تأثيربرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الهوائيه والتدريبات النوعيه علي بعض المتغيرات البدنية الخاصه والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

د. رحاب احمد حسنين الخضراوي

يهدف البحث على تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية لطلاب كلية التربية البدنية في مسابقة الوثب الطويل , تطوير المستوى الرقمي لطلاب كلية التربية البدنية في مسابقة الوثب الطويل. واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي مستخدمه القياس القبلي والبيني والبعدي على مجموعة البحث التجريبية , يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقه الاولي من طالبات كليه التربيه الرياضيه جامعه الازهروقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الجامعية الأولى بكلية التربية الرياضيه جامعه الازهر وبلغ عددهم ٢٧ طالبه بواقع ١٥ طالبه من الممارسين لرياضة ألعاب القوى لعينة البحث الأساسية، ١٢ طالبه لعينة الدراسه الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم التأكد من اعتدالية بيانات العينة.

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصلت إليها الباحثة أمكن التوصل إلي الأستخلاصات والتوصيات الآتية :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البيني في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياس البيني والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل.
- البرنامج التدريبي قيد البحث أثر ايجابياً في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل بالمقارنة بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.
- استخدام البرنامج التدريبي للارتقاء بالمستوى البدني والرقمي لما له من أهمية في تطوير أداء مسابقة الوثب الطويل.

الكلمات المفتاحية:

" التدريبات الهوائيه – المتغيرات البدنية – المستوى الرقمي "

The effect of a proposed training program using aerobic exercises and qualitative exercises on some special physical variables and the digital level of the long jump competition

Dr.. Rehab Ahmed Hassanein ELKhadrawy

This research aims to use a proposed training program using aerobic exercises and qualitative exercises on some special physical variables and the digital level for the long jump competition. The research was conducted on a sample of (15) students. The researcher used the experimental method for one group, using the tribal, intersectional and dimensional measurements on the experimental research group. After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, it was possible to reach a conclusion

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- There are no statistically significant differences at the level of significance of 0.05 between the averages of the tribal and inter-measurement measurements in the physical variables and the digital level of the long jump.
- There are no statistically significant differences at the level of significance 0.05 between the means of the inter-measurement and the post-measurement in the physical variables and the numerical level of the long jump.
- There are statistically significant differences at the level of significance 0.05 between the means of the pre- and post-measurement in the physical variables and the digital level of the long jump in favor of the post-measurement
- The training program under discussion had a positive effect on the physical variables and the digital level of the long jump, in comparison between the averages of the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement

key words : Aerobic exercises, specific exercises, long jump

تأثيربرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الهوائيه والتدريبات النوعيه علي بعض المتغيرات البدنية الخاصه والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

د. رحاب احمد حسنين الخضراوي

- **المقدمة ومشكلة البحث:**

ان مسابقة الوثب الطويل من المسابقات التي تحتوى على أربعة مراحل فنية أساسية مرحلة (الاقتراب – الارتقاء – الطيران – مرحلة الهبوط) وأن لكل مرحلة مهام حركية محددة، ففي الاقتراب تنشأ السرعة الأفقية، وفي الارتقاء تنشأ السرعة العمودية، وفي الطيران يتم الحفاظ على اتزان الجسم لأطول فترة ممكنة مع الإعداد لعملية الهبوط، وفي الهبوط ينبغي لمس الرمل في أبعد مكان ممكن، ولكل مرحلة أهميتها النسبية في التأثير على مسافة الوثب وتعد مرحلتي الاقتراب والارتقاء من أهم ا رحل المؤثرة في تحقيق مسافة الوثب (١٣٤:٨)(١٣٧:٩)(٣٣٣:٢٠)(١٣-١١:٣٠)

ويتفق كل من عبد الرحمن زاهر، وهارولد موللر على أن مسابقة الوثب الطويل تنقسم إلى المرحلة التمهيدية أو التحضيرية، وهى عبارة عن الاقتراب والمرحلة الأساسية وتشتمل على الارتقاء والطيران وهو الجزء الرئيسي الثاني يؤدى فيه هدف الحركة والمرحلة النهائية، ويتم فيها الهبوط، ولكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الحركية الخاصة التي لا يمكن فصل بعضها عن بعض من الناحية العملية. (٧٩-٢٢:٧٠)(١٤:١٤)

ويتفق كل من محمد عثمان، وبوهيتس وآخرون، وجيم كيفير إلى أن مرحلة الارتقاء تعتبر أهم وأصعب مرحلة في المراحل الفنية للوثب الطويل، ومما يزيد من صعوبته حتمية القدرة على تحويل الحركات المتشابهة، والتي كانت تستخدم في عملية الاقتراب إلى الحركات غير المتشابهة والتي تستخدم في الارتقاء والطيران، ويتلخص الواجب الحقيقي للاقتراب في الوصول إلى سرعة عالية في عملية الوصول إلى ارتفاع مناسب في مرحلة الطيران(٣٣٧:٢١)

وتعد مسابقة الوثب الطويل من أنواع المسابقات التي تتميز بالسرعة والقوة، وأن نتيجة الوثب الطويل تعتمد على ٠.١٢ من الثانية حتى ينتهى المتسابق من ارتقائه على اللوحة وخلال هذه الفترة القصيرة على المتسابق تعديل مركز الثقل، السرعة، وضع قدم الارتقاء، الساق والفخذ للرجل الساندة وهذا الوضع يوضح أنها من المسابقات المعقدة(١٢: ١١٨)، (١٤ : ٢١٠).

كما أن مسابقة الوثب الطويل تعد من المسابقات التي تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية، حيث تتحكم هذه العناصر في مستوى الأداء وبالتالي في المستوى الرقمي فمتسابق الوثب الطويل لا بد وأن يتمتع بقدر كبير من السرعة، ومستوى عالٍ من قوة الوثب هذا بالإضافة إلى مستوى عالٍ من التحكم في التوقيت الحركي، والأداء المهارى(٣٣١:٢١)

–ان التدريبات الهوائية أمراً ضرورياً ومهماً للاعب كرة القدم، وذلك نتيجة لأهميتها في رفعمستوى الكفاءة البدنية والفسيولوجية، فضلاً عن أنها لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات البدنية والمهارات الخاصة، تؤيد ذلك عطيات محمد خطاب (١٩٨٧) أن للتدريبات الهوائية تأثيرات إيجابية على بناء الجسم، واكتساب القوام الجيد، والتأثير المباشر على أجهزة الجسم الحيوية، ورفع مستوى الكفاءة البدنية، بالإضافة إلى أنها لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة، كما أنها لا تتطلب قدراً عالياً من التدريبات والمهارات الخاصة. (٢٣:١١)

ولقد أصبح مصطلح التدريبات الهوائية يطلق نسبة إلى طبيعة النظام الذي تعتمد عليه العضلة لإنتاج الطاقة اللازمة للعمل العضلي، وفى هذا يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٤) الى أن كلمة هوائي يقصد بها عمليات التمثيل الغذائي الهوائية التي تعتمد على استهلاك الأوكسجين، ويدخل ضمن العمليات الفسيولوجية اللازمة، لذلك عمليتان أساسيتان هما، عملية نقل الأوكسجين، حيث يقوم الجهازان التنفسي والدوري بمهمة نقل الأوكسجين إلى العضلات، والعملية الأخرى هي قيام العضلات باستهلاك ما يصل من الأوكسجين لإنتاج الطاقة الهوائية. (٢٣٠:٤)

يذكر علاء الدين عليوه ، محمد مرسال ٢٠٠١م أن مصطلح التمرينات Exercises يقصد به تلك الأوضاع والحركات التى يؤديها الفرد بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة ، ومن خلال استخدام الأدوات أو بدونها ، حيث يتم ذلك طبقاً للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والصفات البدنية العامة والخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية ، حتى يمكن الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الحركى . (٤٤: ٢٦)

ويشير مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٨م إلى التمرينات بأنها الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المتعلمة والتدريب عليها (٧٩: ١٩٧) ولذلك يرى محمد إبراهيم شحاته وآخرون ١٩٩٨م أن عملية اختيار التمرينات يجب أن تتم وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية المختلفة.(٥٩: ٥٢)

-ويذكر عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهه فى بنائها الديناميكى للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضى.
(٤١: ٢٤٠ ، ٢٤١).

-ولذا يوضح محمد ضاحى ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسى لهذه التدريبات يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالى تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء . (٧٢: ٥٧)

-كذلك يوضح محمود محمد لبيب ٢٠٠٦م أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب ، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركى إلى تمرينات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدنية – المهارية) على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتى يمكننا الوصول إلى الأداء الحركى المثالى . (٧٧: ٢٦)

وترى الباحثه أن التمرينات النوعية هى التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكى مطابقاً للمسار الحركى للمهارات المتعلمة ، كما أن توافر نماذج ثريه من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء .

ومن خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثه كمدرب ألعاب قوى وعضو هيئة تدريس منتدب لتدريس ماده العاب القوي قد لاحظت أن أغلب الطالبات عند التعليم أو التدريب على مهارة الوثب الطويل يفتقدون الدمج بين مراحل الأداء(الاقتراب– الارتقاء– الطيران– مرحلة الهبوط) وخاصة في مرحلتي الارتقاء والطيران.

وقد تبلورت مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

ماهو "تأثيربرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الهوائيه والتدريبات النوعيه علي بعض المتغيرات البدنية الخاصه والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل"

وينبثق من هذا التساؤلات الأتية :

١-ماهو تأثيربرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الهوائيه والتدريبات النوعيه علي بعض المتغيرات البدنية الخاصه بمهاره الوثب الطويل علي عينه البحث

٢- ماهو تأثيربرنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات الهوائيه والتدريبات النوعيه علي المستوي الرقمي بمهاره الوثب الطويل علي عينه البحث

- أهداف البحث:

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية لطلاب كلية التربية البدنية

في مسابقة الوثب الطويل.

– التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير المستوى الرقمي لطلاب كلية التربية البدنية في مسابقة الوثب الطويل.

– **فروض البحث:**

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي– البيني– البعدي) في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي– البيني– البعدي) في المستوى الرقمي لمسافة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

التعريف بأهم المصطلحات المستخدمة في البحث:

- التدريب الهوائي Aerobic Training

هو الأداء البدني الشامل وفق برنامج محدد يستخدم فيه أوكسجين الهواء طوال فترة الممارسة (١٣٦:١٨)

- التدريبات النوعية Specific Exercises :

هي التدريبات التي تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس (إحدى المهارات الأساسية) و أيضا التدريبات التي تعمل في أثناءها المجموعة العضلية أو المجموعات العضلية بالطريقة ذاتها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة الأداء الحركي (السيد عبد المقصود : ١٠٧)

- المستوي الرقمي

يقصد به الرتبة أو الدرجة التي يصل غليها الرياضي لأداء المهارة ومدى فعاليته لتحقيق الواجب الحركي .(٥٣:١٢)

الدراسات المرجعيه

– دراسه قام بها " **خليل ابراهيم احمد العزاوي بعنوان "(٢٠٠٧)** اثر استخدام التمرينات البلامتريه علي مستوي اداء لاعبي الوثب الطويل و الثلاثي " وتهدف الي التعرف علي تاثير استخدام التمرينات البلامتريه في التمرين علي المستوي الرقمي لمهاره الوثب الطويل وكذلك المستوي الرقمي لمهاره الوثب الثلاثي وقد تم استخدام المنهج التدريبي علي عينه البحث من طلاب المرحله الاولي لمعهد اعداد المدربين التقنيين /هيئه التعليم التقني وعددهم (٢٢) طالبا

وقد اسفرت النتائج علي فعاليه استخدام التدريب البلامتري علي طلاب المعاهد في رياضه الساحه والميدان والتي تتطلب القوه الانفجاريه والسريعه للرجلين.

– دراسه قام بها" عدنان محمد مكي عنوانها"(٢٠١٠) علاقه بعض اوجه القوه العضليه والمتغيرات الفسيولوجيه بانجاز الوثب الطويل "وكانت تهدف الي التعرف علي قيم بعض اوجه القوه العضليه والمتغيرات الفسيولوجيه وانجاز الوثب الطويل لواثبي انديه السلمانيه فئه الشباب وكذلك التعرف علي نوع العلاقه بين بعض اوجه القوه العضليه بانجازالوثب الطويل وكذلك التعرف علي نوع العلاقه بين بعض المتغيرات الفسيولوجيه وانجاز الوثب الطويل لواثبي انديه مركز محافظه السلمانيه واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينه قوامها (١٠) لاعبين من انديه مركز محافظه السلمانيه وتوصل الباحث الي النتائج التاليه وهي وجود علاقه ذات دلاله معنويه بين القوه المميزه بالسرعه وانجاز الوثب الطويل لدي عينه البحث ووجود علاقه ذات دلاله معنويه بين القوه الانفجاريه وانجاز الوثب الطويل لدي عينه البحث ووجود علاقه ذات دلاله معنويه بين عدد ضربات القلب والضغط الانبساطي والانقباضي لدي عينه البحث.

– دراسه قام بها السيد بسيوني (٢٠٠٢م) بعنوان "تأثير تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي المسافات المتوسطة" وتهدف الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي المسافات المتوسطة. بلغت العينة (١٠) متسابقين تراوحت أعمارهم (١٨–٢٢) سنة. المنهج المستخدم التجريبي. ومن اهم نتائجها أن تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية أدت إلي تحسين المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والمستوي الرقمي لمتسابقي المسافات المتوسطة.

–دراسه قام بها **حمدي محمد علي (٢٠٠٤م)** دراسة بعنوان "تأثير تنمية التحمل اللاهوائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠متر جري". وتهدف الدراسة إلي معرفة تأثير تنمية التحمل اللاهوائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠متر جري. بلغت العينة (١٦) لاعبي تحت (١٨) سنة.المنهج المستخدم التجريبي. ومن أهم النتائج تحسن المستوي الرقمي للاعبي ١٥٠٠ متر جري نتيجة لتحسين القدرات البدنية والقدرات الفسيولوجية لتطبيق تدريبات تنمية وتطوير التحمل اللاهوائي والقدرة اللاهوائية والتي تخدم المتسابقين فى بداية السباحة من ٣٠–٥٠م الأولي وكذلك فى المرحلة الأخيرة من السباق وهي من ٢٠٠–٢٥٠م.

-دراسة قام بها "**عمرو سيد حسن احمد ,مدحت شوقى طوس، احمد صلاح قراعه(١٩٩٩)** "تاثير برنامج تدريبى مقترح باستخدام التدريبات النوعيه على مستوى الاداء ا لبدنى والمهارى لدى حراس مرمى كره اليد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي والمنهج الوصفى (الدراسات المسحية) وذلك لمناسبتهما لطبيعة وإجراءات البحث.تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين حراس المرمى فى كرة اليد مواليد ١٩٩٤ – ١٩٩٥م بمنطقة أسيوط لكرة اليد والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد والبالغ عددهم ١٧ لاعب وقد بلغت العينة ٦ لاعبين منهم ٣ لاعبين كعينة أساسية والأخرى كعينة استطلاعية وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية لمعظم الاختبارات البدنية لأفراد العينة قيد البحث لصالح القياس البعدى.

– وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية التالية: الخطوات الجانبية, الجرى المكوكى, الوثب العمودي من الثبات لصالح القياس البعدي.

– وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية لأفراد العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

– جاءت اعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة العناصر البدنية قيد البحث فى اختبار المسطرة لقياس زمن الرجع لليد بين القياسين القبلي والبعدي بنسبة.

– جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة المهارات قيد البحث فى إختبار الدفاع بالقدمين بين القياسين القبلي والبعدي بنسبة ٢٠.٨٨, فى حين جاءت أقل نسبة تحسن فى إختبار الدفاع بالذراع بين القياسين القبلي والبعدي بنسبة ٨.٦٣.

-دراسه قام بها أ. **د/ أحمد سعيد خضر ,لباحث / إبراهيم محمد صالح (٢٠١٩)**" تأثير استخدام التدريبات النوعية باستخدام الأساتك المطاطية على تحسين مستوى أداء بعض الأوضاع الفنية للاعبي كمال الأجسام لاعبي كمال الأجسام الناشئين بالمرحله السنية تحت ٢١ سنه ٢٠١٨ م– ٢٠١٩ م والمسجلين بالاتحاد المصرط لكمال الأجسام وعددشم ٢٠٠ اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الد ا رسة وأشدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحداشما تجريبية والاخرط ضابطة .وكان مجتمع البحث من لاعبي كمال الأجسام بالمرحلة السنيه تحت ٢١ سنه المسجلين بالاتحاد المصرط لكمال الاجسام بمحافهة المنوفيه وعددهم ٢٠٠ اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من لاعبي تحت ٢١ سنة وعددها

(٢٤)لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بوا قع (٨) لاعبين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية وعينة الد ا رسة الاستطلاعية (٨)لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وكانت من نتائجها انه توجد فروق داله احصائيه واضحه لصالح برنامج التدريبات النوعية.

الإستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال إطلاع الباحثه على الدراسات المرجعية تمكنت من تحديد هدف البحث , وأختيار المنهج المناسب , كما ساعدت هذه الدراسات الباحثه فى اجراءت ضبط العينة , ووضع الفروض , وأختيار أدوات البحث , وكيفية تصميم وبناء البرنامج , وتحديد الإساليب الإحصائية المناسبة

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي مستخدمه القياس القبلي والبيني والبعدي على مجموعة البحث التجريبية.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقه الاولي من طالبات كليه التربيه الرياضيه جامعه الازهروقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الجامعية الأولى بكلية التربية الرياضيه جامعه الازهر وبلغ عددهم ٢٧ طالبه بواقع ١٥ طالبه من الممارسين لرياضة ألعاب القوى لعينة البحث الأساسية، ١٢ طالبه لعينة الدراسه الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم التأكد من اعتدالية بيانات العينة كما هو موضح بجدول (١)

جدول(١)

توصيف العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن= ١٥

م	المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
٢	السن	سنه/شهر	١٨.٤١	١٨.٦٠	٠.٦٧	-٠.١٨
٣	الطول	سم	١٧١.١٧	١٧١.٩٠	٢.٤٤	٠.٢٢
٤	الوزن	كجم	٦٥.٢١	٦٤.٣٠	٢.٤٠	١.٤٦
٦	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤٨.٣٥	٤٩.٢٥	٢.١٦	-٠.٧٥
٧	الوثب العريض	سم	٢.٢٩	٢.٣٣	٠.٠٩	-٠.٥٧
٨	القوه العضليه الثابته للرجلين	كجم	١٠٧.٠٧	١١٠.٠٠	١١.٣٤	-٠.٢٩
٩	القدره العضليه للذراعين	متر	٥.٣١	٥.٣٠	٠.٣٤	-٠.٥٢
١٠	العدو ٣٠م	ث	٤.٢٨	٤.٢٦	٠.٠٥	٠.٨٠
١١	(٣) حجلات يمين	متر	٤.٣١	٤.٢٧	٠.٠٩	١.٢٠
١٢	(٣) حجلات شمال	متر	٣.٨٢	٣.٧٨	٠.١٠	٠.٣٧
١٣	الجلوس من الرقود ٣٠ث	عدد	٢٥.٨٠	٢٦.٠٠	٢.٤٨	-٠.٠٦
١٤	المرونه	سم	١٥.٢٧	١٥.٠٠	١.٥٣	-٠.٦٥
١٥	المستوي الرقمي	متر	٦.١٨	٦.٢٢	٠.٢٧	-٠.٩٤

يوضح جدول(١) المتوسط الحسابي والوسيط والانح ا رف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفلطح ما بين (± ٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلوالبيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

ثالثا: وسائل جمع البيانات:

أ- الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبى لقياس الوزن . - رستاميتر لقياس الطول .
- ديناموميتر إلكتروني. - كرة طبية ٥كجم. - أثقال حرة
-حفرة وثب. - شريط قياس. - ساعة ايقاف.

ب - القياسات المستخدمة:

استرشاداً بالمراجع العلمية حول أهمية النواحي الجسمية وأثرها على مستوي الأداء في مسابقة الوثب الطويل، واستكمالاً لتحقيق أهداف البحث ونظرا لطبيعة العناصر البدنية في التأثير على مستوى الأداء البدني والرقمي لمسابقات الوثب الطويل، بالإضافة إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة تمكنت الباحثه من التوصل الى طرق قياس متغيرات البحث من خلال ا المراجع والدراسات السابقه قد اتفقوا جميعا إلى أن اهم القدرات البدنية لمسابقة الوثب الطويل هي(القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية - القوة القصوى - المرونة).

المتغيرات البدنيه :

١- وثب عمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
٢- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
٣- اختبار القوة العضلية للرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر الالكترونى.
٤- اختبار القوة العضلية للذراعين بقذف كرة طبية ٥ كجم.
٥- اختبار العدو ٣٠ متر من البدء الطائر لقياس السرعة.
٦- اختبار قياس ثلاثة حجلات متتالية لقياس القدرة العضلية لرجل(اليمين - اليسرى).
٧- اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ثانية.
٨- اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً لقياس المرونة.

الدراسه الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسه الاستطلاعية ٢٠٢٠/١١/١ حتي ٢٠٢٠/١١/٧على عينة من خارج العينة الأساسية وعددهم ١٢ طالب لعينة الدراسه الاستطلاعية وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التحقق من سلامة وكفاءة أدوات القياس المستخدمة.
- التعرف على طرق قياس العناصر البدنية الخاصة بالمسابقة.

– شرح طريقة تسجيل القياسات داخل الاستمارة المعدة لذلك.

– تدريب المدرب المساعد للتأكد من كيفية استخدام الأدوات ومدى دقتها عند قياس العناصر البدنية.

– تم تشكيل التدريبات الخاصة بالبرنامج وتنظيم سير العمل داخل الدائرة التدريبية.

– تم توفير بعض الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي.

– تم تحديد زمن الوحدة التدريبية والذي استغرق ٩٠ ق.

– وتحديد محتوى الجزء الرئيسي من الوحدة ب ٧٠ ق.

– اجراء المعاملات العلمية لمتغيرات البحث البدنية.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

جدول(٢) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان ٦= معامل الصدق للاختبا رات البدنية قيد البحث ن ١=ن ٢

م	المتغيرات البدنيه	المجموعه المميزه		المجموعه الغيرمميزه		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)
		س	±ع	س	±ع		
١	الوثب العمودي من الثبات	٥٨.١٥	٣.٢٤	٤٤.٦٢	٤.١٨	١٣.٥٣	٥.٧٣
٢	الوثب العريض	٢.٥٥	٠.١٦	٢.٠٧	٠.١٢	٠.٤٨	٥.٣٩
٣	القوه العضليه الثابته للرجلين	١٣٩.١٠	٦.٢٦	١٠٥.٥٠	٧.٥٦	٣٣.٦٠	٧.٦٤
٤	القدره العضليه للذراعين	٦.٧٨	٠.٣٧	٥.٢٩	٠.٣٢	١.٤٩	٦.٧٧
٥	العدو ٣٠م	٤.٠٢	٠.٠٩	٤.٤٢	٠.١١	٠.٤٠	٦.٣٥
٦	(٣) حجلات يمين	٤.٦٠	٠.١٢	٤.٢٠	٠.١٥	٠.٤٢	٤.٨٨
٧	(٣) حجلات شمال	٤.٣٥	٠.١٤	٣.٥٩	٠.٢٢	٠.٧٦	٦.٥٥
٨	الجلوس من الرقود ٣٠ث	٢٩.٩٥	١.٨٦	٢٣.٦٢	١.٥٢	٦.٣٣	٥.٩٢
٩	المرونه	٢٠.٦٣	١.٦٩	١٤.٧٥	٢.١١	٥.٨٨	٤.٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول(٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة، والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق(التمايز).

جدول(٣) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

م	المتغيرات البدنيه	التطبيق الاول		التطبيق التاني		امعامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
١	الوثب العمودي من الثبات	٥١.٣٩	٦.٣٤	٥١.٥٣	٥.٨٩	٠.٩١
٢	الوثب العريض	٢.٣١	٠.٣٣	٢.٣٤	٠.٣٦	٠.٩٢
٣	القوه العضليه الثابته للرجلين	١٢٢.٣٠	٩.٨٩	١٢٤.٣٧	٨.٦٧	٠.٨٨
٤	القدره العضليه للذراعين	٦.٠٤	٠.٦٣	٦.١	٠.٥٨	٠.٩١
٥	العدو ٣٠م	٤.٢٢	٠.١٦	٤.١٩	٠.١٤	٠.٩٣
٦	(٣) حجلات يمين	٤.٤٠	٠.٢٥	٤.٤٤	٠.٣١	٠.٨٩
٧	(٣) حجلات شمال	٣.٩٧	٠.٤١	٤.٠٣	٠.٣٤	٠.٩٠
٨	الجلوس من الرقود ٣٠ث	٢٦.٧٩	٢.٣٨	٢٧.٢٦	٢.٦٩	٠.٨٧
٩	المرونه	١٧.٦٩	٣.١٧	١٨.٠٣	٣.٥٢	٠.٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث ، وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاساسية :

٢٠٢٠/١١/٨الى ١٠ /١/ ٢٠٢١واشتملت على ما يلي:

البرنامج التدريبي: بعد الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية التي طبقت في مجال التدريب عامة ومسابقات الميدان والمضمار بصفة خاصة فقد استعانت الباحثه بالنتائج التي أثبتت أهمية الأساليب المستخدمة في التأثير الايجابي على العناصر المرتبطة بمسابقة الوثب الطويل والحركية يزداد بشكل كبير عن طريق التدريب المنظم وأن استخدام المساعدات التدريبية لها أثر بالغ في تحسين المستوى الرقمي حيث وبعد استطلاع اراء الخبراء وضع برنامج تدريب مقنن بعد التعرف على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل وذلك من خلال:

أ. التدريب لتحقق شروط الأداء الجيد خلال مراحل الأداء المهارى.

ب. تنمية وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لمسابقة الوثب الطويل.

ج.تحسين مستوى الأداء الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.

ولتحقيق الهدف استخدمت الباحثه التمرينات الحرة والتمرينات باستخدام مقاومات مختلفة (مقاومة الجسم– مقاومة الزميل– دمبلز – كرة طبية– بارات حديد) لتنمية القوة العضلية لجميع أجزاء الجسم عامة، وإعطاء تدريبات لتنمية القدرة العضلية للطرف العلوى والسفلى للجسم بحيث يتناسب مع التوافق الحركي وطبيعة الأداء.

أسس البرنامج التدريبي:

تأسس البرنامج التدريبي المقنن على مجموعة من تدريبات السرعة وتدريبات القوة العضلية مع التأكيد في التدريبات على الآتي:

– رفع مستوى اللياقة البدنية.

– تحسين الأداء الفنى في مراحل الوثب الطويل .

– إعطاء تدريبات للقدرة على التسارع في فترة وجيزة لزيادة السرعة الأفقية للاعب أثناء مرحلة الاقتراب.

– إعطاء تدريبات لتقنين وضبط الثلاث خطوات الأخيرة في الاقتراب بإحدى العاملين (طول الخطوة – سرعة الاقتراب التردد).

– إعطاء تدريبات تتميز ببذل أكبر قوة من خلال الحركات السريعة لجسم اللاعب في الاتجاه الصحيح.

– استخدام تدريبات ذات مقاومات مختلفة للذ راعين والرجل الحرة وحركة رفع الجذع والكتفين لانتقال كمية الحركة إلى الجسم كله عند الارتقاء ويعتبر ذلك من الأسس الهامة لإمكانية الوصول إلى أقصى ارتفاع مع مراعاة أن تتم تدريبات الأرجحة للذراعين والرجلين في نفس الوقت.

– استخدام تدريبات للربط بين الحركة الانتقالية للاقتراب، والحركة الدائرية لاجزاء جسم اللاعب (مرجحة الذراعين والرجل الحرة) أثناء الارتقاء، لتحقيق هدف الحركة.

– تحسين قوس الطيران والهبوط السليم.

جدول(٤) شدة الحمل التدريبي

شده الحمل	الشده	التكرار
الشدة القصوى	١٠٠-٩٥	٢-١
شدة أقل من القصوى	٩٤-٨٥	٤-٢
مرتفع الشدة	٨٤-٧٥	٦-٤
متوسط الشدة	٧٤-٦٥	٨-٦
خفيف الشدة	٦٤-٥٥	١٢-٨
منخفض الشدة	أكثر من ٣٠	٢٠-١٢

٩٠

% من أقصى مقدرة – ت ا روحت شدة حمل التدريب في فترة الإعداد الخاص ما بين ٦٠ للاعب بصورة متدرجة عن طريق التحكم في تك ا رر الأداء على الوسيلة، وقد ت ا روحت التك ا ر ا رت من

٣ مجموعات وال ا رحة البينية ٩٠ ثانية بين التدريبات وال ا رحة – ١٠-٤ تك ا ر ا رت والمجموعات من ٢

٥ دقائق . – البينية بين المجموعات من ٣

– تدريبات خاصة بتطبيق المسابقة قيد البحث.

– تدريبات السرعة ، وقد راعت الباحثه النقاط التالية:

– اختيار تدريبات السرعة التي تربط بين الاقتراب والارتقاء.

– استخدام طريق الاقتراب أحيانا لإحساس اللاعب بالمكان أثناء أداء التدريبات.

الخطة الزمنية للبرنامج:استغرق تنفيذ البرنامج مدة(٩) أسابيع بمعدل أربع مرات أسبوعيا بفترة زمنية

قدرها ٩٠ دقيقة وقسم زمن الوحدة التدريبية ال ٩٠ دقيقة إلى:

- جزء الإحماء ١٥ ق.
- الجزء الرئيسي (الإعداد البدني والمهارى) ٧٠ ق.
- جزء التهدئة ٥ق.

=٩٠× وبذلك تصبح الفترة الكلية لتطبيق البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية، والزمن الكلى للبرنامج= ٣٦

٢٥٢٠ ق. =٧٠× ٣٢٤٠ دقيقة، وزمن الجزء الرئيسي= ٣٦

وأن زمن الإعداد البدني ا زد في بداية البرنامج عن الجزء المهاري ثم تناقص في نهاية البرنامج ليزداد منحنى الجزء المهاري عن منحنى الإعداد البدني.

تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية :

-الإحماء: يهدف هذا الجزء إلى تهيئة العضلات والجهازين الدوري والتنفسي لنوع العمل العضلي الذي سيتم تنفيذه داخل الوحدة التدريبية مع التركيز على تمرينات المرونة، والإطالة وبعض تدريبات (٢٠) دقيقة، كما تتراوح الشدة لتدريبات الأثقال أثناء – الإحماء العامة ويتراوح زمن هذا الجزء من(١٥ –٣٠ % وفقا لشدة الحمل داخل الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.

-الجزء الرئيسي: يحتوى هذا الجزء من الوحدة التدريبية على التدريبات البدنية والمهارية التي تحقق الهدف من الوحدة والتي تسهم في تطوير القدرة العضلية وبعض الخصائص المهارية لمتسابقى الوثب الطويل، وزمن هذا الجزء يمثل في الغالب ٧٥ % من زمن الوحدة التدريبية، وسيتم تنفيذ جزء فني خاص بأداء الوثب الطويل لمدة(١٥) دقيقة في بداية الجزء الرئيسي في وحدة تدريبية واحدة أسبوعيا.

-الجزء الختامي: يتضمن هذا الجزء الجري الخفيف باسترخاء مع تدريبات الإطالة العامة، وقد حدد ١٠ دقائق وفقاً لشدة الحمل داخل الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. : الباحث زمن هذا الجزء من ٥

- قياسات البحث:

القياسات القبلية: أجريت القياسات القبلية لجميع المتغيرات الأساسية للبحث في الفترة من ٦- ٢٠٢٠/١١/٧

حيث كان اليوم الأول قياس كل من القياسات الجسمية، المتغيرات البدنية قيد البحث، واليوم الثاني قياس مستوى الأداء الرقمي للوثب الطويل.

– القياسات البينية: نفذت القياسات البينية في الفترة من ٥–٢٠٢٠/١٢/٦

– القياسات البعدية: نفذت القياسات البعدية في الفترة من ١١–٢٠٢١/١/١٢ وترتيب القياسات القبلية والبينية لعينة البحث قيد البحث.

المعالجات الإحصائية: تحقيقاً لفروض الدراسة وأهدافها تم استخدام المعالجات للبيانات إحصائياً عن طريق استخدام:

– المتوسط الحسابي – الوسيط – الانح ا رف المعيار – معامل الالتواء – معامل الارتباط نسبة التحسن – (L.S.D) – اختبار (ت) – اختبار (ف) – اختبار

عرض ومناقشة النتائج:

❖ **عرض النتائج:**

جدول (٥) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية - البينية- البعدية) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجه الحراريه	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمه ف
١	الوثب العمودي من الثبات	بين القياسات	٢	١٤٨٥,٨٥٠	٧٤٢,٩٢٥	١٢,٩٢٤
		داخل القياسات	٤٢	٢٤١٤,٣٢٨	٥٧,٤٨٤	
		المجموع	٤٤	٣٩٠٠,١٧٨	٧٨٢,٤٠٩	
٢	الوثب العريض	بين القياسات	٢	١,٦٢٠	٠,٨١٠	١٤,٤٦٤
		داخل القياسات	٤٢	٢,٣٥٢	٠,٠٥٦	
		المجموع	٤٤	٣,٩٧٢	٠,٨٦٦	
٣	القوه العضليه الثابته للرجلين	بين القياسات	٢	١٩٧٥٦,٠٣	٩٨٧٨,٠١٧	١٣,٧٨٠
		داخل القياسات	٤٢	٣٠١٠٧,٢٨	٧١٦,٨٤٠	
		المجموع	٤٤	٤٩٨٦٣,٣١	١٠٥٩٤,٨٥	
٤	القدره العضليه للذراعين	بين القياسات	٢	٣٨,٥٧٢	١٩,٢٨٦	١٠,٣٦٣
		داخل القياسات	٤٢	٧٨,١٦٢	١,٨٦١	
		المجموع	٤٤	١١٦,٧٣٤	٢١,١٤٧	
٥	العدو ٣٠م	بين القياسات	٢	١,٠٧٠	٠,٥٣٥	١١,٨٨٩
		داخل القياسات	٤٢	١,٨٩٠	٠,٠٤٥	
		المجموع	٤٤	٢,٩٦٠	٠,٥٨	
٦	(٣) حجلات يمين	بين القياسات	٢	١,٥٣٤	٠,٧٦٧	١٠,٠٩٢
		داخل القياسات	٤٢	٣,١٩٢	٠,٠٧٦	
		المجموع	٤٤	٤,٧٢٦	٠,٨٤٣	
٧	(٣) حجلات شمال	بين القياس	٢	٤,٢٤٨	٢,١٢٤	١١,٢٣٨
		داخل القياس	٤٢	٧,٩٣٨	٠,١٨٩	
		المجموع	٤٤	١٢,١٨٦	٢,٣١٣	
٨	الجلوس من الرقود ٣٠ث	بين القياس	٢	٦٠٦,٥٣٤	٣٠٣,٢٦٧	١٣,٩٠٤
		داخل القياس	٤٢	٩١٦,٠٦٢	٢١,٨١١	
		المجموع	٤٤	١٥٢٢,٥٩٦	٣٢٥,٠٧٨	
٩	المرونه	بين القياس	٢	٤٥٢,٣٠٠	٢٢٦,١٥٠	١٢,١٩٠
		داخل القياس	٤٢	٧٧٩,١٨٤	١٨,٥٥٢	
		المجموع	٤٤	١٢٣١,٤٨٤	٢٤٤,٧٠٢	
١٠	المستوى الرقمي	بين القياس	٢	٠,٣٨٢	٠,١٩١	١٠,٦١١
		داخل القياس	٤٢	٠,٧٥٦	٠,٠١٨	
		لمجموع	٤٤	١,١٣٨	٠,٢٠٩	

قيمة (ف) الجدولية عند درجتى حرية ٢ ،٤٢ ومستوي معنويه ٠,٠٥= ٣,٢

يوضح جدول(٥) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة(القبلية– البينية – البعدية) في متغير الاختبارات البدنية، والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى مجموعة البحث .

جدول (٦) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية - البينية - البعدية) لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث

م	المتغيرات البدنيه	القياسات	المتوسطات	فروق المتوسطات			L.S.D
				قبلي	بيني	بعدي	
١	الوثب العمودي من الثبات	قبلي	٤٨,٣٥		٥,٣٢	١٠,٨٧*↑	٥,٦١
		بيني	٥٣,٦٧			٥,٥٥	
		بعدي	٥٩,٢٢				
٢	الوثب العريض	قبلي	٢,٢٩		٠,١٥	٠,٢٩*↑	٠,١٧
		بيني	٢,٤٤			٠,١٤	
		بعدي	٢,٥٨				
٣	القوه العضليه الثابته للرجلين	قبلي	١٠٧,٠٧		١٩,٣٣	٣٦,٠٦*↑	١٩,٨١
		بيني	١٢٦,٤٠			١٦,٧٣	
		بعدي	١٤٣,١٣				
٤	القدره العضليه للذراعين	قبلي	٥,٣١		٠,٨٨	١,٥٧*↑	١,٠١
		بيني	٦,١٩			٠,٦٩	
		بعدي	٦,٨٨				
٥	العدو ٣٠م	قبلي	٤,٢٨		٠,١٧	٠,٣٠*↑	٠,١٩
		بيني	٤,١١			٠,١٣	
		بعدي	٣,٩٨				
٦	(٣) حجلات يمين	قبلي	٤,٣١		٠,١٧	٠,٣٨*↑	٠,٢٢
		بيني	٤,٤٨			٠,٢١	
		بعدي	٤,٦٩				
٧	(٣) حجلات شمال	قبلي	٣,٨٢		٠,٣٠	٠,٥٥*↑	٠,٣١
		بيني	٤,١٢			٠,٢٥	
		بعدي	٤,٣٧				
٨	الجلوس من الرقود ٣٠ث	قبلي	٢٥,٨٠		٢,٩٩	٥,٧٣*↑	٣,٤٥
		بيني	٢٨,٧٩			٢,٧٤	
		بعدي	٣١,٥٣				
٩	المرونه	قبلي	١٥,٢٧		٣,٠٦	٥,٨٠*↑	٣,١٩
		بيني	١٨,٣٣			٢,٧٤	
		بعدي	٢١,٠٧				
١٠	المستوى الرقمي	قبلي	٥,١٨		٠,٠٦	٠,١٤*↑	٠,١٠
		بيني	٥,٢٤			٠,٠٨	
		بعدي	٥,٣٢				

جدول (٧) معدل نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية – البعدية) لدى

م	المتغيرات البدنيه	القياسات	المتوسطات	نسب التحسن		
				قبلي	بيني	بعدي
١	الوثب العمودي من الثبات	قبلي	٤٨,٣٥		١١,٠٠	٢٢,٤٨
		بيني	٥٣,٦٧			١٠,٣٤
		بعدي	٥٩,٢٢			
٢	الوثب العريض	قبلي	٢,٢٩		٦,٥٥	١٢,٦٦
		بيني	٢,٤٤			٥,٧٤
		بعدي	٢,٥٨			
٣	القوه العضليه الثابته للرجلين	قبلي	١٠٧,٠٧		١٨,٠٥	٣٣,٦٨
		بيني	١٢٦,٤٠			١٣,٢٤
		بعدي	١٤٣,١٣			
٤	القدره العضليه للذراعين	قبلي	٥,٣١		١٦,٥٧	٢٩,٥٧
		بيني	٦,١٩			١١,١٥
		بعدي	٦,٨٨			
٥	العدو ٣٠م	قبلي	٤,٢٨		٣,٩٧	٧,٠١
		بيني	٤,١١			٣,١٦
		بعدي	٣,٩٨			
٦	(٣)حجلات يمين	قبلي	٤,٣١		٣,٩٤	٨,٨٢
		بيني	٤,٤٨			٤,٦٩
		بعدي	٤,٦٩			
٧	(٣) حجلات شمال	قبلي	٣,٨٢		٧,٨٥	١٤,٤٠
		بيني	٤,١٢			٦,٠٧
		بعدي	٤,٣٧			
٨	الجلوس من الرقود ٣٠ث	قبلي	٢٥,٨٠		١١,٥٩	٢٢,٢١
		بيني	٢٨,٧٩			٩,٥٢
		بعدي	٣١,٥٣			
٩	المرونه	قبلي	١٥,٢٧		٢٠,٠٤	٣٧,٩٨
		بيني	١٨,٣٣			١٤,٩٥
		بعدي	٢١,٠٧			
١٠	المستوى الرقمي	قبلي	٥,١٨		٠,٩٧	٢,٢٧
		بيني	٥,٢٤			١,٢٨
		بعدي	٥,٣٢			

مجموعة البحث في اختبارات المتغيرات البدنيه والمستوى الرقمي قيد البحث

مناقشة النتائج:

نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي– البيني – البعدي) في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي. يتضح من جدول(٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية –البينية – البعدية) في المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي٤٢ حيث كانت قيمة(ف) الجدولية ٣.٢٢ أقل من قيمة(ف) المحسوبة ، بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثه الى اجراءاختبارلبيان أقل دلالة فروق معنوية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة كما هو موضح من جدول(٦) وجدول(٧) للمتغيرات البدنية قيد البحث أن نتائج متوسطات القياس القبلي والقياس البيني أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٤٨.٣٥) والقياس البيني (٥٣.٦٧ الجدولية(٥.٦١) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (L.S.D) حيث كانت قيمة اختبار (٥.٣٢) في اختبار الوثب عمودي من الثبات، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين ١١.٠٠%) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البيني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي الجدولية(٠.١٧) لدلالة أقل فرق (L.S.D) 2.29) والقياس البيني (٢.٤٤) حيث كانت قيمة اختبارمعنوي أكبر من المحسوبة(٠.١٥) في اختبار الوثب العريض ، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٦.٥٥ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البيني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الجدولية (L.S.D) القياس القبلي(١٠٧.٠٧) والقياس البيني(١٢٦.٤٠) حيث كانت قيمة اختبار ١٩.٨١) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (١٩.٣٣) في اختبار القوة العضلية الثابتة) للرجلين (ديناموميتر)، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين (١٨.٠٥ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة ايجابية بسيطة لصالح القياس البيني، (وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٥.٣١) والقياس البيني(٦.١٩ الجدولية(١.٠١) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (L.S.D) حيث كانت قيمة اختبار٠.٨٨) في اختبار القدرة العضلية للذ راعين(قذف كرة طبية ٥كجم)، كما كانت نسب التحسن بين) متوسطي القياسين (١٦.٥٧ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة ايجابية بسيطة لصالح القياس البيني ، وعدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسط (الجدولية(٠.١٩ (L.S.D) القياس القبلي(٤.٢٨) والقياس البيني(٤.١١) حيث كانت قيمة اختبار لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(٠.١٧) في اختبار العدو ٣٠ م من البدء الطائر، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين (٣.٩٧ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة ايجابية بسيطة لصالح القياس البيني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٤.٣١) والقياس البيني(٤.٤٨) حيث كانت قيمة اختبار الجدولية (٠.٢٢) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (٠.١٧) في اختبار (L.S.D)٣ حجلات يمين، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين (٣.٩٤ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البيني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٣.٨٢) والقياس البيني(٤.١٢) حيث (الجدولية (٠.٣١) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (٠.٣٠ (L.S.D) كانت قيمة اختبار في اختبار ٣ حجلات شمال، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٧.٨٥ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البيني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٢٥.٨٠) والقياس الجدولية(٣.٤٥) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من (L.S.D) البيني(٢٨.٧٩) حيث كانت قيمة اختبار المحسوبة(٢.٩٩) في اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ث، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(١١.٥٩ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البيني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس الجدولية (٣.١٩) لدلالة (L.S.D) القبلي(١٥.٢٧) والقياس البيني(١٨.٣٣) حيث كانت قيمة اختبار أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (٣.٠٦) في اختبار المرونة (من الجلوس الطويل) ، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٢٠.٠٤ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة ايجابية بسيطة لصالح القياس البيني، مما يشير إلى ضرورة استمرار عينة البحث في متابعة التدريب الرياضى، وزيادة شدة البرنامج التدريبي لكى حقق هدف البحث. كما يتضح من جدول (٦) وجدول (٧) دلالة أقل فروق معنوية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة(القبلي– البيني– البعدي) في المتغي ا رت البدنية قيد البحث أن نتائج متوسطات القياس البيني (والقياس البعدي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني (٥٣.٦٧ الجدولية(٥.٦١) لدلالة أقل فرق

معنوي (L.S.D) والقياس البعدي(٥٩.٢٢) حيث كانت قيمة اختبار أكبر من المحسوبة (٥.٥٥) في اختبار الوثب عمودي من الثبات ، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين (١٠.٣٤ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الجدولية (L.S.D) القياس البيني (٢.٤٤) والقياس البعدي (٢.٥٨) حيث كانت قيمة اختبار ٠.١٧) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (٠.١٤) في اختبار الوثب العريض، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٥.٧٤ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني(١٢٦.٤٠) والقياس البعدي (١٤٣.١٣) حيث كانت قيمة الجدولية(١٩.٨١) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(١٦.٧٣) في اختبار (L.S.D) اختبار القوة العضلية الثابتة للرجلين (ديناموميتر)، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين %١٣.٢٤) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة ايجابية) بسيطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني الجدولية(١.٠١) لدلالة أقل فرق 6.19 (L.S.D)) والقياس البعدي(٦.٨٨) حيث كانت قيمة اختبار) معنوي أكبر من المحسوبة(٠.٦٩) في اختبار القدرة العضلية للذ ا رعين (قذف كرة طبية ٥كجم)، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(١١.١٥ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني(٤.١١) والقياس البعدي(٣.٩٨)حيث كانت قيمة اختبار الجدولية (٠.١٩) لدلالة أقل ف رق معنوى أكبر من المحسوبة (٠.١٣) في اختبار العدو (L.S.D) ٣٠ م من البدء الطائر ،كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين (٣.١٦ %) مما يشير عدموجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة ايجابية بسيطة لصالح القياس البعدي،(عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني(٤.٤٨) والقياس البعدي (٤.٦٩الجدولية (٠.٢٢) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (L.S.D) حيث كانت قيمة اختبار(% ٠.٢١) في اختبار ٣ حجلات يمين، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٤.٦٩) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني (٤.١٢)

والقياس الجدولية (٠.٣١) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من (L.S.D) البعدي(٤.٣٧) حيث كانت قيمة اختبار المحسوبة (٠.٢٥) في اختبار ٣ حجلات شمال، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين ٦.٠٧%) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة ايجابية) بسيطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني الجدولية (٣.٤٥) لدلالة 28.79 (L.S.D)) والقياس البعدي (٣١.٥٣) حيث كانت قيمة اختبار) أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (٢.٧٤) في اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ث، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين (٩.٥٢ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (L.S.D) بين متوسط القياس البيني (١٨.٣٣) والقياس البعدي(٢١.٠٧) حيث كانت قيمة اختبار الجدولية(٣.١٩) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(٢.٧٤) في اختبار المرونة (من الجلوس الطويل)، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(١٤.٩٥ %) مما يشير عدم وجود فرق معنوية بالرغم من أن نسبة التحسن ظهر نتيجة إيجابية بسيطة لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى ضرورة استمرار عينة البحث في متابعة التدريب الرياضي وزيادة شدة البرنامج التدريبي لكى يحقق هدف البحث.

لذا ترى الباحثه ضرورة زيادة حجم وشدة التدريب بالنسبة للمتغيرات البدنية للوصول إلى نتائج وذلك بناء على النتائج التي أظهرها القياس القبلي والقياس البيني، وهذا ما يتفق مع ما ذكرة عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) من توجيه الحمل ومراعاة مبدأ زيادة الحمل التدريبي .

كما يتضح من جدول (٦) وجدول (٧) دلالة أقل فر وق معنوية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة(القبلي– البيني– البعدي) في المتغيرات البدنية قيد البحث أن نتائج متوسطات القياس القبلي (والقياس البعدي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٤٨.٣٥ الجدولية(٥.٦١) لدلالة أقل فرق معنوي (L.S.D) والقياس البعدي(٥٩.٢٢) حيث كانت قيمة اختبار أكبر من المحسوبة(١٠.٨٧١٠.٨٧) في اختبار الوثب عمودي من الثبات، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٢٢.٤٨ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس الجدولية (٠.١٧) لدلالة (L.S.D) القبلي(٢.٢٩) والقياس البعدي (٢.٥٨) حيث كانت قيمة اختبارأقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (٠.٢٩) في اختبار الوثب

العريض، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين (١٢.٦٦ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوى ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي الجدولية(١٩.٨١) لدلالة 107.07 (L.S.D) والقياس البعدي(١٤٣.١٣) حيث كانت قيمة اختبار أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(٣٦.٠٦) في اختبار القوة العضلية الثابتة للرجلين(ديناموميتر)، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٣٣.٦٨ %) مما يشير إلى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الجد ولية (١.٠١ (L.S.D) القياس القبلي(٥.٣١) والقياس البعدي(٦.٨٨) حيث كانت قيمة اختبار لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(١.٥٧) في اختبار القدرة العضلية للذراعين (قذف كرة طبية ٥كجم)، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٢٩.٥٧ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٤.٢٨) والقياس البعدي(٣.٩٨) حيث كانت قيمة اختبار الجدولية (٠.١٩) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(٠.٣٠) في اختبار العدو (L.S.D) ٣٠ م من البدء الطائر، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٧.٠١ %) مما يشير إلى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٤.٣١) والقياس البعدي(٤.٦٩) حيث كانت قيمة اختبار الجدولية(٠.٢٢) لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(٠.٣٨)في اختبار ٣ حجلات (L.S.D) يمين، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٨.٨٢ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجدولية (L.S.D) متوسط القياس القبلي(٣.٨٢) والقياس البعدي(٤.٣٧) حيث كانت قيمة اختبار ٠.٣١ لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة (٠.٥٥) في اختبار ٣ حجلات شمال ، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(١٤.٤٠ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الجدولية (L.S.D) القياس القبلي(٢٥.٨٠) والقياس البعدي(٣١.٥٣) حيث كانت قيمةاختبار٣.٤٥ لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(٥.٧٣) في اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ث،) كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٢٢.٢١ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي

ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الجدولية(٣.١٩ (L.S.D) القياس القبلي(١٥.٢٧) والقياس البعدي(٢١.٠٧)حيث كانت قيمة اختبار لدلالة أقل فرق معنوي أكبر من المحسوبة(٥.٨٠) في اختبار المرونة(من الجلوس الطويل)، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٣٧.٩٨ %) مما يشير إلى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعد. مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في المتغيرات البدنية قيد البحث على عينة ،(٢٢) البحث، وأنه حقق هدف البحث وهذا ما يتفق مع دراسة كل من نجلاء السعودي(٢٠٠٢)، عزت محروس ، أحمد إبراهيم(٢٠٠٤)(٢٠٠٣)Baumgartner et al بومجارتنر وآخرون 26 Cormie et)، كورمى وآخرون) (٢٠١٠) 15 Andersen et al)، أندرسن وآخرون)(٢٠٠٤) (١٠)، ويلسون)(١٢)، ودراسة ساندي متولي(٢٠١١) (٢٩)، عادل مصطفي(٢٠١١) (٢٠١٠).(٤١) (٢٠١٣) Wilson et al وآخرون

وبذلك يتضح أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر ايجابياً في تحسن المتغيرات البدنية لمسابقة الوثب حيث لوحظ وجود تزايد واضح وملموس مع مختلف المتغيرات البدنية وذلك لأن تنمية المتغيرات البدنية الضرورية للمسابقة قد أثبتت فاعليتها في تحسين مستوى الأداء الرقمي.

وترجع الباحثه هذه النتائج المعنوية ونسب التحسن المتزايدة مع المتغيرات البدنية التي ظهرت مع متغير القدرة العضلية إلى البرنامج التدريبي المقنن والذي تضمن تمرينات مشابهة للأداء الحركي لتحسين القدرة والتي أسفرت نتائجها عن وجود أفضل النتائج في إنتاجية للقوة مع الأخذ في الاعتبار الاحتفاظ قدر الإمكان بخصائص التركيب للأداء.

كما ترجع الباحثه ظهور نسب التحسن في المتغيرات البدنية إلى أن المتغيرات البدنية الضرورية لمسابقة الوثب قد تطورت وتحسنت من خلال البرنامج التدريبي المقنن، حيث وضعت التمرينات بشكل مشابهة للأداء الحركى والتي تعتبر أحد الركائز الهامة والمؤثرة في مستوى الأداء الرقمي وبالتالى أدت إلى نتائج إيجابية وواضحة وهذا ما ذكره السيد عبد المقصود(١٩٩٧

دراسة محمد عبد العال وآخرون(٢٠٠٠) من حيث إنه كلما ازداد التشابه بين التمرين والمهارة المعنية اتصف هذا التمرين بالنوعية والخصوصية وازدادت فاعليته بتحسين أداء هذه المهارة، وأن الاتجاه للتخصصية وتوظيف القدرة العضلية المكتسبة من تطبيق الجزء المهاري الموجه نحو الاتجاهين الأفقي والراسي للأداء قد أظهر تاثيرا إيجابياُ في تحسن الحركات المشابهة مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء الرقمي وكل من مستوى الوثب العريض الأفقي من الثبات، وزمن

ومسافة الحجلات يمين، واخيرا تحسن مستوى السرعة القصوى، وقد ساهم هذا العنصر في إقلال فاقد سرعة الاقتراب خلال الثلاث خطوات الأخيرة من مرحلة الاقت ا رب وهذا يتفق من نتائج دراسة أدميسكي) Adamczewskis & Dikwach (١٩٩١), ، على أن من الأسباب الرئيسية لنجاح الوثبة هي سرعة الاقتراب، وذلك يتفق مع نتائج البحث الحالي من حيث أن ظهور متغير السرعة القصوى كعنصر له قيم معنوية عالية تحت تأثير النتيجة من البرنامج المقنن. وبذلك يتضح أن المتغيرات البدنية لها دور فعال في المستوى الرقمي واتضح ذلك من الفروق بين القياسين القبلي والبعدي مما أدي في نهاية البرنامج التدريبي إلي تحسن المتغيرات البدنية

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلا لة إحصائية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي– البيني – البعدي) في المستوى الرقمي لمسافة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي. يتضح من جدول(٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلية – البينية–البعدية) في المستوى الرقمي للوثب الطويل لدى مجموعة البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي٤٢ حيث كانت قيمة(ف) الجدولية ٣.٢٢ أقل من قيمة(ف) المحسوبة(١٠.٦١١)، بين ، حرية ٢ لبيان أقل دلالة فروق معنوية (L.S.D) قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة في المست وى الرقمي للوثب الطويل للعينة قيد البحث كما هو موضح من جدول(٦) وجدول(٧) في متغير المستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث أن القياس القبلي والقياس البيني أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس الجدولية(٠.١٠) لدلالة (L.S.D) القبلي(٦.١٨) والقياس البيني(٦.٢٤) حيث كانت قيمة اختبار أقل فرق معنوي أقل من المحسوبة(٠.٠٦) في متغير المستوى الرقمي للوثب الطويل، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٠.٩٧ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البيني. يتضح من جدول(٦) وجدول(٧) دلالة أقل فروق معنوية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة(القبلي– البيني– البعدي)في متغير المستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث أن القياس البيني والقياس البعدي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البيني الجدولية(٠.١٠) لدلالة أقل (L.S.D) 6.24) والقياس البعدي(٦.٣٢) حيث كانت قيمة اختبار) فرق معنوي أقل من المحسوبة(

٠.٠٨) في متغير المستوى الرقمي للوثب الطويل، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(١.٢٨ %) مما يشير الى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي.

لذا ترى الباحثه ضرورة زيادة حجم وشدة التدريب لتطوير المستوى الرقمي للوصول إلى نتائج وذلك بناء على النتائج التي اظهرها القياس القبلي والقياس البيني ، وهذا ما يتفق مع ما ذكرة عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) من توجيه الحمل ومراعاه مبدأ زيادة الحمل التدريبي ويتضح من جدول(٦) وجدول(٧) دلالة اقل فروق معنوية بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة(القبلي– البيني– البعدي) في متغير المستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث أن القياس القبلي والقياس البعدي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي(٦.١٨ الجدولية(٠.١٠) لدلالة أقل فرق معنوي (L.S.D) والقياس البعدي

(٦.٣٢) حيث كانت قيمة اختبار أقل من المحسوبة(٠.١٤) في متغير المستوى الرقمي للوثب الطويل، كما كانت نسب التحسن بين متوسطي القياسين(٢.٢٧ %) مما يشير إلى أن قيمة اختبار أقل فرق معنوي ونسبة التحسن كانت لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثه النتائج الإيجابية للبرنامج في التي ظهرت من الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تطور المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي كنتيجة لتفوق البرنامج التدريبي المقترح وما يحتوي عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج الذى يتناسب واحتياجات عينة البحث البدنية من حيث تطوير القدرة العضلية والسرعة والمرونة المساهمة في تطوير المستوى الرقمي. وبذلك يتضح أن البرنامج التدريبي قيد البحث قد اثر ايجابيا في تحسن المستوى الرقمي لعينة البحث ويتفق ذلك مع نتائج كل من دراسة هاى، جون، ميللر Hay, (John, Miller)(١٩٨٩)

Vorobiev G. ET Al., 1993 م) (٣١)، فوربيف وآخرون)Eto ET AL., أيتو وآخرون 30 linthorne)، بريدجيت ولينثورن)(٢٠٠٠) 1993 Dore & praug م)(٣٩)، دور وبراج) أحمد حيد عبد الغفار (٢٠٠٢) ، أشرف السيسي (٢٠٠٢) (٢٠٠٣)Bridgett & 15 Wakai & Linthorne)، واكاي ولينثورن) عزت محروس(٢٠٠٤)

29 Andersen)، أندرسن وآخرون) (٢٠١٠) 40 Cormie et al)، كورمى وآخرون) (٢٠٠٤)

١٢)، ماركوفيتش)(١٠)، عادل مصطفي(٢٠١١)(٢٦)، ساندي سعد متولي (٢٠١١ et al(٢٠١٠)(

(٢٠١٣) Wilson et al 38)، ويلسون وآخرون)(٢٠١١) Markovic et al وآخرون تؤكد النتائج على أن أنشطة التهيئة تؤدى إلى تراكم ناتج الطاقة وتتزايد تلك التأثيرات مع تزايد الخبرة التدريبية وأن ارتفاع معدلات توليد القوة في المرحلة المتأخرة كنتيجة لتدريب المقاومة مع بقاء المعدلات دون تغير في المرحلة الأولية، وتؤكد النتائج أن تدريب المقاومة له تأثيرات إيجابية على رفع مستويات توليد القوة في الطرف السفلي مما يشير تفوق نتائج القياسات البعدية عن القياسات القبلية كنتيجة للبرامج التدريبة المقننة على اسس علمية ومراعاة مبادئ التدريب.

وبذلك يتضح أن البرنامج التدريبي له دور فعال في المستوى الرقمي واتضح ذلك من الفروق بين القياسين القبلي والبعدي مما أدى في نهاية البرنامج التدريبي إلي تحسن المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للمجموعة وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني.

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث: في ضوء أهداف وفروض البحث توصلت الباحثه من خلال المعالجة الإحصائية لمعطيات البرنامج التدريبي قيد البحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البيني في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياس البيني والقياس البعدي في المتغي ا رت البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في المتغي ا رت البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح القياس البعدي.
- انحصرت نسبة التحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة(القبلي– البيني– البعدي) في (٣٧.٩٨% –% المتغي ا رت البدنية ما بين(٣.١٦
- انحصرت نسبة التحسن بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة(القبلي– البيني – البعدي) في .(٢.٢٧% –% المستوى الرقمي للوثب الطويل ما بين(٠.٩٧
- البرنامج التدريبي قيد البحث أثر ايجابياً في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل بالمقارنة بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

التوصيات

طبقا للاجراءات التي تمت في هذا البحث وظروف تنفيذها وفي حدود الإمكانات والأدوات والأجهزة المستخدمة وانطلاقاً مما أشارت إليه الاستنتاجات فإن الباحثه توصى بما يلى:

– استخدام البرنامج التدريبي للارتقاء بالمستوى البدني والرقمي لما له من أهمية في تطوير أداء مسابقة الوثب الطويل.

– ضرورة توجيه المدربين والقائمين على عمليات التدريب أياً كان نوع النشاط نحو استخدام الوسائل التدريبة المساعدة الضرورية لنوع النشاط.

– استخدام التدريبات وما تحتويه من تمرينات نوعيه وتخصصيها بأشكالها المختلفة لمتسابقي الوثب الطويل.

– الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح في وضع البرامج التدريبية المماثلة باستخدام الأدوات المختلفة وتقنين الأحمال التدريبية لهذا النوع من التدريب.

– العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريب بالقدر الكافي بما يتناسب مع الحداثة واشتراطات الأمن والسلامة.

المراجع

المراجع العربية:

١- إبراهيم سلامه (٢٠٠٠): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢- أحمد إبراهيم (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام جهاز مبتكر على بعض م ا رحل الأداء الفنى والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة دكتو ا رة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣- أحمد لطفي (٢٠٠٢) : تأثير استخدام تدريبات البليومترك على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل، رسالة دكتوا ره غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٤- أحمد محمود (١٩٩٤) : تحسين فاقد سرعة الاقتراب وأثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

٥- أشرف السيسي(٢٠٠٢) : تأثير التدريب على ارتفاعات مختلفة لمستوى منطقة الهبوط على مسافة الوثب الطويل لدى الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٦- أشرف ماهر (١٩٩٧) : تصميم بطارية اختبا ا رت بدنية لناشئ الوثب الطويل تحت ١٦ سنة،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٧- أوليغ كلودي وآخرون (١٩٨٦) : ألعاب القوى، ترجمة مالك حسن، دار ا ردوغا، موسكو.

٨- باليستيروس ألفاريز(١٩٩١) : أسس ومبادئ التعليم والتدريب في العاب القوى، ترجمة عثمان

٩- ساندي متولي(٢٠١١) : أثر برنامج تدريبي باستخدام الج ا رفيك على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل للناشئين تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.

١٠- سليمان حسن وآخرون (١٩٨٣) : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، الإسكندرية.

١١- السيد عبد المقصود (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضى، تد ريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢- عادل مصطفى (٢٠١١): تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الأخيرة والارتقاء لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة دكتو ا ره غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

١٣- عبد الحليم وآخرون (٢٠٠٠) : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، الجزء الثاني، دار المعارف، الإسكندرية.

١٤- عبد الرحمن زاهر(٢٠٠٠) : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٥- عثمان رفعت ومحمود فتحي: الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.

١٦- عزت محروس (٢٠٠٤) : تأثير التدريب المتباين باستخدام الاثقال والبليومترك على بعض القد ا رت البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبي الوثب الطويل، رسالة دكتو ا ره غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٧- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضى (أسس – نظريات – تطبيقات)، ط ١٢ ، دار المعارف، القاهرة.

١٨- محمد حسانين (٢٠٠٤) : القياس والتق ويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة السادسة، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٩- محمد عثمان (١٩٩٠) : موسوعة ألعاب القوى(تدريب، تكنيك، تعليم، تحكيم)، دار القلم، الكويت.

٢٠- محمد علاوي وآخرون (١٩٨٥) : البحث العلمى في المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة.

٢١- محمد محمود وآخرون (٢٠٠٠) : تأثير استخدام أساليب تدريبات الأثقال والبليومترك والمختلط على التطور الديناميكى للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الطويل، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية تصدرها دوريا كلية لتربية الرياضية للبنين، العدد(٣٩) بأبو قير– الإسكندرية.

٢٢- محمد محمود(١٩٩٨) : أثر التصور العقلي على الإنجاز الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

٢٣- نجلاء السعودي (٢٠٠٤) : مقارنة بعض المؤش ا رت البيوميكانيكية للارتقاء من أماكن محددة وغيرمحددة في الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٤- هارولد موللر وآخرون (٢٠٠٠) : نشرة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، مركز التنمية الإقليمي،القاهرة.

٢٥- وحيد عبد الغفار(٢٠٠٢): تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية على مسافة الوثب الطويل للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

المراجع الاجنبية:

- 26-Adamczewskis, Dikwach, 1991: The relationship between approach velocity and jumping performance .Work experiences of and research results about the long jump, triple jump and the pole vault.
- 27-Andersen et al, 2010: Early and late rate of force development: differential adaptive responses to resistance training?. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20(1), e162-e169.
- 28-Baumgartner, Teda. A. et al, 2003 : Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science, Seven Edition, McGraw Hill

Companies Inc.
- 29-Bohets, Witters,1992 : A model of the elastic take off energy in the long
jump, journal of sports sciences, 10, pp. 533-540.
- 30-Cormie, McGuigan, 2010 : Adaptations in athletic performance after ballistic power versus strength training. Med Sci Sports Exerc, 42,(٨) ١٥٩٨-١٥٨٢.
- 31-Dore,Diallo,2000: Plyometrics Improves jumping In Boys, Journal of Sports Medicine and physical Fitness,41,342-348,05/04/2005,http//: coachsci.sdsu.edu/voI81/diallo.htm
- 32-Eto, N., & et al, 1993: The approach run in elite male long jumpers, international society of biomechanics XIV the congress, Paris, July.
- 33-Hay J., Meller, J. A.,1989 : Techniques used in transition from approach
to take off in long jump, XII international congress of biomechanics, international society of biornech anics California, June.
34-IAAF, 2012: The Referee - International Association of Athletics Federations, 13th edition ,IAAF Centenary Edition June.
- 35-Hay, James, 1999 : The Takeoff in Long Jump and Other Running Jumps
International Society of Biomechanics in Sports, http://www.hhp.txstate.edu/isbs/awards.html.
- 36-kiefer, Jim, 2002 : Training anal Drills for the running long jump, fullerton college, pp. 1-2.
- 37-Knudson ,D, Morrison ,C, 2002 : Qualitative Analysis of Human Movement , 2nd ed., Human Kinetics.
- 38-L.A.,Bridgett , 2003 : Changes in long jump take-off technique with increasing run-up speed in Review, Brunel University, Uxbridge, United
Kingdom,http://people.Brunel.ac.UK/~spstnpl/ publication/Abstracts.htm.
- Markovic, G., Vuk, S., & Jaric, S, 2011 : Effects of jump training with negative versus positive loading on jumping mechanics. International journal of sports medicine, 32(5), 365 – 372.
- 39-Vorobiev. G., & Other,1993 : Long jump technique power or speed,international society of biomechanics, XIV, the congress, Paris, July.
- 40-Wakai ,Masaki & Linthorne, Nicholas P,2004 : Optimum take- off in the standing long jump,Human Movement Scince. http://www.Sciencedirect.Com.
- 41-Wilson et al, 2013 : 50- Meta-analysis of post-activation potentiation and power: Effects of conditioning activity, volume, gender, rest periods, and training status. J Strength Cond Res 27(3): 854–859.