

فعالية اداء بعض التمرينات التوافقية على مستوى أداء الوثب الطويل لممارسي ألعاب القوى

* د/ غادة يوسف عبدالرحمن

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات الأساسية المتميزة ، نظراً لما تتميز به من رصيد كبير من التنوع والإتساع ولما تشتمل عليه من مهارات وقدرات بدنية متعددة ومختلفة ، الأمر الذى جعلها تحتل مكان الصدارة في برنامج الدورات الأولمبية الحديثة، إضافة إلى ذلك فإنها تعتبر حقلاً خصباً لإجراء التجارب والدراسات بغرض تحسين مستويات الأداء (الزمن- المسافة- الإرتفاع) بأساليب موضوعية. كما أن رياضة ألعاب القوى من الرياضيات التى تترجم وتعكس بأسلوب موضوعى مدى تقدم الرياضة بإعتبارها تتميز بموضوعية تقييم الإنجاز البشرى في صورة المستويات الرقمية من أزمته في مسابقات الجرى والمشى وإلى مسافات في مسابقات الوثب والرمى وإلى نقاط في المسابقات المركبة وتعتبر مسابقة الوثب الطويل من المسابقات التي تعتمد على التوافق الحركى الكبير الذى يظهر في الشد المتقابل بين حزام الكتف وحزام الحوض والرجلين وخاصة في مرحلة الإرتقاء ثم الوثب فالهبوط.

إن التمرينات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وإن تطوير مستوى التوافق يلعب دوراً هاماً عند إكتساب المهارة الحركية، كما إن هذه المهارات تعبر عن الأساس المركب للمستوى المهارى وتعمل على تطوير قدرة توافق اللاعب، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركى والنفسى وتعد هي التمهيد للأداء الحركى بينما يكون الأداء الحركى هو التنفيذ الفعلى للحركة، كما إنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات أثناء مراحل الأداء المهارى. وحيث أن الممارسين والمبتدئين والناشئين الذين يفقدون قدرأ معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة فى الوصول إلى آلية الأداء فضلاً عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء

والصفات الخاصة بمسابقة الوثب الطويل تحتاج إلى توافقاً كبيراً ومطاطية للعضلات ومرونة للمفاصل وكذلك إلى قوة إنفجارية وقدرة اللاعب على تحريك الأطراف السفلية فى

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الاتجاه السليم وشعوره بالإيقاع الحركى المناسب للأداء بفاعلية كما أن وجود التوافق الحركى يساعد على سرعة إتقان حركات الجرى والوثب حيث يتمكن اللاعب من أدائها بإنسيابية وبالمدى الكافى.

ويشير **بسطويسى أحمد ١٩٩٧م** أنه للتقدم بمستوى الوثب يجب الوصول بسرعة الإقتراب إلى أعلى مستوى ممكن والربط والتوافق بين كل من السرعة المكتسبة في الإقتراب والإرتقاء والربط والتوافق الحركى بين الوثبات الثلاث و إمكانية الجسم على الإحتفاظ بإتزانة.

من خلال العرض السابق تظهر العلاقة بين القدرات التوافقية والأداء فى مسابقة الوثب الطويل كمسابقة تتطلب قدراً كبيراً من القدرات التوافقية فى مراحلها (الإقتراب- الإرتقاء- الطيران- الهبوط) وإفتقاد الممارس للقدرات التوافقية خلال الأداء يؤثر بالسلب على مستوى الأداء وأيضاً يؤدي إلى صعوبة فى عملية التعلم من هنا تظهر مشكلة البحث وتبلورت الفكرة فى عمل برنامج لتحسين مستوى أداء الوثب الطويل للممارسين نظراً لأهمية القدرات التوافقية فى هذه المسابقة حيث أن مسابقة الوثب الطويل تتطلب قدراً عالياً من القدرات التوافقية والممارسين الذين لا يمتلكون قدر كافي من القدرات التوافقية لا يستطيعون الأداء بشكل أمثل وبالتالي عدم الانجاز فى هذه المسابقة. وتلعب هنا القدرات التوافقية الدور البارز فى الإلمام بكافة الصفات البدنية والمهارية اللازمة للإرتقاء بمستوى أداء الوثب الطويل والإتقان التام للمهارات الحركية هو الذى يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية اداء بعض التمرينات التوافقية على مستوى أداء الوثب الطويل لممارسى ألعاب القوى وذلك من خلال :-

- ١- تأثير البرنامج التدريبي على تنمية القدرات التوافقية لدى عينة البحث.
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء الوثب الطويل لدى عينة البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس (القبلى- البعدى) فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية لممارسى الوثب الطويل لصالح القياس البعدى
- توجد فروق داله إحصائياً بين القياس (القبلى- البعدى) فى المستوى الرقمي لممارسى الوثب الطويل لصالح القياس البعدى

• توجد نسب تحسن فى كل مرحلة من مراحل الوثب الطويل بين القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة فى البحث

- القدرات التوافقية:

هى عبارة عن ذلك العمل المتناسق بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات أثناء مراحل الأداء المهارى. (٣: ١٢١)

- القدرة على الربط الحركى

هى قدرة الرياضى على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكاناً وزماناً وحركة وأداء هذا التناسق عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على الربط الحركى أيضا فى قدرة الرياضى على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو متتالى.

(٧ : ١٢)

الدراسات السابقة :

- دراسة قامت بها "تهى محمود محمد الصواف" (٢٠٠٨م) بعنوان "تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقوى للوثب الطويل لدى الصم والبكم" وهدفت الدراسة إلى الى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره على كلا من القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل وقد توصلت الدراسة إلى أمكن التوصل إلى القدرات التوافقية الخاصة بالصم والبكم فى مسابقة الوثب الطويل وهى (القدرة على الربط الحركى، القدرة على الاتزان الحركى، القدرة على العدو ٣٠ م، القدرة على الوثب العريض من الثبات - القدرة على الحجل، القدرة على الخطو، القدرة على الإدراك الحس حركى، القدرة على تنظيم بذل الجهد، القدرة على الإيقاع الحركى- أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين القدرات التوافقية والمستوى الرقوى للوثب الطويل لدى الصم والبكم.

- دراسة قام بها "حازم عبد التواب عبد الرحيم محمد (٢٠٠٩م) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقوى لناشئ رمى الرمح" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية فى تحسين التكنيك وبالتالي تحسين المستوى الرقوى لناشئ رمى الرمح وقد توصلت الدراسة إلى البرنامج التدريبي المدرج بهذه الرسالة أدى إلى تحسين القدرات التوافقية بنسبة ٢٧.٨%. تحسن القدرات التوافقية ادى الى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية بنسبة ١٢.٢٨%.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي بأسلوب القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الممارسين المسجلين بالمشروع القومي للناشئين بإستاد شبين الكوم الرياضي لمرحلة تحت (١٤) سنة، حيث يتكون مجتمع البحث من (١٥) ممارس بلغ قوام عينة البحث (١٣) ممارس مقسمين كالاتي (٨) كمجموعة تجريبية، و(٥) كدراسة استطلاعية وتم إستبعاد عدد (٢) لعدم إلتزامهم فى التمرين.

جدول (١)

تجانس عينة البحث (ن = ١٣)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	السنتيمتر	١٥٧.٥٣	١٥٥.٠٠	٧.٧٩	٠.٢٧
الوزن	الكيلوجرام	٤٧.٩٢	٤٨.٠٠	٤.٤٠	٠.٠٥
السن	السنة	١٤.٢٨	١٤.٣٠	٠.٤٢	٠.٠٨-
القدرة على الربط الحركي	متر	١٠.٦١	٠.٥٢	١٠.٧٠	٠.٦٥-
القدرة على الإيقاع الحركي	درجة	٣.٢٣	٠.٧٢	٣.٠٠	٠.٣٩-
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	٦٤.٦١	١٠.٠٩	٧٠.٠٠	١.٤٥-
القدرة على بذل الجهد المناسب	متر	٧.٢٨	٠.٢١	٧.٣٠	٠.٤٧-
القدرة على التنظيم الحركي	ثانية	٦.٥٨	٠.٣٥	٦.٦٥	٠.٢٧
القدرة على تحديد الوضع	درجة	١.٧٦	٠.٤٣	٢.٠٠	١.٤٥-

الدراسات الإستطلاعية:

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء عدد (٢) دراسة إستطلاعية وذلك على عدد (٥) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كالاتي:

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠٢١/٧/٥-٢م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٥) لاعبين.

الصدق:

تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى إختبارات القدرات التوافقية للوثب الطويل.

وذلك عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين قوام كل منهما (٥) مبتدئين في مسابقة الوثب الطويل وتتمثل عينة (المجموعة المميزة) من ناشئ الوثب الطويل تحت ١٨ سنة باستاذ شبين الكوم الرياضى (المجموعة غير المميزة) من نفس مجتمع البحث من الممارسين بالمشروع القومى للناشئين وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٢)

اختبار مان ويتي لحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى القدرات التوافقية المختارة للوثب الطويل ن=١=٢=٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ذ (Z)
١	القدرة على الربط الحركى	متر	١	٨	٤٠	٢.٨٠٥
			٢	٣	١٥	
٢	القدرة على الإيقاع الحركى	درجة	١	٨	٤٠	٢.٨٣
			٢	٣	١٥	
٣	القدرة على الإلتزان الحركى	درجة	١	٨	٤٠	٢.٦٣
			٢	٣	١٥	
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	متر	١	٨	٤٠	٢.٦١١
			٢	٣	١٥	
٥	القدرة على التنظيم الحركى	زمن	١	٨	٤٠	٢.٦١٩
			٢	٣	١٥	
٦	القدرة على تحديد الوضع	درجة	١	٧.٨٠	٣٩	٢.٥٢٠
			٢	٣.٢٠	١٦	

قيمة ذ (Z) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٦

يبين جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير مميزة وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ولصالح المجموعة المميزة فى جميع إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث مما يدل على صدق الإختبارات المختارة

الدراسة الإستطلاعية الثانية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من ١٢-١٤/٧/٢٠٢١م وذلك على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى.

النتائج :

تم إيجاد معامل الثبات من خلال إستخدام أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيق الإختبار على نفس المجموعة الغير مميزة المستخدمة فى صدق الإختبار لممارسى الوثب الطويل وخارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمنى قدره (٦) أيام.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في المتغيرات قيد البحث ن=٥

م	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القدرة على الربط الحركي	متر	١٠.٧٨	٠.٤٧	١٠.٨٦	٠.٤٦
٢	القدرة على الإيقاع الحركي	درجة	٣.٦٠	٠.٥٤	٤.٠٠	١.٠٠
٣	القدرة على الإرتزان الحركي	درجة	٦٨.٠٠	٥.٧٠	٦٧.٠٠	٤.٤٧
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	متر	٧.٤٠	٠.١٥	٧.٤٦	٠.١٣
٥	القدرة على التنظيم الحركي	زمن	٦.٢١	٠.١٨	٦.١١	٠.٢٥
٦	القدرة على تحديد الوضع	درجة	١.٨٠	٠.٨٣	٢.٠٠	١.٠٠

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (٣) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمة ر المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٨٩٦، ٠.٩٧٣) وجميعها أكبر من قيمة ر الجدولية وقيمتها ٠.٨٧٨ عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الإختبارات.

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية على عينة البحث وذلك يوم ٢٠٢١/٧/١٨ م

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على

أفراد مجموعة عينة البحث في الفترة ٢٣-٧-٢٠٢١ م : ٢٣/٩/٢٠٢١ م

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على أفراد مجموعة عينة البحث وذلك بإستخدام

نفس الأدوات وبنفس الطريقة وفي نفس الظروف التي تم فيها القياس القبلي وذلك

٢٥/٩/٢٠٢١ م

المعالجات الإحصائية "

قامت الباحثة بالمعالجات الإحصائية التالية لتفسير النتائج:

- المتوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- اختبار "z"
 - معامل الارتباط
 - نسبة التحسن
 - تحليل التباين
- عرض النتائج ومناقشتها:
عرض النتائج

توجد فروق داله إحصائياً بين القياس (القبلي - التبعي - البعدي) فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية لممارسى الوثب الطويل لصالح القياس البعدي

جدول (٤)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاث (القبلي- التبعي- البعدي) فى المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر البيانات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	الوثب العريض من الثبات	متر	بين القياسات	٠.٢١٢٨	٢	٠.١٠٦٤	*٧.٦٠
			داخل القياسات	٠.٢٩٤	٢١	٠.٠١٤	
			المجموع	٠.٥٠٦٨	٢٣		
٢	الرشاقة	ثانية	بين القياسات	٢٩.٧١٦	٢	١٤.٨٥٨	*١٧.٤٨
			داخل القياسات	١٧.٨٥	٢١	٠.٨٥	
			المجموع	٤٧.٥٦٦	٢٣		
٣	٣٠م عدو	ثانية	بين القياسات	٠.٧٩٨	٢	٠.٣٩٩	*٧.١٢٥
			داخل القياسات	١.١٧٦	٢١	٠.٠٥٦	
			المجموع	١.٩٧٤	٢٣		

قيمة " ف " عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٣.٤٧

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- التبعي - البعدي) فى المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة ف المحسوبة تتراوح ما بين ٧.٠٩ كأقل قيمة و ١٧.٤٩ كأكبر قيمة وجميعها أكبر من قيمة ف الجدولية التى تساوى ٣.٤٧ وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥. مما دعى الباحثة إلى إيجاد أقل فرق معنوى *I.S.d* للمتغيرات ذات الدلالة الإحصائية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	p.s.l	فروق المتوسطات		
					القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي
١	الوثب العريض من الثبات	القياس القبلي	١.٩٤	٠.١٢		*٠.١٣	*٠.٢٣
		القياس التتبعي	٢.٠٧				٠.١٠
		القياس البعدي	٢.١٧				
٢	الرشاقة	القياس القبلي	١٧.٤٩	٠.٩٦		*١.٣٩	*٢.٧٣
		القياس التتبعي	١٦.١٠				*١.٣٤
		القياس البعدي	١٤.٧٦				
٣	٣٠م عدو	القياس القبلي	٤.٩٠	٠.٢٤٧		٠.٢٤	*٠.٤٤
		القياس التتبعي	٤.٦٦				٠.٢٠
		القياس البعدي	٤.٤٦				

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس التتبعي وبين القياس القبلي والقياس البعدي كما يوجد فروق غير دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات ، كما يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي وكل من متوسط القياس التتبعي والقياس البعدي كما يوجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدي في اختبار الرشاقة، كما يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي و القياس البعدي كما يوجد فروق غير دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي وبين القياس التتبعي والقياس البعدي في اختبار ٣٠م عدو.

جدول (٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث.

م	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر البيانات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	القدرة على الربط الحركي	متر	بين القياسات	٦.٦١٦	٢	٣.٣٠٨	*٢٠.٦٧٥
			داخل القياسات	٣.٣٦	٢١	٠.١٦	
			المجموع	٩.٩٧٦	٢٣		
٢	القدرة على الإيقاع الحركي	درجة	بين القياسات	٣٦.٠٨	٢	١٨.٠٤	*٦٤.٤٨
			داخل القياسات	٥.٨٧	٢١	٠.٢٨	
			المجموع	٤١.٩٥	٢٣		

تابع جدول (٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في متغيرات

القدرات التوافقية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر البيانات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
٣	القدرة على الإلتزان الحركي	درجة	بين القياسات	٢٣١٠.٦٥٨	٢	١١٥٥.٣٢٩	*١٣.٠٥٩
			داخل القياسات	١٨٥٧.٨٧	٢١	٨٨.٤٧٠	
			المجموع	٤١٦٨.٥٢٨	٢٣		
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	متر	بين القياسات	٥٠.٦٢	٢	٢.٥٣١	*٥١.٦٧
			داخل القياسات	١.٠٢٩	٢١	٠.٠٤٩	
			المجموع	٦.٠٩١	٢٣		
٥	القدرة على التنظيم الحركي	ثانية	بين القياسات	٣.٧٤	٢	١.٨٧٠	*٣٣.٤١٠
			داخل القياسات	١.١٧٦	٢١	٠.٠٥٦	
			المجموع	٤.٩١٦	٢٣		
٦	القدرة على تحديد الوضع	درجة	بين القياسات	١٠.٧٦٦	٢	٥.٣٨٣	*٢٤.٥٨
			داخل القياسات	٤.٥٩٩	٢١	٠.٢١٩	
			المجموع	١٥.٣٦٥	٢٣		

• * قيمة " ف " عند مستوي معنوية $0.05 = 3.47$

يبين جدول (٦) وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في القدرات التوافقية حيث كانت قيمة ف المحسوبة تتراوح ما بين ١٣.٠٥ كأقل قيمة و ٦٤.٤٨ كأكبر قيمة وجميعها أكبر من قيمة ف الجدولية التي تساوي ٣.٤٧ وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما دعى الباحث إلى إيجاد أقل فرق معنوي I.S.d للمتغيرات ذات الدلالة الإحصائية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في متغيرات القدرات

التوافقية قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	p.s.t	فروق المتوسطات		
					القبلي	التتبعي	البعدي
١	القدرة على الربط الحركي	القياس القبلي	١٠.٥١	٠.٤١٨		*٠.٧٤	*١.٣٠
		القياس التتبعي	١١.٢٥				*٠.٥٦
		القياس البعدي	١١.٨١				
٢	القدرة على الإيقاع الحركي	القياس القبلي	٣.٠٠	٠.٥٥٢		*١.٦٢	*٣.٠٠
		القياس التتبعي	٤.٦٢				*١.٣٨
		القياس البعدي	٦.٠٠				

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في متغيرات القدرات
التوافقية قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	l.s.d	فروق المتوسطات		
					القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي
٣	القدرة على الاتزان الحركي	القياس القبلي	٦٢.٥٠	٩.٨٢٩		*١٣.١٢	*٢٤.٠٠
		القياس التتبعي	٧٥.٦٢				*١٠.٨٨
		القياس البعدي	٨٦.٥٠				
٤	القدرة على بذل الجهد المناسب	القياس القبلي	٧.٢١	٠.٢٣١		*٠.٦٢	*١.١٢
		القياس التتبعي	٧.٨٣				*٠.٥٠
		القياس البعدي	٨.٣٣				
٥	القدرة على التنظيم الحركي	القياس القبلي	٦.٨١	٠.٢٤٧		*٠.٥٣	*٠.٩٦
		القياس التتبعي	٦.٢٨				*٠.٤٣
		القياس البعدي	٥.٨٥				
٦	القدرة على تحديد الوضع	القياس القبلي	١.٨٧	٠.٤٨٩		*٠.٧٩	*١.٧٠
		القياس التتبعي	٢.٦٦				*٠.٩١
		القياس البعدي	٣.٥٧				

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس التتبعي وبين القياس القبلي والقياس البعدي وبين القياس التتبعي والقياس البعدي في كلاً من إختبارات (القدرة على الربط الحركي، القدرة على الإتزان الحركي، القدرة على الإيقاع الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على التنظيم الحركي، القدرة على تحديد الوضع).

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في متغير الوثب الطويل
قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	مصدر البيانات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	الوثب الطويل	بين القياسات	٥.١٩٦	٢	٢.٥٩٨	*٣٣.٧٤١
		داخل القياسات	١.٦١٧	٢١	٠.٠٧٧	
		المجموع	٦.٨١٣	٢٣		

* قيمة "ف" عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٣.٤٧

يبين جدول (٨) وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في المستوى الرقمي للوثب الطويل حيث كانت قيمة ف المحسوبة ٣٣.٤٧ وهي أكبر من قيمة ف الجدولية التي تساوي ٣.٤٧ وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (القبلي - التتبعي - البعدي) في متغير الوثب الطويل
قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	p.s.d	فروق المتوسطات	
					القياس القبلي	القياس التتبعي
١	الوثب الطويل	القياس القبلي	٩.١٢٥٠	٠.٢٨		*٠.٦٧٥
		القياس التتبعي	٩.٨٠٠٠			*٠.٤٩٢٩
		القياس البعدي	١٠.٢٩٢٩			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس البيني وبين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي وبين متوسط القياس التتبعي والقياس البعدي في إختبار المستوى الرقمي للوثب الطويل.

جدول (١٠)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث ن=٨

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
	المتوسط	%	المتوسط	%	
الوثب الطويل ١٠٠%	٣.١٢م	١٠٠%	٤.٢٩م	١٠٠%	١٠٧%

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مسابقة الوثب الطويل.

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول

"توجد فروق داله إحصائياً بين القياس (القبلي - التتبعي - البعدي) في القدرات البدنية والقدرات التوافقية لممارسي الوثب الطويل لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات الثلاثة (القبلي- التتبعي- البعدي) للمجموعة قيد البحث في القدرات البدنية (الوثب العريض من الثبات ، الرشاقة ، ٣٠م عدو) حيث بلغت قيمه " ف " المحسوبة (٧.٦٠، ١٧.٤٩، ٧.١٢٥) على الترتيب وهى اكبر من قيمه " ف " الجدولية والتي تساوى ٣.٤٧

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات الثلاثة (القبلي- التتبعي- البعدي) للمجموعة قيد البحث في القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركى، القدرة على الإتران الحركى، القدرة على الإيقاع الحركى، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة على التنظيم الحركى، القدرة على تحديد الوضع) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه "ف" المحسوبة (٢٠.٦٨، ١٣.٠٥، ٦٤.٤٨، ٥١.٦٧، ٣٣.٤١، ٢٤.٥٨) على الترتيب وهى أكبر من قيمه " ف " الجدولية والتي تساوى ٣.٤٧.

ويوضح جدول (٤)، (٧) أن تحليل دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (القبلي- التتبعي- البعدي) للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية لممارسى الوثب الطويل قيد البحث قد أظهرت فروق داله إحصائياً لمتوسطات القياسات (القبلي- التتبعي- البعدي) لأفراد عينه البحث في جميع الإختبارات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث. وتعزى الباحثة التطور الذى حدث فى الوثب العريض من الثبات إلى التدريبات المستخدمة مثل تدريبات الوثب للأمام من فوق الصناديق المقسمة والحواجز وتدريبات الهبوط من أعلى الصندوق ثم الوثب العريض للأمام وتدريبات الحبال المطاطة. وهذا يتفق مع ما أشار إليه تامر عويس الجبالى ٢٠٠٩م إلى أنه من أفضل الطرق لتنمية القدرة العضلية للمبتدئين هو إستخدام الصناديق مختلفة الإرتفاعات والحواجز والكرات الطبية والأحبال المطاطة.

كما ترجع الباحثة التطور الذى حدث فى إختبار الرشاقة إلى التدريبات المستخدمة مثل التمرينات بالأداء العكسى مثل الجرى للخلف والتغيير فى سرعة أداء المهارة والجرى حول الأعلام والجرى ثم عمل دورانات فى الهواء وتدريبات الحبال المطاطة.

كما تعزى الباحثة التطور الذى حدث في اختبار مسافة ٣٠م عدو إلى التدريبات مثل تدريبات (ABC) وهى تدريبات السرعة وتدريبات الجرى لمسافات من ١٠ : ٥٠م وتدريبات الجرى المكوكى وتدريبات المرونة والرشاقة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "الإتحاد الدولي" (٢٠٠٣م) إلى أن تنمية السرعة تكون بالتدريب على الرشاقة والمرونة.

كما ترجع الباحثة التطور الذي حدث في إختبار القدرة على الربط الحركى إلى التدريبات المستخدمة مثل تدريبات الربط بين المراحل وأدائها من مسافات مختلفة وأداء الوثب الطويل من إقتراب قصير ثم متوسط ثم إقتراب كامل.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "الإتحاد الدولي" (٢٠٠٦م) إلى أن الوثب من إقتراب كامل يحسن من الربط الحركى للمهارة ككل.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "جدة أحمد إبراهيم زعيتير" (٢٠٠٨م) حيث أشارت إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية والقدرات البدنية.

أيضا تتفق هذه النتائج مع دراسة "أحمد شادي النمر رضوان" (٢٠١٠م) حيث أشار إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية والقدرات البدنية. وبذلك يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الأول

مناقشه النتائج الخاصة بالفرض الثانى

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات الثلاثة (القبلى- التتبعى- البعدى) للمجموعة قيد البحث فى المستوى الرقى للوثب الطويل وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمه "ف" المحسوبة (٣٣.٤٧) وهى أكبر من قيمه "ف" الجدولية والتي تساوى ٣.٤٧

ويوضح جدول (٩) أن تحليل دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاث (القبلى- التتبعى- البعدى) للمجموعة قيد البحث فى المستوى الرقى للوثب الطويل قد أظهرت فروق داله إحصائياً لمتوسطات القياسات (القبلى- التتبعى- البعدى) لأفراد عينه البحث فى المستوى الرقى.

وترجع الباحثة وجود فروق داله إحصائيا بين قياسات البحث المختلفة (القبلى- التتبعى- البعدى) فى المستوى الرقى للوثب الطويل قيد البحث إلى أن تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث كان له تأثير إيجابى على المستوى الرقى للوثب الطويل قيد البحث

حيث أن تلك المهارة تتطلب قدر عالي من القدرات التوافقية المختلفة وكلما إمتلك الممارس مستوى عالي من القدرات التوافقية صاحبه مستوى مرتفع فى أداء مهارة الوثب الطويل.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "بسطويسى أحمد" (١٩٩٧م) أنه للتقدم بمستوى الوثب الطويل يجب الربط والتوافق الحركى بين الوثبات الثلاث و إمكانية الجسم على الإحتفاظ بإتزانه على مدى طيران الثلاث وثبات وأخذ الجسم الوضع الأمثل على مدار الثلاث وثبات وفى الهبوط والإحتفاظ بالإيقاع الحركى الموزون.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "تهى محمود الصواف" (٢٠٠٨م) حيث أشارت إلى أن البرنامج التدريبى بإستخدام التدريبات التوافقية أدى إلى تحسين القدرات التوافقية والمستوى الرقمى للوثب الطويل لدى الصم والبكم.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "جدة أحمد زعيترا" (٢٠٠٨م) حيث أشارت إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية والمستوى الرقمى.

أيضا تتفق هذه النتائج مع دراسة "حازم عبد الرحيم محمد" (٢٠٠٩م) حيث أشار إلى أن البرنامج المقترح أثر ايجابياً على مستوى (القدرات التوافقية- والمستوى الرقمى) ولصالح المجموعة التجريبية. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى

مناقشه النتائج الخاصة بالفرض الثالث

يتضح من الجداول من (١٠) وجود نسب تحسن فى إتجاه الأداء المثالى للمجموعة قيد البحث فى الوثب الطويل.

وترجع الباحثة وجود نسب تحسن بين القياس (القبلى - البعدى) فى المستوى الرقمى للوثب الطويل وأن تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث كان له تأثير إيجابى على مستوى أداء الوثب الطويل قيد البحث حيث أن تلك المهارة تتطلب قدراً عالياً من القدرات التوافقية المختلفة وكلما إمتلك الممارس مستوى عالي من القدرات التوافقية صاحبه مستوى مرتفع فى أداء مهارة الوثب الطويل.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "بسطويسى أحمد" (١٩٩٧م) أنه للتقدم بمستوى الوثب الطويل أنه يجب المحافظة على النسب بين الوثبات الثلاثة من خلال تقنين كل وثبة من الوثبات وتحسين كل وثبة من الوثبات.

وتفسر الباحثة التطور الذي حدث في المستوى الرقمي إلى أن تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث كان له تأثير إيجابي على المستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث حيث أن تلك المهارة تتطلب قدراً عالياً من القدرات التوافقية المختلفة.

ويتفق هذا إلى ما أشار إليه "هانى عبد العزيز الديب ومحمود حسين محمود" (٢٠٠٧م) إلى أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "أحمد محمود حسن" (٢٠٠٩م) حيث ساهم البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على رفع الأداء المهارى للجمل الإجمالية لناشئى الجمباز وتتفق هذه النتائج مع دراسة "محمد عبد الرحيم خليل" (٢٠٠٩م) البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى المركب فى كرة القدم وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث.

الإستخلاصات :

فى ضوء ما تقدم من عرض للبيانات والنتائج وتفسيرها ومناقشتها وبناء على أهداف البحث وفروضه تمكنت الباحثة استنتاج النقاط التالية:-

- ١- دمج التدريبات التوافقية مع التدريبات المهارية والبدنية حقق فاعلية فى تطوير مستوى الأداء والمستوى الرقمي للوثب الطويل لعينة البحث.
- ٢- التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي فى تطوير مستوى أداء الوثب الطويل لعينة البحث.
- ٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن القدرات التوافقية والقدرات البدنية والمستوى الرقمي ومستوى أداء الوثب الطويل
- ٤- أمكن التوصل إلى القدرات التوافقية الخاصة بالمبتدئين فى مسابقة الوثب الطويل وهي (القدرة على الربط الحركي- القدرة على دقة تحديد الوضع- القدرة على ضبط الإيقاع الحركي- القدرة على الإتزان الحركي- القدرة على التنظيم الحركي- القدرة على بذل الجهد المناسب).

التوصيات:

- بناء على نتائج البحث والاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة وفي حدود العينة قيد البحث استطاع الباحث التوصل إلى مجموعة من التوصيات :
- ١- يجب الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية في المراحل السنوية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد للناشئين.
 - ٢- تطبيق التدريبات المقترحة على مراحل سنوية مختلفة ومشابهة من الناشئين.
 - ٣- بناء وتصميم البرامج التدريبية للناشئين على أسس تنمية وتطوير القدرات التوافقية لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء للناشئين في الاتجاه البدني والمهاري.
 - ٤- تطبيق برامج القدرات التوافقية في المسابقات الأخرى في ألعاب القوى
 - ٥- تصميم إختبارات تقيس القدرات التوافقية في كل مسابقة من مسابقات ألعاب القوى .

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أحمد سعيد خضر (٢٠٠٨م): بناء بطارية إختبار مهاري للقدرات التوافقية لدى لاعبي الملاكمة، بحث منشور، مؤتمر الدولي لكلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية.
- ٢- أحمد شادي النمر (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٣- أحمد محمود حسن (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري للجملة الإجبارية في الجباز تحت ١٠ سنوات، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٤- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦م): المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي القاهرة، نشرة متخصصة.

- ٥- بسطويسى أحمد (١٩٩٧م): سباقات المضمار ومسابقات الميدان "تعليم - تكنيك - تدريب"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) : القدرة في الأنشطة الرياضية، القاهرة.
- ٧- جدة أحمد زعيتر (٢٠٠٨م): تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة رمى الرمح على مستوى الإنجاز لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٨- حازم عبد التواب عبد الرحيم (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي لناشئ رمى الرمح، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٩- حمدي محمد علي (٢٠٠٤م): تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٥٠٠ متر، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة قناة السويس.
- ١٠- محمد سيد عبد الرحيم (٢٠٠٩م): برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ١١- محمود محمد لبيب (٢٠٠٨م): دراسة مقارنه لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومترى- البالستى) على مستوى الانجاز الرقمي للاعبى الوثب الطويل، بحث منشور، مؤتمر الدولي لكلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية.
- ١٢- نهى محمود الصواف (٢٠٠٩م): تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لدى الصم البكم ،رسالة دكتوراه غير منشوره،كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية.

١٣- هشام عبد العزيز محمد (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 14- Chow , G. (2006).**"Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of Football skills level'. Journal of motor behavior. (9) : 12, 17:22.
- 15- Hohmann, A., Lames, M & Letzelter, M. (2002):** Einführung in die Trainingswissenschaft, (2. Aufl.), Limpert, Wiebelsheim.
- 16- Mahmoud Houssain (2006):** Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg.