

ملخص البحث

تأثير تدريبات المقاومات الخارجية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل

الباحث /محمد ياسر محمد شاكر

أستهدف البحث تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل من خلال تصميم برنامج تدريبي بإستخدام التدريب بالمقاومات الخارجية لطلاب الصف الثالث الثانوي بالثانوية الرياضية بالزقازيق.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ وثب طويل بالمدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق و تم سحب عدد (١٠) ناشئين لاجراء الدراسة الاستطلاعية واصبحت العينة الاساسية مكونة من (٢٠) ناشئ وثب طويل .

ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية- قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل - البرنامج التدريبي المقترح.

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

ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب بالمقاومات الخارجية تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل قيد البحث

ومن أهم التوصيات:

١-الاهتمام بتدريبات المقاومات الخارجية لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة لمسابقة للوثب الطويل .

٢-استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب الطويل.

٣-استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل.

Research Summary

The effect of external resistances training on some real estate variables and the digital level of the long jump arising

Muhammad Yasser Muhammad Shaker

The research aimed to improve the special physical abilities and the digital level of the long jump by designing a training program using external resistance training for students of the third grade of secondary school in the mathematical secondary school in Zagazig.

The researcher used the experimental method on a sample of (30) long jump juniors in the secondary school of sports in Zagazig, and a number of (10) youngsters were withdrawn to conduct the exploratory study, and the basic sample became composed of (20) long jump buds.

And the research tools: physical tests – measuring the digital level of the long jump – the proposed training program.

Statistical treatments: mean, standard deviation, median, torsional coefficient, simple correlation coefficient, T–test, improvement ratios, %

Among the most important results:

The training program using external resistance training has a positive effect on the special physical abilities and the digital level of the long jump child under discussion.

Among the most important recommendations:

- 1– Paying attention to external resistance training because of their positive impact on the physical abilities of the long jump competition.
- 2– Using the proposed training program because of its positive effect on the improvement rates for the physical abilities of the long jump child.

تأثير تدريبات المقاومات الخارجية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى لناشئ الوثب الطويل

الباحث/ محمد ياسر محمد شاكر

المقدمة ومشكلة البحث :

حقق التدريب الرياضي خطوات كبيرة للأمام في العصر الحديث ، وتجلى ذلك في الوصول إلى إنجازات رياضية عالية ، والتي كان من الصعوبة الوصول إليها من خلال القائمين على برامج التدريب في هذا المجال ، ويعود الفضل في هذا التطور إلى التقدم العلمي الكبير في طرق وأساليب تدريب وإعداد الرياضيين ، وبخاصة الناشئين منهم ، وهذا التقدم الذي تم كان استنادا على الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم الرياضية المختلفة ، وكذلك التقنية البيولوجية.

ويشير على فهمى ألبيك ، عماد عباس، محمد عبده (٢٠٠٩م) أن التدريب الرياضي عمليه تربوية هادفه وموجهه ذا تخطيط علمي ،لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم أعداد متعدد الجوانب ،بدنيا ومهاراي وفنيا ونفسيا للوصول ألي أعلى مستوى ممكن .

(١٠ : ١٧)

أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات الأداء الفني والرقعى،وهو المدخل الرئيسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية،وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب (٩٨:١١)

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

وتمثل مسابقات الوثب جزء من مسابقات ألعاب القوى وتشتمل على الوثب الطويل

والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالزانة. (٤ : ٢٥٨)

أن المتتبع لنتائج البطولات العالمية والأولمبية الأخيرة يلاحظ تقدمها بصورة مثيرة للدهشة في مختلف المسابقات في رياضة ألعاب القوى بصفة عامة، ومسابقة الوثب الطويل بصفة خاصة، وهذا الفارق ليس وليد الصدفة ولكن تحققت تلك الفروق الواضحة بسبب الامكانيات المتقدمة في التدريب التكنولوجي التقنى وتطبيق علوم والحركة والاهتمام بجميع العلوم الطبية الرياضية ومن أحد أهم أسباب تلك الفوارق هي استخدام أحدث الأساليب التدريبية والتي تعمل على تحسن مستوى الأداء لدى متسابقى الوثب الطويل وعدم الاستخدام الامثل من المدربين للأساليب التدريب الحديثة في مجمل المراحل الفنية للوثب الطويل هو سب قوى يؤثر على عدم تحطيم الارقام القياسية .

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة ألعاب القوى ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية ، والتي يتم تنفيذها داخل الأندية المصرية ، اتضح خلو هذه البرامج من تدريبات المقاومات الخارجية والتي تعمل على تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات

البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ومن الممكن ان يكون لها الاثر في تحسن بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقوى لدى متسابقى الوثب الطويل .ومن خلال المقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن تدريبات المقاومات الخارجية ومدى أهميتها ، تبين عدم وجود قدر كافي من الوعى فى هذا المجال لديهم والذي قد يساعدهم على التنمية والارتقاء بهذا الجانب الهام لدى اللاعبين وخاصة فى مراحل الناشئين

هذا الأمر دفع الباحث إلى متابعة العديد من البطولات التى ينظمها الاتحاد الالمصر لألعاب القوى .حيث اتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من المتسابقين أثناء عملية التنافس ، حيث تبين عدم قدرة المتسابق فى توليد أكبر قدر من التوافق لدية أثناء الأداء الحركى للوثب الطويل اثناء اداء المسابقة ، الأمر الذى ينتج عنه ضعف فى المستوى الرقوى بصورة عامة

وفى ضوء المسح المرجعي للدراسات المرجعية فى مجال التدريب باستخدام برامج تدريبية قام كل من ابراهيم محمد عبدالعال (٢٠٢٠م)(١)، حسام كمال الدين أبو المعاطي (٢٠١٩م)(٥)، أحمد باقر علي (٢٠١٧م)(٢)، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠١٦م)(٧)، جوسى لويس واخرون Jose Luis Mate and all (٢٠١٤م)(١٦)، دورغو واخرون Dorgo et al (٢٠٠٩م)(١٤).

ولم يجد الباحث دراسة تناولة تاثير تدريبات المقاومات الخارجية المقاومات الخارجية

على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقوى لناشئ الوثب الطويل

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى لناشئ الوثب الطويل

قيد البحث من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب بالمقاومات الخارجية .

فروض البحث :

١-توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى بعض القدرات البدنية لناشئ الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .

٢-توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى المستوى الرقوى لناشئ الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .

٣ - توجد نسب تحسن بين القياسين البعديين فى القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لناشئ الوثب الطويل قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:**التدريب بالمقاومات الخارجية :**

وسائل مساعدة لتقوية عضلات الجسم والأجهزة الداخلية والوظيفية لمقاومة أي قوة خارجية متسلطة عليه ليقاوم بمجهود بدني عالي لأطول فترة ممكنة، أو هي وسائل مساعدة للرياضي لتقوية الأجهزة الوظيفية ولتقوية العضلات الممارسة لأي مجهود بدني عال متسلط على الجسم من قبل قوة خارجية والاستمرار بالأداء أي نوع من المهارات. (٣ : ٣٦)

إجراءات البحث:**أولاً: منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على ناشئ الصف الثالث الثانوى الرياضى بمدرسة الثانوية الرياضية - الزقازيق في العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م وقد بلغ قوام مجتمع البحث (٦٠) ناشئ وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (٣٠) ، وذلك بنسبة مئوية قدرها (٥٠%) من مجتمع البحث وتم إختيار عدد (١٠) ناشئين بالطريقة العشوائية للدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٢٠) ناشئ وثب طویل

جدول (١)**توصيف مجتمع و عينة البحث**

مجتمع البحث	النسبة	العدد الكلى للعينة	النسبة	الإستطلاعية		التجريبية	
				النسبة	العدد	النسبة	العدد
٦٠	%١٠٠	٣٠	%٥٠	١٠	١٦،٦٧	٢٠	٣٣،٣٣

يتضح من الجدول رقم (١) ان مجتمع البحث (٦٠) ناشئ بنسبة ١٠٠% ، وأن عينة البحث الكلية تتكون من (٣٠) ناشئ بنسبة ٥٠% ، وتتكون عينة البحث الاستطلاعية من (١٠) ناشئين بنسبة ١٦،٦٧% ، و ، عينة البحث الاساسية (التجريبية) (٢٠) ناشئ بنسبة ٣٣،٣٣%.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمستوى الرقمي في الوثب الطويل

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.١٠	٠.٣٩	١٧.٢٠	٠.٤٠
الطول الكلي للجسم	سم	١٧٥.٦٠	١.٠٧	١٧٥.٥٠	١.٠٢
الوزن	كجم	٦٨.٧٠	٠.٨٢	٦٨.٥٠	٠.٦٨
العمر التدريبي	سنة	٥.١٢	١.٧٦	٥.٠٠	١.١٧
المستوى الرقمي في الوثب الطويل	متر	٦.١١	٠.٠٨	٦.١٤	٠.١٤-

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات السن ، الطول ، الوزن والعمر التدريبي ، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل تراوحت ما بين (- ٠.١٤ : ١.١٧) أي أنها إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في القدرات البدنية قيد البحث

ن = ٣٠

a.

الإختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العدو ٣٠ متر بدء متحرك	السرعة الإنتقالية	ث	٣.٧٣	٠.٠١	٣.٧٤	٠.٦٤-
ثنى الجذع من الوقوف	المرونة	سم	٥.٣٣	٠.٠١	٥.٣٣	٠.٣٣
جرى زجاجى ١٠×٤م	الرشاقة	ث	٨.١٣	٠.٠٤	٨.١٣	١.٧٧-
ديناميتر لعضلات الرجلين	القوة العضلية القسوى للرجلين	كجم	٩١.١٠	٠.٧٣	٩١.٠١	٠.١٦-
ديناميتر لعضلات الجذع	القوة العضلية للجذع	كجم	٧٣.٧٠	١.٤٩	٧٤.٠٠	٠.٣٦-
الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	سم	٢.١٧	٠.٠٢	٢.١٨	٠.٣١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (-١.٧٧ : ٠.٣٣) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

ثالثاً أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال التدريب بصفة عامة ومجال تدريب الوثب الطويل بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والأدوات المناسبة -الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح:

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

- أستمارة تسجيل نتائج القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث (مرفق ٢)

- أستمارة تسجيل نتائج قياسات المستوى الرقى للوثب الطويل قيد البحث (مرفق ٣)

-أستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم المتغيرات البدنية الخاصة بسباحة الزحف على البطن قيد البحث (مرفق ٤)

-الآختبارات والمقاييس :

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الاختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث .

-القياسات الأنثروبومترية: (مرفق ٥)

-قياس الطول والوزن

-الآختبارات البدنية: (مرفق ٦)

استعان الباحث بالدراسات والمراجع العلمية من خلال البحث المرجعى و رأى السادة المشرفين والسادة الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة للوثب الطويل.

١- إختبار ٣٠م بدء متحرك. (السرعة)

٢-إختبار ثنى الجذع من الوقوف.(المرونة)

٣-الجرى الزجراجى ١٠×٤م(الرشاقة)

٤- إختبار القوة العضلية القصى للرجلين.(قوة عضلات الرجلين)

٥- إختبار إختبار القوة العضلية للجذع. (قوة عضلات الظهر)

٦- إختبار الوثب العريض من الثبات. (القدرة)

- السادة الخبراء(مرفق ٧)

-الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة توصل الباحث إلى الأجهزة والأدوات التى تخدم بحثه وتسهم فى إتمام إجراءاته وتحقيق أهدافه وهى :-جهاز رستاميتير 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-جواكث أثقال وزن ٣ كجم ، ٤ كجم-أثقال بأوزان مختلفة-حفرة وثب طويل

- قياس المستوى الرقمى لمسابقة الوثب الطويل:

قام الباحث بقياس المستوى الرقمى من خلال المسافة المسجلة من خلال أفضل (٣) محاولات فى الوثب الطويل بمراحل الأداء الكامل من (مرحلة الاقتراب - مرحله الارتقاء - مرحله الطيران - مرحله الهبوط)على أن يسجل للاعب أفضل هذه المحاولات، وذلك وفقاً لقواعد الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة.

المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث، وذلك من خلال إيجاد معاملات الصدق والثبات، وكذلك تم إجراء التحليل الإحصائى بواسطة الحاسب الآلى باستخدام البرنامج الإحصائى **SPSS** ، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابى - الانحراف العيارى - إختبار ت - معامل الارتباط).

أولاً: معامل صدق الإختبارات (صدق التمايز):

أستخدم الباحث صدق التمايز حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٠) ناشئين وثب طويل ، ثم تطبيق الإختبارات على عينة غير مميزة من ناشئى الوثب الطويل من مجتمع البحث الاقل مستوى بمدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق وعددهم (١٠) ناشئين يوم السبت الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٠م . والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة
في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

قيمة ت	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات	الإختبارات
	ع	/س	ع	/س			
*١٩.٦١	٠.٠٨	٣.٧٥	٠.٠٩	٣.٥٨	سم	السرعة الإنتقالية	العدو ٣٠ متر بدء متحرك
*١٢.٢٧	٠.٠١	٥.٣٤	٠.٠٣	٦.٢٠	ث	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف
*٤.٦٠	٠.٠٧	٨.١١	٠.٠٢	٧.٥٧	كجم	الرشاقة	جرى زجراجى ١٠×٤ م
*٦.٣٣	٠.٨١	٩١.٠١	٠.٩٥	٩٥.٧٥	كجم	القوة العضلية القصوى للرجلين	ديناميتر لعضلات الرجلين
*١٣.٠٥	١.٢٩	٧٤.٥٠	٠.٥٠	٨٠.٧٥	سم	القوة العضلية للجذع	ديناميتر لعضلات الجذع
*٧.٠٢	٠.٠٤	٢.١٨	٠.٠٥	٢.٣١	ث	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 2.447$

يتضح من جدول (٤) 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
ثانياً: معامل الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٧) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ثم إعادة التطبيق بعد ثلاث ايام من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفى نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان يوم الاربعاء الموافق ٢١/١٠/٢٠٢٠م (Test-Retest) كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات القدرات البدنية

ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	الإختبارات
	ع	/س	ع	/س			
٠.٩٥	٠.٠٩	٣.٧٤	٠.٠٨	٣.٧٥	سم	السرعة الإنتقالية	العدو ٣٠ متر بدء متحرك
٠.٩٨	٠.٠١	٥.٣٥	٠.٠١	٥.٣٤	ث	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف
٠.٩٩	٠.٠٧	٨.١٢	٠.٠٧	٨.١١	كجم	الرشاقة	جرى زجراجى ١٠×٤ م
٠.٩١	٠.٥٠	٩١.٢٥	٠.٨١	٩١.٠١	كجم	القوة العضلية القصوى للرجلين	ديناميتر لعضلات الرجلين
٠.٩٢	١.٢٥	٧٤.٧٥	١.٢٩	٧٤.٥٠	سم	القوة العضلية للجذع	ديناميتر لعضلات الجذع
٠.٩٩	٠.٠٣	٢.١٩	٠.٠٤	٢.١٨	ث	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 2.447$

يتضح من جدول رقم (٥) 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

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم ١٠ ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢٠ م إلى ٢١/١٠/٢٠٢٠ م.

. واستهدفت الدراسة التعرف على ما يلي:-

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس
- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة
- التعرف على وجود أى معوقات ومحاولة تلافيتها
- الوصول لأفضل ترتيب لأجراء القياسات
- تحديد شدة الاداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين التدريبات المتزامنة.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية الاولى :
- ١- تم التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- ٢- تم التغلب على الصعوبات التي واجهت الباحث قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية.
- ٣- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٤- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- ٥- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

خامساً: البرنامج التدريبي المقاومات الخارجية (مرفق ٨)

اتبع الباحث الخطوات التالية عند وضع مجموعة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي:

-الهدف من تدريبات المقاومات الخارجية :-

أستخدام تدريبات المقاومات الخارجية وذلك للتعرف على تأثيرها على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمى لناشئ الوثب الطويل قيد البحث.

-الاسس التي راعاها الباحث عند وضع التدريبات :-

- أن تحقق مجموعة التدريبات الهدف التي وضعت من أجله .
- مناسبة التدريبات مع الامكانيات المتاحة .
- أن تتميز بالمرونة وقابلة للتطبيق العملي .
- ترتيب المحتوي بشكل تتابعي بحيث يبدأ من السهل إلي الصعب .
- أن تكون التدريبات المستخدمة في نفس اتجاه المسار الحركي للسباق قيد البحث.
- توافر عوامل الامن والسلامة .
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية .
- تكرار أداء التمرين الواحد حتي مرحلة الاتقان .
- توزيع فترات الراحة والنشاط داخل البرنامج .

-إعداد محتوى البرنامج التدريبي

قام الباحث باستخدام تدريبات المقاومة الخارجية الخاصة بالمتغيرات قيد الباحث مع بداية فترة الإعداد الخاص مع استخدام:

تم استخدام مبادئ التدريب بالمقاومات الخارجية

- تحديد الاوازن التي تتناسب مع كل ناشئ - وضع تدريبات المقاومة الخارجية التي تتمشى مع المسار الحركي للمهارة قيد البحث -صناديق تبدأ من ارتفاع ٦٠ سنتيمتر عند تدريبات الوثب بالقدمين مع زيادة الحمل عن طريق ارتفاع الصناديق إلى ٧٠ سنتيمتر ثم ٩٠ سنتيمتر. -صناديق تبدأ من ارتفاع ٤٠ سنتيمتر عند تدريبات الحجل مع زيادة الحمل عن طريق زيادة ارتفاع الصناديق ٥٠ سنتيمتر ثم ٦٠ سنتيمتر. -استخدام حواجز تبدأ بارتفاع ٧٠ سنتيمتر وزيادة الحمل عن طريق زيادة ارتفاع الحاجز إلى ٨٠ سنتيمتر ثم ٩٠ سنتيمتر. -تطبيق تدريبات تطوير الأداء المهارى بحيث يسبق فترة المنافسات (فترة الإعداد الخاص والإعداد للمنافسات). -الاهتمام بالإحماء قبل البدء في تنفيذ الوحدات الأساسية. -مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات البدنية ، والحس حركية . -مراعاة عامل الأمن والسلامة من حيث (شكل التمرين - العوائق - مساحة المكان). -التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام إلى الخاص مع -التدرج في زيادة شدة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج. -استخدام الطريقة التموجية في تشكيل شدة حمل التدريبات المستخدمة وعدم استخدام طريقة ثابتة في شدة الحمل. -استخدام مبدأ الراحة الايجابية بين المجموعات التدريبية.

- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التجريبي المقترح:

بعد أن قام الباحث بتحديد الأسس العامة للبرنامج وتم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية

جدول (٦)**التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج المقترح**

عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	زمن التطبيق في الأسبوع	الزمن الكلي لتطبيق مجموعة التدريبات المتزامنة المقترحة
٨ أسابيع	٢٤ وحدة تدريبية	٣ وحدات تدريبية	٩٠ دقيقة	٢٧٠ دقيقة	٢١٦٠ دقيقة أي ساعة (٣٦)

- توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح:

- مدة تطبيق الوحدات التدريبية (٨) أسابيع. - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية. - عدد وحدات التدريب في البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية. - زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠ ق) مقسمة إلى: أ - التهيئة البدنية (١٥) ق. ب - الجزء الرئيسي (٧٠ ق) مقسمة على (٣٥ ق) تدريبات مقاومة خارجية - (٣٥ ق) تدريبات فنية). ج- الجزء الختامي (٥) ق. وتراوح حمل التدريب: ٦٠: ٩٠ % ومكان التدريب مدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق.

التوزيع النسبي لشدة الحمل التدريبي.

على النحو التالي :-

الأسبوع الأول: كانت شدة الحمل من ٦٠-٦٥ % الأسبوع الثاني : كانت شدة الحمل من ٦٥ - ٧٠ % الأسبوع الثالث: كانت شدة الحمل من ٧٠ - ٨٠ % الأسبوع الرابع : كانت شدة الحمل من ٧٥-٨٠ % الأسبوع الخامس : كانت شدة الحمل من ٨٠-٩٠ % الأسبوع السادس : كانت شدة الحمل من ٩٠-٩٥ % الأسبوع السابع : كانت شدة الحمل من ٨٠-٩٠ % الأسبوع الثامن : كانت شدة الحمل من ٨٠-٩٠ % الأسبوع والشكل رقم (١) يوضح الرسم البياني لتشكل دورة الحمل خلال فترة (تنفيذ البرنامج التدريبي) لعينة البحث

شكل (١)

توزيع درجة الحمل والأزمنة على الأسابيع

الاسابيع	الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
درجات الحمل	٦٠ - ٦٥	٧٠ - ٦٥	٨٠ - ٧٠	٨٠ - ٧٥	٩٠ - ٨٠	٩٥ - ٩٠	٩٠ - ٨٠	٩٠ - ٨٠
% ١٠٠								
% ٩٠								
% ٨٠								
% ٧٠								
% ٦٠								
% ٥٠								

جدول (٧)

نموذج وحدة تدريبية

الزمن	فترة الراحة بين المجموعات	فترة الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	الشدة	التدريبات المستخدمة	أجزاء الوحدة
١٥ ق	-	-	-	-	أقل من %٥٠	- الجرى المتنوع. - تمارين مرونة وإطالة لعضلات الجسم. - العدو لمسافات ٢٠ م ، ٢٥ م ، ٣٠ م.	التهيئة البدنية
٧٠ ق	٣ ق	-	٣	٨	%٦٠	تدريبات المقاومة الخارجية (وقوف ٠ حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا . (رقاد عالي ٠ مسك عمود الجهاز) مد الذراعين وقوف ٠ الجهاز على الكتفين (رفع الكعبين لأعلى	الجزء الرئيسي
	٣ ق	-	٣	٨			
	٣ ق	-	٣	٨			
	٢ ق	٣٠ ث	٣	٦			
	٢ ق	٣٠ ث	٣	٦			
٥ ق	-	-	-	-	-	١- الجرى الخفيف مع تنظيم التنفس. ٢- تدريبات إسترخائية.	الختام

سادسا: خطوات تنفيذ التجربة:

-القياسات القبلية : تم إجراء القياسات القبلية فى الاختبارات البدنية والمستوى الرقمى للوثب الطويل لعينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٤/١٠/٢٠٢٠ وحتى ٢٥/١٠/٢٠٢٠ م.



- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح : قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وذلك في الفترة من ٢٧/١٠/٢٠٢٠م وحتى ٢٩/١٢/٢٠٢٠م.

- القياسات البعدية: تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لعينة البحث الأساسية في الفترة من ٣٠/١٢/٢٠٢٠م وحتى ١/١/٢٠٢١م.

سابعاً: المعالجات الإحصائية قيد البحث: تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتحقق من صحة الفروض باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: - المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط البسيط. - اختبار " ت " - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

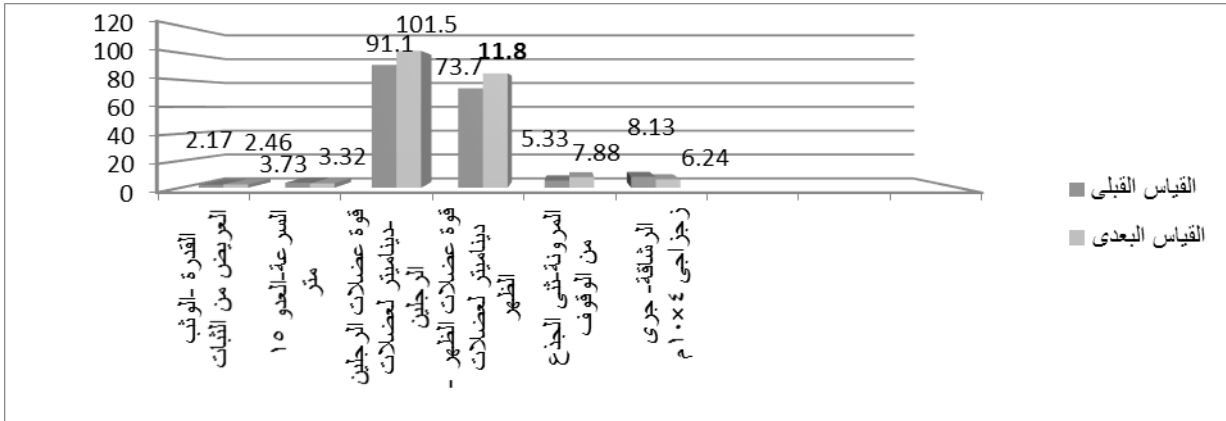
دلالة الفروق بين القاسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

i. ن = ٢٠

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات
	ع	س/	ع	س/			
*٣٦.٧٠	٠.٠١	٣.٣٢	٠.٠١	٣.٧٣	سم	السرعة الإنتقالية	العدو ٣٠ متر بدء متحرك
*١٩.٤٦	٠.٠٤	٧.٨٨	٠.٠١	٥.٣٣	ث	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف
*٢.٨٠	٠.١١	٦.٢٤	٠.٠٤	٨.١٣	كجم	الرشاقة	جرى زجزجى ١٠x٤م
*٢٣.٠١	١.٠٨	١٠١.٥٠	٠.٧٣	٩١.١٠	كجم	القوة العضلية القصوى للرجلين	ديناميتر لعضلات الرجلين
*١٩.٥٨	٠.٧٨	٨٤.٨٠	١.٤٩	٧٣.٧٠	سم	القوة العضلية للجذع	ديناميتر لعضلات الجذع
*٢٩.٠٠	٠.٠١	٢.٤٦	٠.٠٢	٢.١٧	ث	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات

.ii قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.262



شكل (٢) متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات

البدنية قيد البحث

يتضح من الجدول (٨) والشكل (٢) وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والبعدي في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية - القوة العضلية القصوى للرجلين - القوة العضلية للظهر - المرونة - الرشاقة) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث . ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢٠٨٠ : ٣٦٠٧٠) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية 0.05 .

ويعزى الباحث وجود هذه الفروق المعنوية ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي عنها في القياس القبلي الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومات الخارجية في تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، حيث اشتمل البرنامج على تدريبات مختلفة ومتجددة وفي المسار الحركي للاداء من أجل تحسين الصفات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل مما كان له الاثر على تحسين تلك القدرات البدنية و لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ويرى الباحث ان من أسباب التحسن للمتغيرات البدنية (السرعة الإنتقالية- المرونة- الرشاقة- القوة العضلية القصوى للرجلين- القوة العضلية للجذع- القوة المميزة بالسرعة) قيد البحث هو التسلسل العلمي لوضع التمرينات داخل البرنامج التدريبي ومراعات الاسس والمبادئ العلمية لمكونات حمل التدريب داخل البرنامج كما كان لترتيب التمرينات داخل كل وحدة تدريبية بصورة علمية الاثر الاكبر في حدوث الفروق ذات الدلالة العلمية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث .

وقد راعى الباحث ما أشار اليه كلا من " علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل (٢٠١٠م) (١٠) هناك مجموعة من الأساسيات الهامة التي تم اكتشافها ويجب مراعاتها عند تدريبات المقاومات الخارجية وتتمثل في (السيطرة والتحكم في الحركات التي يقوم بها الجسم- وضع الجسم لأثناء الأداء- الزيادة التدريجية في السرعة- التوافق- مدي الحركة- نوع الأنبساط العضلي- سرعة الحركة) وقد اثار ذلك بشكل إيجابي على جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الطويل مما أحدث الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في القياسات البدنية للعيينة قيد البحث. ويتفق الباحث مع ما أشار اليه ريسان خريبط مجيد وعبد الرحمن مصطفى الأنصاري (٢٠٠٢) (٦) أنه يجب تمتع لاعبي الوثب الطويل ببعض القدرات البدنية الخاصة منها الرشاقة والمرونة العالية والقدرة العضلية للرجلين حتى يمكنه تحقيق مستوى رقمي عال.

كما يتفق الباحث مع ما أشار اليه " فيجن بوم" **Faigenbaum** (٢٠٠١م) (١٥) ان تدريبات المقاومة المنظمة تطور العديد من عناصر الاداء الرياضي فضلاً عن وظائف الجسم بشكل عام وتشمل هذه العناصر (المكونات):-القوة (القوة القصوى لعضلة او مجموعة عضلية).-القدرة اللاهوائية (الحد الاقصى لقوة وسرعه العضلات).-القدرة العضلية (وهي من العوامل الهامة للأداء الرياضي).-اداء القفز (مثل بعض تمارين القرفصاء وإنها تحسن من ارتفاع القفز).-اداء الاقتراب (بعض تدريبات المقاومة تحسن من اداء الاقتراب).-الرشاقة (زيادة قوة العضلات تحسن من قدرة الجسم على البدء بالسرعة والتوقف والدوران واللف وخفت الحركة).-تحسن من المرونة (عندما تؤدي التمارين بالمدى الكامل اثناء الحركة).-تحسن من اللياقة الهوائية.-تحسن من وظائف المخ (حالة اليقظة والتلبية السريعة والتوافق).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من ابراهيم محمد عبدالعال (٢٠٢٠م) (١)، حسام كمال الدين أبو المعاطي (٢٠١٩م) (٥)، أحمد باقر علي (٢٠١٧م) (٢)، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠١٦م) (٧)، جوسى لويس واخرون and **Jose Luis Mate** all (٢٠١٤م) (١٦)، دورغو واخرون **Dorgo et al** (٢٠٠٩م) (١٤).

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على:وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية الخاصة ل لناشئ الوثب الطويل قيد البحث و لصالح القياس البعدي.
-عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

ن = ٢٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
	ع	م	ع	م		
١٧.٤٣ *	٠.٠٢	٦.٥٤	٠.٠٨	٦.١١	متر	المستوى الرقمي في الوثب الطويل

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢



شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

يتضح من الجدول (٩) والشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل حيث كانت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٧،٤٣) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

ويعزى الباحث التحسن في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل تحت (١٨) سنة إلى فاعلية استخدام تدريبات المقاومات الخارجية والتي أدت إلى القدرات البدنية الخاصة بالمسابقة و الذى أتاح الفرصة للناشئين لإخراج أقصى قدرة له أثناء أداء مراحل مسابقة الوثب الطويل.

ويرجع الباحث التحسن في المستوى الرقمي في الوثب الطويل لأفراد عينة البحث الأساسية إلى أن تدريبات المقاومات الخارجية هي تمرينات بدنية ومهارية خاصة تؤدي في نفس المسارات الحركية للوثب الطويل، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات وضعت بناءً على التحليل الفني لأداء مسابقة الوثب الطويل قيد البحث، ولذلك فإن هذه التدريبات تعتبر مشابهة من حيث المسارات الحركية للأداء والزمن المخصص لأداء المسابقة، وكذلك فإنها تعتمد على نظم إنتاج الطاقة وفقاً لطبيعة الأداء، وكذلك العضلات العاملة في كل مرحلة من مراحل أداء مسابقة الوثب الطويل دون هبوط في مستوى أو سرعة الأداء مع مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين إضافة إلى التدرج بحمل التدريب.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)(٩) أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى الرياضى .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) (٨) تدريبات المقاومات الخارجية مرتفعة الشدة تشتمل على الوثب العميق ووثب الصندوق وهذه التدريبات تكون أدق في إنتاج الدفع ذو الكفاءة العالية وتحسن من قدرة المتسابقين على تحقيق الاداء بصورة ذات كفاءة جيدة .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: ابراهيم محمد عبدالعال (٢٠٢٠م)(١)، حسام كمال الدين أبو المعاطي (٢٠١٩م)(٥)، أحمد باقر علي (٢٠١٧م)(٢)، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠١٦م)(٧)، جوسى لويس واخرون and Jose Luis Mate all (٢٠١٤م)(١٦)، دورغو واخرون Dorgo et al (٢٠٠٩م)(١٤).

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل قيد البحث و لصالح القياس البعدى .

-عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٠)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث
الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة		ن = ٢٠
			قبلى	بعدى	
العدو ٣٠ متر بدء متحرك	السرعة الإنتقالية	سم	٣.٧٣	٣.٣٢	٪١٠.٩٩
ثنى الجذع من الوقوف	المرونة	ث	٥.٣٣	٧.٨٨	٪٤٧.٧٨
جرى زجاجى ١٠×٤ م	الرشاقة	كجم	٨.١٣	٦.٢٤	٪٢٣.٢٤
ديناميتر لعضلات الرجلين	القوة العضلية القصوى للرجلين	كجم	٩١.١٠	١٠١.٥٠	٪١١.٤١
ديناميتر لعضلات الجذع	القوة العضلية للجذع	سم	٧٣.٧٠	٨٤.٨٠	٪١٥.٠٦
الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	ث	٢.١٧	٢.٤٦	٪١٣.٣٦

جدول (١١)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث
الأساسية في المستوى الرقى فى الوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة		ن = ٢٠
		قبلى	بعدى	
المستوى الرقى فى الوثب الطويل	متر	٦.١١	٦.٥٤	٪٣.٠٧

يتضح من جدول (١٠) نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث متغير السرعة الإنتقالية (أختبار العدو ٣٠ متر بدء متحرك) نسبة التحسن () متغير المرونة (أختبار ثنى الجذع من الوقوف) نسبة التحسن (٪٤٧.٧٨) متغير الرشاقة (أختبار جرى زجاجى ١٠×٤ م) نسبة التحسن (٪٢٣.٢٤) متغير القوة العضلية القصوى لعضلات الرجلين (أختبار ديناميتر لعضلات الرجلين) نسبة التحسن (٪١١.٤١) متغير القوة العضلية للجذع (أختبار ديناميتر لعضلات الجذع) نسبة التحسن (٪١٥.٠٦) متغير القوة المميزة بالسرعة (أختبار الوثب العريض من الثبات) نسبة التحسن (٪١٣.٣٦)

ويرجع الباحث السبب فى تلك النسبة إلى تأثير البرنامج التدريبى باستخدام المقاومات الخارجية والتي كان لها التأثير الإيجابى على القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل قيد البحث

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من ابراهيم محمد عبدالعال (٢٠٢٠م) (١)، حسام كمال الدين أبو المعاطي (٢٠١٩م) (٥)، أحمد باقر علي (٢٠١٧م) (٢)، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠١٦م) (٧)، جوسى لويس واخرون and Jose Luis Mate all (٢٠١٤م) (١٦)، دورغو واخرون Dorgo et al (٢٠٠٩م) (١٤).

كما يتضح من جدول (١١) نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمى للوثب الطويل للعينة قيد البحث ، نسبة التحسن (٣.٠٧%) ويرجع الباحث السبب فى تلك النسبة إلى تأثير البرنامج التدريبى باستخدام المقاومات الخارجية والتي كان لها التأثير الإيجابي على المستوى الرقمى للوثب الطويل قيد البحث .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من ابراهيم محمد عبدالعال (٢٠٢٠م) (١)، حسام كمال الدين أبو المعاطي (٢٠١٩م) (٥)، أحمد باقر علي (٢٠١٧م) (٢)، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠١٦م) (٧)، جوسى لويس واخرون and Jose Luis Mate all (٢٠١٤م) (١٦)، دورغو واخرون Dorgo et al (٢٠٠٩م) (١٤).

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذى ينص على: "توجد نسب تحسن بين القياسين البعديين في القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمى لناشئ الوثب الطويل قيد البحث ولصالح القياس البعدى

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- ١-التدريب باستخدام تدريبات المقاومات الخارجية أثر إيجابياً على تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب الطويل قيد البحث .
- ٢-التدريب باستخدام تدريبات المقاومات الخارجية أثر إيجابياً على تحسين نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب الطويل قيد البحث.
- ٣-التدريب باستخدام تدريبات المقاومات الخارجية أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمى لناشئ الوثب الطويل قيد البحث.
- ٤-التدريب باستخدام تدريبات المقاومات الخارجية أثر إيجابياً على تحسين نسب التحسن للمستوى الرقمى لناشئ الوثب الطويل قيد البحث.



ثانياً: التوصيات:

- ١- الاهتمام بتدريبات المقاومات الخارجية لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة لمسابقة للوثب الطويل .
- ٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على نسب التحسن للقدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب الطويل.
- ٣- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل.
- ٤- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي لنسب التحسن للمستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل.
- ٥- عمل دراسات مشابهها على مسابقات أخرى وادخال بعض المتغيرات الميكانيكية والفسولوجية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم محمد عبدالعال (٢٠٢٠م): فاعلية تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى الإنجاز للوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢- احمد باقر على عباس (٢٠١٧م): تأثير أسلوب المقاومات على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للاعبى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ٣- انتظار جمعة مبارك (٢٠٠٩م): استخدام بعض التمرينات المقاومة الخاصة لتطوير مطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين وأثرها في أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بكرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٤- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧م): سباقات المضمار ومسابقات الميدان"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- حسام كمال الدين أبو المعاطي (٢٠١٩م): تأثير تدريبات المقاومات الخارجية على بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية الخاصة والمستوى الرقمي لقذف القرص، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، عدد ٥٠، مجلد ٣.
- ٦- ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلشل (٢٠٠٢م): التحليل الحركي عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع
- ٧- عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠١٦م): تأثير تدريبات المقاومة المختلفة للطرف السفلي على اداء القفز وقوة التحمل وبعض المهارات لجهازي بساط الحركات الارضية وطاولة القفز، بحث منشور، مجلة الثقافة الرياضية، مجلة فصلية علمية متخصصة محكمة، جامعة تكريت، المجلد السابع، العدد الثاني، الجزء الثاني.
- ٨- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ١٠- على فهمى البيك ، محمد أحمد عبده ، عماد الدين عباس (٢٠١٠م): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيق) الجزء الثالث، دار النشر للمعارف، الاسكندرية.
- ١١- عويس الجبالى (٢٠٠٠): التدريب الرياضى - النظرية والتطبيق، دار GMS، القاهرة
- ١٢- محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٧): التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.



١٣ - محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤): التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربى، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

14-Dorgo, S. King, G. A. & Rice, C. A.(2009): “**The Effects of Manual Resistance Training on Improving Muscular Strength and Endurance**”. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 23(1).

15-Faigenbaum A.D., Loud R.L., O’Connell J., Glover S., O’Connell J., Westcott W.L, (2001): **Effects of different resistance training protocols on upper body strength and endurance development in children. J. Strength Cond. Res. 15: 459-465.**

16-Jose Luis Mate Munoz, Antonio J. padlo Jodra Jimenez, Manuel V, Garnacho – Castano (2014): **Effects of Instability Versus Traditional Resitance Training on Strength, power and Velocity in Untrained Men, Jonrnal of Sports Science and Medicine**, 460-468, 13.