



تأثير تدريبات بالأثقال على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل

إبراهيم محمد عبدالعال

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث :

أن المتتبع لنتائج البطولات العالمية والأولمبية الأخيرة يلاحظ تقدمها بصورة مثيرة للدهشة في مختلف المسابقات في ألعاب القوى بصفة عامة، ومسابقات الرمي بصفة خاصة، ويتبادر إلى ذهنه تساؤل عن ماهية الأسباب التي أدت إلى هذه الطفرة الهائلة في المستويات الرقمية لمتسابقى ألعاب القوى، وفي محاولة من الباحث للإجابة على هذا التساؤل، فقد رأى أن من أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الطفرة الاستعداد الشخصي للمتنافس من الناحية المورفولوجية، ومستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل مسابقة - بعض العوامل الأخرى مثل اعتماد محتويات برامج التدريب على الأسلوب العلمي - أسلوب التغذية، والتي كانت وراء هذا التقدم، وإذا ما قمنا بترتيب هذه العوامل نجد أن العامل الأكثر أهمية هو ما يختص ببرامج التدريب الرياضى، والطرق والوسائل المستخدمة في تطوير المتطلبات البدنية الخاصة بكل مسابقة.

ويشير عويس الجبالى (٢٠٠٠) إلى أن الإعداد البدنى يمثل القاعدة الأساسية التى تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات الأداء الفنى والرقمى، وهو المدخل الرئيسى للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب (٩٨:١١)

كما يشير براون brown ٢٠٠٢ م، فاكترز factours ٢٠٠٠ م، أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى تحقيق الإنجاز الرياضى قاد العلماء للبحث عن طرق وأساليب تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على مستوى الأداء، ويعتبر أسلوب التدريب المتباين أحد هذه الأساليب التدريبية التي أسترعت الانتباه في الآونة الأخيرة فى تدريب لاعبي المستويات الرياضية العليا. (٩٣:٢٠)، (٣٥:٢٢)

ويذكر محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٧) أن الأهداف الرئيسية لبرامج التدريب بالأثقال لكل الرياضيين هو تنمية وتطوير القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي من خلال المدى الكامل لحركة المفاصل المختلفة، ولذلك يجب تقوية العضلات المساعدة والمساندة مثلما يتم للعضلات المحركة. (١٢: ٢٣٢)

ويذكر عزت إبراهيم السيد (٢٠٠٤) أن التدريب بالأثقال قد لا يكون كافياً لإنجاز أقصى قدرة عضلية لأنه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من الانقباض التقصيري إلى الانقباض التطويلي بالسرعة الكافية ولكنه يعد ضرورياً لبناء أساس من القوة. (١٠: ١١٤)



يتضح لنا التفاوت بين المستويات الرقمية العالمية والأولمبية العالية والبعيدة كل البعد عن المستويات الرقمية المصرية ومدى التطور الرقمي الذي توصلت إليه المستويات الرقمية العالمية من خلال البحث العلمي وما له من مردود على العملية التدريبية وكذلك الأساليب المتعلقة بالإعداد البدني حيث أنها تمثل الدعامة الأساسية للوصول إلى المستويات العالية .

وتحتل مسابقة الوثب الطويل مكانة بارزة بين مسابقات الميدان، حيث تمارس في كافة المراحل السنوية، وتمثل في المسابقات المركبة، وقد تبدو أنها أسهل سباقات الوثب، ويرى آخرون أنها أصعب المسابقات التي يمكن أن يتقدم فيها المتسابق رقمياً نظراً للتحديات التي يواجهها أثناء الأداء حيث يجب أن يقوم المتسابق في لحظة الارتقاء بتحويل السرعة الأفقية لمركز الثقل إلى سرعة عمودية بأقل فقد ممكن في سرعه الاقتراب.(١ : ١)

وتتكون مسابقة الوثب الطويل من أربعة مراحل متداخلة تتكامل فيما بينها وهي مرحلة الإقتراب Approach، مرحلة الإرتقاء Takeoff، مرحلة الطيران Flight، مرحلة الهبوط Landing ويعتبر الإقتراب والإرتقاء من أكثر المراحل أهمية في التأثير على مسافة الوثبة حيث يشير ستيف روبين Steve Rubin (٢٠٠٠) إلى أن الإقتراب في الوثب الطويل يظهر التحدي الكبير لكل من المدرب والواثب سواء من جهة السرعة التي يجب أن تصبح مثالية حتى يستطيع أن يصل الواثب إلى مرحلة الإرتقاء بأعلى سرعة أفقية ممكنة مع إحتفاظه بوضع جسمه المناسب، وما يتفق ومتطلبات مرحلة الإرتقاء، ومن جهة أخرى فإن الدقة يجب أن تصل إلى أعلى مستوى حتى لا يفقد الواثب بقدر الإمكان أى مسافة، ولو قليلة على لوحة الإرتقاء، ودون حدوث فشل عند أداء المحاولة.(٢٣ : ٤٨٤)

ويضيف بسطويسى أحمد (١٩٩٧) أن القوة والسرعة عنصران أساسيان لجميع مسابقات الوثب هذا من جهة، ومن جهة أخرى عندما يتزاوجان ينتج عنصر مركب جديد (القوة المميزة بالسرعة) حيث أن مسابقات الوثب سميت بسباقات القوة المميزة بالسرعة كما يلعب عنصرى المرونة والقوة العضلية للرجلين لمتسابقى الوثب دوراً إيجابياً على المستوى الرقمي، وأيضاً السرعة الإنتقالية.(٥ : ٢٧٦)

ومن خلال خبرة الباحث العملية في مجال تدريب ألعاب القوى لاحظ أن هناك قصور على المستوى المحلى في وضع برامج التدريب لناشئى الوثب الطويل، وأن هذه البرامج تتعامل بأساليب تدريبية تقليدية مع ناشئى الوثب الطويل مما أثر بالسلب على القدرات البدنية الخاصة، والمستوى الرقمي لناشئى الوثب الطويل، الأمر الذى جعل الباحث يفكر جدياً في إيجاد حل علمي لهذه المشكلة، هذا بالإضافة إلى إغفال القائمين على العملية التدريبية عن استخدام الطرق والأساليب العلمية الحديثة المستخدمة في تطوير القدرات البدنية الخاصة، والتي تسهم بدرجة كبيرة في تحسين المتغيرات الفسيولوجية و في تقدم المستويات الرقمية لناشئى الوثب الطويل.



كما لاحظ الباحث أن بعض المدربين لا يهتمو بإستخدام تدريبات الانتقال بالرغم من أهمية التدريب بالإنقال لناشئى الوثب الطويل ، والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العلمى لها، بالإضافة إلى عدم إستخدام كل أنواع التدريبات بالإنقال على الرغم أن تلك التدريبات تحسن من الأداء لناشئى الوثب الطويل حيث تساعدهم على أعطاء المزيد من القوة والربط التام بين عمل الذراعين والرجلين عند أخذ الإرتقاء لما له من تأثير فعال على مسافة الوثب.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرتبطة مثل دراسة كل من بشاير حامد عبد الله (٢٠١٠) (٦)، خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠م) (٨)، محمد عبد الموجود السيد (٢٠١١م) (١٨)، إسلام دسوقى أحمد (٢٠١٥م) (٣)، أحمد محمد العربى (٢٠١٦م) (٢)، ، جريجورى Gregory (٢٠٠٧) (٢١) لاحظ عدم وجود دراسة علمية - فى حدود علم الباحث - تناولت دراسة تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقى للوثب الطويل ، ومن هذا المنطلق العلمى قام الباحث بدراسة تأثير إستخدام التدريب بالإنقال على تطوير بعض القدرات البدنية والفسىولوجية ومستوى الإنجاز للوثب الطويل

ثانيا: أهمية البحث والحاجة إليه

تتمثل أهمية البحث والحاجة إليه فى كونه محاولة علمية جادة إلى إيجاد حل لإحدى المشكلات التى كثيرا ما واجهت القائمين على تدريب مسابقة الوثب الطويل وخاصة تطوير مستوى القدرات البدنية وطرق تنميتها وما يترتب عليه من تطور المستوى الرقى، وكذلك تبرز أهمية البحث فى النتائج المتوقعة من إجراء الدراسة بغرض تطوير القدرات البدنية عن طريق التدريب بالإنقال وما يترتب على ذلك من تطور المستوى الرقى للوثب الطويل ، وتوضح أهمية البحث فى النقاط التالية :

- تعتبر الدراسة محاولة علمية منظمة لحل مشكلة انخفاض المستويات الرقى المصرية مقارنة بالمستويات الأولمبية والعالمية. لناشئى الوثب الطويل
- تقديم أحد الاتجاهات الجديدة فى التدريب الرياضى من خلال استخدام التدريب بالإنقال والاستفادة من التأثيرات الايجابية لهذا النوع فى تدريب ناشئى الوثب الطويل
- زيادة دافعية الناشئى نحو التدريب وتجنب سير التدريب على وتيرة واحدة من خلال التنوع فى محتوى البرنامج التدريبي والوحدة التدريبية .
- وضع مادة علمية فى يد المدربين للاستعانة بها فى رفع تأثيرات التدريب الرياضى واستمرارية تطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئى الوثب الطويل ورفع المستويات الرقى لديهم .



ثالثا: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب بالأثقال لناشئ الوثب الطويل، والتعرف على:

١- تأثير البرنامج التدريبي على القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية القصوى للرجلين - القوة العضلية للجذع - المرونة - الرشاقة) لدى ناشئ الوثب الطويل قيد البحث

٣- تأثير البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي لدى ناشئ الوثب الطويل قيد البحث

رابعا: فروض البحث :

لتوجيه العمل في اجراءات البحث وسعياً لتحقيق اهدافه فقد افترضت الباحثة مايلي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بعض القدرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية القصوى للرجلين - القوة العضلية للجذع - المرونة - الرشاقة) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي للوثب الطويل ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

خامسا: المصطلحات المستخدمة :

تدريب الأثقال weight training :

هي التمارين التي تتطلب تحريك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد أحد أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الحرة والأجهزة. (٩ : ٦٥)

القدرات البدنية physical abilities :

هي العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتتميز بنموه، ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل وأسلوب حياة الفرد. (٤ : ٣٦)

المستوى الرقمي للوثب الطويل numerical level of long jump :

هو المسافة التي يحققها لاعب الوثب الطويل بعد أداء اقتراب كامل صحيح ثم مرحلة الطيران والهبوط وتقاس هذه المسافة من آخر أثر لجسم اللاعب في حفرة الوثب بالسنتيمتر. (١٥ : ٨)



الدراسات السابقة:

أجرى أحمد محمد العربي (٢٠١٦م) (٢) دراسة بعنوان: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على أداء مسابقات الميدان والمضمار **أستهدفت الدراسة:** التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على أداء مسابقات الميدان والمضمار **المنهج المستخدم:** التجريبي على **عينة قوامها:** (٥٠) تلميذاً **أهم النتائج:** فاعلية التدريبات النوعية فى تطوير مستوى أداء مسابقات الميدان والمضمار لطلاب المرحلة الثانوية

أجرى إسلام دسوقى أحمد (٢٠١٥م) (٣) دراسة بعنوان: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتية **أستهدفت الدراسة:** التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتية **المنهج المستخدم:** التجريبي على **عينة قوامها:** (٣٠) ناشئة **أهم النتائج:** وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للجمل الحركية فى الكاراتيه لصالح القياس البعدى.

أجرى محمد عبد الموجود السيد (٢٠١١م) (١٨) دراسة بعنوان: فاعلية التدريبات النوعية بالانتقال على القدرة العضلية وكثافة معادن عظام قدم الإرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل **أستهدفت الدراسة:** التعرف على فاعلية التدريبات النوعية بالانتقال على القدرة العضلية وكثافة معادن عظام قدم الإرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل **المنهج المستخدم:** التجريبي على **عينة قوامها:** (٥٠) تلميذاً **أهم النتائج:** تؤثر التدريبات النوعية بالانتقال تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية وكثافة معادن عظام قدم الإرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل.

أجرت بشاير حامد عبد الله (٢٠١٠م) (٦) دراسة بعنوان: فاعلية التدريب المتباين على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب الطويل **أستهدفت الدراسة:** التعرف على فاعلية التدريب المتباين فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب الطويل بدولة الكويت **المنهج المستخدم:** التجريبي على **عينة قوامها:** (٨) ناشئات فى الوثب الطويل **أهم النتائج:** يؤثر استخدام التدريب المتباين تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات الوثب الطويل.

أجرى خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠م) (٨) دراسة بعنوان: تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين فى تطوير القوة الانفجارية لناشئى رمى الرمح **أستهدفت الدراسة:** التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين فى تطوير القوة الانفجارية لناشئى رمى الرمح **المنهج المستخدم:** التجريبي على **عينة قوامها:** (١٠) ناشئين رمى الرمح **أهم النتائج:** التمرينات النوعية لها تأثير إيجابى على القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لناشئى رمى الرمح



أجرى جريجورى Gregory (٢٠٠٧) (٢١) دراسة بعنوان: تأثير إستخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وقياسات الأداء لدى لاعبي الدرجات أصحاب المستويات العالية أستهدفت الدراسة : التعرف على تأثير إستخدام التدريب المتباين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وقياسات الأداء لدى لاعبي الدرجات أصحاب المستويات العالية المنهج المستخدم: التجريبي على عينة قوامها : ١٤ لاعب دراجات أهم النتائج : فاعلية إستخدام التدريب المتباين فى تحسين بعض القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة بمتسابقى الدرجات مستوى الأداء للاعبي الدرجات.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الوثب الطويل مرحلة تحت ١٦ سنة المقيدون بمنطقة الدقهلية والمسجلين بالاتحاد المصرى لألعاب القوى موسم ٢٠١٨/٢٠١٩ ، ويتدربون بمركز شباب السنبلوين وقد بلغ إجمالي عدد أفراد عينة البحث (١٦) ناشئاً ، وقام الباحث بإختيار عدد (٦) ناشئين بالطريقة العشوائية للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) ناشئين وثب طويل تحت ١٦ سنة.

جدول (١)

توزيع عينة البحث

م	نوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجموعة الدراسة الاستطلاعية	٦	٣٣,٣٣%
٢	المجموعة التجريبية	١٠	٥٥,٥٦%
٣	مستبعدين	٢	١١,١١%
العدد الكلى للعينة		١٨	١٠٠%

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب ألعاب القوى بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والأدوات المناسبة

- كشف تسجيل لنتائج القياسات الخاصة بتوصيف وتجانس عينة البحث مرفق (١)

- استمارة تسجيل قياسات القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل مرفق (٢)

- أختبارات النمو (الطول - الوزن) مرفق (٣)

- استمارة إستطلاع رأى الخبراء تحديد اهم الاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل. مرفق (٤)

- الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية مرفق (٥)

وقام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية وفقاً لرأى السادة الخبراء كما يلي :

١- إختبار الوثب العريض من الثبات.

٢- إختبار ٣٠م بدء متحرك.

٣- إختبار قوة عضلات الرجلين.

٤- إختبار إختبار قوة عضلات الجذع.

٥- إختبار ثنى الجذع من الوقوف

٦- الجرى الزجراجى

- أسماء السادة الخبراء فى مسابقات الميدان والمضمار مرفق (٦)

وقام الباحث بقياس المستوى الرقوى لمسابقة الوثب الطويل:

تم قياس المستوى الرقوى لمسابقة الوثب الطويل لأفراد عينة البحث الأساسية عن طريق قياس المسافة التي يحققها اللاعب ، وذلك وفقاً لما جاء بالقانون الدولى للألعاب القوى للهواة.

- أسماء السادة المساعدين مرفق (٧)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة توصل الباحث إلى الأجهزة والأدوات التي تخدم بحثه وتسهم في إتمام إجراءاته وتحقيق أهدافه وهي :

-جهاز رستاميتز لقياس الطول

-ميزان طبي لقياس وزن الجسم

-جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين

-جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر

-إطارات حديدية ذات أوزان مختلفة

-دامبلز بأوزان مختلفة

-صناديق وثب مختلفة الارتفاعات

-كرات طبية بأوزان مختلفة

-مقاعد سويدية

-جواكت أثقال وزن ٣ كجم ، ٤ كجم

-أثقال بأوزان مختلفة

-حفرة وثب طويل

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الكلية) (الطول، الوزن، العمر الزمني ، العمر التدريبي) .

ن=١٦

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	حساب السن	سنة	١٥,٣٨	١٥,٥٥	٠,٩٦	*١,٣٤-
الطول	الرستاميتز	سم	١٦٩,٢٠	١٦٨,٥٠	٥,٦١	*٠,٣٠
الوزن	الميزان الطبي	كجم	٦٢,٩٠	٦٣,٠٠	٣,٨٤	*٠,٠٥-
العمر التدريبي	حساب بالسنة	سنة	٢,٨٩	٢,٨٥	٠,١٩	*٠,٢٩



يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، والعمر الزمني، العمر التدريبي) قيد البحث وتراوحت بين (-١,٣٤ : ٠,٣٠) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (± 3)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث (الكلية) بعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن=١٦)

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	السنتيمتر	٢,١٦	٢,٢٧	٠,٧٨-٠,٦٨*
	السرعة الإنتقالية	عدو ٣٠ متر بدء متحرك	بالثانية	٣,٣٧	٣,٤٢	٠,٧٣-٠,٤٦*
	القوة العضلية القصوى للرجلين	ديناميتر لعضلات الرجلين	كجم	١١٦,٥٠	١١٧,٠٠	٠,١٦-٣,٦٨*
	القوة العضلية للجذع	ديناميتر لعضلات الجذع	كجم	٨٠,٥٠	٨٠,٠٠	٠,٣٤-٥,٧٩*
	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٤,٧٠	٤,٥٠	٠,٦٨-٠,٨٢*
	الرشاقة	جرى زجاجى	بالثانية	٨,٩٨	٩,٠٠	١,١٨-٠,١٩*

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (-٠,٧٣ : ١,١٨) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (± 3)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (الكلية) فى المستوى الرقمى للوثب الطويل

(ن=١٦)

الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مسابقة الوثب الطويل	بالمتر	٥,٢٧	٥,٣١	٠,٩٠	٠,٩٣-٠*



يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في بعض مهارات ألعاب القوى قيد البحث وكانت (-٠,٩٣) وأن هذه القيم إنحصرت مابين (± 3)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض مهارات ألعاب القوى قيد البحث.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم ٨ تلاميذ من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك فى الفترة من ٨/١٠/٢٠١٦ إلى ١٤/١٠/٢٠١٦. واستهدفت الدراسة التعرف على ما يلى:-

١- مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية والمعرفية المستخدمة فى البحث.

٢- الصعوبات التى قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.

٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

١- تم التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.

٢- تم التغلب على الصعوبات التى واجهت الباحثة قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية.

٣- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

٤- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

٥- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية والمستوى الرقوى قيد البحث

صدق الإختبار:



جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة

في القدرات البدنية لعينة البحث ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الارباعى الادنى		الارباعى الاعلى		وحدة القياس	السمات الإرادية
		ع	/س	ع	/س		
*٦,٧٧	١,٠٨	٠,٥٥	١,٢٥	٠,٧٥	٢,٣٣	السنتمتر	الوثب العريض من الثبات
*٨,٨٤	٢,٩٠-	٠,٦٤	٦,٢٣	٠,٠٢	٣,٣٣	بالثانية	عدو ٣٠ متر بدء متحرك
*٩,٥٢	٥٦,٢٥	٤,٠٨	٩٠,٠٠	٠,٥٠	١٤٦,٢٥	كجم	ديناميتر لعضلات الرجلين
*١٤,٧١	٤٧,٥	٢,٥٠	٧٣,٧٥	٤,٧٨	١٢١,٢٥	كجم	ديناميتر لعضلات الجذع
*٧,٣٤	٣,٠٠	٠,٥٠	٤,٢٥	٠,٥٠	٧,٢٥	السنتمتر	ثنى الجذع من الوقوف
*٥,٩١	٢,٣٩-	٠,١٢	٩,٩٧	٠,٦٠	٧,٥٨	بالثانية	جرى زجاجى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في جميع القدرات البدنية لدي عينة الدراسة الاستطلاعية الأمر الذي يشير إلى صدق المقياس .

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المستوى الرقى للوثب الطويل لعينة البحث ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الارباعى الادنى		الارباعى الاعلى		وحدة القياس	القدرات الفسيولوجية
		ع	/س	ع	/س		
*٩,٣٢	٠,٨٩	٠,١٠	٤,٧٥	٠,٠١	٥,٦٤	بالمتر	مسابقة الوثب الطويل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧١



يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في المستوى الرقمي للوثب الطويل لدي عينة الدراسة الاستطلاعية الأمر الذي يشير إلى صدق المقياس .

ثبات الاختبار

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات القدرات البدنية

ن = ٦

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	/س	ع	/س		
*٠,٩٨	٠,٥٧	١,٨٠	٠,٥٨	١,٧٩	السنتيمتر	الوثب العريض من الثبات
*٠,٩٤	١,٦٢	٤,٨٢	١,٦٠	٤,٧٨	بالثانية	عدو ٣٠ متر بدء متحرك
*٠,٩٨	٣,٠٨	١١٨,٧٥	٣,٦٩	١١٨,١٢	كجم	ديناميتر لعضلات الرجلين
*٠,٩٩	٥,٠٦	٩٨,١٢	٥,٦٣	٩٧,٥٠	كجم	ديناميتر لعضلات الجذع
*٠,٩٠	١,٤١	٦,٠١	١,٦٦	٥,٧٥	السنتيمتر	ثنى الجذع من الوقوف
*٠,٩٥	١,٣٠	٨,٨٠	١,٢٧	٨,٧٨	بالثانية	جرى زجراجى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨

يتضح من جدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

جدول (٨)

معامل الارتباط بين القيد البحث تطبيق الأول والتطبيق الثاني المستوى الرقمي للوثب الطويل

ن = ٦

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	/س	ع	/س		
*٠,٩٧	٠,٧١	٥,١٨	٠,٧٤	٥,١٤	بالمتر	سباق الوثب الطويل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨



يتضح من جدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمستوى الانجاز الرقمي للوثب الطويل ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

خامساً: إعداد البرنامج التدريبي:

تم تحليل محتوى المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث في حدود قدرة الباحث ليتمكن من البدء في تصميم البرنامج التدريبي ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي ومن خلال العرض على السادة المشرفين تم اختيار بعض التدريبات التي لها تأثير مباشر على اللاعبين والتي ثبتت فاعليتها.

- هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير مستوى القدرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل من خلال تصميم برنامج تدريبي بالانتقال .

- البرنامج التدريبي المقترح: مرفق رقم (٩)

يعتبر البرنامج التدريبي من اهم المتطلبات التي يهتم بها المدربون وخاصة التي تبنى على أسس ومبادئ علميه في تخطيط وتقنين الاحمال حيث تعمل على الارتقاء بالمستوي الرقمي .

-الأسس التي راعها الباحث عند وضع البرنامج

-ملائمه محتوى البرنامج مع عينه قيد البحث

-اتباع مبدأ التنوع في التمرينات الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة.

-مراعاة الفروق الفردية بين عينه البحث

-الاهتمام بالأحماء والتهديئة

-مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي

-مراعاة مبادئ التدريب في التدرج بالحمل

-أن يحقق البرنامج الاهداف الموضوعه

-التكامل بين أجزاء البرنامج



- تحديد مدة تنفيذ البرنامج

فقد ذكر حنفي مختار (١٩٩٦م) أن عملية التكيف للمجهود البدني تحدث بعد فترة من التدريب لا تقل عن ١٥ يوم من التدريب الرياضي . (٧ : ٢٥)

ويوضح مفتى أبراهيم (٢٠٠١) نقلا عن على البيك (١٩٨٨م) أن فترة الاعداد المباشر للبطولات غالبا ما تتراوح بين ٥-٨ أسابيع . (١٩ : ٧٢)

كما أشار محمد حسن علاوى (١٩٩٣م) أن مدة ست اسابيع كافيه لظهور التأثيرات البدنية الفسيولوجية (١٤ : ٣٠٨)

حيث يري السادة المشرفين والباحث أن هذه المدة كافيه لأحداث تغيرات في قدرات الرياضي سواء البدنيه أو فسيولوجية او المستوى الرقمي , وذلك بواقع ٣ واحداث تدريبيه أسبوعيا بواقع ٢٤ وحده تدريبيه علي أن يتم التطبيق في فترة الاعداد الخاص.

- تحديد تشكيل دورة حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج (مرفق ٨)

يشير " محمد علاوى " ١٩٩٣م ان الطريقة التموجية تعتبر أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل فى غضون الاسبوع الواحد ،وتتلخص هذه الطريقة فى تعاقب الارتفاع والانخفاض بدرجة الحمل فى غضون الوحدات التدريبية للأسبوع الواحد (١٤ : ٦٤)

وبناء على ما تقدم قام الباحث بتقسيم الفترة الكلية الى ٨ أسابيع ثم قسم كل أسبوع إلى ٣ وحدات تدريبية (وحدات يومية) ،ولقد حدد الباحث التشكيل ٢ : ١ بمعنى (٢ مرتفع : ١ منخفض) داخل دورة الحمل الفترية المكونة من ٨ أسابيع تدريبية حيث ان التشكيل التموجى يحافظ على الاستمرار التدريب وعدم الوصول الى مرحلة الحمل الزائد ،وكذلك استخدم الباحث نفس التشكيل خلال دورة الحمل اليومية داخل كل أسبوع تدريبي (٢ : ١) هذا بخلاف أيام الراحة الطبيعية داخل الأسبوع الواحد.

- تحديد شدة الحمل خلال دورة الحمل الفترية (الشهرية) فترة تنفيذ البرنامج

من خلال حساب مدة تنفيذ البرنامج وبالباغة (٨ أسابيع) تدريبية وذلك بواقع (٣ وحدات تدريبية) أسبوعيا حيث يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٠ : ١٢٠) دقيقة وأحتوى البرنامج على (٢٤ وحدة تدريبية)



سادسا :- الخطوات التنفيذية للبحث :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسيّة في القدرات البدنيّة الخاصّة، والمستوى الرقميّ في الوثب الطويل، في يوم الثلاثاء الموافق ١٦/١٠/٢٠١٨.

التجربة الأساسيّة :

قام الباحث بعد تحديد عينة البحث ومتغيراته والتحقّق من المعاملات العلميّة للاختبارات ومعايرة الأجهزة المستخدمة ، وتدريب المساعدين من خلال التجربة الاستطلاعيّة بتطبيق البرنامج التدريبيّ بالانتقال عليّ المجموعة التجريبيّة قيد البحث ، وذلك في الفترة من ١٨/١٠/٢٠١٨ وحتى ١١/١٢/٢٠١٨ ، وقد استغرق التطبيق لمدة (٨ أسابيع) بواقع (٣) وحدات أسبوعيّا.

القياسات البعديّة :

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج التدريبيّ عليّ عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة في يوم الجمعة الموافق ١٤/١٢/٢٠١٨ ، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.



جدول (٩)

نموذج لوحدة تدريبية

الزمن	فترة الراحة بين المجموعات	فترة الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	الشدة	التدريبات المستخدمة	أجزاء الوحدة
١٥ق	-	-	-	-	أقل من ٥٠%	١- الجرى المتنوع. ٢- تمارينات مرونة وإطالة لعضلات الجسم. ٣- العدو لمسافات ٢٠ م ، ٢٥ م ، ٣٠ م.	التهيئة البدنية
٨٠ق	٢ق	-	٤	١٠	٦٠%	التدريبات بالإنتقال : (٥٠ دقيقة) ١- (وقوف . مسك الدامبلز باليدين الطعن أماما بالتبادل	الجزء الرئيسي
	٢ق	-	٤	١٠	٦٠%	٢- (وقوف . مسك الدامبلز باليدين الطعن أماما بالتبادل	
	٢ق	-	٤	٨	٦٠%	٣- الدفع أمام الصدر. (٤٠كجم)	
	٢ق	٣٠ث	٣	٤	٦٠%	التدريبات المهارية للوثب الطويل : (٣٠ دقيقة) ١- وثب طويل من ٣-٥ خطوات اقتراب	
	٢ق	٣٠ث	٣	٣	٦٠%	٢- وثب طويل والارتقاء من فوق صندوق ٣٠سم وتعديية حاجز مناسب من لوحة الارتقاء.	
٥ق	-	-	-	-	-	١- الجرى الخفيف مع تنظيم التنفس. ٢- تدريبات إسترخائية.	الختام



سابعا: المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- اختبار (ت) .
- ٤- معامل الارتباط .
- ٥- معامل السهولة والتميز .
- ٦- معامل الالتواء .

عرض ومناقشة النتائج

اولا: عرض النتائج

جدول (١٠)

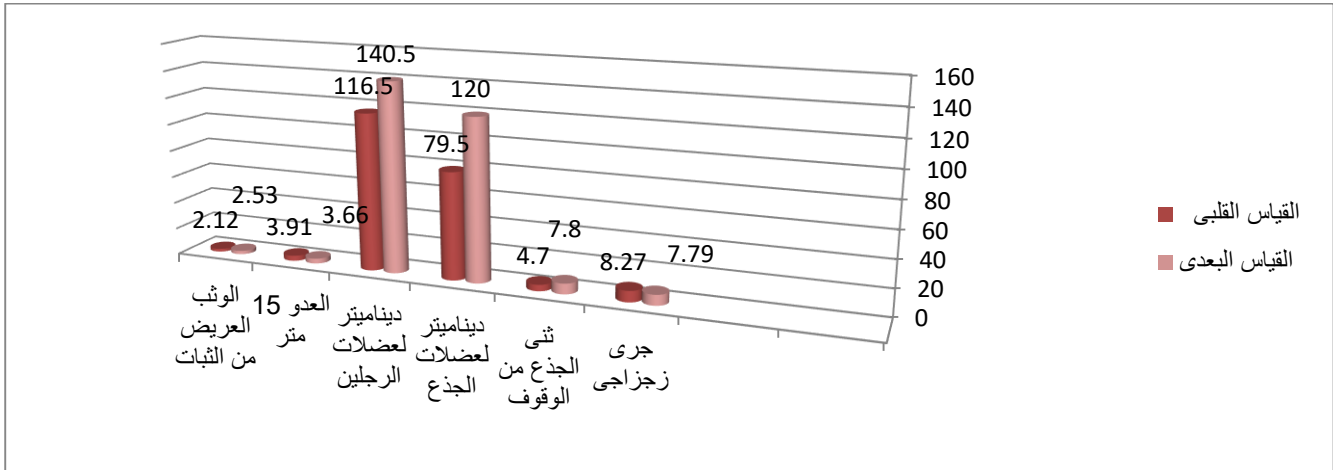
دلالة الفروق بين القاسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في اخبارات القدرات البدنية قيد البحث

$$n = 2 = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الوثب العريض من الثبات	السنتمتر	٠,٠٧	٢,١٢	٠,١٠	٢,٥٣	٠,٤١-	*٤,٧٢
العدو ١٥ متر	بالثانية	٠,٤٧	٣,٩١	٠,٢٤	٣,٦٦	٠,٢٥	*٩,٦٢
ديناميتر لعضلات الرجلين	كجم	٣,٦٨	١١٦,٥٠	٨,٣١	١٤٠,٥٠	٢٤,٠-	*١٠,٢٢
ديناميتر لعضلات الجذع	كجم	٥,٧٩	٧٩,٥٠	٧,٤٥	١٢٠,٠٠	٤٠,٥٠-	*٧,١٥
ثنى الجذع من الوقوف	السنتمتر	٠,٨٢	٤,٧٠	٠,٧٨	٧,٨٠	٣,١٠-	*١٣,٣٣
جرى زجاجي	بالثانية	٠,١٨	٨,٢٧	٠,٤٢	٧,٧٩	٠,٤٨	*٨,٠٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اخبارات القدرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.



شكل (١)

متوسط القياسيين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية فى اخبارت القدرات البدنية قيد البحث

جدول (١١)

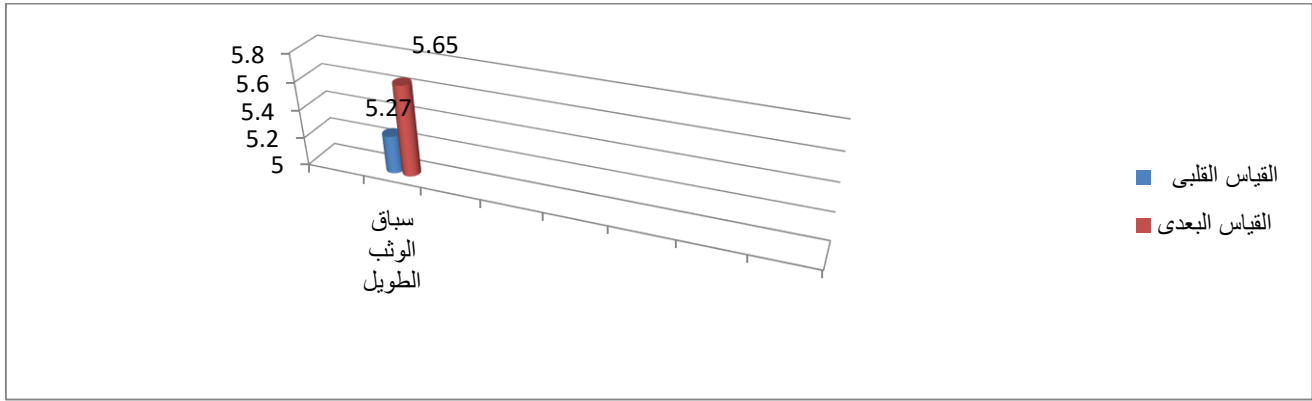
 دلالة الفروق بين القاسيين القلبي والبعدى للمجموعتين التجريبية
 فى المستوى الرقمى للوثب الطويل قيد البحث

$$n = 2n = 10$$

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القلبي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س/	ع	س/		
*١٥,٠٩	- ١,٣٣	٠,١٢	٥,٦٥	٠,٠٩	٥,٢٧	بالمتر	سباق الوثب الطويل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسيين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى للوثب الطويل قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة.



شكل (٢)

متوسط القياسيين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى لوثب الطويل قيد البحث

ثانيا : مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الاول :

يتضح من الجدول (١٠) والشكل (١) وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياس القلبي والقياس البعدى والبعدى فى القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية القصى للرجلين - القوة العضلية للجذع - المرونة - الرشاقة) ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث . ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤,٧٢ : ١٣,٣٣) و جميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يعزو الباحث وجود هذه الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى عنها فى القياس القلبي الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانتقال فى تحسين القدرات البدنية قيد البحث, حيث اشتمل البرنامج على تدريبات مختلفة ومتجددة لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسابقة الوثب الطويل مما كان له الاثر على تحسين تلك القدرات البدنية الخاصة و لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

ويرى الباحث ان من أسباب التقدم الحادث للمتغيرات البدنية هو ترتيب التمرينات داخل كل وحدة تدريبية

بصورة علمية معتمدة على الاساس العلمي فى تصميم برامج التدريب بالانتقال

ويشير يذكر " عبد العزيز النمر " و " ناريمان الخطيب " (١٩٩٦) (٩) أن عملية ترتيب التمرينات عند التدريب بالانتقال نالت قدر كبير من اهتمام العلماء والباحثين وكان ترتيب التمرينات يتضمن أداء تمرينات المجموعات العضلية الكبيرة أولاً ثم تمرينات المجموعات العضلية الأصغر بعد ذلك للأسباب التالية تمرينات العضلات كبيرة الكتلة تستخدم أثقل الأوزان وهى عظيمة الأهمية للتنمية الأساسية للقوة وتمرينات العضلات الكبيرة تستهلك طاقة عالية نسبياً وتسبب التعب العضلى وهذه التمرينات تتطلب كثيراً من الجهد العضلي والعقلي والتركيز ووضعها فى نهاية الوحدة التدريبية أو وضعها بالتناوب مع تمرينات العضلات الصغيرة يقلل من مستوى التركيز وهو ضروري لأداء هذه التمرينات .بسبب الطاقة العالية التى تستهلكها تمرينات العضلات الكبيرة فإن وضع تمرينات العضلات الصغيرة التى تستخدم طاقة أقل فى نهاية الوحدة التدريبية يمكن أن يكفل عملية التهذئة أى يمكن اعتبارها نوع من التهذئة .البدا بتمرينات العضلات صغيرة الكتلة أو تدريبها بالتناوب مع العضلات الكبيرة يتعب العضلات المساعدة الضرورية لأداء تمرينات العضلات الكبيرة بتكنيك صحيح وهذا يمكن أن يؤدي إلى الإصابة

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من بشاير حامد عبد الله (٢٠١٠) (٦)، خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠) (٨)، محمد عبد الموجود السيد (٢٠١١) (١٨)، إسلام دسوقي أحمد (٢٠١٥) (٣)، أحمد محمد العربي (٢٠١٦) (٢)، جريجورى Gregory (٢٠٠٧) (٢١)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذى ينص

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بعض القدرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية القصوى للرجلين - القوة العضلية للذراع - المرونة - الرشاقة) ولصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الثانى

يتضح من الجدول (١١) والشكل (٢) وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والبعدي فى يتضح من الجدول (١٧) والشكل (٨) وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والبعدي المستوى الرقى لناشئ الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية للعينه قيد البحث ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة (١٥,٠٩) و هى أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

ويعزى الباحث هذه الفروق الحادته للقياسات البعدية على القياسات القبلية الى تأثير التدريب الموجه لتحسين القدرات البدنية والفيولوجية الخاصة التى تتطلبها مسابقة الوثب الطويل ، كما أن التدريب باستخدام تمرينا مشابهة لطبيعة الأداء المهارى الذى يمارسه اللاعب وذلك باستخدام الوسائل المضافة على الجسم مثل الجاكت المتقل وأحزمة الأثقال والدامبلز والتى تعتبر تدريبات بدنية مهارية مع تطبيق أحمال تدريبية مقننة تتناسب مع وزن كل لاعب من عينه البحث ادت الى التحسن فى المستوى الرقى للعينه قيد البحث

ويعزى الباحث هذه الفروق الحادته للقياسات البعدية على القياسات القبلية الى تأثير التدريب الموجه لتحسين القدرات البدنية الخاصة التى تتطلبها مسابقة الوثب الطويل ، كما أن التدريب باستخدام تمرينا مشابهة لطبيعة الأداء المهارى الذى يمارسه اللاعب وذلك باستخدام الوسائل المضافة على الجسم مثل الجاكت المتقل وأحزمة الأثقال والدامبلز والتى تعتبر تدريبات بدنية مهارية مع تطبيق أحمال تدريبية مقننة تتناسب مع وزن كل لاعب من عينه البحث ادت الى التحسن فى المستوى الرقى للعينه قيد البحث



ويشير محمد عبد الموجود السيد (٢٠١١م) (١٨)، في أن التدريب (بالانتقال) له فعالية في تطوير والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل .

. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من بشاير حامد عبد الله (٢٠١٠م) (٦)، خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠م) (٨) ، محمد عبد الموجود السيد (٢٠١١م) (١٨) ، إسلام دسوقي أحمد (٢٠١٥م) (٣) ، أحمد محمد العربي (٢٠١٦م) (٢) ، ، جريجورى Gregory (٢٠٠٧م) (٢١)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمي للوثب الطويل ولصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية قيد البحث

الإستخلاصات والتوصيات

أولا : الإستخلاصات

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للإستخلاصات التالية:

١- يؤثر إستخدام التدريبات بالانتقال تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية القصى للرجلين - القوة العضلية للجذع -المرونة - الرشاقة) لدى ناشئى الوثب الطويل تحت ١٦ سنة.

٢- يؤثر إستخدام التدريبات بالانتقال تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على تحسن المستوى الرقمي لدى ناشئى الوثب الطويل تحت ١٦ سنة.

ثانيا: التوصيات

فى حدود عينة البحث ، وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:

١- إستخدام التدريبات بالانتقال المقترحة لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما لها من أثر فعال فى تحسين المستوى الرقمي لناشئى الوثب الطويل تحت ١٦ سنة.

٢- يجب ألا تقل فترة تطبيق برامج الانتقال عن (٨) أسابيع حتى تحقق نتائج جيدة.

٣- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع تدريبات الانتقال لناشئى ولاعبى الوثب الطويل.



قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربي:

- ١- أحمد السيد لطفى: "تأثير استخدام تدريبات البليومتر ك على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (٢٣)، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية. ٢٠٠١م
- ٢- أحمد محمد العربي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على أداء مسابقات الميدان والمضمار لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أسيوط"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط. ٢٠١٦م
- ٣- إسلام دسوقي أحمد : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض الجمل الحركية لناشئات الكاراتية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط. ٢٠١٥م
- ٤- بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات الحركة ، ط١ ، دار الفكرالعربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٥- بسطويسى أحمد بسطويسى : سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكنيك - تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة. ١٩٩٧م
- ٦- بشاير حامد عبد الله : "فاعلية التدريب المتباين على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب الطويل بدولة الكويت"،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الزقازيق. ٢٠١٠م.
- ٧-حنفي محمود مختار: اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، ط٣ , دار زهران الاردن , ١٩٩٦م .
- ٨- خالد عبد الرحمن محمود : "تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين فى تطوير القوة الانفجارية لناشئى رمى الرمح"،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق. ٢٠١٠م
- ٩- عبد العزيز النمر،ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ١٩٩٦م



١٠- عزت إبراهيم السيد : " تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة

طنطا. ٢٠٠٤

١١- عويس على الجبالى : التدريب الرياضى - النظرية والتطبيق، دار GMS، القاهرة ٢٠٠٠ م

١٢- محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

١٣- محمد السيد خليل: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢ م.

١٤- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٣ م

١٥- محمد سعيد ذكى: دينامية بعض الاستجابات البيولوجية المصاحبة للحمل البدني خلال الموسم التدريبي وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي للاعب الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ٢٠٠٢ م .

١٦- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية، ط، ٣ الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦ م.

١٧- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١ م.

١٨- محمد عبد الموجود السيد : " فاعلية التدريبات النوعية بالأثقال على القدرة العضلية وكثافة معادن عظام قدم الإرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل"، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٣٨) ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان. ٢٠١١ م.

١٩- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث(تطبيق ,تخطيط ,قيادة) ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١ م .

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 20-Bassetr, D., & Howley, E.,(2002): **Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints**", **Medicine and science in sports and exercise**, vol. 29, no. 5, pp. 591-603.
- 21- Gregory, T., (2007): **The Effect of Concurrent Resistance and Endurance Training on Physiological and Performance Parameters of Well Trained Endurance Cyclists**, Master's Thesis, School of Exercise, Biomedical, and Health Sciences , Edith Cowan University.
- 22-Kravitz, L., (2004): **The effect of concurrent training**. **IDEA Personal Trainer**, 15(3), 34-37.
- 23- - Steve Rubin (2000) : **Accuracy in Horizontal Jumps Approach**, **Track Coach**, No., 152.



ملخص البحث

تأثير تدريبات بالأثقال على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل

إبراهيم محمد عبدالعال

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال وذلك :

للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الأثقال على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الوثب الطويل مرحلة تحت ١٦ سنة المقيدين بمنطقة الدقهلية والمسجلين بالاتحاد المصرى لألعاب القوى موسم ٢٠١٨/٢٠١٩ ، ويتدربون بمركز شباب السنبلوين وقد بلغ إجمالي عدد أفراد عينة البحث (١٦) ناشئاً ، وقام الباحث بإختيار عدد (٦) ناشئين بالطريقة العشوائية للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) ناشئين وثب طويل تحت ١٦ سنة.

المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الارتباط البسيط - اختبار "ت" - نسب التحسن %.

ومن أهم النتائج:

١- يؤثر استخدام التدريبات بالاثقال تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية القصوى للرجلين - القوة العضلية للجذع - المرونة - الرشاقة) لدى ناشئ الوثب الطويل تحت ١٦ سنة.

٢- يؤثر استخدام التدريبات بالاثقال تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على تحسن المستوى الرقمي لدى ناشئ الوثب الطويل تحت ١٦ سنة.

Research Summary

The effect of weight training on some physical abilities and the numerical level of long jump jumpers

Ibrahim Mohamed Abdel Aal

The research aims to develop a training program using weight training:
To learn about the effect of using weight training on the special physical abilities and the digital level of the long jump

Statistical treatments: arithmetic mean - standard deviation - mean - torsion coefficient - simple correlation coefficient - T test - improvement ratios%.

The most important results are:

1. The use of weight training exercises has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on the special physical abilities (strength characteristic of speed - transition velocity - maximum muscle strength of the two men - muscle strength of the trunk - flexibility - fitness) in the long jump youth under 16 years.
2. The use of weight training exercises has a statistically positive effect at (0.05) on the improvement of the digital level in the long jump youth under 16 years.