



## أثر تدريبات نوعية باستخدام الوسط الرملي علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل

\* يسرا عليان شميظ

\* د/ محمد السعيد مجاهد

باحث ماجستير بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش

### مقدمة ومشكلة البحث :



المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة

سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة .

يعتبر التدريب عن طريق التدريبات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء ومن خلال التدريبات الخاصة التي تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المسابقة وذلك لرفع مستوي الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء، مع ضرورة التأكيد علي أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط (٨:٢٢)

تتلخص المتطلبات الحركية لسباق الوثب الطويل في الوصول إلي معدلات عالية من السرعة عند بداية الطيران ، وذلك كمحصلة للسرعة الأفقية الناتجة عن الأقتراب ، وأيضا القوة العمودية الناتجة عن الارتقاء ، علي أن يكون ارتفاع خط مسار مركز ثقل الجسم خلال الطيران مناسباً لنوع الوثب ، كما يجب الاستفادة من خصائص الطيران بالصورة المناسبة للأداء أثناء مرحلة الطيران نفسها وإلى حد ما أثناء الهبوط ، ويتضح ذلك أثناء أداء الوثب الطويل لتقريب أطراف الجسم بعضها لبعض من مستوي الأرض . (٣٢:٢)

حيث يتميز التدريب في الوسط الرملي بجعل مقاومة وزن الجسم أثقل وذلك لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة أكبر للجسم، إذ تعد الحركة على الرمل أثقل من الحركة على الأسطح الأخرى مثل الأرض اليابسة أو التارتان أو الخشب أو النيل، فعند تحريك الرجلين في الرمل تقابل بمقاومة كبيرة، هذه

والمحافظة في البطولات المختلفة وتحقيق مستوى رقمي مميز ، وهذا ما دعى الباحثة الي محاولة دراسة تأثير التدريبات النوعية في الوسط الرملي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل.

### ثانياً : أهمية البحث والحاجة إليه

نظراً لقلة وجود أبحاث ودراسات علمية تناولت التدريبات النوعية في الوسط الرملي في مسابقة الوثب الطويل ، لذا تأتي أهمية البحث والحاجة إليه في محاولة للتعرف علي تأثير تدريبات نوعية باستخدام الوسط الرملي علي بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل وتشمل الأهمية ضرورة استخدام التدريبات النوعية في المجال الرياضي بما يخدم الأرتقاء بالمستوى الرقمي مما يترتب علي ذلك تحسن الأداء الفني وتنضج أهمية البحث في النقاط الآتية:

#### ١- الأهمية العلمية للبحث :

- تزويد المكتبة العلمية بالمراجع في مجال التدريبات النوعية في الوسط الرملي المرتبطة بألعاب القوي وخاصة في مسابقة الوثب الطويل .
- وضع إطار معرفي للمدربين عن أهم النقاط التي قد تساهم في الأرتقاء بالمستوى الفني والرقمي لمتسابقى الوثب الطويل .

وتري الباحثة وبالرغم من التطور في استخدام الأساليب العلمية الحديثة في عملية التدريب الرياضي بصفة عامة وفي ألعاب القوي بصفة خاصة إلا انه توجد بعض المشكلات التي تواجه متسابقى الوثب الطويل في مصر بشكل عام وفي شمال سيناء بشكل خاص مما أدي إلي عدم تمثيل المحافظة بشكل مناسب وملئم في البطولات المحلية في جميع المراحل السنوية المختلفة وخاصة مرحلة الكبار بعدد مناسب من المتسابقين وهذه المشكلات تظهر بشكل واضح في عملية التدريب نظراً لأن مسابقة الوثب الطويل تتطلب ربط حركي لجميع مكونات المسابقة .

ومن ملاحظة الباحثة وعملها كمدرية ألعاب قوي لمنتخب جامعة وكمعلمة تربية رياضية تبين لها وجود ضعف واضح في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل بمنتخب جامعة العريش خلال العامين الدراسيين الماضيين ٢٠٢٠/٢٠٢١ -

٢٠٢١/٢٠٢٢ ، مقارنة مع المستويات الرقمية لمتسابقى الوثب الطويل بالجامعات الأخرى أصحاب المراكز الأولي ببطولات الجامعات والمعاهد المصرية خلال العاميين الدراسيين ٢٠٢٠/٢٠٢١ - ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، مما قد يكون نتيجة ضعف في القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل بجامعة العريش مما يؤثر علي عدم تمثيل الجامعة

القوة المميزة بالسرعة – المرونة -  
الرشاقة ) لمتسابقى الوثب الطويل .

٢- تحسين المستوي الرقمي لمتسابقى  
الوثب الطويل .

#### رابعاً : فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين  
متوسطات القياسات القبليّة  
ومتوسطات القياسات البعديّة  
للمجموعة التجريبية في بعض  
القدرات البدنية الخاصة ( القوة  
العضلية – السرعة – القوة المميزة  
بالسرعة – المرونة- الرشاقة)  
والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب  
الطويل لصالح متوسطات القياسات  
البعديّة.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين  
متوسطات القياسات القبليّة  
ومتوسطات القياسات البعديّة  
للمجموعة الضابطة في بعض  
القدرات البدنية الخاصة ( القوة  
العضلية – السرعة – القوة المميزة  
بالسرعة - المرونة- الرشاقة)  
والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب  
الطويل لصالح متوسطات القياسات  
البعديّة .

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية في  
متوسطات القياسات البعديّة بين  
المجموعتين التجريبية والضابطة في  
بعض القدرات البدنية الخاصة ( القوة  
العضلية – السرعة – القوة المميزة

#### ٢- الأهمية التطبيقية للبحث :

- القضاء علي الملل من التدريب  
والتنوع بإستخدام أساليب تدريبيّة  
مختلفة .

- تصميم برنامج تدريبي للتدريبات  
النوعية في الوسط الرملي لتطوير  
وتحسين الأداء المهاري ومن ثم  
المستوي الرقمي لمتسابقى الوثب  
الطويل .

- قد تساعد نتائج البحث مدربي الوثب  
الطويل في تخطيط وبناء البرامج  
التدريبيّة الخاصة والتي تعمل علي  
تحسين المتغيرات البدنية الخاصة  
لمتسابقى الوثب الطويل .

- تكوين فريق لألعاب القوي وخاصة  
مسابقة الوثب الطويل بجامعة  
العريش ومحافظة شمال سيناء قادر  
علي التمثيل المتميز بالبطولات  
المحلية المختلفة ويكون نواة للتطبيق  
علي المراحل السنوية المختلفة من  
الجنسين .

#### ثالثاً : هدف البحث :

يهدف البحث الي تصميم برنامج  
تدريبي نوعي بإستخدام الوسط الرملي  
ودراسة تأثيره علي:

١- تحسين بعض القدرات البدنية  
الخاصة (القوة العضلية – السرعة –

أن البرنامج التدريبي النوعي أثر إيجابياً بدلاله معنوية على متغير القدرة العضلية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب الطويل ، كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغير القدرة العضلية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

#### سادساً : إجراءات البحث :

##### ١- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، متبعة التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة.

##### ٢- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث متسابقى الوثب الطويل والثلاثي البنين المقيدى بمنتخب جامعة العريش لألعاب القوى والبالغ عددهم ١٠ متسابقين للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

##### ٣- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية علي عدد ١٠ متسابقين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي الوثب الطويل والثلاثي البنين المقيدى بمنتخب جامعة العريش ، بالإضافة الي الأستعانة بعدد ٦ متسابقين كعينة إستطلاعية من متسابقى الوثب العالي والعشاري والمقيدى بمنتخب جامعة العريش لعدم توافر العدد المناسب من متسابقى الوثب الطويل للأستعانة بهم

بالسرعة - المرونة- الرشاقة ) والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل لصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

#### خامساً : الدراسات المرجعية :

##### ١- أجري محمد أحمد الشامي وآخرون

(٢٠٢١م) (١٥) دراسة بعنوان "

فاعلية التدريب النوعي في تطوير

القدرة العضلية للطرف السفلي

والمستوي الرقمي لناشئى الوثب

الطويل" ، استهدفت الدراسة تطوير

القدرة العضلية للطرف السفلي

والمستوى الرقمي لناشئى الوثب

الطويل وذلك من خلال التعرف على

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي ،

البعدي) في متغيرات القدرة العضلية

والمستوى الرقمي لناشئى الوثب

الطويل ، العلاقة الارتباطية بين

متغيرات القدرة العضلية والمستوى

الرقمي لناشئى الوثب الطويل ،

واستخدم الباحث المنهج التجريبي

بتصميم القياس القبلي - البعدي

لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار

عينة البحث بالطريقة العمدية من

ناشئى الوثب الطويل تحت ١٨ سنة

بمنطقة الشرقية والمسجلين بالاتحاد

المصري لألعاب القوى في الموسم

التدريبى ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م وقد بلغ

إجمالي عدد أفراد عينة البحث (١٣)

ناشئى وثب طويل وكانت أهم النتائج

في عينة البحث الأستطلاعية ، حيث تم ضابطة ( قوام كل منهم ٥ متسابقين) كما تقسيم عينة البحث الأساسية بالتساوي الي هو موضح بجدول رقم (١) .  
مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى

جدول (١)  
تصنيف عينة البحث الكلية

مجمع البحث	الدراسة الأساسية		الإجمالي
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
العدد	٥	٥	١٦
النسبة	%٣١.٢٥	%٣١.٢٥	%١٠٠

٤- تكافؤ عينة البحث : القياسات القبليّة بين المجموعتين التجريبية استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني والضابطة ، كما هو موضح في جدول اللامعلمي لإجراء عملية التكافؤ في (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية في متغيرات النمو والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات القبليّة ن=١ ن=٢=٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة		المجموعة التجريبية		مان ويتني (U)	قيمة Z	مستوى الدلالة	
		م رتب	مجم	م رتب	مجم				
متغيرات النمو	السن	سنه	٤.٣٠	٢١.٥٠	٦.٧٠	٣٣.٥٠	٦.٥٠	١.٣٨٦	٠.١٦٦
	الطول	سم	٤.٤٠	٢٢.٠٠	٦.٦٠	٣٣.٠٠	٧.٠٠	١.١٥٦	٠.٢٤٨
	الوزن	كجم	٥.٢٠	٢٦.٠٠	٥.٨٠	٢٩.٠٠	١١.٠٠	٠.٣١٤	٠.٧٥٣
	العمر التدريبي	سنة	٤.٤٠	٢٢.٠٠	٦.٦٠	٣٣.٠٠	٧.٠٠	١.٢٤٧	٠.٢١٢
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	م	٦.٠٠	٣٠.٠٠	٥.٠٠	٢٥.٠٠	١٠.٠٠	٠.٥٣٠	٠.٥٩٦
السرعة الأنتقالية	عدو ٣٠ م من الحركة	ث	٥.٧٠	٢٨.٥٠	٥.٣٠	٢٦.٥٠	١١.٥٠	٠.٢١٠	٠.٨٣٤
مرونة الجذع	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٧.٠٠	٣٥.٠٠	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٥.٠٠	١.٦٠٣	٠.١٠٩
القوة القصوي للرجلين	الإقعاء والبار علي الكتفين	كجم	٤.٩٠	٢٤.٥٠	٦.١٠	٣٠.٥٠	٩.٥٠	٠.٦٤٠	٠.٥٢٢
الرشاقة	الجرى المكوكي	ث	٤.٠٠	٢٠.٠٠	٧.٠٠	٣٥.٠٠	٥.٠٠	١.٥٧٠	٠.١١٦
المستوى الرقمي		متر	٥.٧٠	٢٨.٥٠	٥.٥٠	٢٦.٥٠	١١.٥٠	٠.٢١٠	٠.٨٣٤

\* الفروق دالة عند مستوى  $\geq 0.05$

جهاز رستاميتير - صناديق مقسمة ومتعددة الأرتفاعات - جاكيت أثقال - بارات أثقال أوزان مختلفة - أكياس رمال )

#### - إستمارات جمع البيانات :

قامت الباحثة بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الأساسية ونتائج القياسات والاختبارات الخاصة بعينة البحث في القياسات القبلية والبعدية، كالتالي:

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية لعينة البحث الكلية ( التجريبية - الضابطة - الاستطلاعية) في متغيرات النمو ( السن \_ الطول \_ الوزن \_ العمر التدريبي ) .

- استمارة تسجيل نتائج الأختبارات البدنية الخاصة ( القوة العضلية \_ السرعة \_ الرشاقة \_ المرونة ) والمستوي الرقمي في كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### استطلاع آراء السادة الخبراء :

قامت الباحثة بتصميم استمارات إلكترونية لإستطلاع آراء السادة الخبراء حول :

- ١- تحديد القدرات البدنية الخاصة .
- ٢- أنسب الاختبارات البدنية المستخدمة لقياس كل قدرة من القدرات البدنية الخاصة .
- ٣- تحديد الفترة الزمنية لمكونات البرنامج التدريبي المقترح

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة ) في القياسات القبلية في متغيرات ( النمو - الإختبارات البدنية قيد البحث - المستوي الرقمي) ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

#### ٥- وسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة التي ساعدت في تنفيذ الدراسة وتناسب مع طبيعة ، فقامت الباحثة بإستخدام الوسائل والادوات التالية :

#### - تحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وذلك لتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل والاختبارات المناسبة لكل عنصر، وكذلك لتحديد التدريبات النوعية الخاصة التي تناسب مع طبيعة واهداف وعينة البحث.

#### - الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

إستعانت الباحثة خلال تطبيق الدراسة بالأجهزة والادوات الآتية :  
( إستمارة جمع البيانات - ساعة إيقاف - كرات طبية متعددة الأوزان - ملعب وثب طويل - شريط قياس - ميزان طبي -

## ٦- قياسات واختبارات البحث:

### قياس المستوى الرقمي:

قامت الباحثة بقياس المستوى الرقمي لأقرب سنتيمتر باستخدام متر قياس معتمد وذو مواصفات قانونية سليمة وذلك وفقاً لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٦) .

### اختبارات البحث:

قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع المتخصصة لتحديد الإختبارات البدنية الخاصة بهدف حصر الإختبارات البدنية الخاصة بالوثب الطويل والتي تستخدم لقياس كل عنصر من القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل مرفق (٥) ، ثم تم عرضها عدد (١٠) خبراء متخصصين في مسابقات الميدان والمضمار لتحديد أنسب الإختبارات المستخدمة في قياس كل قدرة بدنية ويوضح جدول (٥) آراء السادة الخبراء حول تحديد أنسب الإختبارات البدنية المستخدمة في قياس كل عنصر من عناصر القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل .

## باستخدام التدريبات النوعية في الوسط الرقمي .

### تحديد القدرات البدنية الخاصة

لتحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبين الوثب الطويل والتي تتماشى مع اهداف وطبيعة البحث بإعتبارها اهم المتطلبات الاساسية لتحسين المستوى الرقمي، فقد قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع المتخصصة التي تناولت القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل كدراسة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٩م) (٥) ، محمد ابراهيم عبد الهادي (٢٠١٢م) (٣٨) ، محمود ابراهيم شعيب (٢٠١٤م) (٤٦) ، إسلام محمد منصور (٢٠٢٠م) (٣) ، إلهام أحمد حسنين (٢٠٢١م) (٩) ، محمود محمد الشامي (٢٠٢١م) (٤٩) ، ثم تم عرضها علي عدد (١٠) خبراء من اعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار عن طريق تصميم استمارة الكترونية لأخذ آرائهم بالموافقة أوعدم الموافقة وذلك بهدف تحديد نسبة الاهمية كل عنصر منها في مسابقة الوثب الطويل .

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء في تحديد أنسب الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس كل عنصر من عناصر القدرات البدنية الخاصة ن=١٠

الاتجاه	النسبة المئوية	تكرارات الموافقة	الاختبارات المقترحة	القدرات البدنية
موافق	٨٠%	٨	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
غير موافق	٢٠%	٢	الوثب العمودي لسارجينت	
غير موافق	٠%	٠	الوثب الطويل من الثبات	
موافق	٧٠%	٧	الإقعاء والبار على الكتفين	القوة القصوي لعضلات الرجلين
غير موافق	٣٠%	٣	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	
غير موافق	٠%	٠	قوة عضلات الجذع بالديناموميتر	
موافق	٨٠%	٨	عدو ٣٠ متر من الحركة	السرعة الانتقالية
غير موافق	٠%	٠	العدو ٣٠ متر من الوقوف	
غير موافق	٢٠%	٢	العدو ٤٠ متر من الحركة	
موافق	٦٠%	٨	ثني الجذع للأمام من الوقوف	مرونة الجذع
غير موافق	٤٠%	٢	ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً	
غير موافق	٠%	٠	الكوبري	
موافق	٧٠%	٧	الجري المكوكي	الرشاقة
غير موافق	٢٠%	٢	إختبار بارو	
غير موافق	١٠%	١	الجري الارتدادي	

٤- مرونة الجذع : ( ثني الجذع للأمام

من الوقوف) (٤١) (١)

٥- الرشاقة : ( الجري المكوكي ) (٤١)

٧-الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى

قامت الباحثة بإجراء الدراسة

الاستطلاعية الاولى علي عينة البحث

بالكامل خلال الفترة من

(٢٠٢٢/١٠/١٦م) الي

(٢٠٢٢/١٠/٢٥م). واستهدفت الآتي:

١- التعرف علي ملائمة الاختبارات

البدنية لعينة البحث .

يعرض جدول (٥) النسب المئوية

لآراء السادة الخبراء لتحديد انسب

الأختبارات البدنية المستخدمة لقياس

القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب وقد

حددت الباحثة اهمها بالمتغيرات التي

حققت اعلي نسبة عن غيرها ، وكانت

الإختبارات كالتالي :

١- القوة القصوي للرجلين : ( الإقعاء

والبار علي الكتفين) (٤٠) (٣٣)

٢- القوة المميزة بالسرعة : ( الوثب

العريض من الثبات) (٤١) (١) (٨)

٣- السرعة الانتقالية : ( عدو ٣٠ متر

من الحركة ) (٤١) (١) (١٧)



- ٢- التعرف علي الصعوبات التي تواجه الباحثة اثناء القياسات.
- ٣- تدريب المساعدين علي اجراءات القياسات .
- ٤- اجراء معاملات ( الصدق\_الثبات) لعينة البحث.
- ٤- تحديد محتوى مكونات الحمل التدريبي( الشدات- الاحجام\_ فترات الراحة).
- ٥- التأكد من مدي مناسبة الحمل التدريب.

#### واستنتجت الباحثة الآتي :

- ١- تحديد انسب التمرينات النوعية المناسبة للهدف الأساسي من البرنامج التدريبي المقترح.
- ٢- ملائمة التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة البحث.
- ٣- صلاحية الملاعب والأدوات التي سيتم إستخدامها بالبرنامج التدريبي .
- ٤- التحديد الأمثل لمحتوي ومكونات الحمل التدريبي ( الشدات – الاحجام - فترات الراحة) .

- ٥- مناسبة الحمل التدريبي لعينة البحث .
- ٨-المحتوى الزمني لمكونات البرنامج التدريبي:

من خلال ما سبق تم عرض استمارة تحديد المحتوى الزمني لمكونات البرنامج التدريبي على السادة الخبراء لأخذ آرائهم .

#### وكانت نتائج الدراسة:

- ١- ملائمة الاختبارات البدنية المختارة .
- ٢- حل الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء القياسات.
- ٣- اتقان المساعدين لإجراءات القياسات.
- ٤- التأكد من صدق وثبات الاختبارات المطبقة علي عينة البحث.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي عدد (٥) لاعبين من عينة البحث الأستطلاعية خلال الفترة من (٢٥/١٠/٢٠٢٢م) الي (٢٧/١٠/٢٠٢٢م) . واستهدفت الدراسة:

- ١- تحديد انسب التمرينات النوعية والتي تساعد في الوصول الي الهدف المرجو منه وضع البرنامج التدريبي.
- ٢- التعرف علي ملائمة التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي لعينة البحث.
- ٣- مدي صلاحية الملاعب

جدول (٨)

آراء السادة الخبراء في تحديد المحتوى الزمني لمكونات البرنامج التدريبي ن=١٠

الاتجاه	النسبة المئوية	تكرارات الموافقة	التكرارات	وحدة القياس	مكونات البرنامج التدريبي
غير موافق	٠%	٠	٦	أسبوع	مدة البرنامج
موافق	٨٠%	٨	٨		
غير موافق	٠%	٠	١٠		
غير موافق	٢٠%	٢	١٢		
موافق	٧٠%	٧	٣	عدد	عدد الوحدات الأسبوعية
غير موافق	٢٠%	٢	٤		
غير موافق	١%	١	٥		
موافق	١٠٠%	١٠	١	عدد	عدد الوحدات اليومية
غير موافق	٠%	٠	٢		
غير موافق	٠%	٠	٦٠	دقيقة	زمن الوحدة التدريبية
غير موافق	٢٠%	٢	٩٠		
موافق	٧٠%	٧	١٠٠		
غير موافق	١٠%	١	١٢٠		
موافق	٠%	٠	٣٠	دقيقة	زمن التدريبات النوعية داخل الوحدة
غير موافق	١٠%	١	٤٠		
غير موافق	١٠%	١	٥٠		
غير موافق	٨٠%	٨	٦٠		
غير موافق	٣٠%	٣	(١:١)	درجة	درجة الحمل
موافق	٧٠%	٧	(١:٢)		
غير موافق	٠%	٠	(١:٣)		

- ٣- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية = ( ٣ وحدات ) يوم ( السبت - الاثنين - الاربعاء )
- ٤- عدد الوحدات اليومية = ( وحدة واحدة )
- ٥- زمن الوحدة التدريبية : ( ١٠٠ دقيقة).
- ٦- زمن التدريبات النوعية داخل الوحدة : ( ٦٠ دقيقة ).
- ٧- درجة الحمل : ( ١ : ٢ )

يتضح من جدول (٨) ان النسبة المئوية لمحاور البحث الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح وفقاً لآراء السادة الخبراء قد تراوحت بين ( ٠% الي ١٠٠% ) ، وقد حددت الباحثة أهم المحاور التي حققت أعلى نسبة، وكانت كالتالي :

١- الزمن الكلي للبرنامج = ( ٨ أسابيع )

٢- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ككل = ( ٢٤ وحدة )

البرنامج التدريبي والتي تتمثل في ( الهدف من البرنامج التدريبي- أسس وضع البرنامج التدريبي - مدة البرنامج التدريبي- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- تحديد العناصر البدنية الخاصة بكل مرحلة- شدة ودرجة الحمل) وبعد عرضهم علي الخبراء واستناداً لأرائهم مرفق (٨) ، ومن خلال ما سبق استفادت الباحثة من تلك الدراسات والمراجع في وضع البرنامج التدريبي الخاص ببحثها وتحديد التدريبات النوعية الخاصة مرفق (٩) ، وقبل البدء في تصميم البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي المتمثلة في :

- هدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية بالوسط الرملي:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي نوعي باستخدام الوسط الرملي ودراسة تأثيره علي :

تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – السرعة – القوة المميزة بالسرعة – المرونة - الرشاقة ) لمتسابقى الوثب الطويل .  
تحسين المستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل .

٩-البرنامج التدريبي النوعي المقترح بالوسط الرملي مرفق (١٠) (١١) :  
قامت الباحثة بالإطلاع المرجعي علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل لتحديد شكل وطبيعة البرنامج التدريبي ، فقد تم أستعانت الباحثة بالمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت تقنين البرامج التدريبية وأسس وضعها وتشكيل الحمل ودرجاته مثل دراسة بسطويسي احمد بسطويسي (١٩٩٩م) (١٣) ، وعصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) (٣٢) ، وكذلك الدراسات التي تناولت برامج تدريبية في الوسط الرملي كدراسة رانيا عمر علي (٢٠١٨م) (٢٢) ، وخالد منجل الخالدي (٢٠١٨م) (٢١) ، كذلك الدراسات التي تناولت التحليل الحركي لمسابقة الوثب الطويل مثل دراسة الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٠م) (٤) ، الأتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٩م) (٥) ، كذلك الدراسات التي تناولت برامج تدريبية لتنمية مسابقة الوثب الطويل كدراسة إلهام أحمد حسنين (٢٠٢١م) (٩) ، محمود محمد الشامى (٢٠٢١م) (٤٩) ، ومحمود محمد ، خالد سعيد (٢٠٢١م) (٤٧) ، كذلك الدراسات التي تناولت برامج تدريبية نوعية لمسابقة الوثب الطويل كدراسة مريم خليفة عرب (٢٠١٩م) (٥١) ، إسلام محمد منصور (٢٠٢٠م) (٣) ، وفي ضوء خصائص العينة تم تحديد عناصر

المحتوي العام للبرنامج التدريبي المقترح  
يوضح جدول (١٠) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح وذلك وفق

### جدول (٩) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	التوزيع الزمني	المحتوي
١	مرحلة تطبيق البرنامج	٥ أسابيع	الأعداد الخاص
		٣ أسابيع	ما قبل المنافسة
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع	
٣	عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات	السبت - الأثنين - الأربعاء
٤	تشكيل الحمل	١:٢	
		١:١	
٥	شدة الحمل	الحمل الأقصى	٩٠ : ١٠٠ %
		الحمل العالي	٧٥ : ٩٠ %
		الحمل المتوسط	٥٠ : ٧٥ %
		الحمل البسيط	٣٥ : ٥٠ %
٦	إجمالي عدد الوحدات خلال البرنامج	٢٤ وحدة	
٧	زمن الوحدة التدريبية	١٠٠ دقيقة	
٨	زمن التدريبات النوعية داخل الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة	
٩	الزمن الكلي للتدريبات النوعية داخل البرنامج التدريبي	١٤٤٠ دقيقة	
١٠	متوسط عدد المجموعات داخل الوحدة التدريبية		١ : ٥ مجموعات
١١	متوسط عدد التكرارات داخل الوحدة التدريبية		٣ : ١٠ تكرارات
١٢	متوسط زمن فترات الراحة داخل الوحدة التدريبية	١ : ٥ دقائق	حتى رجوع النبض الي ٢٠ ان/ق

٣- مراعاة الهدف من تدريب الوسط الرملي.  
٤- اختيار وتحديد التدريبات النوعية المرتبطة بالأداء.  
٥- الأسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية والاستفادة منها في وضع البرنامج التدريبي المقترح.  
٦- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن يضاف عليها عامل

- أسس وضع البرنامج التدريبي :  
قامت الباحثة بمراعاة العديد من الأسس عند وضع البرنامج ولعل من أهمها ما يلي:  
١- مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية لعينة البحث .  
٢- مراعاة الفروق الفردية في تشكيل الحمل التدريبي بالبرنامج المقترح .

البهجة والسرور والمتعة التي يجدها اللاعب في اللعب الحر خارج النادي. - التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبية

جدول (١٠)  
التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التدريبية

المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
	١٥ق	الأحماء
التدريبات النوعية	٨٠ق	الجزء الرئيسي
التدريبات البدنية		
	٥ق	الختام

يشير جدول (١٠) الي توزيع أزمنة كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية وهو كالأتي :

- ٥- تم تحديد الزمن الكلي للختام = ٥ دقائق x ٢٤ وحدة = ١٢٠ق
- ١- تم تحديد الزمن الكلي للأحماء = ١٥ دقيقة x ٢٤ وحدة = ٣٦٠ دقيقة
- ٢- تم تحديد الزمن الكلي للجزء الرئيسي = ٨٠ دقيقة x ٢٤ وحدة = ١٩٢٠ق
- ٣- الزمن الكلي لجزء التدريبات النوعية = ٦٠ دقيقة x ٢٤ وحدة = ١٤٤٠ق
- ٤- الزمن الكلي لجزء التدريبات البدنية = ٢٠ دقيقة x ٢٤ وحدة = ٤٨٠ق
- تحديد درجات الأحمال علي عدد أسابيع البرنامج باستخدام دورة الحمل (١:٢) كما يلي:
- ١- عدد أسابيع الحمل الأقصى في البرنامج ٣ أسابيع وهي (٣،٦،٨).
- ٢- عدد أسابيع الحمل العالي في البرنامج ٣ أسابيع وهي (٢،٥،٧).
- ٣- عدد أسابيع الحمل المتوسط في البرنامج ٢ أسبوع وهي (١،٤).

### جدول (١١) تحديد دورة الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع

فترة الإعداد								الفترة
١:٢								دورة الحمل
ما قبل المنافسات			الإعداد الخاص					المرحلة
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
								أقصى
								عالي
								متوسط
٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	زمن الأسبوع
٩٠٠ دقيقة			١٥٠٠ دقيقة					المجموع

١٠- القياسات القبليّة:  
ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام الأتية (السبت - الأثنين - الأربعاء) بواقع (١٠٠ق) إجمالي زمن الوحدة التدريبية بملعب مجهز بشاطئ بحر العريش .  
بينما تم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي المتبع علي المجموعة الضابطة بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام الأتية ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) بملاعب كلية التربية الرياضية

#### ١٢- القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في الأختبارات البدنية لعينة البحث الأساسية يومي السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/٣١م ويوم الأحد الموافق

١١- المرحلة الأساسية:  
قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الأختبارات البدنية لعينة البحث الأساسية يومي السبت والاثنين الموافق ٢٩-٣١/١٠/٢٠٢٢م ، بينما تم قياس المستوي الرقمي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١١/٢م.

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي المتسابقين (عينة البحث الأساسية) في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١١/٥م ، الي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٩م وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية بواقع

٤- وجود فروق في معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي.

#### - التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وفي حدود مجالها والعينة التي أجريت عليها ووفقاً للأستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم علي فئات عمرية مختلفة .
- ٢- استخدام التدريبات في الرمال كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل .
- ٣- استخدام التدريبات في الرمال كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل .
- ٤- استخدام التدريبات في الرمال ضمن برامج الأعداد البدني وطوال الموسم التدريبي.
- ٥- ضرورة استخدام التدريبات النوعية محل الدراسة لتطوير المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.
- ٦- ضرورة الاهتمام بإستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التكنيكية للأداء المهاري.

٢٠٢٣/١/١ م ، بينما تم قياس المستوي الرقمي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١/٤م وقد ساعد الباحث في إجراء الأختبارات ووضع الدرجات والتسجيل عدد ٢ من مدرسي التربية الرياضية بالتربية والتعليم بمحافظة شمال سيناء.

#### ١٣- المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Packing For Social Science الإصدار ٢٦ .

#### ١٤- الإستنتاجات والتوصيات

##### - الاستنتاجات :

في ضوء العينة والبرنامج التدريبي والأساليب الإحصائية المستخدمة قد توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :

- ١- أدي تطبيق برنامج التدريب النوعي في الوسط الرملي إلي تحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل لدي أفراد العينة قيد البحث.
- ٢- برنامج التدريب النوعي له تأثير فعال علي تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لدي متسابقي الوثب الطويل.
- ٣- أثر برنامج التدريب النوعي بإستخدام الوسط الرملي تأثيرا قويا علي تحسين المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لدي العينة قيد البحث.

٧- ضرورة الاهتمام بتكامل تنمية الطويل .  
القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب

المراجع

- المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين
- ٢- الاتحاد الدولي لألعاب القوى : (٢٠٠٠م) المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى ، مركز التنمية الأقليمي ، القاهرة .
- ٣- اللجنة الاولمبية البحرينية : (٢٠١١م) إختبارات اللياقة البدنية ، قسم التدريب والتطوير الرياضي ، البحرين
- ٤- جدة أحمد ابراهيم : (٢٠١٩م) " تأثير تدريبات الباركور علي بعض القدرات الحركية والبدنية والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل" بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٥- حسن إبراهيم أبو المجد : (٢٠١٨م) " تأثير إستخدام تدريبات المقاومات المتغيرة في تطوير التوازن العضلي والمستوي الرقمي لفذف القرص " ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
- ٦- حسن ابراهيم عبد الحميد : (٢٠٢١م) " تأثير التدريب المتباين علي بعض القدرات الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل " ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد ٩١ الجزء ١ كلية التربية الرياضية للبنات للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٧- حمدي احمد صالح جبر : (٢٠١٨م) " تأثير تدريبات المقاومة الكلية TRX علي بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية لمتسابقى الوثب الطويل" ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط
- ٨- زكي محمد حسن : (٢٠٠٤م) من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليوميترك والسالام الرملية والماء ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
- ٩- سعد فتح الله العالم : (٢٠٢٠م) " تأثير التدريب المركب علي إنتاجية القدرة أثناء الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .
- ١٠- عادل عبد البصير علي : (١٩٩٩م) " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق " ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .



- ١١- عامر لطفي أحمد : (٢٠٠٩م) تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام جهاز المقاومات المتغيرة علي بعض القدرات البدنية الخاصة واداء مهارة البرم لدي لاعبي المصارعة الرومانية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ١٢- عبد العزيز أحمد عبد العزيز : (٢٠٠٦م) تدريب الأثقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ناريمان الخطيب
- ١٣- علي مصطفى محمد نور ، محمد محمود محمد حسين : (٢٠٢١م) " تأثير التمرينات بالادوات لعضلات المركز علي بعض مؤشرات الاداء البدنية والمهارية وعلاقتها بالمستوي الرقمي للاعبي الوثب الطويل" ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- ١٤- فراج عبد الحميد توفيق : (٢٠٠٤م) النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز ، موسوعة ألعاب القوي (١) ، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر ، الاسكندرية
- ١٥- محمد احمد الشامي ، حمدي محمد علي ، محمد امين حامد : (٢٠٢١م) " فاعلية التدريب النوعي في تطوير القدرة العضلية للطرف السفلي والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد ٢٧ الجزء ١٩ ، جامعة بنها .
- ١٦- محمد أحمد عبده : (٢٠١٢م) التدريب الرياضي مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق .
- ١٧- محمد حسين دكروري ، وليد مصطفى هارون ، احمد فتحي محمد : (٢٠١٩م) " تأثير برنامج مقترح بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي قذف القرص " ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
- ١٨- محمود احمد محمد ، خالد سعيد النبي صيام : (٢٠٢١م) " تأثير تدريبات المقاومات الخارجية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل " ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد ٢٧ الجزء ١٨ ، جامعة بنها .
- ١٩- محمود عبد الله إبراهيم : (٢٠٢١م) " فاعلية استخدام التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب الطويل لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر" المجلة العلمية لعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ العدد ٤ ، الجزء الثاني ، ديسمبر ٢٠٢١م .

- ٢٠- محمود محمد الشامي : (٢٠٢٠م) " تأثير إستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبي الوثب الطويل " ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد ٢٥ الجزء ٦ ، جامعة بنها .
- ٢١- نجلاء ابراهيم محمد ، خالد فهد مسير : (٢٠١٨م) " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام صندوق الخطو علي المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل بدولة الكويت " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان.
- ٢٢- وليد عيد خليفة : (٢٠١٩م) "تأثير التدريبات النوعية في الوسط الرملي علي مستوي الأداء لمتسابقى الوثب الثلاثي بشمال سيناء" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش .
- ٢٣- ياسر غزال منيسي : (٢٠١٦م)"تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التمرينات النوعية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب العالي لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا"رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.