



## impact of special exercises on the development of explosive and rapid power and achievement among junior discus throwers

Walid Abdul Razzaq Jabara <sup>1</sup>

Diyala University -College of Basic Education, Diyala, Iraq.

### Article info.

#### Article history:

-Received: 04/12/2024

-Accepted: 24/12/2024

-Available online: 31/12/2024

#### Keywords:

- Special Exercises
- Explosive Power
- Fast Power
- Achievement
- Discus Throw

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract

The effectiveness of discus throwing is one of the individual games that have achieved widespread throughout the world because of its educational, physical and intellectual advantages. This effectiveness witnesses a continuous development in the level of performance of its players and their results, which increases the specificity of its physical, technical and linear requirements that must be considered when preparing its training curricula. Since the coach's goal is to make efforts to reach the discus throwing players to the level of high achievement, he must take into account the work to increase the trend to specialization in training by focusing on special exercises through which he can develop special physical abilities as well as the level of technical performance of discus throwing, that is, focusing on the requirements of specialized performance in the type of sports effectiveness. The most important conclusions were.

- 1-The training curriculum has a positive impact on improving the achievement of the disc thrower for the research sample.
- 2-The training curriculum has an impact on the development of the explosive power of the rapid upper extremities of the research sample
- 3- the training curriculum has an important impact in delaying the stress sample early to achieve the achievement in throwing the disk to the research sample

*Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture*

<sup>1</sup>Corresponding author: [basicspor20te@uodiyala.edu.iq](mailto:basicspor20te@uodiyala.edu.iq) Diyala University -College of Basic Education, Diyala, Iraq.

## تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة الانفجارية والسريعة والانجاز لدى لاعبي رمي

## القرص الناشئين

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

تمارين خاصة

القوة الانفجارية

القوة السريعة الإنجاز رمي

القرص

م. وليد عبد الرزاق جبارة

جامعة ديالى-كلية التربية الاساسية - ديالى - العراق

## الخلاصة:

تعد فعالية رمي القرص من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربية وبدنية وفكرية ، وتشهد هذه الفعالية تطوراً مستمراً في مستوى أداء لاعبيها ونتائجها ، مما يزيد من خصوصية متطلباتها البدنية والفنية والخطئية التي يستوجب مراعاتها عند أعداد المناهج التدريبية الخاصة بها ، ولما كان هدف المدرب هو بذل الجهود من اجل الوصول بلاعبي رمي القرص إلى مستوى الانجاز العالي ، لذا يجب عليه مراعاة العمل بزيادة الاتجاه إلى التخصصية في التدريب من خلال التركيز على التمارين الخاصة التي من خلالها يستطيع تطوير القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن مستوى الأداء الفني لرمي القرص ، أي التركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع الفعالية الرياضية وكانت اهم الاستنتاجات

1- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تحسين الانجاز لدى رامي القرص لعينة البحث.

2- للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا السريعة لعينة البحث

3- ان للمنهج التدريبي أثر مهم في تأخير عينة الاجهاد بشكل مبكر من اجل تحقيق الانجاز في رمي القرص لعينة البحث

## 1 - التعريف بالبحث:

## 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد فعالية رمي القرص من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربية وبدنية وفكرية ، وتشهد هذه الفعالية تطوراً مستمراً في مستوى أداء لاعبيها ونتائجها ، مما يزيد من خصوصية متطلباتها البدنية والفنية والخطئية التي يستوجب مراعاتها عند أعداد المناهج التدريبية الخاصة بها ، وان اداء التمارين بشدة مناسبة وبتركرارات مختلفة تساعد على تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضي (علي وجاسم، 2024، ص. 20) ، ولما كان هدف المدرب هو بذل الجهود من اجل الوصول بلاعبي رمي القرص إلى مستوى الانجاز العالي ، لذا يجب عليه مراعاة العمل بزيادة الاتجاه إلى التخصصية في التدريب من خلال التركيز على التمارين الخاصة التي من خلالها يستطيع تطوير القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن مستوى الأداء الفني لرمي القرص ، أي التركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع الفعالية الرياضية ، وقد عرف ( جمال صبري ، 2012 ) التمرين البدني " هو أداة ذات فائدة كبيرة لتحسين الصحة وصيانتها والتأهيل اضافةً الى دوره بالأعداد للمنافسة الرياضية ويعرف التمرين بكونه النشاط الذي يتضمن توليد القوة من قبل العضلات النشيطة (جمال صبري فرج 2012 ص 77)، تعني القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة ، وتطور هذه الصفة يعتمد على الحالة التدريبية للرياضي ، إذ إن زيادة الحالة التدريبية تحقق أعلى مقدار من القوة في أقصر

وقت ممكن من حيث المقدار وطول المدة الزمنية ، فالتدريب على القوة الانفجارية والقوة البطيئة يحصل التمرين لمرة واحدة ، ويرى ( عامر فاخر ، 2011 ) " أنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي كما يرى ان الالياف العضلية لديها القدرة على إنتاج قوة كبيرة على وفق نوع المقاومة التي تجابهها تلك الالياف(صالح، محمد، وطعان، 2024، ص. 18 ) ، ان فئة الناشئين من الفئات العمرية التي تحتاج الى تطوير القدرات البدنية لما لها من اهمية في تحقيق الانجاز على صعيد المحلي والدولي لذا فان اسس العمل يعتمد على اعداد الناشئين لدعم المنتخبات الوطنية باللاعبين فان تحقيق وتطوير القدرات البدنية للناشئين يحتاج الى تدريبات خاصة لتطويعها يعتمد العمل مع هذه الفئة على التكرار الاداء لتحقيق الانجاز وتكمن اهمية البحث في استخدام تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية والسريعة من اجل تحقيق الانجاز في فعالية رمي القرص عند الناشئين.

## 2-1 مشكلة البحث

فمن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال فعاليات العاب القوى من فعالية رمي القرص ومتابع لمناهج التدريب في المدرسة التخصصية في محافظة ديالى، قلة الاهتمام بالتمارين البدنية المخصصة لتطوير فعالية رمي القرص، وضعف التركيز على تدريب العضلات العاملة أثناء الأداء أفني سواء على مستوى الأندية المحلية أو المنتخبات الوطنية. أدى ذلك إلى تراجع الأداء الفني والبدنية لا سيما في القدرات البدنية الخاصة مثل القوة الانفجارية والسريعة، مما حال دون تحقيق المستويات المطلوبة للإنجاز. بناءً على ذلك يهدف البحث إلى معالجة هذا القصور من خلال إعداد تمارين متخصصة لتحسين هذه القدرات البدنية لدى ناشئين فعالية رمي القرص.

## 1 - 3 هدف البحث

1. إعداد تمارين خاصة في تطوير القدرات البدنية القوة الانفجارية السريعة لأفراد عينة البحث.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في بعض القدرات البدنية والانجاز لأفراد عينة البحث.

## 1 - 4 فرض البحث

1. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والانجاز للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

**1-5 مجالات البحث:**

1-5-1 المجال البشري:

لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعاب القوى 2023-2024

2-5-1 المجال المكاني:

ملعب نادي ديالى الرياضي

3-5-1 المجال الزمني:

للمدة من 1 / 10 / 2023 وللغاية / 12 / 2023 بضمنها مدة تطبيق المنهج المقترح.

**2-1 منهج البحث المستخدم:**

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع ولما كان مجال الدراسة المستخدم في هذا المجال هو المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة فإن جوهر الاسلوب التجريبي هو "محاولة السيطرة على العوامل الاساسية كافة ماعدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه، كما يعد اختيار المنهج ضرورة من ضروريات البحث العلمي لئن طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث) نور، 2024، ص. 315).

**2-2 عينة البحث:**

اشتملت عينة البحث على رياضيين مجتمعات البحث الذي يتكون من 50 لاعباً من المدرسة التخصصية لألعاب القوى والمتخصصين في فعالية رمي القرص للناشئين. تم اختيار 5 لاعبين من هذا المجتمع بشكل عشوائي مما يشكل نسبة 10% من إجمالي المجتمع. وقد تم توزيع العينة ضمن مجموعة واحدة خضعت لاختبار قبلي وبعدي. قام الباحث بإجراء التجانس للعينة باستخدام قياسات الطول والعمر والكتلة كما هو موضح في الجدول (1).

**الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	175,55	0,80	175	1.45
العمر	15.20	0.82	15.50	0,775
الكتلة	66.20	0.71	66	1.81

## 2-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

استعان الباحث بمجموعة من **الأجهزة والأدوات** ووسائل جمع المعلومات الضرورية لإجراء متطلبات البحث في **الاختبارات والقياسات** وجمع المعلومات تمرينات خاصة إلى غير ذلك وهي الوسائل التي يستطيع الباحث عن طريقها "جمع **البيانات** وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينه وأجهز). مُحَمَّد صبحي حسانين (1995ص273)

### 2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية. المقابلات الشخصية. الاختبارات والقياسات. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت). استمارات تسجيل البيانات.

### 2-4-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

(جهاز لتطوير القوة الخاصة. كرات طبية مختلفة الأوزان (2، 3، 4 كغم). أشرطة مطاطية مختلفة. حمالات تثقل على الرجلين. أقراص عدد (10) مختلفة الأوزان صيني المنشأ. شريط قياس المسافة شريط أبيض لتحديد خطوط قطاع الرمي. بار حديدي مختلف الأوزان.

### 2-5 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-5-1 تحديد الاختبارات المستعملة في البحث:

لأجل تحديد أنواع القوة الخاصة لأفراد عينة البحث وبعد مراجعة المصادر ذات الصلة بهذا الموضوع في تحديد أنواع القوة الخاصة التي من الممكن ترشيحها لدراسة والتي لها تأثير مباشر في فعالية رمي القرص وبعد تفريغ الاستبيانات تمَّ اعتماد أنواع القوة الخاصة التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر وللباحث الحق في اختبار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات) مُحَمَّد حسن علاوي وَمُحَمَّد نصر الدين رضوان (1999ص366). كما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين النسبة المئوية لأنواع القوة الخاصة التي أجمع عليها الخبراء.

ت	أنواع القوة الخاصة	الدرجة الكلية من (100)	الأهمية النسبية	الاختبار
1	القوة الانفجارية.	95	93%	مقبول
2	القوة المميزة بالسرعة.	96	94%	مقبول
3	القوة الخاصة بالأداء.	98	96%	مقبول

## 2-1-5-2 تحديد اختبارات القوة الخاصة بفعالية رمي القرص:

أعد الباحث استمارة استبانة تضم مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقوة الخاصة برمي القرص، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص للاستعانة بأرائهم لتحديد أنسب الاختبارات لأفراد عينة البحث وبعد تفريغ الاستبيانات اعتمد الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر كما هو مبين في الجدول (3)

الجدول (3) يبين نسبة اتفاق الخبراء في تحديد اختبارات القدرات البدنية المعتمدة في البحث.

الاختبار	النسبة المئوية	الاختبارات	الصفات البدنية المرشحة	ت
مقبول	93%	دفع البار الحديد باليدين (بنج بريس).	القوة القصوى	1
غير مقبول	60%	اختبار ¼ (ربع دبغي) لأقصى وزن ممكن.		
مقبول	92%	رمي كرة طبية زنة (3كغم) من فوق الرأس لأقصى مسافة.	القوة الانفجارية للذراعين.	2
غير مقبول	60%	اختبار رمي الثقل (2كغم) من وضع رمي القرص.		
مقبول	80%	ثني الركبتين بزاوية شبه قائمة (نصف دبغي) لأقصى وزن ممكن.	القوة الانفجارية للرجلين.	3
مقبول	90%	الوثب الطويل من الثبات.		
غير مقبول	60%	اختبار السحب إلى الأعلى.	القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	4
مقبول	90%	اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (10ثا).		
مقبول	92%	اختبار الضغط الأمامي البار الحديد بوزن (20كغم) وبزمن قدره (10ثا).		
غير مقبول	50%	رمي كرة طبية زنة (3كغم) إلى الأعلى.		
مقبول	85%	دفع الركبتين وخفضهما لمدة (10ثا).	القوة المميزة بالسرعة للرجلين.	5
غير مقبول	70%	اختبار نصف دبغي، وزن (30) بزمن (10ثا).		

## 2-6 وصف اختبارات:

### 2-6-1 اختبارات القدرات البدنية:

أولاً- اختبار دفع البار الحديدي باليدين (البنج بريس) (عقيل حميد عودة 2015 ص86).

الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات المستعملة:

معقد سويدي أو مسطبة خاصة بالبنج بريس.

بار حديدي.

عدد كافي من الأقراص الحديدية ذات الأوزان المختلفة تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.

الإجراءات:

يوضع النقل المناسب في البار الحديدي.

يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق (معقد البنج).

يحمل المدرب البار الحديدي من الطرفين يحمل المختبر باليدين أمام الصدر.

تكون الذراعان ممدودتين بالكامل وبتساع الصدر تماماً.

وصف الأداء:

يستلقي اللاعب بالكامل على مصطبة رفع القوة الخاصة، ثم يمسك المختبر البار الحديدي

بمسافة بين الذراعين (81 سم)، بعدها يعمد إلى ثني الذراعين إلى مستوى الصدر مع توقف (2 ثا)، ثم

المد الكامل للذراعين.

التسجيل: يتم تسجيل أعلى وزن لثلاث محاولات.

ثانياً- اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس لأقصى مسافة (إيمان عبدالأمير،

وأحمد العاني 2012 ص52).

الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين.

الأدوات المستعملة:

شريط قياس وكرات طبية (3كغم) عدد (2)، ومكان مناسب للرمي (منطقة الفضاء).

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجهًا موضع الرمي، ويحمل الكرة باليدين معا ثم يقوم بثني الركبتين ويقوم بمرحلة اليدين بالكرة الطبية والرمي للإمام لأبعد مسافة.

احتساب الدرجات:

يكون قياس المحاولة من الحافة الداخلية للخط البداية (جهة اللاعب) إلى أقرب أثر تتركه الكرة لحظة لمسها الأرض بوساطة شريط قياس معدني يتم القياس لأقرب سنتمتر تعطى (ثلاث) محاولات تحتسب أفضلها من أجل الإنجاز.

ثالثا- اختبار ثني الركبتين ومدهما بزاوية قائمة تقريبًا (نصف دبري) لمرة واحدة لأقصى وزن ممكن

(علي سلمان عبد الطرقي 2013 ص50)

الغرض من الاختبار:

قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الأدوات والأجهزة:

مصطبة وبار حديدي زنة (20كغم) نوع شنيل ألماني المنشأ وأقراص حديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى اللاعبين المختبرين وحمالة حديد.

وصف الأداء:

يقف المختبر ويضع البار الحديدي خلف الرقبة، ويقوم المختبر بالنزول إلى الأسفل والصعود إلى الأعلى بثني الركبتين ومدهما.

التسجيل:

يؤدي التمرين مرة واحدة فقط لأقصى وزن ممكن.

رابعا- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إيمان عبد الأمير، وأحمد العاني 2012 ص54).

اسم الاختبار:

اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (10 ثواني).

الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.

طريقة الأداء:

من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) يقوم المختبر بثني المرفقين ومدّهما بأقصى عدد ممكن في زمن قدره (10 ثواني)، يقوم المختبر بوضع الركبتين على الأرض للمساعدة في الارتكاز وحمل وزن الجسم بدلاً من أصابع القدمين.

طريقة التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بتنفيذها في زمن (10 ثواني).

خامساً اختبار رفع الركبتين وخفضوهما أعلى تردد ممكن لمُدّة (10 ثواني)

(أوراس عدنان حنوش 2017 ص 53).

الهدف من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات:

ساعة توقيت واستمارة تسجيل، وصافرة.

طريقة الأداء:

يقف المختبر ويضع يده أمام الجسم، وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالنزول إلى الأسفل والصعود إلى الأعلى بثني الركبتين ومدّها لمُدّة (10 ثواني).

تعليمات الاختبار:

عدم رفع القدمين عن الأرض (القفز) ويكون النزول بثني الركبتين بزاوية (90 درجة)

أسلوب القياس:

يسجل للمختبر عدد تكرارات النزول والصعود من بداية التوقيت إلى انتهاء المُدّة الزمنية المقررة.

7-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية من اجل التعرف المعوقات "بانها دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بحته الهدف منها اختبار أساليب وادواته" (مجمع اللغة العربية. 1984، ص 79). لذا أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الاربعاء 2023/9/27 على عينة

مكونة من 2 من مجتمع الاصل لمعرفة المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها وتفاديها ومعرفة زمن اجراء الاختبارات وكذلك معرفة عدد افراد فريق العمل المساعد

## 2-إجراءات البحث الميدانية:

ان خطوات اجراء البحث متمثلة بالاختبارات القبلية تمرينات خاصة المقترح على المجاميع التجريبية ثم اجراء الاختبارات البعدية.

### 2-8-1 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم السبت 2023/9/30 في ملعب نادي ديالى الرياضي وتم اداء قياسات الطول والوزن والعمر والاختبارات القوة الانفجارية واختبار انجاز القفز العالي.

### 2-8-2 تمرينات خاصة

اعد الباحث منهجاً تدريبياً اعتمد في صياغته على نتائج الاختبارات البدنية المتكونة من تمارين الجسم لتنمية القدرة الانفجارية والانجاز إذ وزع على المجموعة التجريبية الخاصة بها وقد راعى الباحث في تمرينات خاصة المقترح الذي استخدم جزء منه في فضلاً عن الاضافات التي وضعها الباحث للوحدات التدريبية بواقع (2) وحدة تدريبية في الاسبوع بلغ مجموع الوحدات (16) وحدة تدريبية مدة (8) اسابيع وطبق التمرينات الخاصة من 2023/10/1 والى 2023/12/1 وان التمرينات خاصة الذي تنفذه من حيث الحجم والراحة إذ حددت بـ (1,30 - 2,30) دقيقة بين التكرارات و(3-4) دقائق بين المجموعات

### 2-8-3 الاختبارات البعدية:

أجري الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم السبت/2023/12 بأسلوب الاختبار القبلي نفسه وحرص على ايجاد ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند اجراء الاختبارات.

### 2-9 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) البيانات الخاصة بالبحث.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

### 3-1 عرض النتائج

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع±	س	ع±	س			
معنوي	11.45	12.12	45.000	10.23	33.000	كغم	اختبار دفع البار الحديدي باليدين (البنج بريس	1
معنوي	7.45	1.086	7.66	0.80	5.45	متر	- اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس لأقصى مسافة	2
معنوي	7.67	9.98	85.000	7.66	65.000	كغم	اختبار ثني الركبتين ومدهما بزاوية قائمة تقريباً (نصف دبي) لمرة واحدة لأقصى وزن ممكن	3
معنوي	9.45	0.97	12.76	0.97	6.76	مرة	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لمدة (10) ثا	4
معنوي	8.13	1.20	13.54	1.98	7.40	مرة	اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمدة (10) ثواني	5

### 3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (4) ان جميع الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كانت معنوية ويعزو الباحث اسباب ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي المستخدم والذي اعتمد في أدائه على الأسس العلمية صحيحة وتم توزيعها على الوحدات التدريبية مراعيًا في ذلك خصوصية مرحلة التدريب وفي ضوءها تم توزيع الحمل التدريبي من خلال مكوناتها (الشدة والحجم والراحة) فضلاً عن عدد التكرارات وبذلك أثر على تطوير القدرات البدنية خصوصاً ان الباحث استخدم تمرينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية والسريعة والانجاز لدى لاعبي رمي القرص الناشئين والذي ساعد برأي الباحث على تحفيز اللاعبين الناشئين من خلال تنوع التدريب وبطريقة مختلفة مما اثر بدوره على الاداء الجيد، اذ يؤكد (اللامي) "ان تخطيط التدريب الرياضي وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي (عبدالله عبد الحسن اللامي 2004، ص 138) ويؤكد (محمد محمود) " ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين (محمد

محمود عبد الدايم، 1985، ص 136). ويظهر ذلك من خلال نتائج هذه المجموعة إذ أثر المنهاج المعد من قبل الباحث في أداء اللاعبين البدني وارتقائهم والذي يشكل أهمية بالغة بالنسبة للاعبين رمي القرص. وعليه يجد الباحث ان التطور الذي أظهره التمارين في نتائج اختباري القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين للمجموعة التجريبية كان كبيرا مما يدل على تأثير المجاميع العضلية بتمارين أساسية ومهمة جداً في كثير من الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها فعالية رمي القرص للناشئين التي تحتاج اكثر المهارات الى القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ومنها المرحلة الاخير لرمي القرص اداء المهارة كون هذه الصفة تعطي فرصة الاداء الكامل والمناسب الى جانب التصرف بالمهارة حسب ظروف اللعب ومستوى الفري (محمد محمود عبد الدايم 1985، ص 136). "وان هذه التدريبات تهدف إلى تطوير وتعزيز العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية) محمد محمود عبد الدايم 1985، ص 136. (ويرى الباحث ان القوة الانفجارية ضرورية ومهمة للاعب رمي القرص، اذ يؤكد (Bollok) "على ان القوة الانفجارية تحتل المرتبة الاولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الفعاليات الرياضية" ( محمد محمود عبد الدايم 1985، ص 136. ) ، كونها تعبر عن " فعل ديناميكي يتم من خلالها رمي القرص بشكل قوي وبسرعة عالية ويتوقف ذلك على حجم ومقاومة القوى الخارجية(عبد الرحمن عبد الحميد الزاهر 2000، ص111). " ، كما ان السرعة هيه المقياس الرئيسي للقوة المميزة بالسرعة فمن المنطق ان هذه القدرة لا تظهر الا في اداء المجال الحركي وهي تعبر عن القدرة على التركيب بين القوة والسرعة وتميل هذه القوة مرة الى السرعة ومرة الى القوة القصوى اكثر (محمد، 2024، ص. 24).

اما بالنسبة لاختباري رمي الكرة الطيبة واختبار ثني الركبتين ومدهما والذان بقياسان صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين كون المنهج المعتمد من قبل الباحث فقد حقق الترابط بين صفتي القوة والسرعة من خلال أداء التمارين الموضوعية بتكرارات مناسبة وبالشدّة المحددة وبذلك كانت النتائج على الشكل المعنوي وهذا ما أشار إليه (قاسم حسن وعبد علي) على ضرورة "وجود ترابط بين القوة والسرعة وأكد وجود حالات تتوقف فيها كمية السرعة بدرجة كبيرة على امكانية قوة الإنسان كما في حالة القفز"(قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف (ب- ت) ص91).

وكما يؤكد (سليمان علي حسن) على أن "السرعة تعتمد كلياً على القوة وإذا رجعت الى وجهة النظر الفيزيائية فأنا نعرف ان السرعة هي حركة ناتجة عن القوة مع ارتباطها بعامل الزمن "

(سليمان علي حسن، 1983، ص276).

حيث يحتاج اللاعب الي صفة القوة المميزة بالسرعة في اغلب المهارات وخاصة في رمي القرص من اجل تحقيق الانجاز، وكما اكد (سعد منعم الشبخلي) و(هفال خورشيد) "التنوع باستخدام التمارين والأساليب والطرائق والوسائل التدريبية الأخرى مما يزيد من القدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في الأداء لمواجهة متغيرات اللعب المختلفة، والإيفاء بمتطلبات البيئة التنافسية (سعد منعم الشبخلي، 2010، ص82).

وهذا يدل على ان التمارين صممت بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات أفراد المجموعة التجريبية،

وكذلك يؤكد صحة تخطيط هذا المنهاج في تحقيق الهدف الذي وضع من أجله، ويمكننا ان نستخلص من هذه النتائج بأن خصوصية التدريب كان لها الدور الفعال في تطوير هذه القدرات للمجموعة التجريبية التي اعتمدت على التدريب المتداخل وهو مبدأ مهم من المبادئ الاساسية للتدريب الرياضي التي يجب ان يأخذها المدرب بنظر الاعتبار في جميع أنواع التدريب من اجل الارتقاء بمستوى اداء اللاعب وهذا ما يؤكدده (Macardle) بأن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب "، 1981.p.p (268Nutrition and Human performance)، ان القوة والسرعة تزدادان بنفس المعدل أذ ما دربتا معا وان زيادة القوة بمعدل 40% يزيد بمعدل السرعة في معدل 20% (عجمي والعاصمي، بدون سنة، ص. 150).

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات: -

##### 5-1 الاستنتاجات

تمرينات خاصة تأثير ايجابي في تحسين الانجاز لدى رامي القرص لعينة البحث.

تمرينات خاصة تأثير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا السريعة لعينة البحث

ان تمرينات خاصة أثر مهم في تأخير عينة الاجهاد بشكل مبكر من اجل تحقيق الانجاز في رمي القرص لعينة البحث

##### 5-2 التوصيات

التأكيد على تطور القوة الانفجارية والسريعة (كقوة خاصة) لتطوير قوة لدى للاعبي رمي القرص.

الاعتماد على الاختبارات التي استخدمت بالبحث بوصفها مؤشراً لتطور القوة الانفجارية والقوة السريعة والتي لها علاقة بأداء رمي القرص وتحقيق الانجاز.

استخدام وسائل تدريبية أخرى في صياغة مفردات التدريب الخاص بالمهارة وإجراء بحوث مشابهة.

### المصادر العربية

1- علي، ع. ع.، وجاسم، ه. ك. (2024)، تأثير استخدام تمرينات مركبة مصاحبة للأداء المهاري في تطوير بعض الصفات البدنية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. ثقافة رياضية، 15. <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.15>. 16-27، (1)

2- أوراس عدنان حتروش. (2017). تأثير التدريب العرضي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والإنجاز والفعالية رمي الرمح لذوي الإعاقة قصار القامة فئة (40-41). أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- إيمان عبد الأمير، وأحمد العاني. (2012). رياضة المعاقين. بغداد: مطبعة يثرب.

4- جمال صبري فرج. (2012). القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث. عمان: دار دجلة

5- سعد منعم الشبخلي، وهفال خورشيد. (2010). مقومات تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات. جامعة السليمانية. (تحت الطبع). 4-

6- سليمان علي حسن. (1983). المدخل في التدريب الرياضي. الموصل: مطبعة جامعة الموصل

7- شاكر فرهود الدرعة. (1999). تأثير تدريبات البليومتريك على تطوير القدرة العضلية لعضلات الرجلين للاعبين كرة اليد. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 17، جامعة الإسكندرية.

8- شهباء أحمد العزاوي. (2002). بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات.

9- عامر فاخر شغاتي. (2011). علم التدريب الرياضي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. بغداد: مكتب النور

10- صالح، ع. ع.، محمد، م. ض.، طعان، ش. ر. (2024). تأثير تدريبات بمقاومات مختلفة بالناظفة العصبية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمراحل أداء إنجاز ركض (100 م) للشابات. مجلة الثقافة الرياضية، 251. <https://doi.org/10.25130/sc.42.1.251>. 15-22، (5)

- 11- نور، ج. أ. غ. س. (2024)، (استخدام جهاز القوة الدافعة لتحديد زمن ومسافة أقصى قوة للذراعين وعلاقتها بإنجاز سباحي (50م) حرة. مجلة العلوم الرياضية، المجلد (العدد)، الصفحات  
DOI: <https://doi.org/10.31185/wjoss.559.329-312>
- 12- عبد الرحمن عبد الحميد الزاهر. (2000). فسيولوجيا الوثب والقفز. ط1. القاهرة: دار الكتب للنشر.
- 13- محمد، م. ع. (2024). تأثير تمارين مركبة في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة لدى لاعبي نادي الصليخ الرياضي بكرة القدم بعمر (17-19) سنة. مجلة الثقافة الرياضية،  
<https://doi.org/10.25130/sc.42.1.1151>، 22-27، (5)
- 14- عبد الله عبدالحسن اللامي. (2004). الأسس العلمية للتدريب الرياضي. بغداد: مطبعة واللطيف للطباعة
- 15- عقيل حميد عودة. (2015). تأثير تقنين أحمال تدريبية على وفق نسب التطور المستهدف والوزن النسبي للذراعين في تطوير القوة العضلية والإنجاز لرباعي القوة البدنية لمتحدي الإعاقة. أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية.
- 16- علي سلمان عبد الطرقي. (2013). الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية: بدنية - حركية - مهارية. الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 17- اسم حسن حسين، وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي. (ط2). مطبعة الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 18- مجمع اللغة العربية. (1984). مجمع علم النفس والتربية. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية
- 19- مُحَمَّد حسن علاوي، ومُحَمَّد نصر الدّين رضوان. (1999). القياس في التربية وعلم النفس الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- مُحَمَّد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية الرياضية. ج1. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي
- 21- حمد محمود عبدالدايم. (1985). أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة. المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة مستويات العالية، القاهرة.

- 22- صالح، ع. ع.، محمد، م. ض.، طعان، ش. ر. (2024). تأثير تدريبات بمقاومات مختلفة بالنافذة العصبية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمراحل أداء إنجاز ركض (100 م) للشابات. مجلة الثقافة الرياضية، 51(1)، 15-22. <https://doi.org/10.25130/sc.42.1.251>
- 23- عجمي، أ. م.، & العاصمي، ع. خ. (السنة). تأثير تمرينات بأسلوب التسريع التعويضي في تطوير القوة القصوى وإنجاز رفعة الخطف للرباعين الشباب. مجلة العلوم الرياضية. الصفحات 145-161. <https://doi.org/10.31185/wjoss.576>

## Refrence

- 24- Bollok, M., & Wilmore, J. (1990). Exercise in health and disease. W.B. Saunders, Philadelphia.
- 25- Macardle, W. O., et al. (1981). Exercise physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance. Lea and Febiger.

## الملاحق

## نموذج الوحدة تدريبيه خاصة

شدة الوحدة التدريبية	الراحة بين التكرارات	التكرار	الوزن	مفردات التدريب	ت
70%	1-2	12×3	4 كغم	أداء حركة الرمي على جهاز مكانة تدريب القوة الخاصة	1
70%	1-2	12×3	45 كغم	بنج بريس	2
70%	1-2	12×3	3×12 كغم	ضغط أمامي	3
70%	1-2	12×3	7.5 كغم	ضغط خلفي	4
70%	1-2	12×3	2 كغم	رمي كرة طبية زنة (2 كغم)	5
70%	1-2	12×3	-	الأشرطة المطاطية	6
70%	1-2	12×3	4 كغم	أداء حركة الرمي على جهاز مكانة تدريب القوة الخاصة	1
70%	1-2	12×3	2 كغم	تمرين رمي أدوات أكثر وزن، مثل استعمال قضيب حديد وزن (2 كغم) كأداة مساعدة	2
70%	1-2	12×3	800 غم	تمرين رمي أدوات أقل قضيب حديد زنة (800 غم)	3
70%	1-2	12×3	2.5 كغم	نشر الذراعين من الجانبين أمام الصدر بالدينبلص	4