



Information Article

The Impact of Training Units on Developing Certain Physical Abilities in Discus Throw Performance Among Junior Athletes Participating in the Iraqi Athletics Club Championship

Bashar Sayir Dolab

College of Education, Al-Miqdad/University of Diyala

ARTICLE INFO ABSTRACT

Keywords:
Training units,
physical abilities,
discus throw.

The research aims to develop training units to improve some physical abilities in young athletes in the discus throw performance and to identify the extent of the effect of using the exercises prepared for some physical abilities in the experimental research sample on the discus throw performance. The researcher prepared training units that included exercises he prepared with different weights in order to develop some physical abilities. The training units were applied on a sample of young athletes from Diyala Athletics Club as an experimental group for six weeks, two training units per week. Pre- and post-tests were conducted for both the experimental and control groups. The researcher concluded that there was a positive effect of the training units on developing the discus throw due to the development of strength and speed in the experimental group. The researcher recommends the necessity of using the exercises prepared by the researcher that contributed to developing some physical fitness abilities and the discus throw activity.

Corresponding Author

E-mail address:

basharsm@uodiyala.edu.iq

DOI: <https://doi.org/10.26400/June/68/16>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



تأثير وحدات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية لفعالية رمي القرص لدى اللاعبين الناشئين المشاركين في بطولة الاندية العراقية لألعاب القوى

بشار ساير دولاب

كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى

| معلومات المقال | الملخص |
|--|--|
| الكلمات المفتاحية: وحدات تدريبية، القدرات البدنية، رمي القرص. | يهدف البحث أعداد وحدات تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الناشئين في فعالية رمي القرص والتعرف على مدى تأثير استخدام التمرينات المعدة لبعض القدرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية في فعالية رمي القرص فقام الباحث بأعداد وحدات تدريبية تضمنت التمرينات التي اعدها بأثقال مختلفة وذلك لتطوير بعض القدرات البدنية وتم تطبيق الوحدات التدريبية بستة اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع على عينة من ناشئي نادي ديالى لاعباب القوى كمجموعة تجريبية واجراء اختبارات قبلية وبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة واستنتج بظهور تأثير ايجابي للوحدات التدريبية في تطوير رمي القرص من جراء تطور القوة والسرعة للمجموعة التجريبية، ويوصي الباحث بضرورة استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث التي أسهمت في تطوير بعض قدرات اللياقة البدنية ورمي القرص. |

1 - المقدمة:

يشهد العالم العربي تقدماً علمياً ملحوظاً ولاسيما في السنوات الأخيرة التي بدأ الاهتمام بالألعاب الفردية اسوةً بالألعاب الجماعية التي تسهم برفع المستوى الرياضي للبلدان ، والذي ظهر واضحاً في تحقيق الانجازات الرياضية للفعاليات المختلفة، لذا أصبح من الضروري استخدام مختلف الطرائق والأساليب في التدريب الرياضي من اجل الوصول بالرياضي إلى مستوى الانجاز الافضل ، ويتم ذلك عن طريق الاقتصاد بالوقت والجهد وتحقيق مسارات حركية صحيحة بما يخدم نوع الفعالية الرياضية الممارسة، ولهذا ظهرت الحاجة الملحة إلى استخدام العديد من العلوم مجتمعة لتحقيق الانجاز العالي في الفعاليات الرياضية المختلفة.

تعد فعالية رمي القرص من الفعاليات المهمة والممتعة التي تستقطب اهتماماً من قبل الكثيرين وخاصةً في المهرجانات الرياضية المحلية والدولية ودورة الالعاب الاولمبية ، لذا يتطلب من الرياضي مستوى عال من الاستعداد البدني ، والتكنيك والإرادة والتصميم على تقديم الانجاز ، و تعد هذه الفعالية من الفعاليات التي تتميز بقدرات اللياقة البدنية التي تتميز بكل من (السرعة ، القوة ، التحمل) . لذا تعد من الفعاليات التي تشغل اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين في مجال علم التدريب ، ونخص بالذكر تدريب رمي القرص ، عن طريق استخدام تمرينات متميزة وذلك



لأجل الوصول إلى أفضل مستوى والحفاظ على مستوى الأداء المثالي للاعبين الناشئين ، حيث تتصف حركة رمي القرص بالأداء الكامل من الحركات المتغيرة الذي ينشأ من خلالها مدى أوسع للذراعين وفنل سريع للذراع وبالأخص الورك كذلك في حركة الرجلين والقدمين عند الرمي .
وتكمن أهمية البحث في استخدام تمارينات المقاومة المتنوعة منها أسلوب يعتمد على استخدام الإثقال وبأوزان مختلفة وهذا ما اشار اليه (الاعظمي والبقال -2012) " ان جميع فعاليات الرمي والقذف (الدفع) تعتمد بالدرجة الاساس على قوة العضلات وتطويرها ، ولكن حجم هذه القوة يعتمد بنسب مختلفة بحسب طبيعة اللعبة ، فان حاجة رمي القرص يحتاج الى قوة وسرعة للرمي ولهذا يأخذ الدور المطلوب في عملية التدريب ولهذا يتطلب تطور مستوى الانجاز " (الاعظمي والبقال، 2012:136) ، وكذلك الآخر يعتمد على وزن الجسم والتي يعتمد عليها الرياضي خلال أداء رمي القرص ، ومن خلال محاولة عملية عمل الباحث في التقصي عن بدائل تدريبية حديثة باستخدام تمارينات وعلى ضوء مسارات الأداء الحركي لمهاراتها الأساسية واستخدامها في وسائل تنمية المجاميع العضلية العاملة في أداء رمي القرص لدى نادي ديالى بألعاب القوى ، بالإضافة إلى لفت انتباه واهتمام المدربين بإدخال تمارينات مستحدثة تعتمد عليها البرامج التدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية لفعالية رمي القرص كبديل للتمارين التقليدية .

مشكلة البحث :

أن التطور العلمي الكبير الذي تشهده مختلف الألعاب الرياضية وخاصة فعاليات ألعاب القوى يعود إلى افادة العاملين في مجال التدريب الرياضي من إتباع اساليب علمية صحيحة في التدريب الجيد من اجل تحقيق الأهداف المطلوب الوصول إليها ، وأن مشكلة البحث الأساسية هي أن فعالية رمي القرص للاعبين الناشئين في ألعاب القوى في الاندية العراقية مازالت تعاني من ثبات في تطوير وتنمية ورفع النتائج من اجل الوصول إلى أفضل الأرقام القياسية مقارنة بالدول الأخرى وذلك بسبب عدم الاهتمام بتدريب لاعبي الاندية بالشكل الافضل . لذا قام الباحث بمحاولة معالجة الحالة والتقصي عن استخدام وسيلة بديلة من خلال تنفيذ تمارين التدريب بالأثقال لتطوير بعض القدرات البدنية وبأسلوب لم يستخدم سابقاً في تدريباتهم ، ومن خلال الموازنة والتدرج بين الشدة والتكرارات المطلوبة والملائمة للفعالية من أمكانية الرياضيين وقابليتهم خلال وضع منهج وتمرين لتدريب بعض الرياضيين الناشئين ، لملاحظة أي من التمارينات للتدريب الذاتي له تأثير على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى فعالية رمي القرص .



هدفا البحث :

1- أعداد وحدات تدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الناشئين في فعالية رمي القرص .

2- تعرف مدى تأثير استخدام التمرينات المعدة لبعض القدرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية في فعالية رمي القرص .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

ان منهجية البحث تعد منهجاً علمياً يمكن من خلاله الوصول الى افضل طريقة لحل مشكلة البحث ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ،

إذ أن " المقصود بالمنهج التجريبي هو أن يكون اهتمام الباحث منصباً على التحقق من الأثر الذي تتركه مجموعة من المتغيرات المستقلة على مجموعة أخرى من المتغيرات التابعة." (البطش وأبو زينة ، 2007 :146)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث تمثل بجميع اللاعبين الناشئين المشاركين في بطولة الاندية العراقية لألعاب القوى(2025) حيث بلغ عددهم (358) حسب احصائية الاتحاد العراقي لألعاب القوى ، وحدد الباحث عينة دراسته الحالية بلاعبين نادي الحلة الرياضي الناشئين المشاركين في بطولة العراق لألعاب القوى والبالغ عددهم (72) بواقع (6) لعبين للعينة الاستطلاعية و66 لاعبا مقسمين بالتساوي لكل من نادي الحلة للمجموعة الضابطة ونادي ديالى للمجموعة التجريبية وتم ايجاد التجانس فيما بينهم من خلال المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر ، الزمن التدريبي) حيث انحصر معامل الالتواء بين (-0,734، 1، 348) والجدول (1) يبين ذلك . وعينة البحث هي "جزء صغير من المجتمع الإحصائي يتم اختياره بطرق مختلفة تتضمن تمثيله (الجزء) للمجتمع تمثيلاً صادقاً ؛ بقصد دراسته من خلال خصائص تلك العينة " . (العتبي والهيبي ، 2011 :86)

الجدول (1) يبين نتائج تجانس العينة

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | الدلالة الاحصائية |
|----------------|-------------|---------------|--------|-------------------|----------------|-------------------|
| الطول | سم | 143,56 | 142 | 6,37 | 0,734 | غير معنوي |
| الوزن | كغم | 58,42 | 57 | 3,68 | 1,157 | غير معنوي |
| العمر | شهر | 183,45 | 182 | 4,93 | 0,882 | غير معنوي |
| العمر التدريبي | شهر | 13,64 | 12 | 3,65 | 1,348 | غير معنوي |



2-3 الوسائل والأدوات الأجهزة المستخدمة : المصادر العربية، الاختبارات والقياس ، ميزان الكتروني، قرص عدد (10) ، ساعة توقيت ،ثقال متنوعة ، شريط قياس، صافرة. إجراءات البحث الميدانية :

2-4 تحديد القدرات البدنية والاختبارات المستخدمة في البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه مدرب لفئة الناشئين في ألعاب القوى قام بتحديد القدرات البدنية قيد الدراسة واختباراتها والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين القدرات البدنية والاختبارات المحددة

| الاختبار ووحدة القياس | القدرات البدنية |
|--|--------------------------|
| 1- حركة الذراعين (الانبطاح المائل - شناو/20ثا) - تكرار | القوة مميزة بالسرعة / ثا |
| 2- حركة جذع (قتل الجذع من الوقوف يمينا ويسارا) - تكرار | |
| 3- مد الظهر و ثنيه من الوقوف - تكرار | |
| 4- الرجلين (الحجل بالقدمين) / تكرار | تحمل القوة |
| 5- ذراعين (الانبطاح المائل - شناو) / تكرار حتى استنفاد الجهد | |
| 6- الرجلان (الحجل بالقدمين) / تكرار | السرعة الانتقالية |
| 7- ركض من البدأ لعالى (30) م / ثا | |
| 8- رمي القرص / م / سم | الاداء |

2-5 اعداد الوحدات التدريبية وتمارينها :

من اجل تحقيق الهدف الاول للبحث قام الباحث بإعداد تمارينات ضمن الـ وحدات الـ تدريبية الخاصة بفعالية رمي القرص من خلال هذه الوحدات استخدم تمارينات بالأثقال للقدرات البدنية قيد البحث ، معتمداً في ذلك على تجربته وخبرته العلمية والتدريبية في هذا المجال ، من حيث توزيع القدرات على الوحدات التدريبية وتنظيم حجم وشدة وتكرار التمارينات في كل وحدة وبحسب إمكانية أفراد عينة البحث وبما يتناسب مع الشدة المطلوبة لهم وكذلك من خلال تطبيق التمارينات وفترات راحة بين التكرارات لكي يتلافى الجهد البدني العالي الملقى على أفراد العينة وأجهزتهم المختلفة وعمل حالة التكيف من خلال تنفيذ وتقنين الأحمال التدريبية ، كما تدرجه بالأحمال والشدة التدريبية المطلوبة ، تتمثل الـ تمارينات القسم التحضيرى والختامى على وفق نوع جرعة الوحدة التدريبية وهدفها ، كما تتمثل محتوياتها من خلال الـ وحدة التدريبية الواحدة بإعطاء تكرارات للـ اعبين وفق شدة عالية بناءً على اختبار القدرات البدنية قيد البحث .

واتم الباحث وحدات تدريبية عددها 12 وحدة يتراوح زمنها (90دقيقة) بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع الواحد إذ " لا بد من العمل على رفع التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية ويجب



ملاحظة التغير بالحجم أولاً وبعد ذلك الشدة ومدة الراحة ، إذ يمكن تأمين حدوث التكيف الذي يامن حدوث الارتقاء بالمستوى " . (حماد، 1998: 106)

2-6 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (6) للاعبين الناشئين من أفراد العينة الاستطلاعية من اللاعبين الناشئين في نادي ديالى، وذلك في يوم الاثنين الموافق 2025/11/3 ، والهدف من ذلك تجريب أدوات البحث و تعرف ملائمة التمرينات التي اعدّها الباحث لتطوير مستوى بعض قدرات اللياقة البدنية قيد البحث .

2-7 الاختبارات القبلية :

طبق الباحث الاختبارات القبلية على أفراد العينة التجريبية من نادي ديالى البالغ عددهم (33) لاعب حيث استبعد افراد العينة الاستطلاعية ، وذلك في يومي الاربعاء والخميس الموافقين (2025/11/6-5) ، طبق الباحث الاختبارات نفسها على أفراد المجموعة الضابطة من نادي الحلة والبالغ عددهم (33) لاعب ، وذلك في يومي الجمعة والسبت الموافقين (2025/11/8-7) لجميع القدرات البدنية قيد البحث وفقاً لمتطلبات والشروط العلمية للاختبارات. فمن خلال نتائج الاختبارات القبلية قام الباحث بالتأكد من تكافؤ عيني البحث التجريبية والضابطة والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3) يبين تكافؤ نتائج عيني البحث التجريبية والضابطة بالاختبارات المحددة

| المتغيرات | م التجريبية | | م الضابطة | | قيمة T | | دلالة الفروق |
|--|-------------|------|-----------|------|----------|----------|--------------|
| | س | ع+ | س | ع+ | المحسوبة | الجدولية | |
| 1- حركة الذراعين (الانبطاح المائل - شتاو/20ثا) - تكرار | 6.7 | 0.82 | 6.4 | 0.7 | 1.214 | | غير معنوي |
| 2- حركة جذع (قتل الجذع من الوقوف يميناً ويساراً) - تكرار | 15.2 | 1.14 | 15.2 | 1.22 | 0.5 | | غير معنوي |
| 3- مد وثني الظهر من الوقوف - تكرار | 10.7 | 1.34 | 11 | 1.33 | 0.692 | | غير معنوي |
| 4- الرجلان(الحجل بالقدمين) / تكرار | 17.8 | 2.57 | 18.1 | 1.79 | 0.417 | 2.02 | غير معنوي |
| 5- ذراعين (الانبطاح المائل - شتاو) / تكرار حتى استنفاد الجهد | 28.6 | 2.22 | 30 | 2.10 | 0.082 | | غير معنوي |
| 6- الرجلان | 34.005 | 2.28 | 35.5 | 2.35 | 0.077 | | غير معنوي |





| | | | | | | الرجلان (الحجل بالقدمين) / تكرر | | |
|-----------|-------|------|-------|------|-------|------------------------------------|----|---------|
| غير معنوي | 0.109 | 0.22 | 4.21 | 0.17 | 4.22 | ركض من البدء لعالي (30) م / ثا | -7 | السرعة |
| غير معنوي | 0.221 | 2.78 | 23.85 | 3.14 | 23.54 | رمي القرص / م / سم | -8 | الانجاز |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (64) .

8-2 التجربة الرئيسية :

بعد اتمام الوحدات التدريبية بشكلها النهائي ملحق (1) ، ومن اجل تحقيق هدف البحث الثاني ، قام الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية على أفراد العينة التجريبية من نادي ديالى للفترة (2025/12/8 الى غاية 2026 /1/14)، في ملعب نادي ديالى الرياضي بواقع وحدتين في الاسبوع الواحد من يومي الاثنين والاربعاء في تمام الساعة الرابعة عصراً .

9-3 الاختبارات البعدية :

فمن اجل التعرف نتائج البحث ومدى تحقيق هدف البحث الثاني كلن لا بد من ان يقوم الباحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية ضمن المدة الزمنية المحددة ، اجري الاختبارات البعدية على أفراد العينة التجريبية من نادي ديالى فتم تطبيق الاختبارات في الساعة الثالثة من يومي السبت والاحد الموافقين (18-17 / 1/2026) ، ثم قام بتطبيق الاختبارات في الساعة الثانية من يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين (19-20 / 1/2026) وب نفس الأسلوب والظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

3-10 الوسائل الإحصائية : استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على نتائج البحث في اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

قام الباحث ب عرض النتائج التي توصل إليها وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات التي أجراها على عينة البحث وقد شملت النتائج ما يأتي .:

- عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة وانجاز رمي القرص للفرق وانحراف مربع الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لعينة البحث .



الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية للفروق وانحراف الفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية

| الاختبارات | وحدة ق | س ف | ع ف2 | المحسوبة | الدلالة |
|--|--------|-------|--------|----------|------------------------|
| حركة الذراعين (الانبطاح المائل - شناو/20ثا) | تكرار | 5 | 4 | 7,507 | القوة مميزة بالسرعة |
| حركة جذع (قتل الجذع من الوقوف يميناً ويساراً) | تكرار | 8,1 | 40,9 | 3,801 | |
| مد وثني الظهر من الوقوف | تكرار | 8,9 | 6,9 | 10,171 | |
| الرجلين (الحجل بالقدمين) | تكرار | 3,7 | 8,15 | 3,890 | |
| ذراعين (الانبطاح المائل - شناو) | تكرار | 13,3 | 120,1 | 3,640 | تحمل القوة |
| الرجلان الرجلان (الحجل بالقدمين) | تكرار | 5,295 | 30,153 | 3,237 | |
| ركض من البدء لعالي (30) م | الزمن | 0,34 | 0,168 | 2,5 | السرعة |
| رمي القرص | م/سم | 2,38 | 8,262 | 2,484 | الانجاز |

الجدولية (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (32)

يبين الجدول (4) نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن وظهر) والرجلين وتحمل القوة للذراعين والرجلين) والسرعة (30متر) ورمي القرص اذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية.

– عرض نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة

الجدول (5) بين الأوساط الحسابية للفروق وانحراف الفروق وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة

| الاختبارات | وحدة ق | س ف | ع ف2 | المحسوبة | الدلالة |
|--|--------|------|--------|----------|------------------------|
| حركة الذراعين (الانبطاح المائل - شناو/20ثا) | تكرار | 4,7 | 8,1 | 4,957 | القوة مميزة بالسرعة |
| حركة جذع (قتل الجذع من الوقوف يميناً ويساراً) | تكرار | 7,6 | 45 | 3,398 | |
| مد وثني الظهر من الوقوف | تكرار | 10,7 | 16,5 | 5,837 | |
| الرجلين (الحجل بالقدمين) | تكرار | 12,4 | 46,4 | 5,462 | |
| ذراعين (الانبطاح المائل - شناو) | تكرار | 7,1 | 102,9 | 2,099 | تحمل القوة |
| الرجلان الرجلان (الحجل بالقدمين) | تكرار | 6,92 | 4,747 | 5,406 | |
| ركض من البدء لعالي (30) م | الزمن | 1,87 | 25,296 | 1,115 | السرعة |
| رمي القرص | م/سم | 2,69 | 6,546 | 3,157 | الانجاز |

الجدولية (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة الحرية (32)



من خلال جدول (5) الذي يبين نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع (بطن ظهر) والرجلين وتحمل القوة للذراعين والرجلين والسرعة (30 متر) ورمي القرص اذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية.

- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات والفرق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين

| الدالة | ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات |
|-----------|------------|------------------|-------|--------------------|-------|---|
| | | ع | س | ع | س | |
| غير معنوي | 1.42 | 1.37 | 11.1 | 1.16 | 11.7 | حركة الذراعين (الانبطاح المائل - شناو/20ثا) |
| غير معنوي | 0.43 | 2.92 | 23.1 | 2.64 | 23.5 | القوة مميزة بالسرعة حركة جذع (قتل الجذع من الوقوف يميناً ويساراً) |
| معنوي | 4.7 | 1.54 | 21.8 | 1.26 | 19.6 | مد وثني الظهر من الوقوف |
| معنوي | 12.2 | 2.63 | 30.5 | 2.10 | 20.8 | الرجلين (الحجل بالقدمين) |
| معنوي | 3.62 | 5.23 | 36.1 | 4.65 | 41.9 | تحمل القوة ذراعان (الانبطاح المائل - شناو) |
| معنوي | 3.33 | 2.94 | 42.47 | 2.80 | 39.3 | الرجلان (الحجل بالقدمين) |
| غير معنوي | 0.25 | 0.21 | 4.02 | 2.23 | 3.89 | السرعة ركض من البداية لعالي (30 م) |
| غير معنوي | 0.81 | 2.81 | 26.54 | 3.27 | 25.72 | الانجاز رمي القرص |

من خلال الجدول (6) تبين ان الفرق بين الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة ، فتبين ان هناك فروقا غير معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة ولكل من اختبار حركة الذراعين (الانبطاح المائل - شناو/20ثا) ولو تتبعنا كل من الجدول (4 و5) للمجموعتين لوجدنا هناك فروقا واضحة لصالح الاختبارات البعدية " ان العلماء يرون ان القوة العضلية هي التي يتاسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية والانجاز اذ لا تخلو اي فعالية رياضية من احد انواع القوة التي تشكل عنصراً اساسياً أو مساعداً في زيادة الانجاز الرياضي في تلك اللعبة او الفعالية او المهارة ". (رشيد وهيدان، 2011: 42)

أما اختبارات واختبار حركة جذع (قتل الجذع من الوقوف يميناً ويساراً) فقد أظهرت فروق معنوية في حين اختبار تحمل القوة أظهرت النتائج هناك فروق معنوية لكل من اختبار (الذراعين



والرجلين) ، في حين نجد اختبار السرعة (30م) هناك فرق غير معنوي ولو لاحظنا الجداول نجد التأثير لصالح الاختبارات البعدية .

ويرى الباحث هناك تطورا واضحا وملموسا وللمجموعتين لان كلا المجموعتين قد تدربت ولكن هناك فروق في نسبة التأثير افضلية للمجموعة التجريبية من جراء التمرينات المعدة من قبل الباحث وتنظيمها في الوحدات التدريبية المستخدمة ومدى انسجام العمل التدريبي لقدرات الحمل المستخدمة لدى أفراد العينة. " ان الوحدة التدريبية هي اصغر مكون تنظيمي في عملية التخطيط للتدريب وهي الاداة المهمة بيد المدرب لتنفيذ وتطبيق مفردات التدريب ، وهي المحتوى لكل الخطط التدريبية اذ تحتوى كل الدوائر التدريبية في مفرداتها على الوحدات التدريبية وتختلف الوحدة التدريبية الواحدة عن الاخرى تبعاً لاختلاف الوظائف والاهداف " (الغريبي، 2016: 254)

4- الخاتمة:

توصل الباحث إلى ظهور تأثير ايجابي في تطوير رمي القرص (الانجاز) من جراء تطور القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة (30متر) باستخدام الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية، أن استخدام تمرينات المعدة من قبل الباحث أسهمت في تطوير بعض قدرات اللياقة البدنية ورمي القرص للمجموعة التجريبية، أدت أساليب العمل لتمرينات المعدة من قبل الباحث في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز فعالية رمي القرص، في ضوء الاستنتاجات التي توصله إليها الباحث بضرورة التأكيد على استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث التي أسهمت في تطوير بعض قدرات اللياقة البدنية ورمي القرص، والتنويع في استخدام التمرينات للناشئين بحيث تكون متشابهة للأداء المهاري للفعالية، والاستفادة من الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث واعداد وحدات تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأخرى لرمي القرص ولكلا الجنسين وفئات عمرية مختلفة .

References:

- Iyad Hamid Rashid and Hussam Muhammad Haidan; Future Trends in Sports Training, Iraq, Diyala, Central Press/University of Diyala, 2011.
- Al-Batsh, Muhammad Walid, and Abu Zeina, Farid Kamil, Scientific Research Methods and Statistical Analysis, Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution, and Printing, 1st Edition, Amman, Jordan, 2007.
- Al-Atbi, Sami Aziz Abbas, and Muhammad Yusuf Hajim Al-Hiti, Scientific Research Methodology: Concepts, Methods, Analysis, and Writing, Iraqi National Library and Archives, Baghdad, Iraq, 2011.





- Qutaiba Ahmed Shihab Al-Adhami and Yasser Munir Taha Al-Baqal; Athletics: Between Theory and Practice, Al-Ula for Printing and Publishing, Iraq, Mosul, 2012.
- Laith Ibrahim Jassim Al-Ghurairi; Training Objectives (An Analysis of Some Approved Concepts), Iraq, Diyala, Central Press/University of Diyala, 2016.
- Mufti Ibrahim Hammad; Modern Sports Training: Planning, Implementation and Leadership, 1st Edition, Cairo, Arab Thought House, 1998.

الملحق (1) نموذج للوحدات التدريبية في تطور بعض القدرات البدنية وإنجاز فعالية رمي القرص

| عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع | الراحة بين التكرارات | التكرار | الشدة | نوع التمرين | ت الوحدة | اليوم | الأسبوع |
|-----------------|------------------------|-------------------------|--|-------|--|-------------|----------|---------|
| 2 مجموعة | 120 ثا | 45 ثا | 6 مرة 3× 6 مرة 3× 6 مرة 3× 6 مرة 3× 6 مرة 3× 6 مرة 3× | %80 | 1-تبادل الذراعين مع الرجلين وزن (20كغم) (بالشفت) . 2- قفز الى الأعلى مع سحب الذراعين الى مستوى الصدر والرجلين ممدودة ثم الهبوط الى الأرض وزن (7 كغم). 3- نشر دمبلص . 4- سحب بكرة أمامي خلفي . 5- ترايسبس بكرة . 6-بنج بريس مستوي . | 1 | الاثنين | الأول |
| 2 مجموعة | 120 ثا | 45 ثا | 6 مرة 3× 6 مرة 3× 6 مرة 3× 6 مرة 3× | %80 | 1-تبادل الذراعين مع الرجلين وزن (20كغم) (بالشفت) . 2- قفز الى الأعلى مع سحب الذراعين الى مستوى الصدر والرجلين ممدودة ثم الهبوط الى الأرض وزن (7كغم). 3- نشر دمبلص . 4- سحب بكرة أمامي خلفي . 5- ترايسبس بكرة . 6-بنج بريس مستوي . | 2 | الأربعاء | |