

تأثير التدريب بالأثقال باستخدام أسلوب الموزع والمكثف على مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي بدولة الكويت

*١. ناصر بندر جفين كميخ الدويش

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر المتغيرات البدنية واحدة من أهم دعائم الأداء في ألعاب القوى فيشير كل من هارة Harra ١٩٧١ م ، ما تيف Matveyev ١٩٨١ م ، بالستيروس وألفاريز Balistiyos & Alfiriz ١٩٩١ م إلى ضرورة تطوير المتغيرات البدنية حيث أن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق بقدرات الفرد ، حيث أن تنمية القدرات تعتبر من العوامل الهامة للوصول لأعلى المستويات الرياضية وخاصة عناصر (القوة والسرعة والقوة الانفجارية والتحمل) ويتم تطوير هذه القدرات لدى المتسابقين باستخدام الأساليب المختلفة خلال فترات متصلة من فترة الإعداد (١٣ : ٢٦٦)، (١٤ : ٢٦٢)، (٣ : ٣٧)

لقد كان للتقدم العلمي الكبير أثراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الرياضة بدنياً ومهارياً ورقمياً، وذلك باستخدام أحدث ما وصلت إليه تكنولوجيا التدريب الرياضي.

وإن التطور الحادث في أرقام مسابقات ألعاب القوى عامة ومسابقة الوثب الثلاثي بصفة خاصة يدل على ما وصل إليه الإنسان من تطوير لمكونات القوة الخاصة مما أدى إلى تحقيق مستويات الإنجاز الحالية.

وتتمثل مشكلة البحث في عدم قدرة لاعبي نادي الفروانية من تحقيق مستويات في مسابقة الوثب الثلاثي، فمن خلال خبرة الباحث منذ أن كان لاعباً لألعاب القوى بالنادي وحتى أصبح مدرباً بالنادي ذاته فقد لاحظ انخفاض المستوى الرقمي لمسابقات ألعاب القوى لدى اللاعبين ولاسيما في مسابقة الوثب الثلاثي، الأمر الذي أدى إلى عدم مقدرتهم علي تحقيق ارقام بالمقارنة بزملائهم الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها ورأى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق ذلك حيث ضعفت القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي.

ولذا فقد سعى الباحث إلى إجراء بحثه المائل في محاولة لحل هذه المشكلة بدءاً بالقاعدة العريضة متفقاً في ذلك مع ما ذكره محمد جابر بأن الوصول إلى المستويات العالية في قطاع البطولة يتطلب اهتماماً بالغ الأهمية ومتشعباً في عدة نواحي من أهمها ما يتعلق بشئون برامج التدريب عامة وبرامج تدريب إعداد المبتدئين خاصة بصفتهم نواة الأبطال وذلك تطبيقاً للنظرية القائلة أنه كلما اتسعت القاعدة العريضة كلما زاد الارتفاع. (٩ : ٣١)

أهداف البحث :

يستهدف هذا البحث التعرف على تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على مستوى الإنجاز الرقمي في الوثب الثلاثي وذلك من خلال التعرف على :-

-دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقْمى قيد البحث لدى كل من مجموعات البحث الثلاث كل على حدة.

فروض البحث:

لتوجيه العمل في إجراءات البحث وسعيًا لتحقيق أهدافه فقد إفترض الباحث ما يلي:-

١. توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقْمى قيد البحث لدى كل من مجموعات البحث الثلاثة ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق بين نتائج تأثير اسلوبى التدريب الموزع والمكثف فى الوثب الثلاثى لدى مجموعتى البحث التجريبيتين ولصالح المجموعة المستخدمة لأسلوب التدريب المكثف.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١ الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف (المجمع):

فقد عرفهما السيد محمد حسن بسيوني ١٩٩٦م بأنهما: أسلوبين من أساليب التدريب بالأثقال يطبق فيهما تدريبات الأثقال بطريقة واحدة، بحيث تتساوى كمية الأثقال المستخدمة أسبوعياً، ولكن الاختلاف في عدد مرات التدريب الأسبوعية ممثلة في (الفترات الزمنية بين ساعات التدريب الأسبوعية). (٢: ٢)

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو الثلاث مجموعات (اثنتان منها تجريبية والثالثة ضابطة) واستخدم القياس القبلي البعدي.

الأجهزة والأدوات:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية: الأجهزة: واشتملت على:

- جهاز رستاميتير لقياس ارتفاع القامة بالسنتيمتر. -ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام.

الأدوات واشتملت على:

- استمارة تسجيل فردية خاصة بنتائج القياسات. -كشوف تفريغ نتائج القياسات.
- صناديق مختلفة الارتفاعات
- البرنامج التدريبي الذي استخدمه الباحث. -شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- أثقال تثبت على الساقين (الجيتز).
- ساعات إيقاف بعدد كاف مقرب منها إلى اقرب /١٠٠. -حفرة وثب قانونية.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية خلال المدة من ٢٠/٢/٢٠١٨م إلى ٣٠/٢/٢٠١٨م

وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث قوامها ١٠ لاعبين وذلك للأسباب التالية:

- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة.
 - التعرف على مدى استعداد المساعدين لمد يد المساعدة للباحث خلال فترة إجراء التجربة.
- والجدول التالي رقم (١) يوضح المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

جدول (١) المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات قيد البحث

م	الاختبارات قيد البحث	المعاملات العلمية	الثبات	الصدق
١	اختبار القدرة الأفقية بالوثب العريض للأمام.		٠.٩٦٠	٠.٩٨٠
٢	اختبار القدرة العمودية بالوثب العمودي لأعلى.		٠.٩٩٣	٠.٩٩٧
٣	اختبار ٥٠ م من البدء المنخفض.		٠.٩٢٠	٠.٩٥٩
٤	اختبار ٣٠ م من البدء العالي.		٠.٩٩٣	٠.٩٩٦
٥	اختبار المستوى الرقمي.		٠.٩٩٥	٠.٩٩٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.049 = 0.05$ ن = ١٠ درجات الحرية ن - ٢ = ١٠ - ٢ = ٨
يتضح من الجدول السابق رقم (١) والخاص بالمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث أن معامل الثبات تراوح ما بين ٠.٩٢٠ كأقل قيمة ، ٠.٩٩٥ ، كما تراوحت قيم معامل الصدق ما بين ٠.٩٥٩ ، كأقل قيمة، ٠.٩٩٧ كأكبر قيمة وبمقارنة قيم (ر) الجدولية بقيم (ر) المحسوبة يتضح أن الاختبارات المستخدمة كانت على درجة عالية من الثبات والصدق.

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات القبلية قيد البحث على أفراد عينة البحث خلال يومي

٣، ٤/٣/٢٠١٨م

جدول (٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في متغيرات النمو والمستوى الرقمي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
السن	بين المجموعات	١٢٦.٦٠	٢	٦٣.٣٠	٠.٦١٠
	داخل المجموعات	٢٧٩٨.٢٠	٢٧	١٠٣.٦٤	
	المجموع	٢٩٢٤.٨٠	٢٩		
الطول	بين المجموعات	٥٠.٤٠	٢	٢٥.٢٠	١.٢٦
	داخل المجموعات	٥٣٨.٤٠	٢٧	١٩.٩٤	
	المجموع	٥٨٨.٨٠	٢٩		
الوزن	بين المجموعات	٧٤.٤٧	٢	٣٧.٢٣	١.١٣
	داخل المجموعات	٨٩٤.٥٠	٢٧	٣٣.١٣	
	المجموع	٩٦٨.٩٧	٢٩		
المستوى الرقمي	بين المجموعات	٠.١٢	٢	٠.٠٦	٠.٠٦
	داخل المجموعات	٢٧.٧٧	٢٧	١.٠٣	
	المجموع	٢٧.٨٩	٢٩		

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.35$

يتضح من جدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمستوى الرقمي، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعات في هذه المتغيرات.

البرنامج التدريبي المقترح:

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يهتم بها المدربون تلك التي تبنى على أسس علمية إذ بدونها لا يمكن تطوير الحالة التدريبية، لذا فالبرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري للعملية التدريبية ويعرفه وليمز Wliems ١٩٦٢م نقلاً عن محمود يحيى سعد ١٩٩٠م نقلاً عن بأنه مجموعة من خبرات منتظمة بأسلوب علمي توضع للنشاط الرياضي بحيث يكون محدداً بهدف معين ويتم العمل على تحقيقه من خلال واجبات خاصة وهذا البرنامج محدد بوقت وإمكانيات معينة تبعاً لنوع النشاط الممارس (١١: ٢٧)

ولقد قام الباحث بوضع تقنين برنامج التدريب الذي طبق على عينة البحث وفقاً للخطوات التالية :

تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح:

ولسهولة ذلك فقد قام الباحث بتشكيل حمل التدريب في غضون دورة الحمل الفترية (المكونة من ٨ أسابيع تدريبية) وفقاً للمنهج العلمي لتشكيل الحمل حيث قام بتقسيم الفترة الكلية إلى أسابيع، ثم قسم كل أسبوع إلى ٣ وحدات تدريبية (وحدات يومية)، ومستخدماً الطريقة التوجيهية (٢ مرتفع ، ١ منخفض).

-الجزء الأساسي (الرئيسي):

يشير محمد حسن علاوي ١٩٩٢م إلى أن هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية بجوانبها المختلفة ويستغرق ما بين ٣/ إلى ٣/، من الزمن الكلي للوحدة التدريبية أي من بين ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة كحد أدنى ومن بين ٨٠ إلى ٩٠ دقيقة كحد أقصى على أن يكون التمرينات التي تشكل عبء على الجهاز العصبي العضلي مثل تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية، أما التمرينات الخاصة بالتحمل في نهايتها (١٠: ٣٢٨، ٣٢٩)

-الجزء الختامي (التهديء):

ويهدف إلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية ويستغرق ما بين ٩/ إلى ١٠/ من الزمن الكلي للوحدة التدريبية أي من ٥ دقائق كحد أدنى إلى ٨ دقائق كحد أقصى، وقد استخدم الباحث مجموعة من المرجحات والجري الخفيف (الهرولة).

التجربة الأساسية:

قام الباحث بتنفيذ تجربة بحثه الأساسية (تطبيق البرنامج) على أفراد عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٨/٣/١٧م إلى ٢٠١٨/٥/١٠م وذلك خلال الفترة المسائية وبعد تناول الغذاء بوقت كاف بحيث يسمح بالتدريب دون تعرض أفراد العينة إلى أي متاعب أو إجهاد.

القياسات البعدية:

قام الباحث بتنفيذ القياسات والاختبارات البعدية على نفس أفراد عينة البحث وبنفس الشروط التي راعاها خلال القياسات القبلية خلال يومي ١٣، ١٢/٥/٢٠١٨ م.
المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. (س) - الانحراف المعياري. (ع) - الوسيط. معامل الالتواء. (ل)
 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر)
 - تحليل التباين (إختبار ف). إختبار أقل فرق معنوي L.S.D - التحليل المنطقي للإندجار.
- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣)

- تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية الأولى (التدريب المكثف)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
القدرة العمودية	بين المجموعات	١٣٠.٤٥	٢	٦٥.٢٢	*٤.٨١
	داخل المجموعات	٣٦٦.١٢	٢٧	١٣.٥٦	
	المجموع	٤٩٦.٥٧	٢٩		
القدرة الأفقية	بين المجموعات	٤٩.٩٠	٢	٢٤.٩٥	*٥.٢٢
	داخل المجموعات	١٢٩.٠٦	٢٧	٤.٧٨	
	المجموع	١٧٨.٩٦	٢٩		
٥٠ متر عدو	بين المجموعات	٠.٧٥	٢	٠.٣٨	*٤.٢٢
	داخل المجموعات	٢.٤٣	٢٧	٠.٠٩	
	المجموع	٣.١٨	٢٩		
٣٠ متر عدو	بين المجموعات	٠.٦٧٧١٨	٢	٠.٣٣٨٦	*٨.٤٧
	داخل المجموعات	١.٠٧٩٠٥	٢٧	٠.٠٣٩٩٦	
	المجموع	١.٧٥٦٢٣	٢٩		
المستوى الرقمي	بين المجموعات	٦.٨٥٩	٢	٣.٤٢٩	*٥.٨٩٧
	داخل المجموعات	١٥.٧	٢٧	٠.٥٨١٥	
	المجموع	٢١.٩٢٩	٢٩		

- * قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٣٥

- يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاثة الخاصة بالمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية الأولى الذي يدل عليها قيم (ف) المحسوبة حيث تراوحت بين (٤.٢٢) كأقل قيمة ، (٨.٤٧) كأكبر قيمة ، لذا فقد إستخدم الباحث إختبار أقل فرق معنوي L.S.D للتعرف على دلالة الفروق لصالح أى قياس من القياسات الثلاثة.

جدول (٤)

- دلالة الفروق بين متوسطات نتائج القياسات الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية الأولى (التدريب المكثف)

دال عند ٠.٠٥	الفروق بين المتوسطات			المتوسط	القياسات	المتغيرات
	٣	٢	١			
٣.٥٤	*٦.٢٠	٢.٦٠		٤٢.١	القبلي	القدرة العمودية
	*٣.٦٠			٤٤.٧	التتبعي	
				٤٨.٣	البعدي	
٢.١٠	*٢٢.٥٠	*١٠.٥٠		٢١٦.٠٠	القبلي	القدرة الأفقية
	*١٢.٠٠			٢٢٦.٥٠	التتبعي	
				٢٣٨.٥٠	البعدي	
٠.٣٤	*٠.٧٠	*٠.٤٠		٦.٩٣	القبلي	٥٠ متر عدو
	٠.٣٠			٦.٥٣	التتبعي	
				٦.٢٣	البعدي	
٠.٢٨	*٠.٣٧٢	٠.١٨٥		٣.٥٨	القبلي	٣٠ متر عدو
	٠.١٨٧			٣.٣٩٥	التتبعي	
				٣.٢٠٨	البعدي	
٠.٤٠	*١.١٦	*٠.٤٤		١٠.٠٤	القبلي	المستوى الرقمي
	*٠.٧٢			١٠.٤٨	التتبعي	
				١١.٢	البعدي	

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات الثلاثة الخاصة بالمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات البدنية
والمستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
القدرة العمودية	بين المجموعات	٨١.٩٨	٢	٤٠.٩٩	*٥.١٣
	داخل المجموعات	٢١٥.٧٣	٢٧	٧.٩٩	
	المجموع	٢٩٧.٧١	٢٩		
القدرة الأفقية	بين المجموعات	٦٢.٣٠	٢	٣١.١٥	*٤.٩٦
	داخل المجموعات	١٦٩.٥٦	٢٧	٦.٢٨	
	المجموع	٢٣١.٨٦	٢٩		
٥٠ متر عدو	بين المجموعات	١.٠٦	٢	٠.٥٣	*٤.٨٣
	داخل المجموعات	٢.٩٧	٢٧	٠.١١	
	المجموع	٤.٠٣	٢٩		
٣٠ متر عدو	بين المجموعات	٠.٤٠٠١٠	٢	٠.٢٠٣٧	*١٢.٠٥
	داخل المجموعات	٠.٤٤٨٢٧٢	٢٧	٠.٠١٦٦	
	المجموع	٠.٨٤٨٣٧٢	٢٩		
المستوى الرقمي	بين المجموعات	٥.٢٩٣١٦٧	٢	٢.٦٤٦٥	*٣.٥٦
	داخل المجموعات	٢٠.٠٩١٥٠	٢٧	٠.٧٤٤١٣	
	المجموع	٢٥.٣٨٤٦٦	٢٩		

- * قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٣٥

- يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة الخاصة بالمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية الثانية والذي يدل عليها قيم (ف) المحسوبة حيث تراوحت بين (٣.٥٦) كأقل قيمة ، (١٢.٠٥) كأكبر قيمة ، فقد استخدم الباحث إختبار أقل فرق معنوي L.S.D للتعرف على إتجاه الفروق لصالح أى قياس من القياسات الثلاثة.

جدول (٦)

- دلالة الفروق بين متوسطات نتائج القياسات الثلاثة (القبلي - المتبعي - البعدي)
 - في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الموزع)

دال عند ٠.٠٥	الفروق بين المتوسطات			المتوسط	القياسات	المتغيرات
	٣	٢	١			
٢.٧١	*٣.٤٠	١.٦٠		٤١.٤	القبلي	القدرة العمودية
	١.٨٠			٤٣.٠٠	المتبعي	
				٤٤.٨	البعدي	
٢.٤١	*١٨.٠٠	*٨.٥٠		٢١٧.٠٠	القبلي	القدرة الأفقية
	*٩.٥٠			٢٢٥.٥	المتبعي	
				٢٣٥.٠٠	البعدي	
٠.٣٢	*٠.٥٣	٠.٢٨		٦.٨٩	القبلي	٥٠ متر عدو
	٠.٢٥			٦.٦١	المتبعي	
				٦.٣٦	البعدي	
٠.٢٣	*٠.٢٨	٠.١٣		٣.٥١	القبلي	٣٠ متر عدو
	٠.١٥			٣.٣٨	المتبعي	
				٣.٢٣	البعدي	
٠.٣١	*١.٠٢٥	٠.٤٣٥		١٠.٠٠	القبلي	المستوى الرقمي
	*٠.٥٩			١٠.٤٣٥	المتبعي	
				١١.٠٢٥	البعدي	

- يتضح من الجدول السابق رقم (٦) أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات الثلاثة الخاصة بالمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية الثانية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

- تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (المكثف - الموزع - الضابطة)

- فى القياس التتبعى للمتغيرات البدنية والمستوى الرقمى

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
القدرة العمودية	بين المجموعات	١٠٨.٢٠	٢	٥٤.١٠	٢.١٠
	داخل المجموعات	٦٩٣.٠٠	٢٧	٢٥.٦٧	
	المجموع	٨٠١.٢٠	٢٩		
القدرة الأفقية	بين المجموعات	١١١.٦٧	٢	٥.٨٣	٠.٤٧
	داخل المجموعات	٣١٤٩.٠٠	٢٧	١١٦.٦٣	
	المجموع	٣٢٦٠.٦٧	٢٩		
٥٠ متر عدو	بين المجموعات	٠.٠٤	٢	٠.٠٢	٠.٢٩
	داخل المجموعات	١.٨٤	٢٧	٠.٠٦	
	المجموع	١.٨٨	٢٩		
٣٠ متر عدو	بين المجموعات	٠.٠٠١	٢	٠.٠٠٠٣	٠.٠١٣
	داخل المجموعات	٠.٦٣١	٢٧	٠.٠٢٣٤	
	المجموع	٠.٦٣٢	٢٩		
المستوى الرقمى	بين المجموعات	٠.٠٩	٢	٠.٠٥	٠.٠٦
	داخل المجموعات	٢١.٩٥	٢٧	٠.٨١	
	المجموع	٢٢.٠٤	٢٩		

* قيمة (ف) الجدولية = ٣.٣٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٧) أنه توجد فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة عينة البحث فى نتائج القياس التتبعى الخاص المستوى الرقمى إلا أنها غير دالة إحصائياً ، حيث كان الهدف من القياس التتبعى هو التعرف على مدى تحقيق البرنامج للهدف منه .

جدول (٨)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة (المكثف- الموزع- الضابطة) في

نتائج القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة اف"
القدرة العمودية	بين المجموعات	٢٨١.٦٧	٢	١٤٠.٨٣	*٥.٩٩
	داخل المجموعات	٦٣٥.٣٠	٢٧	٢٣.٥٣	
	المجموع	٩١٦.٩٧	٢٩		
القدرة الأفقية	بين المجموعات	٨٣١.٦٧	٢	٤١٥.٨٣	*٤.٥٣
	داخل المجموعات	٢٤٧٧٦.٥٠	٢٧	٩١.٧٢	
	المجموع	٣٣٠٨.١٧	٢٩		
٥٠ متر عدو	بين المجموعات	٠.٤٨	٢	٠.٢٤	*٤.٢٩
	داخل المجموعات	١.٥١	٢٧	٠.٠٦	
	المجموع	١.٩٩	٢٩		
٣٠ متر عدو	بين المجموعات	٠.١٥٢٤٢	٢	٠.٠٧٦٢١	*٦.٢٣٤٤
	داخل المجموعات	٠.٣٣٠٠٥	٢٧	٠.٠١٢٢٢٤٠	
	المجموع	٠.٤٨٢٤٧	٢٩		
المستوى الرقمي	بين المجموعات	٢.٩٠٥١٦٧	٢	١.٤٥٢٥٨	*٤.٦٩
	داخل المجموعات	٨.٣٤٤٧٥٠	٢٧	٠.٣٠٩٠٦٤٨	
	المجموع	١١.٢٤٩٩١٧	٢٩		

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث ، لذا سوف يقوم الباحث بإجراء إختبار أقل فرق معنوى

.L.S.D

جدول (٩)

- دلالة الفروق بين متوسطات نتائج القياسات البعدية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى مجموعات البحث الثلاثة (المكثف- الموزع- الضابطة)

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الفروق بين المتوسطات		
			١	٢	٣
القدرة العمودية	الأولى	٤٨.٣٠		٣.٥٠	*٧.٥٠
	الثانية	٤٤.٨٠			*٤.٠٠
	الثالثة	٤٠.٨٠			
القدرة الأفقية	الأولى	٢٣٨.٥٠		٣.٥٠	*١٢.٥٠
	الثانية	٢٣٥.٠٠			*٩.٠٠
	الثالثة	٢٢٦.٠٠			
٥٠ متر عدو	الأولى	٦.٢٣		٠.١٣	*٠.٣١
	الثانية	٦.٣٦			٠.١٨
	الثالثة	٦.٥٤			
٣٠ متر عدو	الأولى	٣.٢٠٨		٠.٠٢٢	*٠.١٦١
	الثانية	٣.٢٣			*٠.١٣٩
	الثالثة	٣.٣٦٩			
المستوى الرقمي	الأولى	١١.٢		٠.١٧٥	*٠.٧٣
	الثانية	١١.٠٢٥			٠.٥٥٥
	الثالثة	١٠.٤٧			

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لدى المجموعات التجريبية الثلاثة حيث كانت الفروق بين الأولى والثانية لصالح الأولى ، وبين الأولى والثالثة لصالح الأولى ، وبين الثانية والثالثة لصالح الثانية.

الذي نص على: " التعرف على دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لدى كل من مجموعات البحث الثلاثة عينة البحث كلاً على حدة"

دللت النتائج في الجدولين (٦، ٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج القياسات الثلاثة القبلي-المتبعي-العدي) لصالح القياس البعدي الأعلى لدى أفراد عينة البحث المجموعة التجريبية الأولى والتي تدرت بالأثقال باستخدام أسلوب التدريب المكثف في المتغيرات البدنية (القدرة العمودية والقدرة الأفقية وزمن عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض و٣٠ متر عدو من البدء المنطلق المستوى الرقمي للوثب الثلاثي) ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى تأثير التدريب بالبرنامج التدريبي الذي استخدمه أفراد المجموعة الأولى بالأسلوب المكثف والذي تضمن بعض التدريبات التي

هدفت إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وبعض التدريبات الخاصة التي هدفت إلى تطوير القوة الانفجارية للطرف السفلي بصفة خاصة.

ودلت النتائج في جدولين (٨، ٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج القياسات الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) ولصالح القياس البعدي الأعلى لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية الثانية من عينة البحث و التي تدرت بالأثقال باستخدام أسلوب التدريب الموزع في المتغيرات البدنية (القدرة العمودية - القدرة الأفقية وزمن عدو ٥٠ متر وعدو ٣٠ متر) والمستوى الرقمي.

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى تأثير التدريب بالبرنامج التدريب الذي استخدمه أفراد المجموعة الثانية بالأسلوب الموزع والذي تضمن بعض التدريبات التي هدفت إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وبعض التدريبات الخاصة التي هدفت إلى تطوير القوة الانفجارية للطرف السفلي بصفة خاصة.

ويفسر الباحث سبب ذلك أن التدريبات العامة حققت أحد مبادئ التدريب الرياضي ألا وهو التنمية الشاملة التي أدت بدورها إلى المساهمة إلى جانب التدريبات الخاصة في تطوير القوة الانفجارية كصفة بدنية مركبة.

وهذا يتفق مع ما توصل إليه كلاً من محمد السيد خليل (١٩٨٤م) (٧)، وسمير عباس عمر وعبد المنعم هريدي (١٩٨٧م) (٥)، و محمد جابر عبد الحميد (١٩٩٤م) (٩) وسامي عبد المنعم علي البيومي (١٩٩٨م) (٤) حيث أشارت تلك النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرامج التدريب التي استخدمها هؤلاء الباحثين في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة والقدرة العضلية خاصة التي تعتبر أحد متطلبات البحث المائل.

كما دلت نتائج جدول رقم (٨) على وجود فروقاً بين القياسات الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) والمستوى الرقمي لدى المجموعة الضابطة إلا أنها غير دالة إحصائياً ويرجع الباحث عدم وجود فروقاً دالة إحصائياً إلى أن المجموعة الضابطة لم تخضع لإسلوبى التجريبيين قيد البحث وأنها خضعت للأسلوب التقليدي.

ويتضح من الجدول رقم (٩) أنه توجد فروقاً بين المجموعات الثلاثة عينة البحث في القياس التتبعي ولكنها غير دالة إحصائياً.

ولما كان الهدف من القياس التتبعي هو الاطمئنان على أن البرنامج يسير في اتجاه تحقيق الهدف المرجو منه ولأن الفروق كانت غير دالة فقد قام الباحث بالتعرف على تحقيق البرنامج المرجو منه وذلك لكل من المجموعتين التجريبيتين (المكثف - الموزع).

ونشير النتائج في جدول رقم (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة في نتائج القياس البعدي للمتغيرات البدنية (القدرة العمودية - القدرة الأفقية وزمن عدو ٥٠ متر وعدو ٣٠ متر) والمستوى الرقمي.

ولما كانت هناك فروقاً دالة إحصائياً لذا قام الباحث بحساب أقل فروق معنوية باستخدام

حيث أشارت النتائج في جدول رقم (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات نتائج القياسات البعدية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث و المستوى الرقمي لدى المجموعات التجريبية الثلاث عينة البحث حيث كانت الفروق بين الأولى والثانية لصالح الأولى وبين الأولى والثالثة لصالح الأولى، وبين الثانية والثالثة لصالح الثانية.

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى أن فاعلية التدريب بالأثقال بالأسلوب المكثف كانت أكثر إيجابياً في تطوير المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية الأولى عنها في المجموعة التجريبية الثانية التي تميز أسلوبها بزيادة فترة الراحة من خلال التدريب الموزع بينما كانت الفعالية للأسلوبين التجريبيين أكثر من الأسلوب التقليدي الذي كانت تتدرب عليه المجموعة الثالثة (الضابطة).

ومن خلال ما تم عرضه ومناقشته وتفسير بما ورد لنتائج الجداول من (٦-١٣) يتضح للباحث أن تطوير القوة الانفجارية للطرف السفلي أدى بدوره إلى الارتقاء بالمستوى الرقمي للوثب الثلاثي لدى مجموعات عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من أحمد ماهر أنور (١٩٨٣م) (١) و محمد السيد مصطفى (٢٠٠٠م) (٨) بأن برامج التدريب بالأثقال لتنمية القوة الانفجارية تؤدي إلى تحسين المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الثلاثي.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) أن التدريبات بالأثقال تعتبر وسيلة هامة في اكتساب الفرد للياقة البدنية والحركية. (٦: ٩٣)

ومن خلال العرض السابق لنتائج الجداول من (٦-١٣) يكون قد تحقق الهدف الأول وأمكن التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لدى كلاً من مجموعات البحث الثلاثة عينة البحث ولصالح القياس البعدي الأعلى).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود المنهج والوسائل المستخدمة وطبيعة عينة البحث فقد استنتج الباحث مايلي:

١- أظهرت النتائج وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي في القياسات البدنية والمستوى الرقمي لدى كلاً من المجموعتين التجريبيتين نتيجة لعدم حدوث التكيف مع الجهود البدني خلال ثمان وحدات تدريبية.

٢- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي والقياسات البدنية والمستوى الرقمي لدى المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية بينما لم تشر النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الثالثة (الضابطة).

٣- بينت النتائج التأثير الإيجابي في نسب التحسن للقياسات البدنية الدالة على المتغيرات البدنية وكانت أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية الأولى (مكثف في القدرة العمودية والقدرة الأفقية وزمن ٥٠ متر

عدو و ٣٠ متر عدو) والمستوى الرقمي وبينما نسب التحسن في المجموعة التجريبية الثانية موزع في نفس القياسات البدنية ولكنها بدرجة أقل من المجموعة التجريبية الأولى.

٤ - أظهرت النتائج إلى أن أفضل معدلات الفروق في القياسات البدنية والمستوى الرقمي قد تمت في نهاية البرنامج التدريبي.

٥ - تفوق مجموعتي التدريب المكثف والموزع على المجموعة الضابطة في للقياسات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي.

٦ - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نتائج القياسات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً للمجموعة الثالثة (الضابطة) في القياسات البدنية زمن ٥٠ متر عدو ، ٣٠ متر عدو بينما كانت العلاقة الارتباطية غير دالة إحصائياً في القياسات البدنية (القدرة العمودية القدرة الأفقية)

التوصيات:

- ١ - ضرورة استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع في تدريبات الأثقال أثناء تطوير المستوى الرقمي.
- ٢ - الاهتمام باستخدام التدريب بالأثقال باستخدام أسلوبى الموزع والمكثف في سباقات الوثب عموماً ومسابقة الوثب الثلاثي بصفة خاصة

المراجع العربية والأجنبية

أولاً المراجع العربية:

- ١ - أحمد ماهر أنور: برنامج تدريبي مقترح للاعبى الوثب الثلاثي، بحث منشور في مجلة البحوث والدراسات، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ٢ - السيد محمد حسن بسيوني: تأثير التدريب بالأسلوب المكثف والموزع على القدرة العضلية والمستوى الرقمي للموهوبين رياضياً في مسابقة الوثب العالي (فوسبري فلوب) بحث منشور في المؤتمر العلمي الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٦م.
- ٣ - بالبيسفرس، أفاريز: أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، ١٩٩١م.
- ٤ - سامي عبد المنعم علي البيومي: تأثير تنمية القوة الانفجارية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي للناشئين بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ٥ - سمير عباس عمر وعبد المنعم إبراهيم هريدي: دراسة تأثير استخدام أسلوبين من تمارين البلايومترى على القوة النسبية للطرف السفلي ومسافة وزمن ٦ حجلات، بحث منشور في المؤتمر العلمي (تطور علوم الرياضة) كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد الخامس، مارس ١٩٨٧م.
- ٦ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، الطبعة السابعة، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢م.

- ٧- محمد السيد خليل: أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على التقدم بالمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، بحث منشور في مجلة البحوث والدراسة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ٨- محمد السيد مصطفى عوض: استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بمستوى الأداء في الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م.
- ٩- محمد جابر عبد الحميد: أثر استخدام تدريبات البليومتر ك أحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ١٠- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١١- محمود يحيى سعد: مراحل التخطيط للتدريب الرياضي، كتاب منهجي لطلاب بكلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، الجزء الأول، ١٩٩٠م.
- ١٢- ناجي أسعد يوسف: أثر برنامج لتدريب المبتدئين بدولة الكويت على التقدم في مسابقة رمي المطرقة، المؤتمر الدولي (الرياضة للجميع) في الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، يناير ١٩٨٥م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 13- **Harra D.:** Training Sleher Eimfnhrung in die allegemeine training methodik, sport, verlag, Berlin, 1971.
- 14- **Matveyev:** Fundamentals of sports training, progress publishers, Mosco, 2nd, chapter 10, translated from the russion by albert p. z ornykh, 1981.