفيما بينها في مختلف الرياضات الجماعية، والفردية في البرنامج السنوي الخاص بها خارج الحصص المبرمجة أسبوعياً (علاوي ورضوان، 1988). ويشير (بوعسكر ومزاري، 2015) إلى أن الرياضة المدرسية تُعرّف بأنّها كافة الفعاليات التي تتطلب نشاطاً عضلياً أو فكرياً لدى الطلبة، مؤكداً على ضرورة اهتمام المدارس بدروس التربية البدنية بشكل حقيقي، وصادق وعدم اعتبارها مجموعة من الشواغر التي تستعمل كلّما أدت إلى ذلك حاجة دراسية أخرى، فالرياضة المدرسية تساهم، وتشارك في الإعداد للمواطنة الصالحة، وتساعد الأفراد على فهم أنفسهم، وتنمية شخصياتهم، وفهم المجتمع الذين يعيشون فيه. كما يشير (كماش، 2009) إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نموّ الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحيّة، وتزيد من النّقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز، وعليه تُعدّ الرياضة المدرسية الزاوية الأساسية لدفع الحركة الرياضية بجميع ألعابها نحو الأمام، حيث تشكل الرافد الحقيقي لجميع ضروب الرياضة المتعددة والمتباينة فالمدرسة هي الأكاديمية الأولى للنجوم، وهي التي تكشف مواهب الرياضيين منذ الصغر. وتقوم فلسفة مادة الرياضة المدرسية على أن الرياضة هي جانب من جوانب التربية العامة، وتلعب دوراً مهماً في تربية الفرد، وذلك من خلال تحقيق العديد من الأهداف وهي:

- 1-الأهداف البدنية: تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.
- 2-الأهداف المهارية الحركية: تعمل على تطوير، وتنمية المبادئ الرئيسية لحركات الطالب كالمشي والجري والوثب وغيرها.
- 3-الأهداف الاجتماعية والنفسية: كالقيادة، والتعاون، واكتساب المواطنة الصالحة.
- 4-الأهداف التربوية والمعرفية: من خلال المعارف الرياضية المختلفة، كالفهم الصحيح للممارسة الرياضية، وطرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها.
- 5-الأهداف الترويحية: تساعد على استغلال أوقات الفراغ بشكل جيد، والتخلص من التوتر، والشدّ العصبي (الوشاحي، 2015).

3.1.2 ألعاب القوى

ظهرت فعاليات ألعاب القوى مع نشأة الإنسان الأول على هذه الارض، حيث كانت حياته بدائية شأنه شأن بقية الحيوانات، والكائنات الأخرى، فكان لزاماً عليه من خلال غريزة حبّ البقاء أن يسعى ليحصل على قوته، وأن يدافع عن نفسه من الكوارث الطبيعية والحيوانات المفترسة، فاضطر للجري خلف فريسته، أو هروباً من عدو، وأثناء جريه كانت تعترضه مجموعة عوائق كان يتخطاها إن كانت مرتفعة يثبّ أو يقفز عنها باستخدام أداة مساعدة، وإن كانت ضحلة، أو عائفاً مائياً كان يثبّ عنها (الوثب الطويل) أو يستغل وجود حجر، أو جزءاً يخلو من الماء ليضع قدمه، ومن ثمّ يستمر بأكثر من وثبه (الوثبة الثلاثية)، وإن تعرض لخطر المواجهة كان يستعمل الأدوات المتوفرة كالحرية والسهم(الرمح)، أو المدور (القرص)، وهذه الحركات كلّها كان القصد منها ضمان البقاء على قيد الحياة (العمامرة، 2001).

وظهرت رياضة ألعاب القوى عند الإغريق فارتقوا بها، وأقاموا من أجلها الأعياد، وكان الهدف منها الحصول على الجند الأقوياء للدفاع عن أنفسهم، وأوطانهم نتيجة لممارسة هذه الرياضة، وكان الإغريق أول من فكر في الارتقاء بهذه الرياضة فقاموا بإنشاء المباني الفخمة، والملاعب الكبيرة وأنشأوا أول مضمار تحت سطح الجبل المقدس(عرونس)، وكانت تقام عليه مسابقات الميدان، والمضمار (عمر والشرنوبي، وهريري، ابو طبل 2002).وتعتبر مسابقات ألعاب القوى أساساً للألعاب الرياضية،

والمسابقات الأولمبية حيث تتنوع سباقاتها بين عدو، وجري ووثب وقفز ورمي، وكلها مهارات تعرض قدرة الفرد على الأداء البدني بصورة تعبر عن الحركات الطبيعية للإنسان (زاهر، 2001). ويشير (الربضي، 1998) إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني فترى أنها تجمع بين القوة والسرعة، والتحمل، وبتصورنا أن هذه العناصر من اللياقة البدنية تخدم أيضاً بقية أنواع الرياضة الأخرى، فلاعب كرة السلة، أو القدم لا يمكن أن يستغني عن السرعة، والقوة وغيرها. كما تعتبر سباقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات لقياس إمكانية اللاعب من خلال قياس السرعة، والتحمل، والقوة، وبهذا تدخل الاختبارات ضمن قبول الطلبة في كليات التربية الرياضية، والعسكرية، كما إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم مما يؤدي إلى زيادة نشاط اللاعب ورفع مستوى الحالة الصحية لديه .

وتتميز فعاليات الميدان، والمضمار في أنها تحقق جانباً مهماً في تنفيذ الواجبات الرئيسية أثناء الحصة الإلزامية، فهي تؤدي إلى البناء البدني الأساسي، والمسار الحركي الجيد، وتنمي التوافق، والترابط الحركي، واللياقة البدنية، فضلاً عن استخدامها كتمرينات مختلفة في المراحل الأولى من التعليم الابتدائي، أما المرحلة الثانية من التعليم الابتدائي فيتطلب التركيز على استخدام التمرينات الخاصة والمسابقات، إضافة إلى فن الأداء الحركي الرياضي، ويتحدد التركيز على استقرار المسار الحركي في المرحلة الأولى على الأقل من متوسطة فضلاً عن تطور اللياقة البدنية بينما تكون المرحلة الأقل من متوسطة استقرار للياقة البدنية. (حسين ومكي وغريب، 2000). وتتكون ألعاب القوى من مهارات وفعاليات متعددة وتشكل الحركات الأساسية لدى الإنسان أساساً لهذه الفعاليات، حيث أخضعت المهارات الحركية الأساسية لدى الإنسان فيها لقواعد، وقوانين جعلت منها طريقة للمنافسة بين الأطفال، والكبار من كلا الجنسين، فهذه المهارات هي قدرات عامة يستطيع أي إنسان أن يقوم بها، وأن يصل بها إلى حد الإتقان بسهولة، لأنها تشكل جُل مفردات حياته، وتقسم فعاليات ألعاب القوى إلى :

1- العدو والجري والتي تقسم إلى فعاليات المضمار وفعاليات الطريق.

2- الميدان والتي تقسم إلى فعاليات الوثب والقفز، والرمي موضوع دراستنا والتي تقسم حسب المسار الحركي للأداة أثناء الأداء إلى فعاليات خطية (جلة، رمح) وفعاليات دورانية (قرص، مطرقة) (خويلة، 2013).

فعالية رمي الرمح: رياضة تقليدية قديمة واكبت التطور الانساني منذ فجر التاريخ، وكان الهدف الاساسي منها الاقتناص في بداية تكون الجمعات الانسانية ثم تطورت لرياضة حربية في النزاعات التي نشأت مع النزعة الانسانية معتمده على دقة التصويب، ثم تطورت حتى أصبحت تحكم في قوانين، وأنظمة تدير منافساتها، وذلك بعد أن تأسست الاتحادات الوطنية التي انبثق عنها الاتحاد الدولي وأصبحت ضمن البرنامج الأساسي في الدورات الأولمبية القديمة، والحديثة، فهي رياضة صيفية تعتمد منافساتها ضمن البرنامج الصيفي للاتحاد الدولي لألعاب القوى (الصمادي، 2011). وتتطلب سباقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسماً لأبعد مسافة ممكنة، وفي مسابقات رمي الرمح يجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان، ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى الخط المحظور تخطيه. ويجب أن يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة، وإذا حقق متنافسان المسافة نفسها فإنّ التعادل بينهما يحسم بأفضل رمية تالية (أحمد، 2014).

بالنسبة لصفات الرمح فهو أداة طويلة، مستقيمة مكونه من ثلاث أقسام: رأس الرمح المعدني، الجسم ثم منطقة المسك (القبضة)، وجسم الرمح يتكون من الصّب أو المعدن، وفي مقدمته رأس مثبت بصورة جيدة ومدبب. أما صفات الرمح فيجب ان تتفق مع موصفات القانون الدولي لألعاب السّاحة والميدان وهي :

جدول (1)

يوضح مواصفات الرّمح في المنافسات الدّولية للذكور والاناث

أدنى وزن للقبول في المنافسة وقبول السجل (بما في ذلك قبضة الحبل)					
الوزن	500غرام	600غرام	700غرام	800غرام	
الطول الإجمالي (L0):	أدنى	2.000 م	2.200 م	2.300 م	2.600 م
	أقصى	2.100 م	2.300 م	2.400 م	2.700 م
المسافة من الرأس	أدنى	0.780 م	0.800 م	0.860 م	0.900 م
المعدني إلى مركز الجاذبية (L1)	أقصى	0.880 م	0.920 م	1.000 م	1.060 م
المسافة من ذيل الرمح إلى مركز الجاذبية (L2)	أدنى	1.120 م	1.280 م	1.300 م	1.540 م
	أقصى	1.320 م	1.500 م	1.540 م	1.800 م
طول الرأس المعدني	أدنى	0.220 م	0.250 م	0.250 م	0.250 م
	أقصى	0.270 م	0.330 م	0.330 م	0.330 م
عرض قبضة الحبل	أدنى	0.135 م	0.140 م	0.150 م	0.150 م
(L4)	أقصى	0.145 م	0.150 م	0.160 م	0.160 م
قطر عمود الرمح عند النقطة الأكثر سمكاً أمام القبضة (D0)	أدنى	20 ملم	20ملم	23ملم	25ملم
	أقصى	24 ملم	25ملم	28ملم	30ملم

(IAAF-Competition Rules 2018 – 2019)

الخطوات الفنية لرمي الرمح :

يشير (عويس، عفيفي، 1983) الى إن المراحل الفنية لرمي الرّمح تقسم إلى الآتية:

- 1- مسك وحمل الرّمح.
- 2- الاقتراب.
- 3- التمهيد لوضع الرّمي، والخطوات الضّابطة. 4- وضع الرّمي.
- 5- متابعة الرّمح.

ويرى (حسن، 1983) إن المراحل الفنية لرمي الرّمح هي :

- 1- مسك وحمل الرّمح.
- 2- الاقتراب.
- 3- انطلاق الرّمح.

ويرى (عثمان، 1990) أن تكتيك الأداء في مسابقة رمي الرّمح تنقسم إلى:

- 1- القبض والحمل.
- 2- الاقتراب.
- 3- الخطوات التحضيرية.
- 4- وضع الرّمي .
- 6- الرّمي، والتّخلص، وحفظ الاتزان.

الاسس الميكانيكية لحظة رمي الرّمح :

يتأثر رمي الرمح بعدد من العوامل الميكانيكية، والتي يجب مراعاتها لدى تعليمه او تدريبيه. وأكد (السلمان وسلمان، 2009) على أهمية هذه الأسس في رمي الرّمح والتي تبني عليها حركة الرّامي، والتي تتميز بحركة جسم رامي الرّمح، ثمّ الرّمح وتدويره في المستويين الأمامي، والأفقي، وكذلك حركة الذراع الرامية في الكتف، وقد يغيب عن بعض مدربيننا إن عملية التدريب يجب أن تتم وفقاً للمتغيرات الكينماتيكية والتي تؤثر بشكل مباشر في تحقيق أفضل مستوى للأداء، والذي ينعكس في تطوير الانجاز برمي الرّمح وهي :

1-محصلة سرعة انطلاق الرّمح :سرعة الانطلاق (اللحظية) لحظة ترك يد الرّامي، وتعد عامل رئيسي مؤثر في مسافة الانجاز، وهي محصلة سرعتي إطلاق الأداة أو المقذوف الأفقية، والعمودية. فالأفقية تقذف بالأداة أفقياً باتجاهها، وتبقى ثابتة المقدار على طول مسار قوس الطيران، ولا تخضع للجذب الأرضي. أمّا العمودية فتعمل على قذف الجسم، أو الأداة عمودياً بعكس اتجاه الجذب الأرضي، فتنناقص قيمتها حتى تصل إلى الصفر، ويكون مركز ثقل المقذوف قد وصل لأقصى ارتفاع بعدها يبدأ في الهبوط لتصل سرعته إلى أقصاها قبل ارتطامه بالأرض (Whiting, Gregor & Halushka, 1991)(محمود، 2005) .

2-زاوية انطلاق الرّمح: وهي الزاوية المحصورة بين محصلة مسار الانطلاق، والخط الافقي (Whiting, et all, 1991) (حسين ومحمود، 1998).

3-ارتفاع نقطة انطلاق الرّمح: المسافة العامودية بين يدّ اللاعب الرامية للرّمح (آخر اتصال)، وسطح الأرض(عمر وعبد الجبار ومحمد، 2006). ويؤثر ارتفاع خروج الأداة على المسافة التي ينطلق بها، والتي تعتمد على طول ذراع الرّامي، وطوله الكلي، وإن امتداد الجسم لحظة الرمي يؤثر بفعالية على زيادة سرعة الإطلاق، وهذا لا يأتي إلا باستيعاب الرّامي للتصور الحركي، وقدرته في تحقيق المدّ الكامل للذراع، والجسم، حيث تعمل القوة العضلية، والسرعة الحركية دوراً أساسياً في ذلك (Whiting, et all, 1991) (بسطويسي، 1997).

2.2 الدّراسات السّابقة:

قام الباحث بالاطّلاع على الدّراسات السّابقة ذات الصلة بموضوع رسالته، وقسمها حسب حداثة الدّراسات إلى دراسات عربيّة، ودراسات أجنبيّة :

أولاً: الدّراسات العربيّة

أجرت (الزعيبي، 2016) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة بعض أنواع القوّة العضليّة والسّرعة الانتقاليّة، ونسبة مساهمتها بالمستوى الرقمي لفعالية رمي الرّمح في ألعاب القوى لدى طلاب كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدّراسة، وأجرت الاختبارات البدنيّة على عينة قوامها (21) طالباً تمّ اختيارهم بالطريقة العمدية. أظهرت النتائج التي تمّ التوصل إليها وجود علاقة داله إحصائياً للقوّة الانفجارية لعضلات الذراع الرّامية، والقوّة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين، وكذلك القوّة الانفجارية لعضلات الرجلين، والسّرعة الانتقالية بالمستوى الرقمي لفعالية رمي الرّمح، بينما لا توجد علاقة داله إحصائياً لمتغيرات القوّة القسوى "قوّة القبضة"، وتحمل القوّة للذراعين، والقوّة المميزة بالسّرعة لعضلات البطن، وكما أظهرت النتائج أيضاً أن أعلى نسبة مساهمه في المستوى الرقمي لفعالية رمي الرّمح كانت القوّة الانفجارية للذراع الرّامية، تليها القوّة الانفجارية لعضلات الذراعين، والكتفين، وتعقبها القوّة الانفجارية لعضلات الرجلين، ثمّ السّرعة الانتقالية، بينما كانت أضعف نسبة مساهمه في المستوى الرقمي قوّة القبضة وتحمل القوّة للذراعين.

أجرت (محمد ، 2013) دراسة هدفت لتصميم برنامج للتدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومتريك، وللتعرف إلى تأثير البرنامج المقترح على الانجاز لدى طالبات رمي الرّمح في كلية التربية الرياضيّة بكلية التربية الرياضيّة بالمنيا، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدّراسة، على عينة تكونت من (12) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضيّة بالمنيا تمّ اختيارهن بالطريقة العمدية، حيث قسمت العينة لمجموعتين: تجريبية وضابطة بواقع 6 طالبات لكل مجموعة، وأظهرت نتائج الدّراسة أن استخدام التّدريب المتباين أدى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنيّة، والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرّمح لطالبات كلية التربية الرياضيّة بالمنيا.

أجرى (اللامي، وغيث، 2012) دراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين بعض أشكال القوة لعضلات الرجلين، والمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب التربية الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج المسحي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانية من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية - العراق، والبالغ عددهم (30) طالبا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي، وكل من القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية، والقوة القصوى لعضلات الرجلين .

أجرى (حلاوة والرحاحلة، 2009) دراسة هدفت للتعرف إلى الفروق في مستوى الانجاز في مسابقة رمي الرمح باستخدام مختلف خطوات الرمي التقاطعية (الثلاث، الخمس، والسبع) أثناء الاقتراب عند الطلبة المبتدئين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (61) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية/الجامعة الأردنية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطلبة المسجلين لمساق ألعاب قوى(2). (وللتحقق من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مسافة رمي الرمح باختلاف عدد خطوات الرمي التقاطعية أثناء الأداء الكامل، وكانت الدلالة لصالح استخدام الثلاث خطوات، وكذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين مسافة الرمي من الثبات، ومسافة الرمي من الحركة، ولصالح الرمي من الحركة باستخدام مختلف خطوات الرمي. وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بضبط خطوات الاقتراب في رمي الرمح، لما لها من دور في ربط المراحل الحركية للأداء، كما أوصيا باستخدام الثلاث خطوات عند البدء في تعليم الطلبة المبتدئين لما تحققه من انجاز أفضل لهم في هذه المسابقة.

أجرى (ذنون ورشيد وحكيم، 2011) دراسة هدفت للتعرف إلى قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية للخطوات الثلاث الأخيرة لفعالية رمي الرمح، وعلاقتها بمسافة الانجاز، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وتكونت من الطلبة المشاركين في بطولة جامعة الموصل بألعاب الساحة، والميدان للعام (2011) والحاصلين على المراكز الخمسة الأولى في

البطولة، وبلغ عددهم خمسة طلاب، استخدم الباحثون الملاحظة، والتّحليل بالوسائل العلمية التقنيّة، والقياس لجمع البيانات، حيث تم استخدام آلة تصوير فيديو وضعت على مسافة (50،8) متر من الجهة اليمنى لمجال الرمي لتصوير الخطوات الثلاثة الاخيرة لرمي الرّمح، وكان ارتفاع عدسة آلة التصوير (1.23) متر عن مستوى الأرض، وكانت سرعة آلة التصوير الفيديوية (25) صور/ثانياً، وبعد تحليل البيانات الاحصائيّة، استنتج الباحثون " أن هناك تأثير لزاوية مفصل الكتف مع زاوية الركبة في الخطوة الثالثة، كما أن تأثير مستوى الانجاز ارتبط مع زاوية الركبة، وهو متغير كينماتيكي مهم في الأداء الحركي، كما أن تأثير زمن، ومسافة، وسرعة خطوات الاقتراب مع بعضها البعض كان له تأثير على مستوى الانجاز .

أجرت (الحسني، 2015) دراسة هدفت إلى إعداد تمرينات باستخدام أدوات مساعدة لتطوير القدرات الخاصة، ومستوى الانجاز في رمي الرّمح، وتأثيرها على بعض القدرات البدنيّة الخاص بفعالية رمي الرّمح، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقامت بتطبيق برنامج تدريبي مدته (7) أسابيع على عينة مكونة من (20) طالبة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنيّة، وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتكونت كل مجموعة من (10) طالبات، وأظهرت النتائج أن للبرنامج التجريبي باستخدام الادوات اثراً ايجابياً في تطوير مستوى القدرات البدنيّة الخاصة بفعالية رمي الرّمح، ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الباحثة بضرورة استخدام الأدوات المساعدة لجميع الفعاليات والألعاب الفردية، والجماعية الأخرى في التّدريب .

أجرى الباحثان (علي وحسن، 2010) دراسة هدفت للتعرف إلى تقييم المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات النخبة في رمي الرّمح كدالة لصناعة البطلة الأولمبيّة، على عينة تكونت من ثمانية لاعبات، تمّ اختيارهن عمدياً من نوات المستويات الرقمية العالية، والحاصلات على أول ثمن مراكز في البطولة الدوليّة للرمي في مدينة (هالا الألمانية)، حيث اختيرت أفضل محاولة رقمية لكل لاعبة من أجل التحليل، وقياس قيم المتغيرات الكينماتيكية، واستخدم الباحثان المنهج التّحليلي الوصفي باستخدام التصوير بالفيديو، حيث تراوحت الإزاحة الأفقية للزّاميات ما بي (49،70م - 47،64م)، حيث

تمت معالجة القيم الكينماتيكية باستخدام التحليل الاحصائي العنقودي، مقسمان عينة البحث لمجموعتين، وتميزت نتائج المجموعة الأولى بالمتغيرات الكينماتيكية الآتية: (الازاحة الأفقية، زاوية الجذع في الوضع الأمامي، وزاوية المرفق عند الارتكاز المزدوج، وسرعة انطلاق الرّمح الابتدائية)، بينما تميزت نتائج المجموعة الثانية في تفوقها بمتغير كينماتيكي واحد وهو زاوية الذراع عند الارتكاز المزدوج، وقد أوصى الباحثان بالاهتمام في قيم المتغيرات الكينماتيكية في تقييم الأداء لهذه الفعالية.

أجرى (الحسني، 2015) دراسة بعنوان استخدام تمارينات، وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة، وانجاز رمي الرّمح لدى طالبات كلية التربية البدنية، وعلوم الرياضة/جامعة بغداد. وهدفت الدراسة للتعرف الى تأثير ألعاب السّاحة والميدان التي لها علاقة بتطور مستوى القدرات البدنية، والتي تُسهم في تحسين وتطور الأداء لذا جاء استخدام الأدوات المساعدة في درس السّاحة، والميدان ضرورياً لما يتطلبه منهاج الدّرس من صفات بدنية لكلّ فعالية للحصول على نتائج أفضل في مستوى الأداء للطالبات، والقدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي الرّمح. أمّا عينة البحث فقد كانت (20) طالبة للعام الدراسي 2014-2015 حيث قسموا لمجموعتين تجريبية وضابطة قوام كلّ منها (10) طالبات. وتشير الاستنتاجات إلى المنهج التجريبي باستخدام الأدوات المساعدة قد ساعد في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي الرّمح مما ساعد بتطور مستوى الانجاز للطالبات.

ثانياً: الدراسات الاجنبية :

اجرى قونتورو (Guntoro, 2014) دراسة هدفت للتعرف على تأثير أسلوب التّدريب، والقدرة الحركية على أداء رمي الرّمح، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف الدراسة على عينة تكونت من (48) طالبا تم اختيارهم عشوائياً من البرنامج الرياضي بكلية التربية، جامعة سندرأواسيه، بابوا. في ماليزيا، حيث صمّم برنامجاً تدريبياً للكشف عن تأثير أسلوب التدريبات البلايومترية على أداء رمي الرّمح. وتبين أن طريقة التّدريب البلايومتري تعطي تأثيراً أفضل من طريقة التّدريب التقليدية. وأظهرت النتائج أيضاً أن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة حركية عالية يستفيدون أكثر من خلال طريقة التّدريب البلايومتري، بينما يستفيد الطلاب ذوو القدرة الحركية المنخفضة

بشكل أفضل مع طريقة التّدريب التقليدية. وأثبتت هذه الدّراسة وجود تفاعل إيجابي بين طريقة التّدريب، والقدرة الحركيّة على أداء رمي الرّمح.

أجرى زوفيلّا، صلاح الدين، نيكولا (Žuvela, Slađana Nikola, 2011) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة القدرات الحركية (القوّة الانفجاريّة، والقوّة القصوى، والسّرعة الانتقالية) بمستوى الانجاز الرقمي لفعالية رمي الرّمح، تكونت عيّنة الدراسة من (53) من طلبة كلية التربيّة الرياضيّة، قسمت لمجموعتين، وتكونت المجموعة الأولى من (34) من الطلاب الذين لم يكن لديهم معرفة كافية بفعالية رمي الرّمح، بينما تكونت المجموعة الثّانية من (19) طالبا من الطلاب الذين لديهم المعرفة الكافية بتقنية الأداء الفني لفعالية رمي الرّمح، وتم تحديد القدرات الحركيّة من خلال الاختبارات البدنيّة. وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط ايجابية للقوّة الانفجارية والقوّة القصوى والسّرعة الانتقالية لدى الطّلاب الذين لديهم معرفة بتقنية الأداء الفني لفعالية رمي الرّمح على المستوى الرقمي، وعلى المستوى العالي، بينما لا توجد علاقة ارتباط بين القدرات الحركيّة، والسّرعة الانتقالية لدى الطّلاب الذين ليس لديهم معرفة كافية بتقنية الأداء الفني في فعالية رمي الرّمح.

أجرى علي وعبد الغفار (Ali & Abd El-Ghaffar, 2010) دراسة هدفت للتعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح، في ضوء التحليل الحركي لذراع الرمي، على مسافة رمي الرمح للرياضيين المعاقين فئة 58F، استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي على عيّنة مكونة من (8) رماة رمح، مسجلين في نادي الإرادة والتّحدي الرياضي، كفر الشيخ، مصر. وقام الباحثان بإعداد البرنامج التّديبي الهادف لتحسين مسافة رمي الرّمح لدى الرياضيين المعوقين فئة 58F، وتم تحديد المعايير الحركيّة لذراع الرّممين خلال الأدبيات الموجودة، وتحليل أداء أبطال العالم. ثم اقترح الباحثون مجموعة من التمارين المحددة وفقاً للمعايير الحركيّة لذراع الرمي وتحدد آثار هذه التمارين الموصى بها على رمي المسافات بين الرياضيين عيّنة الدّراسة. وأظهرت النتائج أن البرنامج أدى إلى تحسّن دال إحصائياً في المستوى الرقمي، وفي السّرعة، والتّسارع الناتج لمركز ثقل ذراع الرمي، ومركز ثقل الذّراع في ذراع الرمي أثناء مراحل الحركة (أولي - رئيسي - نهاية). كما أظهرت الدّراسة تحسناً ذا دلالة إحصائية في

السّعة الزاوية، والتّسارع الزاوي لمفصل الكوع، والتّسارع الزاوي لمفصل الكتف خلال المرحلة الأولى. بالإضافة إلى ذلك، أدى البرنامج إلى تحسّن دال إحصائيًا في السّعة الزاوية لمفصل الكوع وفي التّسارع الزاوي لمفصل الكتف خلال المرحلة الرئيسية. علاوة على ذلك، أدى البرنامج إلى تحسّن ذي دلالة إحصائية في سرعة الزاوية لمفصل الكوع، والسّعة الزاوية، والتّسارع الزاوي لمفصل الكتف خلال المرحلة النهائية. كما أدى البرنامج إلى تحسين ذي دلالة إحصائية في سرعة السقوط، وزاوية السقوط وارتفاع نقطة سقوط الرّمح بين الاختبار القبلي، والبعدي لصالح الاختبارات البعدية على جميع المستويات.

أجرى ليو، ليف، ويو (Liu, Leigh, Yu, 2010) دراسة هدفت إلى تحديد التّسلسل العام لحركات الأطراف العليا، والسفلى في مرحلة الرّمي عند نخبة من الرّماة ومدى مساهمتها في تحسين مستوى الإنجاز. وتكونت العينة من (30) رامي و(32) رامية، وتمّ جمع البيانات الكينماتيكية باستخدام التصوير الثلاثي الأبعاد، وتم تقسيم المتغيرات الكينماتيكية إلى قسمين: القسم العلوي/ ويضم حركة مفصل الكتف والمرفق، والجذع، والقسم السفلي/ ويضم حركة مفصل الحوض، والركبة، والكاحل، وبعد إجراء التّحليل الإحصائي للبيانات. أظهرت النتائج إن التّسلسل الحركي عند أفراد العينة يتبع تسلسل خاصة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بينما لم تتبع حركات الجزء العلوي تسلسلا من أعلى إلى أسفل كما كان مقترح حيث أن أفراد العينة يعتمدون تسلسلا مختلفا للحركات العليا والسفلى. لذلك أوصى الباحثون بإجراء دراسات مماثلة لمعرفة وتحديد التّسلسل الحركي المثالي لرمي الرّمح .

أجرى مارينياك، لاديزينسكا، وبيديتا (Maryniak, Ładyżyńska & Edyta, 2009) دراسة هدفت لإيجاد نموذج جسدي لرمي الرّمح من خلال مقترح لنموذج رياضي يتضمن مرونة الاهتزازات العرضية، مؤكدين على مجموعة من العوامل التي تعتمد عليها نتائج رمي الرّمح، وقد لخصت الدّراسة إلى أن زاوية الرّمي تلعب دورا كبيرا في تحديد مسافة طيران الرّمح، وهناك مدى مثالي لزاويا انطلاق الرّمح تعتمد على السّعة الابتدائية للرّمح، قوّة الرمي، واتجاه الرّيح، ممّا يضمن تحقيق النتائج المثالية، كذلك كشفت أن الزاوية المثلى للانطلاق هي (35°)، والسّعة المثالية (40°)

م/ث)، والتي أنتجت بدورها مسافة بلغت (141.88)، وعند الممارسة العمليّة، فإنّ غالبية الرّماة غير قادرين على تجاوز مدى سرعة ما بين (30-35) م/ث لذلك، فإنّ المدى المثالي الذي قدمته هذه المحاكاة يبقى على الصعيد النظري فقط. وفي حالتين من الرّمي يمكن بلوغ النتائج الآتية: الحالة الأولى (مسافة إنجاز ما بين (49.82-66.06) م، عند سرعة ابتدائيّة (25 م/ث)، وزاوية رمي ما بين (20 و 35°). والحالة الثّانية (مسافة إنجاز ما بين (68.91-90.35) م عند سرعة ابتدائية (35 م/ث)، وزاوية رمي ما بين (20 و 35°). والنتائج السّابقة تتوافق مع النتائج التي حققها الرّماة الأبطال، ويعتمد أثر الديناميكا الهوائيّة على سرعة حركة الرّمح، ووضعيته في منتصف مسافة الإنجاز بفضل شكله، وخصائصه الديناميكية المحددة، أما الاهتزازات المرنة للرّمح فإنّها ضئيلة نسبياً، ولا تؤثر في مسار الرّمح، وطول مسافة الانجاز، ويجب تخفيض الزاوية للتغلب على تأثير الرياح، كذلك يجب تخفيض شدّة السّحب على الرّمح لتمكينه من الانطلاق بسلاسة أكبر مع الاستخدام الأمثل لقوى الديناميكا الهوائيّة .

أجرى كل من كنجي، ماساتوشاي، توشينوري، تيساشاي، كوكي (Kenji, Masatoshi, Toshinori, Hisashi, Koki, 2009) دراسة هدفت إلى التّحقق من المعالم التي تؤثر في النّشاط الكينماتيكي لمسافة الإنجاز حيث تكونت عينة الدراسة من (12) رامي من فئة الذكور ممّن تأهلوا إلى نهائيات بطولة العالم لألعاب القوى (2007) في أوساكا/اليابان، وجميعهم ممّن يستخدمون اليد اليمنى في الرّمي، استخدم الباحثون التصوير ثلاثي الأبعاد، وتم تحليل أفضل رمية لكل لاعب، وأظهرت الدّراسة إنّ أهم العوامل الكينماتيكية المؤثرة على مسافة الانجاز هي: سرعة الانطلاق وسرعة الانطلاق العمودي على وجه الخصوص، وطريقة سرعة الركض عند آخر ملامسة للقدم اليمنى للأرض. وأظهرت النتائج أيضاً أنّ نخبة الرّماة الذين بدأوا بدفع الرّمح بسرعة انطلاق أكبر، واعتمدوا سرعة انطلاق أفقية تطلب الأمر منهم ما لا يقل عن (22-23 م/ث)، وكذلك من اعتمدوا أعلى سرعة انطلاق عمودية حققوا أفضل مسافة، وقد لوحظ من خلال متوسط الحركة عندهم أنّ انثناء زاوية الركبة اليمنى كبير وهو ما يعرف باسم حركة (الركبة لأسفل).

أجرى ايفونوفيتش (Ivanović, 2009) دراسة هدفت لتحديد العلاقات بين القدرات الحركية ونتائج رمي الرمح للمراهقين، على عينة تكونت من (164) طالبا من طلبة المدارس في سريمسكاميتروفيتشا - صربيا، تراوحت اعمارهم بين 15 - 16 سنة، وتمّ العمل على تحديد العلاقات ذات الدلالة بين (12) اختبار معياري للتنبؤ بإمكانية قياسها للقدرة الحركية الخاصة برمي الرمح، وبعد أن تمّ تحصيل النتائج، ورسم شكل لتوزيع لهذه النتائج، تبين أنّ هذه القيم كانت موزعة توزيعاً طبيعياً، وتمّ تحليل الانحدار المتعدد لهذه الاختبارات، حيث توصل الباحث الى نتيجة أنّ هنالك ارتباطاً خطياً ذو دلالة احصائية عالية بين المتغيرات موضوع الدراسة، وأنّ هناك مساهمه إيجابية ذات دلالة احصائية في المتغيرات الآتية: عدو 20 متراً من البداية الطائرة، الوثب الثلاثي، الوثب الطويل، الوقوف على قدم واحدة على مقعد التوازن والعيون المفتوحة، والسلسلة المختلطة منهم .

أجرى شيو (Chiu, 2009) دراسة هدفت لتسجيل عوامل التّخلص المثالي لرمي الرمح على الأرقام العالمية المسجلة باستخدام المحاكاة التخليّة بالكمبيوتر، وقام الباحث باستخدام المحاكاة التخليّة بالكمبيوتر لتحديد عوامل التّخلص المثالية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة على عينة تكونت من بعض المحاولات للرجال، والسيدات من أبطال العالم، وأظهرت أهم النتائج أنّ المتغيرات الكينماتيكية للتخلص من الرمح، تتضمن ارتفاع نقطة التّخلص وسرعة التّخلص وزاوية التّخلص، وزاوية هجوم الأداة، وزاوية الوضع، والسرعة الزاوية وسرعة الرياح.

أجرى زهين، وكسياو (Zhen, Xiao, 2005) دراسته هدفت إلى التحليل الكينماتيكي ثلاثي الأبعاد لفعالية رمي الرمح في مرحلة الانطلاق، استخدم الباحثان التصوير بالفيديو، وبسرعة (50 صورة/ثانية). وتكونت عينة الدراسة من (8) متسابقات في فعالية رمي الرمح المشاركات في دورة الألعاب الآسيوية الثالثة عشرة والتي أقيمت بتاريخ (6 - 20 ديسمبر 1998) في بانكوك بتايلند، حيث أظهرت النتائج التأثير الإيجابي للرجل اليسرى في مرحلة الرمي، وكذلك دورها الفعال في عملية الارتكاز والنقل الحركي للذراع المعاكسة، وبالتالي الحصول على سرعة انطلاق مثالية، حيث بلغ معدل السرعة عند السيدات (21م/ث).

أجرى جون، كو، وكونستر (John, Chow, &Kuenster, 2003) دراسة هدفت لتحديد الخصائص الحركية ذات الصلة الوثيقة بالتصنيف الوظيفي للرياضيين المقعدين، ومسافة رمي الرّمح. حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة. أجريت هذه الدراسة على خمسة عشرة مشارك من فئات مختلفة حيث أدى كلّ مشارك من (6 - 10) رميات، وتمّ إختيار أفضل رميتين لكلّ مشارك من أجل التحليل. وقد بينت أهم نتائج الدراسة أن سرعات وزوايا الرمح عند الإنطلاق تراوحت بين (9.1-14.7 م / ث) و(29.6-35.8 درجة) على التوالي، اصغر من تلك الموجودة عند الرماة الأصحاء. وكما كان متوقعا كانت سرعة الرّمح عند الإطلاق مرتبطة بشكل كبير بكل من التصنيف، والمسافة المقاسة، ومن ضمن المعايير الحركية تمّ العثور على ارتباطات هامة، وكبيرة بين ميل الجذع عند الإطلاق، والتصنيف، وبين السرعة الزاوية عند الإطلاق، والمسافة المقاسة للثنتين. وكانت سرعة الزاوية لحزام الكتف عند الإطلاق، ومتوسط سرعات الزاوية للكتف أثناء التسليم مع كل من التصنيف، والمسافة المقاسة دالة احصائيا، وتشير النتائج أيضا إلى أن حركة حزام الكتف أثناء التسليم هي من العوامل المحددة الهامة للتصنيف والمسافة المقاسة.

3.2 التعليق على الدراسات السابقة

بعد اطلاع الباحث على الدراسات العربية، والأجنبية السابقة، ومن خلال استعراض الباحث لهذه الدراسات وجد أنها تناولت أشكالا متعددة من التصميم والتجريب، والفئات، وعدد أفراد العينة في كل منها، وكذلك طريقة التحليل، وتحديد المتغيرات بالإضافة إلى تباين النتائج .

جميع هذه الدراسات قد هدفت إلى معرفة أثر القدرات البدنية، والحركية، والكينماتيكية ومدى مساهمتها في رفع مستوى الانجاز لفعالية رمي الرّمح .

وتم اختيار العينة في جميع الدراسات السابقة بالطريقة العمدية، واختيار المنهج التجريبي في معظم الدراسات، واتصفت الدراسات السابقة معظمها بصغر عدد العينة حيث كانت تتراوح بين (3-30) في الدراسات العربية والأجنبية.

ولاحظ الباحث أن بعض الدراسات السابقة كانت تجريبية وهدفها تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية بشكل أساس، وذلك من خلال إعداد برامج مقترحة لخدمة الفئة المستهدفة، في حين كانت هناك بعض الدراسات الوصفية في مجال اللياقة البدنية، حيث قام كل من (الحسني، 2015)، (علي وعبدالغفار، 2010)، (محمد، 2013)، (Guntoro, 2014)، بعمل دراسات تضمنت برنامجاً لتحسين، وتنمية الجانب البدني، وتطوير عناصر اللياقة البدنية. وقام (محمد، 2010) بعمل دراسة اهتمت بالجانب البدني، والمهاري والفسولوجي. وقام كل من (Žuvela, et al, 2011)، و (Kenji , et al , 2009) و (شيو، 2009)، بدراسات اهتمت بالجانب البدني والمهاري. وقام كل من (الحسني، 2015)، و (جيرزي يديتا، 2009) بعمل دراسة تفيد وتعمل على تطوير الجانب البدني والفسولوجي. كما قامت دراسات (ايفونوفيتش، 2009) بالاهتمام بالرياضة المدرسية.

وقد استفاد الباحث من اطلاعه على الدراسات السابقة في عملية اختيار العينة، ومساعدته أيضاً في توجيهه إلى التعرف على المنهجية العلمية المناسبة، والأدب النظري، وطريقة التحليل، وجمع البيانات، وتدعيم نتائج الدراسة .

4.2 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استفاد الباحث منها فيما يلي:

- 1- الاسترشاد بخطوات وإجراءات تصميم البرامج، والتحقق من المعاملات العلمية.
- 2- اعتماد المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية العمديّة.
- 3- وضع الاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- 4- اختيار الأدوات المناسبة للاختبارات، والبرنامج التجريبي.
- 5- تعزيز مناقشة نتائج الدراسة الحالية، وذلك من خلال الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة.

أهم ما يميّز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

- 1- تعدّ هذه الدراسة من الدراسات التجريبية التي اختصت بالمنتخبات المدرسية والرياضة المدرسية.

2-اهتمت هذه الدّراسة بالإعداد البدني، والحركي لناشئين المرحلة الأساس في المنتخبات المدرسية .

3-إعداد برنامج للياقة الخاصة يحتوي على كافة عناصر اللياقة البدنيّة، وعلى القدرات الحركيّة الخاصّة لمهارة رمي الرّمح .

الفصل الثالث المنهجية والتّصميم

1.3 منهج الدّراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدّراسة، وأهدافها. باستخدام القياسين: القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

2.3 مجتمع الدّراسة:

تكون مجتمع الدّراسة من لاعبي المنتخبات المدرسية الذين يلعبون لفعالية رمي الرّمح في مديريات التّربية والتّعليم في محافظة الكرك، والبالغ عددهم (15) لاعباً من الذكور حسب ما تشير إليه سجلات أقسام النشاط الرياضي للبطولات في محافظة الكرك خلال السّنة الدّراسية (2020/2019).

3.3 عيّنة الدّراسة:

تمّ اختيار عيّنة الدّراسة بالطريقة العمدية بناء على أرقام اللاعبين في البطولات الأخيرة لمديريات التّربية والتّعليم الدّاخلية في محافظة الكرك، وعلى مستوى المملكة، وتكوّنت من (9) لاعبين ناشئين من الذكور المسجلين لأفضل الانجازات الرقمية بفعالية رمي الرّمح في مديريات التّربية والتّعليم في محافظة الكرك، خلال السّنة الدّراسية (2020 / 2019)، والذين تتراوح أعمارهم بين (12-16) سنة، والجدول رقم (2) يبين مواصفات العيّنة وفقاً لمتغيّرات العمر، والوزن، والطول.

جدول (2)

وصف أفراد عينة الدراسة في متغيرات النمو (العمر والطول والوزن) (ن=9)

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	14.89	0.93
الطول	1.61	0.04
الوزن	63.44	4.88

يبين الجدول (2) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافيه لقياسات العمر، والطول والوزن، وباستعراض هذه القيم يتبين إنَّها بلغت (0.93 ± 14.89) لقياس العمر وبلغت (0.04 ± 1.61) لقياس الطول، وبلغت (4.88 ± 63.44) لقياس الوزن.

4.3 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

استخدم الباحث الأجهزة، والأدوات، والطرق، والأساليب الآتية :

أولاً: البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً لتطبيقه على عينة الدراسة، وكان زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، والملحق (ج) يوضح البرنامج التدريبي، ومكوناته.

ثانياً :- الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة في الدراسة

قام الباحث باقتراح مجموعة من الاختبارات البدنية، والحركية الخاصة بفعالية رمي الرَّمح على محكمين من ذوي الاختصاص لتحديد أنسب هذه الاختبارات لتحقيق أهداف هذه الدراسة، وتم اختيار الاختبارات الآتية لاتفاق المحكمين على مناسبتها لتحقيق أهداف الدراسة، وكانت كالآتي:

1- لقياس القدرة رجلين "الوثب العريض".

2- لقياس قوة الجزء العلوي، والذراعين رمي الكرة طبية (3كجم) لأبعد مسافة.

3- لقياس السرعة الانتقالية "العدو 30م"،

4- لقياس تحمّل القوّة- لعضلات البطن "الجلوس من الرقود".

5- لقياس الاتزان " اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم اليمين، ثم اليسرى "

6- لقياس المرونة " ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً "

7- لقياس الرشاقة " الجري الارتدادي 4×10 م مكوك "

(الخولي وراتب، 1982)، (الراوي وجميل، 2010)، (حسانين، 1987)، (الحسني،

2015)، (ويس، 2013)، (عبد الكريم، 2007)، (علاوي، رضوان،

1994)، (علاوي، رضوان، 1982)، (احمد، 2011)، (بسطوطي، 1999)،

(الجميل، 1983)، (شحاته وبريقع، 1999)، (يونس، 2013)، (عوده، 2013)،

(حسنين، 2001)، (ضرغام، 2002) والملحق (ب) يتضمن الاختبارات المستخدمة في الدّراسة بصورتها النهائية.

ثالثاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة :- استخدم الباحث الأجهزة، والأدوات الآتية:

1. جهاز (الريستاميتير) لقياس الطول بالسنتيمتر.
2. جهاز (الميزان الطبي) لقياس الكتلة بالكيلو غرام.
3. كرات طبية.
4. حواجز.
5. دامبلز.
6. صافرة.
7. ملعب مجهز لرمي الرمح.
8. كركر بطول 50 مترًا لقياس المسافات .
9. رماح مختلفة الاوزان .
10. ساعات لقياس النبض.(Huawei).
11. جهاز لقياس المرونة .

رابعاً :- وسائل جمع البيانات :

- 1-استمارة للتعرف على آراء الخبراء في الاختبارات البدنيّة، والحركيّة- الاختبارات بالصّورة الأولى ملحق (أ).
- 2-استمارة التسجيل لنتائج الاختبارات المستخدمة الملحق (د) يوضح ذلك.

5.3 الدّراسة الاستطلاعية

أجرى الباحث الدّراسة الاستطلاعية على عيّنة مكوّنة من (4) أفراد من مجتمع الدّراسة، وخارج عيّنتها، بتاريخ 2020/8/21، ولغاية 2020/8/30، حيث طبق فيها اختبارات اللياقة البدنيّة، والحركيّة، واختبارات الانجاز للمهارة (رمي الرّمح)، بهدف التأكّد من الصّلاحية العلميّة للاختبارات، والأدوات المستخدمة، والتعرّف على الأخطاء المحتمل ظهورها لتلافيها عند تطبيق الدّراسة.

الهدف من التجربة الاستطلاعية

- 1- التأكد من توفر الأدوات اللازمة لإجراء الدراسة.
- 2- التأكد من ملاءمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة.
- 3- معرفة الصعوبات التي قد يواجهها الباحث أثناء التطبيق .
- 4- معرفة مناسبة الفترة الزمنية لكل من الاختبارات والتمارين.
- 5- تعريف فريق العمل المساعد على الاختبارات، وطرق القياس والتسجيل.
- 6- تشخيص الأخطاء، والمعوقات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات، والتسجيل.
- 7- مدى ملاءمة الأدوات، والأجهزة المستخدمة في الاختبارات، وتسلسل التدريبات.
- 8- التعرف إلى الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- 9- التأكد من توفر جميع المتطلبات لتنفيذ البرنامج التدريبي، والاختبارات.

6.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة :

أولاً: صدق الاختبارات البدنية:

للتأكد من صدق الاختبارات قام الباحث باختيارها بعد الاطلاع على العديد من الدراسات النظرية، والمصادر الموثوقة التي أشارت إلى تميز هذه الاختبارات بمعاملات صدق وثبات عالية، كدراسة (اللامي، غيث، 2012)، (حلاوة والراحلة، 2009)، (محمد، 2013)، (غانم، ورشيد، ظاهر، 2011)، (الحسني، 2015)، (محمد، 2010). كما تم عرض استمارة الاختبارات المختارة على مجموعة من الخبراء المختصين بالتدريب الرياضي، وألعاب القوى حيث قاموا باختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة، والملحق (هـ) يوضح أسماء المحكمين، وتخصصاتهم العلمية، وأماكن عملهم.

ثانياً: ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغ عددها (4) طلاب من مجتمع الدراسة، ومن خارج عيبتها، كما تم إعادة تطبيق الاختبارات بعد مرور أسبوع من زمن التطبيق الأول، ثم حساب معامل

ارتباط (بيرسون) بين مرتبي التطبيق كمؤشر على الثبات، والجدول رقم (3) يوضح نتائج ذلك.

جدول (3)

ثبات اختبارات القدرات البدنية والحركية على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=6)

مستوى الدلالة	التطبيق الثاني			التطبيق الاول		القدرات
	الثبات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.019	.886	0.22	5.39	0.30	5.41	الركض المتعرج بين الشواخص (ث)
.020	.883	2.64	21.17	1.72	21.17	ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس الطويل (سم)
.000	.986	0.69	6.92	0.37	7.11	رمي الكرة الطبية بيد واحدة زنة ٢ كغم من الوقوف (م)
.015	.898	5.82	23.33	5.19	23.83	اختبار قياس قوة القبضة لليدين (ن)
.003	.955	0.04	1.88	0.05	1.88	القفز العريض من الثبات (سم)
.042	.820	0.82	7.64	0.60	7.50	الحجل على رجل واحدة 30م (م)
.005	.943	0.64	4.88	0.56	4.94	ركض 30م (ث)
.013	.907	2.42	30.33	2.48	30.17	القفز نصف قرفصاء (ت/30ث)
.008	.928	5.28	34.33	7.17	32.83	جلوس من الرقود (ث/60ث)
.003	.955	2.17	11.50	1.76	11.50	رمي واستقبال الكرات (ت)
.005	.943	0.95	7.85	0.89	7.97	رمي كرة طبية 3 كغم (م)
0.018	0.98	0.08	1.38	0.26	1.61	التوازن الثابت (الوقوف على قدم واحدة) (ث)
0.031	0.87	0.50	1.25	0.96	1.75	سرعة رد الفعل للذراعين (المسطرة) (سم)
.016	.896	8.12	41.50	8.23	43.17	سرعة رد الفعل للقدمين (ث/20ث)

يعرض الجدول (3) نتائج معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيقين الأول، والثاني لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي الرمح لدى ناشئي مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك. وباستعراض قيم ثبات هذه الاختبارات يتبين إنَّها تراوحت بين (0.820)، و(0.986)، ويلاحظ أنَّ جميع هذه القيم كانت مرتفعة، وقريبة جدا من أفضل قيمة للثبات وهي الواحد الصحيح، والذي يشير إلى تقارب نتائج أداء أفراد العينة الاستطلاعية في التطبيقين مما يعكس ثبات هذه الاختبارات، ومناسبتها للتطبيق في هذه الدراسة. وفيما يتعلق بدلالة قيم الثبات التي تمّ التوصل إليها من الناحية

الاحصائية، وذلك بمقارنة هذه القيم بالقيمة 0.05 يتبين إن جميع هذه القيم كانت أقل من 0.05، مما يشير إلى عدم أهمية الفروق بين هذه القيم من الناحية الاحصائية.

7.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

قام الباحث خلال تنفيذ الدراسة بالإجراءات الآتية :

أولاً: الإجراءات التحضيرية :-

1-الإجراءات الإدارية وشملت ما يلي:

1- قام الباحث بمخاطبة الجهات المسؤولة في مديريات تربية الكرك. بتاريخ 25/8/

2020 بهدف توضيح أهداف الدراسة، والتنسيق معهم لتنفيذ الدراسة على ملاعب

مدارس تربية الكرك.

2-تم التنسيق مع الأستاذ الدكتور قاسم خويلة، وفريق العمل على آلية العمل بغرض

تلافي جميع الأخطاء التي قد تحصل.

3-إجراءات تجهيز عينة الدراسة للتجربة الرئيسية، وشملت الخطوات الآتية:

1-شرح مختصر لأهداف الدراسة.

2-إعطاء الوقت الكافي لإجراء عملية الإحماء.

3-قام الباحث خلال فترة إحماء اللاعبين بتجهيز الأدوات حسب الإجراء الذي قام

به خلال التجربة الاستطلاعية .

ثانياً: الإجراءات التنفيذية

1-الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة الدراسة خلال الفترة ما بين

26/8/2020، ولغاية 29/8/2020 في ملاعب مديريات التربية والتعليم في محافظة

الكرك.

2- البرنامج التدريبي المقترح :

تتقسم مكونات الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء رئيسية، هي :

- 1- الجزء التمهيدي:- ويشمل الإحماء، وتهيئة الجسم، وتجهيز اللاعب نفسياً لممارسة التدريب، وإكساب العضلات الاسترخاء، والمرونة للمفاصل، والمطاطية اللازمة، والإعداد، لتطبيق الجزء الرئيس من الوحدة.
- 2- الجزء الرئيس:- ويشمل على الواجبات التي تسهم في تحديد الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات حسب هدف الوحدة التدريبية.
- 3- الجزء الختامي:- ويهدف للعودة بالفرد إلى حالته الطبيعية، أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، وذلك بعد الجهد المبذول.

التوزيع الزمني للبرنامج:- قام الباحث بتحديد ما يلي:

- 1- مدة تطبيق البرنامج المقترح (8) أسابيع.
 - 2- عدد الوحدات التدريبية اليومية في الأسبوع (3) وحدة تدريبية.
 - 3- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (24) وحدات تدريبية.
 - 4- زمن الوحدة التدريبية (82 - 115) دقيقة.
- والملاحق (ج) يوضح البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة.

ج- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة، حيث تمّ الالتزام بأسس وضع البرنامج التدريبي طيلة أسابيع التدريب، وتضمن البرنامج على (24) وحدة تدريبية، بواقع (3) وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد، وخلال الفترة الواقعة ما بين (2020/11/1-2020/9/1).

د- الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة ولمدة (8) أسابيع، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية خلال الفترة من 2020 /11/1، ولغاية 2020/11/1، حيث تم إجراء الاختبارات بنفس الظروف، والمقاييس وأماكن إجراء الاختبارات على أرضية الملعب التي كانت عليها الاختبارات القبلية.

8.3 متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل:

أفراد البحث، عينة الدراسة.

ثانياً: المتغيرات التابعة:

- 1- القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي الرّمح.
- 2- القدرات الحركية الخاصة بفعالية رمي الرّمح.
- 3- مستوى الانجاز في فعالية رمي الرّمح.

9.3 المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام

البرمجة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعلى النحو الآتي:

1. المتوسطات الحسابية.
2. الانحرافات، المعيارية.
3. اختبار (ت) للعينات المرتبطة (Paired Samples Statistics) للكشف عن الفروقات بين التطبيق القبلي، والبعدي وفقاً لكل اختبار من اختبارات الدراسة.
4. معامل ارتباط (بيرسون) للتحقق من ثبات اختبارات الدراسة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

1.4 عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي، والبعدي في مستوى القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي الرمح ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك. لاختبار الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي، وتم حساب الفرق بين المتوسطين، واختبار (ت) للعينات المزدوجة، والجدول (4) يوضح تلك النتائج.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وقيمة الإحصائي (ت) للفروق بين القياسين في اختبارات مستوى القدرات البدنية بفعالية رمي الرمح لناشئي مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك.

الرقم	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
1	رمي كرة طبية بيد واحدة (م)	0.75	7.11	0.742	7.32	0.21	4.59-	0.00*
2	قوة القبضة (ن)	5.74	21.22	5.63	22.78	1.56	6.42-	0.00*
3	وثب عريض من الثبات (سم)	11.31	177.56	14.83	189.56	12.00	5.07-	0.00*
4	الحجل على قدم واحدة (م)	0.78	7.91	0.92	7.72	0.19	2.74	0.03*
5	عدو 30 م (ث)	0.84	5.41	0.83	5.33	0.08-	3.45	0.01*
6	سكوات وثب (ت/30ث)	4.01	27.89	3.71	29.33	1.44	5.97-	0.00*
7	جلوس من الرقود (ت/60ث)	7.65	29.56	6.91	31.44	1.89	4.46-	0.00*
8	قدرة رمي كرة طبية 3كغم (م)	0.81	7.54	0.92	7.81	0.27	2.32-	0.04*

*دالة عند مستوى دلالة $0.05 \geq \alpha$

نلاحظ من خلال جدول (4) أن هناك تطور، وتحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي الرمح ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك. حيث نلاحظ فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، ولصالح الاختبار البعدي، حيث بلغ الفرق في المتوسط على جميع الاختبارات على التوالي (0.21، 1.56، 12.00، -0.19، -0.08، 1.44، 1.89، 0.27).

ويعزو الباحث ذلك لفاعلية البرنامج المقترح في تطوير القدرات البدنية، حيث أثر البرنامج المقترح إيجابياً بما يحويه من تمارين تتعلق بالقدرات البدنية العامة والخاصة برمي الرمح، والتي ساهمت بالإعداد البدني العام، والخاص بصورة مميزة، حيث شملت التمارين جميع عناصر اللياقة البدنية: (القوة، التحمل، السرعة، القدرة) والتي تمثل العناصر البدنية الهامة في إعداد الناشئين في فعاليات ألعاب القوى وبالأخص فعالية رمي الرمح بحيث يحتاج الناشئين إلى هذه العناصر للوصول إلى مستوى انجاز عالٍ، والاشتراك بالمنافسات المحلية والعربية والعالمية، وقد أكد (مردان، 2006) على أن التمارين الخاصة تؤثر في تعليم، وتطوير أهم القدرات البدنية الخاصة لرمي الرمح، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج (الزعيبي، 2016) (محمد، 2013)، علي وعبد الغفار (Ali & Abd El-Ghaffar, 2010) (الرحاحله، حلاوة 2009)؛ ايفونوفيتش (Ivanović, 2009) والتي أشارت لوجود أثر إيجابي للبرامج المقننة فيها في تطوير القدرات البدنية الخاصة، ولصالح الاختبارات البعديّة، وهي صفات يجب أن يتميز بها رماة الرمح على الخصوص، وأن تكون مرتبطة بإحساسه بالأداة، حيث يشير بوسنچك وتيسانوفاك وبوسنچك (Bošnjak, Tešanović & Bošnjak, 2009) إلى أنه بجانب تميز لاعبي الرمح بقدرات القوة، والسرعة فالرماة للرمح، يتميزون بالمرونة، والتنسيق والإحساس الجيد بالأداة. كما يؤكد ميلانوفيتش (Milanović, 1997) على أنه وفقاً لنتائج المنافسات في رمي الرمح، فإنه يتم إعطاء الأهمية القصوى للقدرة التي تقع تحت تأثير آلية تنظيم شدة الإثارة - القوة المتفجرة، والقدرة التي يعتمد عليها حجم الحركة، كما إنّ عوامل التنسيق للقدرة تؤثر أيضاً بشكل كبير على نتائج رمي الرمح. وأشارت (شحته، 1997) إلى أن أكثر الصفات البدنية

مساهمة في تطوير المستوى المهاري لرمي الرّمح هو القوّة المميزة بالسرّعة للرجلين، والذراعين، ومرونة الظهر (العمود الفقري)، وهي أكثر الصفات البدنيّة التي تسهم في تطوير المستوى المهاري لمسابقة رمي الرّمح، كما يذكر (زاهر، 2001) أنّ مسابقة رمي الرّمح تحتاج إلى تنمية عناصر اللياقة البدنيّة المختلفة مع الاهتمام بالقدرات البدنيّة الخاصّة، ويشير إلى أهمية القوّة العضليّة، والقدرة، والسرّعة، وهذا ما يتفق مع نتائج هذه الدّراسة، حيث أشار (علاوي، 2000) (ب) إلى أنّه بتكامل الصفات البدنيّة الخاصّة بالرّمي كالقوّة الانفجارية للذراعين، والقوّة الانفجارية للرجلين من خلال قدرة الرجل الخلفية على الدفع وقوّة، وبتوفر السرّعة الانتقالية من خلال سرعة اقتراب اللاعب يؤدي إلى زيادة دفع الأداة، وسرعة انطلاقها بزوايا مناسبة، وبسرعة، وقوّة كبيرة، وبالتالي زيادة مسافة الرّمي.

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي، والبعدي في مستوى القدرات الحركيّة الخاصّة بفعاليّة رمي الرّمح ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي مديريات التّربية والتّعليم - محافظة الكرك. ولاختبار هذه الفرضية تمّ استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعياريّة في القياسين القبلي، والبعدي، وتمّ حساب الفرق بين المتوسطين، واختبار (ت) للعينات المزدوجة، والجدول (5) يوضح تلك النتائج.

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدى وقيمة الإحصائي (ت) للفروق بين القياسين في اختبارات مستوى القدرات الحركية الخاصة بفعالية رمي الرّمح لدى ناشئي مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك.

الرقم	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق في المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
1	الجرى المكوكي (ث)	5.72	0.64	5.52	0.59	-0.2	5.689	0.00*
2	المرونة من الجلوس (سم)	20.89	2.09	21.56	2.19	0.67	2.83-	0.02*
3	رمي واستقبال الكرة (ت)	10.67	1.87	11.67	1.80	1.00	6.00-	0.00*
4	التوازن على قدم واحدة (ث)	111.67	15.26	128.33	14.95	16.66	10.00-	0.00*
5	سرعة رد الفعل (المسطرة) (سم)	2.44	0.53	1.44	0.53	1.00-	4.24	0.00*
6	سرعة رد الفعل (قدم) (ت/20ث)	46.33	7.70	48.00	6.87	1.67	3.78-	0.00*

*دالة عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$

نلاحظ من خلال البيانات، والنتائج في الجدول (5) أن هناك تطور، وتحسن في مستوى القدرات الحركية الخاصة بفعالية رمي الرّمح ولصالح الاختبار البعدى لدى ناشئي مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك، حيث نلاحظ فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ ، ولصالح الاختبار البعدى، حيث بلغ الفرق في المتوسط على جميع الاختبارات على التوالي $(-0.2, 0.67, 1.00, 16.66, 1.00, 1.67)$.

ويعزو الباحث ذلك إلى مدى مناسبة البرنامج التدريبي بمحتواه للفئة العمرية عينة الدراسة ومدى فاعليته في تطوير القدرات الحركية الخاصة برمي الرّمح، حيث أثر البرنامج المقترح إيجاباً بما يحويه من تمارين حركية خاصة تتعلق بالقدرات الحركية الخاصة برمي الرّمح، وتعتبر القدرات الحركية الخاصة من الأساسيات في تطوير الأداء المهاري، ورفع مستوى الانجاز لدى اللاعبين، حيث يشير كامبوس، بريزولا، ورومن (Campos, brizuela, andramon, 2004) الى أن مسابقة رمي الرّمح تتصف بخصوصيتها على تطوير القدرات الحركية الخاصة في الجذع،

والأطراف العليا، والسفلى خلال (مرحلة انطلاق الرّمح لتحقيق أقصى سرعة وبزاوية مناسبة لانطلاق الرّمح)، ويشير (الخالدي وابو غنيم، 2005) إلى أن فعالية رمي الرّمح تعد واحدة من الفعاليات التي تحتاج الى متطلبات عالية من الدقة، وتحتاج إلى قابليات بدنية ذات مواصفات خاصة، وقدرات حركيّة خاصة، ويوصى سلفستر (Silvester, 2003) بإجراء تمارين مرونة محددة، مثل حركة المرفق مع الرمح، وتمدد الصدر بالاشتراك مع الكتف، وقوس الظهر، وتمدد الكتف باستخدام الرمح. كما أكد (شحاته، 1997) على أن التّدريب بتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب، له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصّفات الحركية الخاصّة، وعلى المدرب أن يراعي عند اختيار التمرينات أن تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات، وأشار كلّ من (محمود، 2003) و(روبي، 2007) إلى إنّ استخدام تدريبات الأداء الفني بالوحدة التّدريبية بجزء الإعداد البدني الخاص يساهم بشكل كبير في تحسين القدرات البدنيّة، والمهارية كما إنّها تعمل على إضافة عاملي التنافس، والتشويق أثناء تنفيذ الوحدة التّدريبية. ومهارة رمي الرّمح، وكما تعمل القدرات الحركيّة على تطويرها فإن ممارسة تمريناتها تطور هذه القدرات ايضاً، حيث أشار إلى تميّز رماة الرّمح بالمرونة، والتنسيق والإحساس الجيدين نتيجة لممارسة تمارين هذه الفعالية. كما أكد ميلانوفيتش (Milanović, 1997) على أهمية القدرة الحركيّة أيّ القدرة تحت تأثير آلية تنظيم شدّة الإثارة - للقوة المتفجرة، والتي تعتمد على حجم سعة الحركة أو المرونة الحركيّة إضافة لسمة التنسيق للاعب رمي الرّمح.

ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز بفعالية رمي الرّمح، ولصالح الاختبار البعدي لدى ناشئي مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك. ولاختبار الفرضية تمّ استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي، والبعدي، وتمّ حساب الفرق بين المتوسطين، واختبار (ت) للعينات المزدوجة، والجدول (6) يوضح تلك النتائج.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدى وقيمة الإحصائي (ت) للفروق بين القياسين في مستوى الانجاز بفعالية رمي الرّمح لدى ناشئى مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك.

الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق في	قيمة	مستوى
	المتوسط	المتوسط	المتوسط	(ت)	الدلالة
	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري			
مستوى الانجاز	19.90	20.90	1.00	5.81-	0.00*

*دالة عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$

نلاحظ من خلال جدول (6) أن هناك تطور، وتحسن في مستوى الإنجاز بفعالية رمي الرّمح، ولصالح الاختبار البعدى لدى ناشئى مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ت) 4.82، والفرق في المتوسط 1.00، وهذا الفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ ولصالح الاختبار البعدى.

ويعزو الباحث هذا التطور في مستوى الانجاز لأثر البرنامج التدريبي المقترح الذي ساهم في رفع مستوى الانجاز لدى الناشئين، وذلك من خلال تميز الوحدات التدريبية بمحتواها، وتنظيمها لتمرينات خاصة تحتوي على صفتي تحسين السمات البدنية، والحركية إضافة لتحسين الأداء الحركي للفعالية معتمداً على الأسس العلمية للتدريب مما أدى إلى ثبات الأداء المهاري للاعبين، وزيادة مستوى الانجاز لديهم حيث يشير (النعمي، 1988) إلى أن الأداء المهاري هو الاستخدام الأمثل لقدرات اللاعب وإمكاناته في حلّ الواجب الحركي للمسابقة من أجل تحقيق أفضل انجاز، وأشار كل من (حسين ومحمود، 1998) الى إنّ فعالية رمي الرّمح تعتمد في إدائها والانجاز بها على تطبيق النواحي الفنية بشكل متكامل من الناحية البدنية، والقابلية الحركية، والصفات الجسمية بالإضافة إلى النواحي الميكانيكية، وخاصة خلال الركضة التقريبية ومرحلة الرمي النهائية، ويشير (عمر، عبدالجبار، محمد 2006) إلى أن المتغيرات الكينماتيكية تسهم في تحسين تعلم فعالية رمي الرّمح، وتطوير الانجاز لدى الطلاب من خلال التمارين الخاصة، كما أنّ التمارين الخاصة تُسهم في تحسين معدل سرعة الاقتراب الأخيرة، وزاوية ميل الجسم وسرعة انطلاق الرّمح، وزاوية انطلاقه حيث أوصى بضرورة استخدام التمارين الخاصة لتطوير الانجاز. هذا وقد أكد كل من بونسين وسماجلوفيتش (Bonacin & Smajlović, 2007)، وهاريسن وميلانوفيتش (Harasin,)

(Milanović, 2003) على إنه بالنسبة للمقذوفات التي تسير بمسار منحني لدى رمي جسم ما، وفي مرحلة الصعود، والطيران بصورة عامة، وبالنسبة لرمي الرّمح خاصّة يجب أن ينشط رامي الرّمح قوّة العضلات قدر الإمكان، وفي أقصر فترة زمنية لإنتاج أكبر سرعه ابتدائية مع زاوية انطلاق مثالية، لتنتقل القوّة، والطّاقة من الجسم إلى الأداة، حيث يمثل الرياضي نظاماً ديناميكياً معقداً يتكامل من خلال المقاييس الجسميّة الخاصّة، ولتحقيق النتائج العالية من خلال ادارة التّدريب يجب الاهتمام في المقام الأول بتحديد القدرات البدنيّة، والحركيّة المرتبطه بالحركة أو المهارة. كما أكد ميلاتيكومولز (Miletić, Maleš, 2003) على أنه يتمّ تحديد كفاءة الأداء الحركي من خلال معرفة العلاقات بين المهارات الحركيّة، ومستوى الخصائص، والقدرات التي تعمل بشكل تفاعلي، ومختلف في جميع مراحل التّطور المهاري، وأشار (بسطويسي، 1997) إلى أنّ الانجاز الأفضل لمسافة الرّمي يكون من الأداء الحركي الكامل المترابط، وهذا يتفق أيضاً مع طبيعة أداء فعالية رمي الرّمح في المستويات العالية اذ نشاهد بأن اللاعبين المميزين يؤدون هذه الفعالية من الحركة، وليس من الثّبات. كما أشار كلّ من (عبطان، 2007)، (الجنابي، 2005)، و(ذنون، صديق رشيد، حكيم 2011) إلى ضرورة الاهتمام أثناء التّدريب بالمتغيرات الكينماتيكية للخطوات الخمس الاخيرة، وخطوة الرّمي للوصول للإنجاز الجيد في فعالية رمي الرّمح، وأكدّ (الحسني، 2015) على أن استخدام التّمريّنات البدنيّة والحركيّة، والأدوات المساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة عامل مهم في الانجاز برمي الرّمح، وتأكيداً على أهميّة السّرعَة الحركيّة فقد أشار (بسطويسي، 1997) و(السكري وحسن، 1997) إلى إنّ مسابقة رمي الرّمح من المسابقات التي تتميز بأطول مسار حركي للأداء الفني، وبذلك يمكن للرّمح اكتساب عجلة تسارع عالية تؤثر على سرعة انطلاقته، والتي تكون في حدود 30-35 م/ث لدى المستويات العالية، ويشير (شعلان، 2009) إلى أن تنمية مكونات اللياقة البدنية شرط اساسي للإنجاز في المجال الرياضي، من خلال التّدريب الرياضي، ووفق مبادئه، وأسسّه العلميّة، وتعد تلك المبادئ أساساً لا بدّ من أخذه بعين الاعتبار عند وضع البرامج التّدريبية بصورة عامّة، وبرامج الإعداد البدني خاصّة والتي تشكل الأساس لتطوير الأداء المهاري، والفني، والخططي. وقد أكدّ بونسين وسماجلوفيتش (Bonacin, and Smajlović, 2007)

على أهمية تطوير السمات الحركية، والبدنية الخاصة في تطوير الانجاز حيث أشار إلى أن التحليل الحركي للمراحل النهائية في رمي الرمح، والذي تمت دراسته كنموذج افتراضي تشير إلى خمسة عوامل هامة تؤثر على الانجاز في رمي الرمح وهي: (الاتزان الثابت، الاتزان المتحرك، السيطرة على الأداة، والاستقرار لمركز الرمح، والاستقرار الديناميكي العام لرامي الرمح). وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات التي وضعت برامج تدريبية على أسس علمية بهدف تطوير الانجاز لدى لاعبي رمي الرمح كدراسة (محمد، 2013)، والتي هدفت لتصميم برنامج للتدريب المتباين باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك للتعرف إلى تأثيرها على الانجاز في رمي الرمح، ودراسة (الحسني، 2015) التي هدفت لإعداد تمرينات باستخدام أدوات مساعدة لتطوير القدرات الخاصة، ومستوى الانجاز في رمي الرمح، ودراسة زافيليا وآخرون (Žuvela, et al.2011) والتي هدفت لمعرفة علاقة القدرات الحركية (القوة الانفجارية، والقوة القصوى، والسرعة الانتقالية) على مستوى الانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح.

2.4 الاستنتاجات:

بناءً على نتائج هذه الدراسة، يستنتج الباحث ما يلي:

- 1- ان البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابياً في تطوير القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي الرمح لدى الناشئين عينة الدراسة.
- 2- أن البرنامج التدريبي المقترح أثرا ايجابياً في تطوير القدرات الحركية الخاصة بفعالية رمي الرمح لدى الناشئين عينة الدراسة.
- 3- أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات البدنية، والحركية الخاصة بفعالية رمي الرمح أثر ايجابياً في مستوى الانجاز لرمي الرمح لدى أفراد عينة الدراسة.

3.4 التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

- 1- تزويد مدربي ألعاب القوى في مديريات التربية والتعليم بالبرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه بعد إجراء التعديلات التي تهيئه ليتناسب مع لاعبيهم.
- 2- الاهتمام بالإعداد البدني والحركي الخاص برمي الرّمح لدى الناشئين في مديريات التربية والتعليم، وذلك للوصول إلى مستويات متقدمة.
- 3- إجراء الدراسات على الفئات العمرية الأخرى في مديريات التربية والتعليم في فعالية رمي الرّمح فهم النّواة لتشكيل المنتخبات الوطنية.
- 4- ترتيب الصفات البدنيّة الخاصّة حسب أولوية الاحتياج لها في التّدريب قبل البدء بتخطيط التّدريب للاعبين رمي الرّمح، وحتى في باقي الفعاليات.

المراجع

1. المراجع باللغة العربية

- إبراهيم، محمد رضا. (2008). **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي**. (ط2)، المكتبة الوطنية للنشر.
- أحمد، صلاح. (2014). **ألعاب القوى**. القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- بريقع، محمد والبيديوي، ايهاب. (2004). **التدريب العريض**. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- بسطويسي، أحمد. (1997). **سباقات الميدان والمضمار تعليم، تكنيك، تدريب**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بسطويسي، احمد. (1999). **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- البيسيوني، محمد عوض؛ والشاطي، ياسين. (1992). **نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، الجزائر**.
- بوعسكر، مراد ومزاري، عبد القادر. (2015). **دور الرياضة المدرسية في انتقاء المواهب وتوجيهها إلى النوادي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة جبالى بونعامة.
- البيك، علي؛ وأبو زيد، عماد؛ وخليل، محمد. (2008). (أ). **تخطيط التدريب الرياضي**. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- البيك، علي؛ وأبو زيد، عماد؛ وخليل، محمد. (2008). (ب). **طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية**. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- الجبالى، عويس. (2001). "التدريب الرياضي _ النظرية والتطبيق"، ط2، دار G.M.S. القاهرة. مصر.
- جميل، سعد باسم. (2014). **بناء بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية للاعبى أندية النخبة بكرة اليد**. مجلة علوم الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، العراق. المجلد 20، العدد 64.

الجميلي، أثير صبري احمد.(1983).تأثير تطوير القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بغداد.

الجنابي، عبد الجبار علوه. (2005). تحليل العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية ومسافة الانجاز في فعالية رمي الرمح. مجلة علوم الرياضة، جامعة بابل، م4، ع2.

حباكة، مروة علي محمد. (2009). فاعلية الهيبوكسيك في تطوير القدرات البدنية والفسيوولوجية الخاص وأثرها على مستوى الإنجاز الرقمي لسباحي 50م حرة لدى الناشئين .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، القاهرة.

حسانين، محمد صبحي. (1995). التقويم والقياس في التربية الرياضية. ج1 (ط3) القاهرة، دار الفكر العربي.

حسانين، محمد صبحي.(1987).التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة.

حسانين، محمد صبحي.(1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

حسانين، محمد.(2001).التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة، دار الفكر العربي.

حسانين، محمد.(2001).القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

حسن، أحمد عبد العظيم عبد الله.(2004).اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية: دراسة مقارنة بين المصريين والألمان. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مصر، المجلد/ العدد 42.

حسن، حسين قاسم؛ ونصيف، عبد العلي.(1987). علم التدريب الرياضي. جامعة بغداد.

حسن، رامي.(2016).علم التدريب الرياضي. مصر، دار الفيروز.

حسن، علي سليمان درويش والخادم، أحمد زكي.(1983).التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار. الاسكندرية، دار المعارف.

- حسن، سليمان علي. (1983). المدخل الى التدريب الرياضي. جامعة الموصل، العراق.
- الحسنات، عصام موسى. (2009). علم الصحة الرياضية. عمان، دار أسامة للنشر.
- الحسني، أحلام. (2015). استخدام تمرينات وأدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة وانجاز رمي الرمح لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية، م27، ع 2.
- حسنيين، محمد صبحي. (1999). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسين، قاسم حسن ومحمود، ايمان شاكر. (1998). طرق البحث في التحليل الحركي. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسين، قاسم حسن؛ وكماش، يوسف لازم. (2012). طرق وأساليب تنمية القوة العضلية في المكان الرياضي. عمان، دار زهران للنشر والتوزيع.
- حسين، قاسم؛ ومكي، عدنان؛ وغريب، فرهنك عدنان. (2000). فن الأداء الحركي لفعاليات (العدو، التتابع، الجري، الحواجز، الموانع). بنغازي، دار الكتب الوطنية.
- حلاوة، رامي صالح والراحلة، وليد احمد. (2009). دراسة تأثير عدد خطوات الرمي التقاطعية على مستوى الانجاز لرمي الرمح لدى طلبة كلية التربية الرياضية. عمان، الجامعة الاردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، ملحق 2009، المجلد/ العدد 36.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة، دار الفكر العربي (أ).
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. القاهرة، دار الكتاب الحديث (ب).
- حمدان، ساري أحمد؛ وسليم، نورما عبد الرزاق. (2001). اللياقة البدنية والصحية. عمان، دار وائل للنشر.
- حمدي، أحمد. (2009). التدريب الرياضي. القاهرة، المنهل للطباعة.

حمش، حسن فلاح.(2016).تأثير تمرينات توافقية في بعض المتغيرات البايوميكانيكية لخطوتي التقاطع والرمي وانجاز رمي الرمح للنشائين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، العراق.

خاطر، سعيد.(2001). المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز. مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، المجلد 2، العدد 3.

الخالدي، محمد جاسم وابوغنيم، محمد ناجي.(2005). تأثير استخدام اساليب تدريبيه مقترحة لتطوير القوة الخاصة لعضلات الاطراف السفلى لرماة الرمح من فئة الناشئين. جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، العراق، رسالة ماجستير غير منشورة.

الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامه كامل.(1982).التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة.

خويلة، قاسم محمد.(2013). دراسة انتقال أثر التعلم في فعاليات الدورانية بألعاب القوى لدى كلا الجنسين. مجلة دراسات العلوم التربوية، م 40، ع1، الجامعة الأردنية، عمان.

الدراعمة، إياد عبد يوسف.(2013). تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية لطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.

ذنون، وليد غانم، ورشيد، ديار محمد صديق وحكيم، شنو ظاهر.(2011).دراسة فعالية العلاقة بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لخطوات رمي الرمح الثلاثة الأخيرة وعلاقتها بمسافة الانجاز. بغداد، جامعة الموصل، بحث منشور.

الراوي، مكي محمود حسين؛ وجميل، ربيع خلف.(2010).تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد(16) العدد (55).

الراوي، مكي محمود.(2010). تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم، مجلة الراقدين للعلوم والرياضة. العراق،جامعة الموصل، المجلد 16، العدد 55.

الرضي، كمال جميل.(2007).الرياضة لغير الرياضيين. دار وائل للنشر، عمان الاردن.

الرضي، كمال.(1998).الجديد في العاب القوى. عمان، الجامعة الاردنية. روبي، محمد رضا.(2007). برامج التدريب وتمارين، الاعداد. الاسكندرية، دار ماهي للنشر والتوزيع.

زاهر، عبد الحميد.(2001). موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

الزعيبي، آمال سليمان صالح.(2016). علاقة بعض أنواع القوة والسرعة الانتقالية ونسبة مساهمتها بالمستوى الرقمي لفعالية رمي الرمح في العاب القوى. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، مج22، ع4، عمان، الاردن.

الزهاوي، هبة ظال خورشيد رفيق.(2004)، أثر تمارين مهارة بدنية على أسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات والمهارة والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

ساطي حمد الله، جودت.(2016). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي منتخب كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

السكرانة، بلال خلف.(2011). طرق ابداعية في التدريب، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.

السكري، خيرية ابراهيم وحسن، سليمان علي.(1997). دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي. الاسكندرية، دار المعارف.

السلمان، حكمت عبد الكريم، وسلمان، ماهر عبدالله. (2009). دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية علاقتها بمستوى انجاز رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة ميسان، م 9، ع3، عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك، جامعة القادسية، العراق.

سويدان، عبد الناصر. (2015). فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحن سن 14 في الضفة الغربية- فلسطين . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

سيف، عبد العظيم عبدالرحمن. (2010). اللياقة الفسيولوجية للملاكمين. الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

شحاته، محمد ابراهيم. (1997). التدريب بالانقال. الاسكندرية، منشأة المعارف.

شحاته، محمد. (2006). أساسيات التدريب الرياضي(أ). الاسكندرية، المكتبة المصرية.

شحاته، محمد. (2006). التدريب الرياضي(ب). ط1، الاسكندرية، المكتبة المصرية.

شحاته، محمد؛ وبريقع، محمد. (1999). دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الأسكندرية.

شحاته، سعادية عبدالجواد. (1997). دراسة تحليل لبعض العوامل المؤثرة على المسافة في مسابقات الرمي. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، مصر.

شعلان، إبراهيم والعفيفي، محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. مصر، دار الكتاب للنشر.

شعلان، إبراهيم. (2009). كرة القدم للبراعم والاشبال 9-12. القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

شغائي، عامر فاخر. (2014). علم التدريب الرياضي. ط1، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.

شلش، نجاح مهدي. (2000). التعلم الحركي، ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.

صبري، جمال فرج.(2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان، دار
دجلة.

الصمادي، نواف محمد نهار.(2011). التحليل الكينماتيكي لفعالية رمي الرمح، رسالة
ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.

الصميدعي، وضاح.(2004). المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي
الصدر والحرّة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.

ضرغام، جاسم.(2002). السرعة الحركية للذراعين والرجلين وعلاقتها بالسرعة
الانتقالية، رسالة ماجستير منشورة، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة الموصل،
العراق.

الطائي، حسنين.(2012). القدرات الحركية والخصائص الحركية.رسالة دكتوراه
غير منشوره، جامعة بابل.

أبو طبل، أسامة.(2000). نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار.

عادل، عبدالبصير علي.(1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق.
ط1، القاهرة، مركز الكتاب.

عباس، عمر سعيد؛ والشربوني، سعد الدين؛ والهريري، عبدالمنعم؛ وابوطبل، اسامة.
(2002). نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار. مصر، مكتبة
ومطبعة الاشعاع الفنية.

عبد الحليم، محمد عبد الحليم؛ ونصر، إبراهيم سامي؛ وعبدالعال، محمد؛ محمد
وعبدالدايم مرجان خالد.(2002). نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان
والمضمار. الاسكندرية، دار الاشعاع الفنية.

عبد الخالق، عصام الدين.(2003).التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات).
الاسكندرية، منشأة المعارف.

عبد الخالق، عصام.(1999). التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات. الاسكندرية، دار
المعارف.

عبد الفتاح، محمد محمد عبد السلام؛ وعلي، محمود سيد.(2014).بطارية قياس مستوى اللياقة البدنية للرجال كبار السن. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مصر، المجلد 35، العدد 1.

عبد الكريم، عبدالله.(2007).تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين إلى كلية الشرطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، العراق. أبو عبده، حسن السيد.(2008). الاعداد البدني للاعبى كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، مصر.

أبو عبده، حسن. (2011).الإعداد البدني للاعبى كرة القدم. الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع.

عبطان، وسام شلال محمد.(2007). دراسة تحليلية مقارنة بين أبطال العراق وابطال اسيا في بعض المتغيرات الكينماتيكية ومعدل السرعة المفقودة وعلاقتها بالانجاز في فعالية رمي الرمح .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة القادسية، الديوانية، العراق.

عبيد، سوسن هدود.(2014). واقع اللياقة البدنية لدى ممارسي الكرة الطائرة في منتديات شباب محافظة بابل. مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية، صفي الدين الحلي، جامعة بابل، المجلد 2، العدد 20.

العبيدي، نوال؛ والمالكي، فاطمة.(2011).التدريب الرياضي. عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

عثمان، محمد.(1990). موسوعة ألعاب القوى. الكويت: دار القلم.

عرايبي، سعيد.(2016).أسس التدريب الرياضي. عمان، دار امجد للنشر والتوزيع. عزيز، غيداء سالم.(2013). تحليل التمايز لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة للمنطقة الشمالية. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، العراق،مجلد 19، العدد 61.

أبو العلا، أحمد عبد الفتاح وسيد، احمد نصر الدين.(1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية. مصر، دار الفكر العربي.

- أبو العلا، عبد الفتاح احمد.(1994). تدريب الساحة للمستويات العليا. القاهرة، دار الفكر العربي.
- أبو العلا، عبد الفتاح وشعلان، ابراهيم.(1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- أبو العلا، عبد الفتاح.(1997).التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية. ط1 القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن وعبدالفتاح، أبو العلا.(2000).فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (1990).علم التدريب الرياضي. ط1، القاهرة: دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن، رضوان، محمد نصر الدين.(1994).اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن،(2000).علم التدريب الرياضي(ب). القاهرة، دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن؛ ورضوان، محمد نصر الدين.(1988).القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي، عصام؛ وحسن، عدي.(2010). تقييم المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقات النخبة في رمي الرمح كدالة لصناعة البطولة الاولمبية. مجلة علوم الرياضة، ع1.
- العمامرة، علي.(2001).العاب القوى الأردنية تطور وأرقام. عمان، مطابع الرأي التجارية.
- عمر، حسين مروان، وعبد الجبار، رائد فائق، ومحمد، جاسم محمد. (2006)، تأثير بعض التمرينات الخاصة لتعلم فعالية رمي الرمح للمبتدئين في المتغيرات البايوكينماتيكية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، م7، ع2، جامعة القادسية، العراق.
- عمر،سمير عباس؛ والشرنوبي، وهريدي، أبو الفتوح سعد الدين ، عبد المنعم محمد وعبد البصير، عادل محمد.(1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة،مركز الكتاب.

عمران، روز.(2015). موسوعة الألعاب الرياضية التطبيقية. عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع.

عوذه، ميسون علوان.(2013). التوافق العصبي العضلي وعلاقته في قوة ودقة التصويب للعبة كرة اليد، جامعة بابل، العراق.

عويس، خير الدين وعفيفي، محمد.(1983). علم الميدان والمضمار. القاهرة، دار الفكر العربي.

الفتاح، وجدي مصطفى؛ والسيد، محمد لطفي.(2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للألعاب والمدرّب. مصر، دار الهدى ألمينيا للنشر والتوزيع.

فرج، جمال.(2011). القوة والقدرة وتدريب الرياضي الحديث. عمان: دار دجلة. فرحات، ليلي.(2003). القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

فؤاد، أسعد. (2002). دراسة أثر الاتزان الحركي على تعلم دقة التصويب. جامعة منتوري، قسنطينة.

كماش، يوسف.(2009). الصحة والتربية الصحية المدرسية والرياضية. عمان: دار الخليج.

اللامى، نوار عبدالله وغيث، عبدالله. (2012). العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلات الرجلين والمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، م 12، ع 1، ص 242-208.

ليبي، عمر محمد والسيد؛ حسنين محمد لطفي، والسيد، وزين أشرف محمد.(2008). الإعداد البدني في المجال الرياضي رؤية تطبيقية لتنمية القدرات البدنية. الإسكندرية، دار الهدى للنشر والتوزيع.

مالح، فاطمة.(2010). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

محمد، إلهام أحمد حسنين. (2013م). تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

محمد، جاسم محمد. (2010). أثر منهج تدريبي مقترح على وفق أهم المتغيرات الكينماتيكية في انجاز رمي الرمح. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

محمد، حسن زكي محمد. (2006). التفوق الرياضي المفهوم - الجوانب الاساسية الرعاية -الاكتشاف - الصلاحية الحركية. الاسكندرية، المكتبة المصرية.

محمود، اميرة حسن ومحمود، ماهر حسن. (2008). الاتجاهات الحديثة في التريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

محمود، إيمان شاكر. (2005). دراسة بعض القياسات الجسمية والمتغيرات الميكانيكية على المستوى الرقمي لرمي الرمح. جامعة قطر، قطر.

محمود، مسعد علي. (2003). موسوعة للمصارعة الرومانية والحره للهواة تعليم - تدريب -ادارة - تحكيم. المنصورة: دار الكتب القومية.

محمود، مسعد علي. (2006). المدخل إلى اللياقة البدنية. مصر: مطبعة 6 أكتوبر.

مختار، حنفي. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

مردان، حسين. (2006). تأثير بعض التمرينات الخاصة لتعليم فعالية رمي الرمح للمبتدئين في المتغيرات البايوكينماتيكية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 7، ع2.

المندلأوي، حسن حسين قاسم. (1979). التدريب الميداني في الرمي والقذف للفتيان. العراق.

المنزلأوي، أحمد محمد. (2017). أنواع التحمل وأهميته. استرجع 6 ابريل 2018، الجامعة الاردنية، الاردن.

المولى، موفق. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، السعودية.

النعمي، عمار.(1988). أثر زمن النهوض في الارتقاء للوثب الطويل. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

الهزاع، هزاع بن محمد.(2005).فسولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والاداءات المعملية للقياسات الفسيولوجية. جامعة الملك سعود، الرياض: النشر العلمي والمطابع.

الوشاحي، علي بن عبدالله بن علي.(2015).المناخ التنظيمي وعلاقته بالإبداع الاداري لدى معلمي الرياضة المدرسية في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، مسقط، عمان .

الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: مكتبة طل. وهيب، جواد رزوقي.(2011).أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الهوائي في كرة السلة على سرعة أداء مهارة المحاوره لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، م 23، ع1.

ويس، عاصي فاتح.(2013).بعض مؤشرات القوة الانفجارية والسرعة الحركية للطرف العلوي من الجسم ونسبة مساهمتها بانجاز فعاليات الرمي باعمار 13 - 15، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، المجلد (25)، العدد (4).

الياسري، إبراهيم مروان.(2015).اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي. عمان: دار الرواق للنشر والتوزيع.

يونس، اسراء عباس محمد.(2002).علاقة التوافق العصبي العضلي بدقة توصيل للاعب المدافع الحرفي في كرة الطائرة، جامعة ديالى، العراق.

2. المراجع الأجنبية:

- Ali, A. R. S., & Abd El-Ghaffar, W. S. (2010). Effects of a Specific Training Program, in the Light of Kinematic Analysis of the Throwing Arm, on Javelin Throwing Distance among Disabled Athletes Class F58. **World**, 3, 322-330.
- Bonacin, D., & Smajlović, N. (2007). Faktorska analiza nekih kinematičkih parametara završnih faza bacanja koplja. **Acta Kinesiologica**, 1(1), 73-79.
- Bošnjak, G., Tešanović, G., & Bošnjak, T. (2009). Relacija između postignutih rezultata u bacanju vortex-a i postignutih rezultata u bacanju koplja. **Glasnik Fakulteta fizičkog vaspitanja i sporta**, broj, 4.
- Campos, J, Brizuela, G, & Ramon, V (2004): three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 iaaf world championships in athletics, **new studies athletics**, no.2.
- Chiu, C (2009): Discovering Optimal Release Conditions for the Javelin World Record Holders by Using Computer Simulation, **International Journal of Sport and Exercise Science**.
- Guntoro, T. S. (2014). The Effect of Training Method and Motor Ability on Javelin Throw Technique. **Asian Social Science**, 10(5), 159.
- Harasin, D., & Milanović, D. (2003). Bacanja kao oblik gibanja u kondicijskoj pripremi sportaša. **Kondicijska priprema sportaša**, 224-228.
- Harnes, E. (1990). Tips for Improved Javelin Training. **Track Technique**, 110, 3518.
- <http://w4.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/869/793>
- Ivanović, Miroljub (2009); RELATIONS BETWEEN MOTOR ABILITIES AND JAVELIN THROW RESULTS OF ADOLESCENTS, **Sport Science**, 2 1: 84-90
- John, W ; Chow, Ann F; & Kuenster, Young -tai Lim. (2003). **Kinematic Analysis Javelin Throw Performed by Wheelchair Athletes of Different Functional Classes**. Department of Kinesiology University of Illinois at Urbana - Champaign, IL, USA.
- Linthorne, N. P., Heys, M. R., Reynolds, T. J., & Eckhart, N. (2020). **Attaching mass to the upper arm can increase throw distance in a modified javelin throw**.
- Liu H, Leigh S & Yu B, (2010). "Sequences of upper and lower extremity motions in javelin throwing." **journal of sports science**. 2010 Nov; 28(13):1459-67, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20981608>
- Maryniak, J., Ładyżyńska-Kozdraś, E., & Golińska, E. (2009). Mathematical modeling and numerical simulations of javelin throw. **Human Movement**, 10(1), 16-20.

- Milanović, D. (1997). **Teorijatreninga. Priručnik za sportske trenere.** Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.
- Miletić, Đ., & Maleš, B. (2003). Procjenjivanje motoričkih znanja-istaknuti zadatak kineziologije u mlađoj školskoj dobi. **Školski vjesnik: časopis za pedagoška i školska pitanja**, 52(3-4), 321-329.
- Silvester, J. (2003). **Complete book of throwing.** Human Kinetics.
- Tauchi, K., Murakami, M., Endo, T., Takesako, H., & Gomi, K. (2009). Biomechanical analysis of elite javelin throwing technique at the 2007 IAAF World Championships in Athletics. **Bulletin of Studies in Athletics of JAAF**, 5, 143-149.
- Whiting, C., Gregor, J., & Halushka, M. (1991). Body Segment and Release Parameter Contributions to New Rules – Javelin Throwing. **International Journal of Sport Biomechanics**, 7, 11-124.
- Zhen, J. & Xiao, H. (2005). "3-D Kinematical analysis on left leg technique in the last exerting in javelin throwing," ISBS-Conference proceedings Archive, 23 **international symposium on biomechanics in sports.**
- Žuvela Frane, Slađana Borović, Nikola Foretić. (2011). "The Correlation Of Motor Abilities and javelin throwing results depends on the throwing Technique". Series: **Physical Education and Sport**. Vol. 9, No 3, pp, 219-227.

الملاحق

الملاحق (أ)
الاختبارات بالصورة الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

حضرة الاستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث عبادة البطوش بإجراء دراسة تجريبية لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية/جامعة مؤتة، بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى لاعبي رمي الرمح في مديريات التربية والتعليم - محافظة الكرك وعلاقته بالانجاز.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحث بوضع اختبارات لقياس المتغيرات التابعة، ونظراً لما تتمتعون به من معرفة وخبرة في هذا المجال العلمي يرجى التكرم بتحكيم الاختبارات المرفقة وذلك بوضع الرقم المناسب لتقدير كفاءة الاختبار في تقييم الصفة المعينة داخل الحقل المرقم من (1-10)، علماً بأنه كلما كبر الرقم زادة كفاءة الاختبار في قياس الصفة، أو اضافة اي اختبارات ترونها مناسبة بدرجة أكبر للسمة المعنية، آملاً الاستفادة من خبراتكم وعلمكم في هذا المجال.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث

عبادة زكريا البطوش

البيانات الشخصية للمحكم:

- الاسم.....
- الجامعه(مكان العمل).....
- الرتبة الأكاديمية.....
- التخصص العلمي.....
- عدد سنوات الخبرة
- التاريخ: / / م
- التوقيع:

الانماط	اسم الاختبار	مدى احتياجها في تدريب الرمح العلامة من (10)
الرشاقة	الركض المتعرج بين الشواخص	
الرشاقة	جري إلى الجانب-والأمام- والخلف للاتجاهات الأربعة	
الرشاقة	اختبار T لقياس الرشاقة	
المرونة	ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس الطويل	
المرونة	القدرة على اطالة مد الجذع	
القوة العضلية الانفجارية	رمي الكرة الطبية(٢ كغم) باليدين من الجلوس على الكرسي	
القوة العضلية الانفجارية	رمي الكرة الطبية بيد واحدة زنة ٢ كغم من الوقوف	
القوة العضلية الانفجارية	اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	
القوة العضلية الانفجارية	الوثب الطويل من الثبات	
القوة العضلية الانفجارية	القفز العريض من الثبات	

الأنماط	اسم الاختبار	مدى احتياجها في تدريب الرمح العلامة من (10)
القوة المميزة بالسرعة	الحجل على رجل واحد 30م	
القوة المميزة بالسرعة	ركض 30م من البداية المنخفضة	
قوة التحمل	القفز نصف قرفصاء	
التحمل	جلوس من الرقود	
اختبار التوافق العصبي العضلي	اختبار الدوائر المرقمة	
اختبار التوافق العصبي العضلي	رمي واستقبال الكرات	
القدرة	رمي كرة طبية 3 كغم	
التوازن	التوازن الثابت (الوقوف على قدم واحد)	
رد الفعل	سرعة رد الفعل للذراعين (المسطرة)	
رد الفعل	سرعة رد الفعل للقدمين	

الملحق (ب)
الاختبارات بالصورة النهائية

الرقم	السمة الحركية أو البدنية	اسم الاختبار
1	الرشاقة	الركض المتعرج بين الشواخص
2	المرونة	ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس الطويل
3	القوة العضلية الانفجارية	رمي الكرة الطبية بيد واحدة زنة ٢ كغم من الوقوف
4	القوة العضلية الانفجارية	اختبار قياس قوة القبضة لليدين
5	القوة العضلية الانفجارية	القفز العريض من الثبات
6	القوة المميزة بالسرعة	الحجل على رجل واحد 30م
7	القوة المميزة بالسرعة	ركض 30م من البداية المنخفضة
8	التحمل	القفز نصف قرفصاء
9	النحمل	جلوس من الرقود
10	اختبار التوافق العضلي العصبي	رمي واستقبال الكرات
11	القدرة	رمي كرة طبية 3 كغم
12	التوازن	التوازن الثابت (الوقوف على قدم واحدة)
13	رد الفعل	سرعة رد الفعل للذراعين (المسطرة)
14	رد الفعل	سرعة رد الفعل للقدمين

وصف الاختبار :

- عنوان الاختبار: الركض المتعرج بين الشواخص .
- هدف الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات اللازمة : ارض مستوية ، و(٥) شواخص ، و ساعة توقيت ، و خط البداية والنهاية.
- الإجراءات : - تخطيط منطقة الاختبار بحيث تكون المسافة بين خط البداية والشاخص (١٨٠ سم) وكذلك المسافة بين شاخص و آخر .
- يقف التلميذ خلف البداية ، وعند سماع إشارة البدء يركض بين الشواخص مبتدئاً من جهة اليمين أو اليسار حتى يصل الشاخص الخامس ويدور حوله إلى خط النهاية بالطريقة نفسها .
- تعطى للتلميذ محاولة تجريبية.

- تعطى للتلميذ محاولتان للاختبار .
 - لا تعد المحاولة خطأ إذا توقف التلميذ عن الأداء .
 - تعاد المحاولة إذا لم يركض التلميذ بين أي شاخص.
 - يقاس الزمن للتلميذ بين إشارة بدء الاختبار إلى ان تتخطى قدم الطفل خط النهاية.
 - طريقة التسجيل : قياس الزمن إلى اقرب ١٠/١ ثانية لأحسن محاولة من المحاولتين.
- (الخولي ، وراتب ، ١٩٨٢).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس الطويل.
- هدف الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للجسم.
- الأدوات اللازمة : مقعد من دون ظهر ارتفاعه (٢٠ سم)، و مسطرة غير مرنة مقسمة إلى (٣٠ سم) مثنية عموديا على المقعد بحيث يكون الرقم (١٠ سم) عند حافة المقعد ، و مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة ، و بساط جمناستك .
- الإجراءات: - يطلب من التلميذ نزع الحذاء.
- ويطلب منه الجلوس على البساط بحيث تكون القدمان مضمومتين مع تثبيتهما على حافة المقعد.
- يقوم احد المساعدين بالضغط على الركبتين لتبقيا مستقيمتين.
- عند إعطاء إشارة من قبل الفاحص يقوم التلميذ بثني جذعه إلى الأمام بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة.
- يحاول التلميذ الثبات قليلا عند آخر مسافة يصل إليها .

- يعطى للتلميذ محاولتين تجريبيتين.

- يعطى للتلميذ ثلاث محاولات عند أداء الاختبار.

طريقة التسجيل : تسجل للتلميذ المسافة التي حققها (السننيمترات) في المحاولات الثلاثة.

(حسانين ، ١٩٨٧).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: رمي الكرة الطبية بيد واحدة زنة ٢ كغم من الوقوف .

- هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية.

- الادوات المستخدمة : فضاء مستوي، كرة طبية زنة ٢ كغم، شريط قياس ، طباشير.

- طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الارض و يتم مسك الكرة الطبية بالذراع الرامية، ثم يقوم الطالب بمرجحة الذراع امام خلف و رميها لابعد مسافة للامام.

- طريقة التسجيل: لكل مختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

(ويس، 2013).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.

- هدف الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

- الادوات المستخدمة: ساعة إيقاف.

- طريقة الاداء: - من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين الى ان يلامس الارض بالصدر ثم العودة مرة اخرى لوضع الانبطاح المائل .

- طريقة التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ث.
- عبدالله، عبد الكريم.(2007) تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين إلى كلية الشرطة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، العراق.

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: اختبار القوة الانفجارية القفز العريض من الثبات.
 - هدف الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين (القدرة الانفجارية).
 - الادوات المستخدمة: مكان مناسب للوثب، شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير.
 - طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.
 - طريقة التسجيل: يؤخذ القياس من نقطة البدء إلى أقرب نقطة وتركها المختبر بأي جزء من جسمه على أن يكون عمودياً على خط الارتقاء.
- (علاوي، رضوان1982).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: الحجل على رجل واحده 30 م .
- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.
- الادوات المستخدمة: ساعة توقيت، شريط قياس، شواخص عدد(2) خط البداية والنهاية.

- طريقة الأداء: يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجة) طليقة إلى الخلف وعند اعطاء الأمر باليد، يحجل المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية، يعطي محاولة لكل رجل .

- طريقة التسجيل: يسجل الزمن بالثانية لأقرب 1/100 من الثانية.
(سالار 2011).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: ركض 30 م .
 - هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة .
 - الادوات المستخدمة: ساعة توقيت.
 - طريقة الأداء: يرسم خطان المسافة بينهم 30 م .
 - طريقة التسجيل: يتم احتساب الزمن من خلال قطع مسافة (30م).
- (بسطوطي 1999).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: القفز العمودي من وضع القرفصاء (وثني كامل للركبتين).
- هدف الاختبار: قياس تحمل القوة للعضلات الرجلين.
- الادوات المستخدمة: ساحة، ساعة إيقاف، صافرة.
- طريقة الأداء: عند البدء من وضع القرفصاء (ثني الركبتين كاملاً) يقوم المختبر بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الارض في كل قفزة ويستمر المختبر لمدة 30 ثانية.

- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر مرات القفز خلال 30 ثانية.

(الجميلي، 1983).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: الجلوس من الرقود .

- هدف الاختبار: قياس التحمل العضلي (تحمل القوة) لعضلات البطن .

- الادوات المستخدمة: ملعب، فرشاة، ساعة إيقاف .

- طريقة الأداء: من وضع الرقود على الظهر الركبتان مثنيتان اليدين خلف الرأس أو امام الصدر بشكل متقطع وعند الاشارة يبدأ اللاعب في رفع جذعه إلى الامام بدأ من الكتفين ثم الظهر (تقوس تدريجي) حتى تلامس المرفقان الفخذين. ثم يعود اللاعب بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى تلامس الكتفان الأرض (دون ارتباطهما قوة). ثم يكرر اللاعب الخطوتين السابقتين أكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال دقيقة واحدة. ثم تحسب عمليتا الجلوس ثم الرقود كمحاولة كاملة واحدة وهكذا .

- طريقة التسجيل: يسجل عدد المرات الصحيحة والكاملة خلال 60 ثانية .

(شحاته، بريقع، 1999).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: اختبار التوافق العصبي العضلي (رمي واستقبال الكرات).

- هدف الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

- الادوات المستخدمة: حائط مستوي، كرة تنس، رسم خط على بعد (5) متر من الحائط.

- طريقة الأداء: يقفز المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث :

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى باتجاه الحائط على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها بنفس اليد .

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى باتجاه الحائط على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها بنفس اليد .

3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى باتجاه الحائط على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها باليد اليسرى .

- طريقة التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة ،الدرجة النهائية وهي من (15) درجة.

(يونس ،2002).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: رمي كرة طبية 3 كغم .

- هدف الاختبار: قياس القدرة العضلية -القوة الانقباضية لعضلات الذراعين والجذع .

- الادوات المستخدمة: ملعب، كرة طبية بوزن 3كغم، شريط قياس مع تحديد منطقة الاختبار برسم خطين على شكل مخروط .

- طريقة الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف فتحاً وهو ممسك بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة خلف خط الرمي مع محاولة ثني الجذع أمام صدره للأسفل ومن ثم رمي الكرة للأمام مع مد الجذع في حركة الرمي.

- طريقة التسجيل: يسجل أحسن محاولة ناجحة من المحاولات الثلاث.

(حسنين،2001).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: التوازن الثابت (الوقوف على قدم واحدة).
 - هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت.
 - الادوات المستخدمة: ساعة ايقاف، ارض مسطحة أو ملساء، ويجب خلع الشرايب والحذاء .
 - طريقة الاداء: يتم الوقوف على القدم المفضلة وترفع القدم الاخرى مثبتة من الركبة بحيث يكون داخل مفصل الركبة، وتوضع اليدين في الوسط عند اشارة البدء يتم رفع كعب القدم بعيداً عن الأرض مع محاولة الاحتفاظ بالتوازن على قدر المستطاع دون الحركة يعطى اللاعب ثلاث محاولات .
 - طريقة التسجيل: يسجل أحسن محاولة ناجحة من المحاولات الثلاث .
- (شحاته، بريقع1999).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: سرعة رد الفعل للذراعين (المسطرة) .
- هدف الاختبار: قياس سرعة ودقة استجابة اليد .
- الادوات المستخدمة: مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 12سم و13سم ، منضدة بارتفاع مناسب، كرسي .
- طريقة الاداء: يجلس المختبر على الكرسي واضعاً ذراعه الذي سيتم اختبارها في وضع مريح على المنضدة بحيث يكون الابهام مواجهه للسبابة يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها بوضع عامودي على الأرض بحيث تمر بين ابهامه والسبابة للمختبر يجب أن يركز المختبر على العلامة المدهونة باللون الأسود يترك المحكم المسطرة لتسقط عمودياً على أن يحاول المختبر أن يمسك المسطرة بواسطة الابهام والسبابة عند المنطقة المدهونة اللون الاسود ما أمكن .

- طريقة التسجيل: إذا نجح المختبر بمسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة عند الخط المدهون باللون الأسود تماماً تكون استجابة سليمة إذا أمسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة أسرع من المعدل السليم إذا أمسك المختبر بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون الاستجابة بطيئة عن المعدل السليم يعطى المختبر ثلاث محاولات .
(حسنين، 2001).

وصف الاختبار:

- عنوان الاختبار: سرعة رد الفعل للقدمين .
 - هدف الاختبار: قياس سرعة الفرد في تقريب وتباعد الرجل في المستوى الأفقي .
 - الادوات المستخدمة: ساعة إيقاف، لوحة مثبت عليها في المنتصف عارضة ارتفاع العارضة 15سم.
 - طريقة الاداء: من وضع الوقوف أمام العارضة تكون القدم على الجانب الأيمن للوحة عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بنقل قدمه إلى الجانب الأيسر للجهاز من فوق العارضة ثم يعود بعد ذلك إلى الجانب الأيمن ويكون بذلك قد قام بدورة كاملة ويكرر هذا العمل لأكثر عدد ممكن من المرات.
 - طريقة التسجيل: أكبر عدد خلال العشرين ثانية.
- (ضرغام، 2002).

الملحق (ج)

البرنامج التدريبي بصورة النهائية

البرنامج التدريبي

زمن الوحدة التدريبية: (86) دقيقة

الأسبوع الأول

اليوم والتاريخ:

رقم الوحدة: (1)

هدف الوحدة: قوة + مرونة

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجموع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. الذراعان مائلاً للأسفل) تحريك الذراعين أماماً خلفاً مع الضرب على الفخذين.</p> <p>- (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً.</p> <p>- (رقود) تبادل ثني ومد الجذع للوصول لوضع الجلوس.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 12
د2	30ث	4	150ث	<p>– (الوقوف) مسك ثقل باليدين (2كغم) أمام الصدر) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين جانباً.</p>	متوسط 60-70%	الجزء الرئيسي د 65
د2	30ث	4	120ث	<p>- استلق على الارض على بطنك وقم بثني الركبة اليمنى، قم بلف فوطة حول الكاحل الايمن وقم بجذب الركبة الى وضع الانثناء محرراً الكعب باتجاه المقعدة التغيير في القدمين.</p>		
د2	30ث	4	130ث	<p>- (وقوف) فتحاً، مسك الوزن أسفل 2 كغم) ثني الركبتين نصفاً ثم المد مع رفع الذراعين جانباً.</p> <p>-وضع الوقوف بخطوة وجهاً لوجه بتشابك إصابع اليدين، ثم يبدأ</p>		

د1	30ث	4	140ث	<p>الإثنان بحركة مد وثني متبادل بالذراعين مع توليد مقاومة متقابلة ومتكافئة وبحركة بطيئة وإنسيابية.</p> <p>-وضع الإستناد الأمامي على الأرض، يقف الثاني خلفه في وضع الجنو ثم يرفع رجلي الأول عالياً فوق كتفيه، يقوم الأول بحمل ثقل وزنه (2كغم) بتمرين ثني ومد الذراعين بهذا الوضع ثم يتناوب الإثنان التمرين.</p>		
د2	30ث	4	140ث	<p>-وضع الوقوف ظهراً لظهر ومسك اليدين عالياً جيداً، يقوم الأول بمساعدة زميله بحركة رفعه عالياً فوق ظهره لأجل القيام بحركة قلبية خلفية كاملة بدون أن يترك يديه حتى يهبط على قدميه خلفاً. وهكذا يتم تبادل القيام بحركة القلبية الخلفية فوق ظهر الزميل.</p>		
د2	30ث	4	150ث			
				<p>- الجري – المشي – أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).</p>	البسيط	الجزء الختامي
					30-50%	د6

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. الذراعان مائلاً للأسفل) تحريك الذراعين أماماً خلفاً مع الضرب على الفخذين.</p> <p>- (وقوف. فتحاً) الذراعين عالياً ميل ولف الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً.</p> <p>- (رقود) تبادل ثني ومد الجذع للوصول لوضع الجلوس.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 13
د2	30ث	4	140ث	<p>- (الوقوف) الجري بالمكان بأقصى سرعة لمدة 30 ثانية.</p>	متوسط 60-70%	الجزء الرئيسي د 73
د2	30ث	4	150ث	<p>- من الثبات مع جعل الجسم مستقيماً عند الارتقاء ثم مد الرجلين والذراعين أماماً عند الطيران والهبوط مع ثني الركبتين.</p>		
د2	30ث	4	150ث	<p>- (وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معاً وثبات فترة قصيرة وسريعة ومتتالية عدل أن يكون الوثب من فوق كرات موضوعة على الأرض (5كرات).</p>		

د2	30ث	5	140ث	- (وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين اثناء الوقوف.		
د2	30ث	4	140ث	- (وقوف، من الثبات) رمي العصا بأكبر سرعة.		
د2	30ث	4	140ث	- (وقوف، مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ومسكها باليد العكسية.		
				- الجري - المشي - أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. الذراعان مائلاً للأسفل) تحريك الذراعين أماماً خلفاً مع الضرب على الفخذين.</p> <p>- (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً.</p> <p>- (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين عالياً ثم دفع الجسم خلفاً مع ثني الركبتين كاملاً.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 15
د2	30ث	4	140ث	<p>- (من وضع الجلوس مسك وحمل العصا) باليد الرامية للرمح لف الجذع على الجانبين.</p>	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	45ث	4	180ث	<p>- (الوقوف فتحاً، مسك الكرة الطبية 5 كغم أمام الصدر) ثني الركبتين نصفاً ومن ثم دفع الكرة الى الأمام.</p>	75-90%	د 74
د2	50ث	5	180ث	<p>- (وقوف الوضع أماماً مسك الكرة الطبيه 5 كغم أمام الجسم) رفع الذراعين أماماً عالياً ثم المرجحة لدفع الكرة للأمام.</p> <p>- (وقوف فتحاً، ثني الركبتين نصفاً ثم الوثب) لدفع الكرة 5 كغم أماماً عالياً بذراع واحدة.</p>		

د2	45ث	4	180ث	- قتل الجذع من الجلوس على المصطبة يميناً يساراً باستعمال أوزان حديدية من (5 - 7) كغم.		
د2	50ث	5	160ث			
				- الجري - المشي - أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - اطالة ثابتة.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د6

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. الذراعان مائلاً للأسفل) تحريك الذراعين أماماً خلفاً مع الضرب على الفخذين.</p> <p>- (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً.</p> <p>- (جثو أفقي) تحريك الذراعين أماماً مع مد الركبتين للوصول لوضع الانبطاح.</p>	البسيط 50-60%	الجزء التمهيدي د14
د2	د30	5	د140	- وقوف فتحاً مسكاً الثقيل في كل من اليدين رفع الذراعين جانباً.	أقصى	الجزء الرئيسي
د2	د45	4	د180	- دفع من الثبات أفعال متنوعة الوزن من (2-4-3-5-6) كغم.	90-100%	د 90
د2	د45	4	د150	- ثني الجذع للأمام مع حمل الكرة 5 كغم الذراعين عالياً أماماً مع التحريك يميناً يساراً.		
د2	د50	5	د210	- من وضع الجثو على الركبتين رمي الكرات الطيبة وزن 3 كغم من فوق الرأس بكلتا اليدين على الحائط مسافة 5 م.		

د2	45ث	4	180ث	<p>- من وضع الرقود حمل الكرة الطبية 3 كغم الذراعين عالياً فوق الرأس مع محاولة ثني الجذع للأمام ورمي الكرة مسافة 4 م مع ثبات القدمين.</p> <p>- من وضع الوقوف رمي العصا باليد الراحية لأبعد مسافة ممكنة.</p>		
د2	30ث	5	150ث			
				<p>- الجري - المشي - أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).</p> <p>- هرولة خفيفة للإسترخاء</p>	البسيط	الجزء الختامي
					30-50%	د 4

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. فتحاً) ثني الظهر للأسفل مع مد الذراعين لأقرب نقطة نحو الأرض.</p> <p>- (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً.</p> <p>- (وقوف) تبادل الطعن للأمام مع سند الكف على الركبة.</p>	البسيط 50-60%	الجزء التمهيدي د 13
د 2	30ث	4	140ث	- الوثب العمودي من الحركة مع حمل الكرة الطبية 5 كغم.	متوسط	الجزء الرئيسي
د 2	30ث	4	150ث	- رمي الكرة الطبية (كغم) لأبعد مسافة بيد واحدة من الثبات فوق العارضة.	60-75%	د 84
د 2	50ث	4	180ث	- (وقوف، مسك وحمل الكرة الطبية) مسك اللاعب الزميل من الخلف ثم يقوم اللاعب بالمقاومة ومحاولة الإفلات ثم دفع الكرة الطبية للأمام.		
د 2	45ث	4	180ث	- (وقوف. مسك الرمح) الرمي للأمام بالذراع الرامية بعد الوصول لوضع التقوس.		

د2	50ث	10	100ث	- الوثب السريع بالذراعين (10 تكرارات).		
د2	30ث	4	140ث	- (وقفة الاستعداد) الدوران الجانبي على امتداد خط مستقيم على التوالي لمسافة (10م).		
				- الجري - المشي - أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجموع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. فتحاً) ثني الظهر للأسفل مع مد الذراعين لأقرب نقطة نحو الأرض.</p> <p>- (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 10
د2	35ث	4	140ث	- وقوف الجري الزجاجي بين الحواجز (5حواجز).	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	45ث	4	150ث	- الوقوف فتحاً وغرس الرمح بالأرض ومسك الرمح بالذراع الرامية وثني الجسم.	75-90%	د 88
د2	50ث	4	150ث	-من وضع الوقوف رمي كرة طبية وزن 1 كغم للخلف ثم الدوران والركض أماماً نحوها بسرعة لالتقاطها قبل السكون.		
د2	45ث	5	150ث	-من وضع الاستلقاء والرأس للأسفل يكون المدرب على بعد 30 م وعند انطلاق الصافرة يقوم اللاعب بالاستناد والركض السريع باتجاه المدرب.		
				- مناولة كرة طبية بين لاعبين بكلتا الذراعين من فوق الرأس مع		

د2	30ث	4	150ث	القفز. -وقوف اللاعبين والجري في خط مستقيم مسافة 40 م ومناولة الكرة الطبية 3 كغم بينهما عند الوصول لخط النهاية ثم العودة.		
د2	45ث	4	150ث	- الوقوف الجري بالمكان بأقصى سرعة ومع الإشارة لمس الأرض بإحدى اليدين.		
د2	45ث	5	140ث			
				- الجري – المشي – أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. فتحاً) ثني الظهر للأسفل مع مد الذراعين لأقرب نقطة نحو الأرض.</p> <p>- (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً.</p> <p>- الوقوف فتحاً لأقصى مدى تبادل الذراعين مع القدمين ثني الجذع للأمام.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 14
د2	30ث	5	140ث	- وقوف الطعن جانباً مع رفع الذراعين جانباً أو عالياً.	متوسط	الجزء الرئيسي
د2	30ث	5	140ث	- القفز على الحواجز من الثبات بكنا القدمين.	60-75%	د 73
د2	40ث	4	150ث	-(وقوف. مسك الرمح) الرمي بالذراع الرامية مع التركيز على وضع القدم والكوع.		
د2	50ث	5	180ث	- (وقوف. مسك وحمل الكرة الطبية أمام الصدر) ميل الجذع إلى الأمام واخذ خطوة للخلف ولف الجذع باتجاه الخلف ثم دفع الكرة الطبية (5 مرات).		

د2	50ث	5	160ث	- (نصف قرفصاء، مسك وحمل الكرة الطبية) ثم القفز للأعلى مع القفز دفع الكرة الطبية (5 مرات).		
				- الجري - المشي - أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (وقوف. فتحاً) ثني الظهر للأسفل مع مد الذراعين لأقرب نقطة نحو الأرض.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 12
د2	45ث	3	210ث	- تمرينات البلايومترك باستخدام الكرات الطبية.	اقل من اقصى	الجزء الرئيسي
د2	50ث	4	180ث	- تمرير كرة طبية من أعلى الرأس زنة (5 كغم) لأبعد مسافة (5 مرات).	75-90%	د 78
د2	45ث	4	160ث	(-الوقوف) الوقوف باستقامة ومد الذراعين بشكلٍ أفقيٍّ على مستوى الكتفين مع مسك وزن (1 كغم) بالذراعين والدوران بهما حول الجسم.		
د2	30ث	5	140ث	- (وقوف) تحريك الساقين بالتبادل نحو الأمام أثناء الوقوف مع مدّ الذراعين نحو الأعلى.		

د2	ث30	4	ث140	- (الانبطاح المائل) ثني ومد الذراعين للوصول لأقصى أداء في التمرين. - (وقوف. مسك كرة طبية) بالذراع الرامية ترمى الكرة للخلف.		
د2	ث30	4	ث140			
				- المشي – أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف. فتحاً) ثني الظهر للأسفل مع مد الذراعين لأقرب نقطة نحو الأرض.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (وقوف) ثني الجذع للأمام محاولة لمس الأرض.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 12
د2	45ث	3	160ث	- الوقوف الجري لمسافة 25م وقياس الزمن.	متوسط	الجزء الرئيسي
د2	50ث	2	180ث	- الركض مسافة 30م بأقصى سرعة.	60-75%	د 75
د2	30ث	10	100ث	- من وضع القرفصاء يقوم اللاعبان بتبادل دفع الكرة (كرة سلة) بتكرارات سريعة.		
د2	45ث	4	160ث	- (وقوف) رمي الكرة الطبية أماماً عالياً بزنة (3 كغم) والركض		

				نحوها أماماً (5 مرات).		
د2	ث30	4	ث150	-الوقوف على ساقٍ واحدةٍ مع رفع الساق الأخرى ومرجحتها نحو الأمام، ونحو الخلف، والثبات على ذلك لأطول وقتٍ ممكنٍ.		
د2	ث30	4	ث140	- (الوقوف) مسك الحبل دوران الحبل مع الوثب بقدم واحدة.		
				- المشي – أداء تمارين استرخاء ومرونة (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف) تبادل الطعن للأمام مع سند الكف على الركبة.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (رقود) تبادل ثني ومد الجذع للوصول لوضع الجلوس.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 15
د2	45ث	3	150ث	- (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه مسافة 10م.	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	45ث	4	160ث	- الوقوف ضمماً الكرة على الأرض أمام القدمين القفز أماماً وخلفاً من فوق الكرة بالتبادل ثم مسك وحمل الكرة ودفعها لأبعد مسافة ممكنة.	75-90%	د 62
د2	50ث	5	180ث	- (وقوف) مسك وحمل الكرة الطبية زنة 5كغم) مسك اللاعب الزميل من الخلف ثم يقوم اللاعب بالمقاومة ومحاولة الإفلات ثم دفع الكرة الطبية للأمام (5محاولات).		

				<p>- (وقوف) قذف الكرة عالياً ثم تحرك ثلاث خطوات والتكور والدرجة ثم النهوض للقف الكرة.</p>	
د2	40ث	4	160ث	<p>- (وقوف مواجه الزميل – مسك كرة طبيعية) بالذراع الرامية ترمى الكرة من فوق الرأس مع زيادة المسافة تدريجياً والجري للأمام والخلف.</p>	
د2	45ث	2	180ث		
				<p>- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).</p> <p>- هرولة خفيفة للاسترخاء.</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>البسيط</p> <p>30-50%</p> <p>د5</p>

الأسبوع الرابع

زمن الوحدة التدريبية: (93) دقيقة

رقم الوحدة: (11)

اليوم والتاريخ:

هدف الوحدة: قوة + توافق

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف) تبادل الطعن للأمام مع سند الكف على الركبة.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (رقود. الذراعين جانباً) رفع الرجلين أماماً ثم تبادل وضعهما على الأرض جانباً.</p>	<p>البسيط</p> <p>30-50%</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>د 13</p>
د2	50ث	3	180ث	<p>- (وقوف) أسفل مدرجات الجمهور الوثب على قدم واحدة للصعود إلى أعلى المدرج مع التبادل مع القدم الأخرى.</p>	<p>أقصى</p> <p>90-100%</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>د 75</p>
د2	50ث	4	210ث	<p>- (وقوف) مواجه للحائط دفع الكرة الطبية (4 كغم) من أعلى الرأس إلى الحائط بيد واحدة بالتبادل.</p>		
د2	45ث	4	150ث	<p>- (وقوف) على المشطين الذراعين عالياً مسك الثقل المشي أماماً وخلفاً.</p>		

د2	ث30	4	ث140	- (وقوف.مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ثم الوثب ولقفاها في أعلى نقطة لها. - (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ومسكها باليد العكسية. - (وقوف) تنطيط الكرة باليد المميزة مع تقليد إشارة المدرب.		
د2	ث30	4	ث140			
د2	ث30	4	ث140			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د 5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (جلوس نصف قرفصاء) ثني القدم أماماً وخلفاً.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جنو افقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 14
د2	د3	4	150ث	<p>- (وقوف. الذراعين عالياً) مسك الرمح أمام الصدر تبادل الطعن جانباً.</p>	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	د40	4	180ث	<p>- (وقوف فتحاً)، مسك الكرة الطبية زنة (5 كغم) باليدين ورميها للخلف من بين الرجلين.</p>	75-90%	د 66
د2	د40	4	160ث	<p>- (وقوف على المشطين، الذراعين عالياً، مسك ثقل) المشي اماماً وخلفاً.</p> <p>- مناولة كرة طبية فوق الرأس بكلا الذراعين بين لاعبين مع القفز.</p>		

د2	ث30	4	ث140	- من وضع الوقوف رفع الركبتين عالياً بمستوى الحزام ثم رمي كرة طبية على الحائط بكلا الذراعين ومن فوق الرأس (المسافة بين الحائط واللاعب 4 م) أو يكون الأداء مع الزميل.		
د2	ث50	4	ث180			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف) تبادل الطعن للأمام مع سند الكف على الركبة.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جنو افقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د13
د2	30ث	5	140ث	<p>- (جلوس على أربع) التحرك الجانبي باليدين في شكل دائرة حول الجسم ثم فرد الجسم وعمل انبطاح مائل.</p>	متوسط 60-75%	الجزء الرئيسي د 84
د2	40ث	4	150ث	<p>- (وقوف)، رمي كرة طبية زنة (2 كغم) بكلا الذراعين ومن فوق الرأس.</p>		
د2	50ث	5	180ث	<p>- (من وضع الجلوس، مسك وحمل الكرة الطبية) لف الجذع على الجانبين ثم دفع الكرة الطبية.</p> <p>- (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراعين عالياً مع مراعاة ان تكون ذراع الارتكاز مغروزة والجسم على استقامة واحدة مع التكرار.</p>		

د2	ث30	4	ث150	- (الوقوف) الجري في نفس المكان بسرعة.		
د2	ث30	4	ث150	- (جنو. الزراعين خلف الجسم. تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل مع قذف الزراعين خلفاً.		
د2	ث30	5	ث150			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الزراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الأسبوع الخامس

زمن الوحدة التدريبية: (113) دقيقة

رقم الوحدة: (14)

اليوم والتاريخ:

هدفالوحدة: القدرة + التكنيك

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجموع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف) تبادل الطعن للأمام مع سند الكف على الركبة.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جنو أفقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د14
د2	50ث	10	100ث	<p>- من الثبات رمي الرمح 10 مرات مع التركيز على هبوط الرمح على رأسه.</p>	متوسط 60-75%	الجزء الرئيسي د 94
د2	50ث	15	100ث	<p>- من الثبات رمي الرمح 15 مرة مع التركيز على أقصى قوة لرمي للرمح.</p>		
د2	50ث	10	100ث	<p>- من الحركة رمي الرمح 10 مرات مع التركيز على هبوط الرمح على رأسه.</p> <p>- من الحركة رمي الرمح 15 مرة مع التركيز على أقصى قوة</p>		

د2	50ث	15	100ث	لرمي الرمح.		
				<p>- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).</p> <p>- هرولة خفيفة للاسترخاء.</p>	<p>البسيط</p> <p>30-50%</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>5 د</p>

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف فتحاً لأقصى مدى، الذراعين اماماً واليدين على الأرض ميل) الضغط على المنكبين واليدين.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جنو افقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 12
د 2	30ث	5	140ث	<p>- (وقوف. مسك وحمل الرمح) الوثب لأعلى مع رمي الرمح (5) مرات.</p>	متوسط 60-75%	الجزء الرئيسي د 70
د 2	30ث	4	150ث	<p>- (وقوف على الكتفين) تبادل مرجحة الرجل لمس الأرض خلف الرأس.</p>		
د 2	45ث	6	140ث	<p>- (الجلوس تربع) تلامس باطين القدمين لبعضهم والضغط على الركبتين بالذراعين لمحاولة لمس الركبتين الأرض.</p> <p>- (نصف قرفصاء، مسك الكرة الطيبة) ثم القفز للأعلى مع القفز دفع</p>		

د2	50ث	4	180ث	الكرة الطبية. - الوثب السريع بالذراعين.		
د2	30ث	4	150ث			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د6

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (وقوف) تبادل الطعن للأمام مع سند الكف على الركبة.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جنو افقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 14
د2	45ث	4	210ث	- تمرينات البلايومترك باستخدام الكرات الطبية.	متوسط	الجزء الرئيسي
د2	50ث	5	160ث	- تمريرة صدرية بواسطة كرة طبية بزنة (4 كغم).	60-75%	د 83
د2	45ث	5	160ث	- تمرير كرة طبية من أعلى الرأس بزنة (5كغم).		
د2	45ث	5	180ث	- من الثبات رمي الرمح بأقصى قوة.		
د2	50ث	5	180ث	- من الحركة رمي الرمح بأقصى قوة.		

				<p>- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).</p> <p>- هرولة خفيفة للاسترخاء.</p>	<p>البسيط</p> <p>30-50%</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>5 د</p>
--	--	--	--	--	------------------------------------	---------------------------------

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدين على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- (انبطاح) رفع الرجلين عالياً ثم تبادل خفض ورفع الرجلين أسفل عالياً.</p> <p>- (جثو أفقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 15
د2	30ث	5	140ث	<p>- (جثو نصفاً) الذراعين عالياً ثني الجذع أمام أسفل للمس القدم ثم تقوس الجذع خلفاً.</p>	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	50ث	4	210ث	<p>- صعود ونزول الدرج بالجري ثم مسك وحمل الكرة الطبية ودفعها لأعلى الدرج.</p>	75-90%	د 71
د2	40ث	4	180ث	<p>- (انبطاح مائل) المشي أماماً على اليدين باتجاه الكرة على مسافة (3 م) ثم الوقوف ومسك وحمل الكرة ودفعها للأمام.</p> <p>- (وقوف – الظهر مواجه الحائط والمسك) الوصول لوضع التقوس</p>		

د2	ث30	4	ث150	والشد.		
د2	ث30	5	ث140	- (جلوس طويل، ثني الرجل خلفاً) ثني الجذع اماماً أسفل مع لمس القدم المقابلة.		
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدين على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جثو أفقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 15
د2	30ث	4	150ث	<p>- (الوثب العريض) من الثبات مع جعل الجسم مستقيماً عند الارتقاء ثم مد الرجلين والذراعين أماماً عند الطيران والهبوط مع ثني الركبتين.</p>	أقل من أقصى 75-90%	الجزء الرئيسي د 79
د2	30ث	4	140ث	<p>- (وقوف) مع الإشارة رفع الذراع اليمنى أماماً عالياً مع رفع رجل اليسرى جانباً.</p>		
د2	45ث	4	160ث	<p>- (الوقوف، حمل ثقل مناسب على الكتفين) الجري السريع في نفس المكان.</p> <p>- (الوقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة ومع الإشارة لمس</p>		

د2	45ث	4	140ث	الأرض بإحدى اليدين. - من الوقوف رمي كرة طيبة زنة (3 كغم) للخلف ثم الدوران والركض أماماً نحوها بسرعة لالتقاطها بعد السقوط (5 مرات).		
د2	50ث	5	180ث	- (وقوف،مسك الكرة)، رمي الكرة عالياً ثم الوثب ولقها في أعلى نقطة لها.		
د2	30ث	4	150ث			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجموع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدين على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جثو افقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 13
د2	30ث	4	140ث	- (جلوس جثو) مواجهة الحائط دفع الحائط باليدين.	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	30ث	4	150ث	- (وقوف) الجرى مع رفع الذراع الرامية عالياً وجانباً مع الضغط.	75-90%	د 77
د2	35ث	4	150ث	- (وقوف مسك كرة طبية أمام الصدر) تبادل الطعن الجانب.		
د2	30ث	5	140ث	- (الانبطاح المائل) ثني ومد الذراعين للوصول لأقصى أداء في التمرين.		

د2	ث35	5	ث140	- (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً.		
د2	ث35	4	ث150	- (وقوف، مسك كرة طائرة) قذف الكرة عالياً وعمل دحرجة أمامية سريعة والوقوف لمسك الكرة.		
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الأسبوع السابع

زمن الوحدة التدريبية: (98) دقيقة

رقم الوحدة: (20)

اليوم والتاريخ:

هدف الوحدة: تحمل قوة + مرونة

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجموع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدين على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جثو أفقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 13
د2	30ث	4	150ث	<p>- (انبطاح. الذراعين عالياً) ملامسة الصدر والثبات في وضع لأقصى فترة ممكنة.</p>	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	30ث	5	140ث	<p>- (جلوس تربيعة) تلامس باطن القدمين لبعضهم البعض والضغط على الركبتين بالذراعين لمحاولة لمس الركبتين للأرض.</p> <p>- (وقوف مسك كرة طبية أمام الصدر) تبادل الطعن الجانب.</p>	75-90%	د 80
د2	35ث	4	150ث	<p>- (الانبطاح المائل) ثني ومد الذراعين للوصول لأقصى أداء في</p>		

د2	ث30	5	ث140	التمرين. - (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً.		
د2	ث30	5	ث140	- (جلوس طويل – مسك كرة طبية) بالذراع الرامية ورمى الكرة للأمام.		
د2	ث35	4	ث160			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الأسبوع السابع

زمن الوحدة التدريبية: (83) دقيقة

رقم الوحدة: (21)

اليوم والتاريخ:

هدف الوحدة: قدرة + توازن

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب - دوران الذراعين للأمام والخلف - رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً - تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدين على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- جري 400م.</p>	<p>البسيط</p> <p>30-50%</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>د 12</p>
د2	30ث	4	150ث	<p>- (القفصاء) الانحناء بشكل بطيء على قدم واحدة ثم الرجوع للوضع الطبيعي منذ البداية.</p>	<p>أقل من أقصى</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
د2	45ث	4	180ث	<p>- تمرينات بلايومترك باستخدام الكرات الطبية.</p>	<p>75-90%</p>	<p>د 66</p>
د2	50ث	4	180ث	<p>-تمريره صدرية بواسطة كرة طبية بزنة (5كغم).</p>		
د2	50ث	3	210ث	<p>- من الثبات دفع كرة طبية زنة (6 كغم).</p>		

د2	50ث	3	180ث	- تمرير كرة طبية من أعلى الرأس زنة (5 كغم).		
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي 5 د

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجموع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدان على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (وقوف فتحاً. الذراعين جانباً) ميل الجذع مع تبادل لمس القدمين باليد المقابلة.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 15
د2	30ث	4	150ث	- (رقود. مسك الكرة الطبية بين القدمين) عمل دوائر بالرجلين.	أقصى	الجزء الرئيسي
د2	30ث	4	140ث	- (جلوس طويل فتحاً. مسك مشط القدم اليسرى منتبئية) سحب القدم عالياً.	90-100%	د86
د2	40ث	4	150ث	- (وقوف فتحاً. حمل الثقل) ثني ومد الركبتين.		
د2	30ث	4	140ث	- (الانبطاح المائل) ثني ومد الذراعين للوصول لأقصى أداء في التمرين.		

د2	45ث	4	180ث	- (وقوف. الذراعين عالياً. مسك كرة طبية) رمي الكرة عالياً لأبعد مسافة ولقها. - (انبطاح) ثني الجذع خلفاً عالياً.		
د2	30ث	4	140ث	- (وقوف على الكتفين) تبادل مرجحة الرجل لمس الأرض خلف الرأس.		
د2	30ث	4	150ث			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجموع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدان على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة بجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جلوس طويل) ثني الركبتين على الصدر بالتبادل مع رسم دائرة صغيرة بالقدم.</p>	البسيط 30-50%	الجزء التمهيدي د 15
د2	30ث	5	140ث	- (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً.	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	50ث	4	210ث	- (وقوف مسك وحمل كرة طبية زنة 5 كغم) مسك اللاعب الزميل من الخلف ثم يقوم اللاعب بالمقاومة ومحاولة الإفلات ثم دفع الكرة الطبية للأمام (5 محاولات).	75-90%	د 67
د2	30ث	4	140ث	- (الإنبطاح المائل) ثني ومد الذراعين للوصول لأقصى أداء في التمرين.		

				- (وقوف) الجري مع تغير الاتجاه.		
د2	40ث	4	150ث	- (جلوس طويل – مسك الرمح) بالذراع الرامية ورمى الرمح للأمام.		
د2	45ث	4	150ث			
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير).	البسيط	الجزء الختامي
				- هرولة خفيفة للاسترخاء.	30-50%	د5

الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحة بين المجاميع	التكرار	زمن الأداء	المحتوى	درجة الحمل	الجزء
د 1				<p>- جري حول الملعب – دوران الذراعين للأمام والخلف – رفع الركبتين بزاوية قائمة أماماً عالياً – تبادل ضرب العقبين بالمقعدة.</p> <p>- (نصف جثو، اليدان على الركبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مرحة الذراع جانباً جهة الكتف.</p> <p>- الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة.</p> <p>- (جثو افقي) تبادل ثني المرفقين للخارج.</p>	<p>البسيط</p> <p>30-50%</p>	الجزء التمهيدي د 15
د2	45ث	4	160ث	- (وقوف) الجري الزجاجي بين الحواجز.	أقل من أقصى	الجزء الرئيسي
د2	35ث	10	100ث	- من الوقوف دفع كرة سلة باتجاه الأرض ثم التقاطها ورفعها إلى أعلى بتكرارات سريعة.	75-90%	د 73
د2	50ث	4	150ث	- (الوقوف) الجري لمسافة 25 م وقياس الزمن.		
د2	40ث	4	150ث	- مناولة كرة طبية بين لاعبين بكلا الذراعين من فوق الرأس مع القفز.		

د2	35ث	5	160ث	- (وقوف – مسك الرمح) الرمي بالذراع الرامية مع التركيز على وضع القدم والكوع.		
				- المشي بخطوات عادية (رفع الذراعين جانباً عالياً للقيام بعملية الشهيق والزفير). - هرولة خفيفة للاسترخاء.	البسيط 30-50%	الجزء الختامي د 5

الملحق (د)

استمارة تسجيل النتائج

الملحق (هـ)

أسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في استمارة الاختبارات والبرنامج المقترح

أسماء الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في استمارة الاختبارات والبرنامج المقترح

الرقم	الاسم	مكان العمل	الرتبة	التخصص
1	محمد أبو الطيب	الجامعة الأردنية	استاذ دكتور	تدريب العاب قوى
2	وليد الرحاحلة	الجامعة الاردنية	استاذ دكتور	تدريب العاب قوى
3	ممتاز احمد امين	جامعة سوران اربيل- العراق	استاذ مساعد	بيوميكانيك العاب قوى
4	محمود شديفات	جامعة آل البيت	استاذ مساعد	تدريب رياضي
6	صفاء الحجار	جامعة اربيل	استاذ دكتور	بايوميكانيك العاب قوى
7	محمود الوديان	جامعة مؤتة	استاذ دكتور	تدريب رياضي
8	سليم الجزازي	جامعة مؤتة	استاذ مشارك	تدريب رياضي

ملحق (و)

وصف فريق العمل المساعد

وصف فريق العمل المساعد

الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
محمد السعديين	دكتوراة	التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
فيصل الحباشنة	دكتوراة	التربية الرياضية	الجامعة الأردنية
ياسين الملاحمة	دكتوراة	قياس وتقويم	الجامعة الأردنية
وليد المعاينة	بكالوريوس	الرياضيات	جامعة اليرموك
نهى النوايسة	دكتوراة	اللغة العربية	جامعة مؤتة

الملحق (ز)
كتاب تسهيل المهمة



وزارة التربية والتعليم
مديرية التربية والتعليم / منطقة الكرك



الرقم: ١٣٨٠٣/٣٤٤٤

التاريخ: ١٤٣٨/١٢/١٥

الموافق: ١٥/١٢/١٤٣٨

مديري ومديرات المدارس الحكومية المحترمين

الموضوع/ تسهيل مهمة البحث التربوي

أرجو تسهيل مهمة الطالب عبادة زكريا البطوش والذي يدرس في جامعة مؤتة ويقوم بإجراء دراسة عنونها (اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى لاعبي رمي الرمح الناشئين في مديريات تربية الكرك) وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير ويحتاج ذلك إلى تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلبة المدارس. أرجو العمل على تقديم المساعدة الممكنة.

واقبلوا الاحترام

مدير التربية والتعليم

مديرية التربية والتعليم / منطقة الكرك
مدير الشؤون الإدارية والمالية
انتصار حامد عبيد بن الحميدة

نسخة/ مدير الشؤون الفنية والتعليمية

نسخة/ ر. ق. الإشراف والتدريب

المعلومات الشخصية

الاسم: عبادة زكريا البطوش

التخصص: ماجستير التربية الرياضية

هاتف: 0796011363

إيميل: botoush2014@yahoo.com

2020 - 2021 م