

برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الخاصة الموجهة لتنمية بعض القدرات البدنية وتأثيره علي مستوى الانجاز الرقمي للاعبى الوثب الطويل بدولة الكويت

أ/ يوسف سعيد بجران

المقدمة ومشكلة البحث :

الوثب الطويل هو أحد مسابقات الوثب في ألعاب القوى وهو يتطلب مواصفات وقدرات واستعدادات خاصة لدى اللاعبين لذلك فإنه يتطلب إعداد بدني ومهارى ذا طابع خاص. حيث أن المتطلبات البدنية الخاصة لمتسابقى الجري تختلف عن المتطلبات البدنية لمتسابقى الرمي وكذلك متسابقى الوثب.

ويعتبر الوثب الطويل نموذج الأداء الأمثل للتعبير عن القدرة الحركية ونظراً لما يمثله الارتقاء من أهمية كبرى في تحديد مسافة الوثب لذا لابد من التركيز على تنميه متطلبات القوة السريعة وكذلك وضع تنظيم جيد للتعليم والتدريب لتطوير أداء الوثب الطويل. (١٧:١٨) (٢٨:٩٤)

إن الوصول لأعلى المستويات الرياضية لنشاط رياضي معين يعتمد بنسبة كبيرة على الإعداد الخاص والتدريبات المشابهة للأداء. (١٩:١٦٢) (٢٠:٣٩٤)

فإن الأسلوب الأمثل لتدريب السرعة والقدرة هو الذي يتشابه فيه اتجاه الأداء المهارى للمجموعات العضلية العاملة خلال برامج التدريب لضمان زيادة فعالية العملية التدريبية. (٤:٨٤) (١:٢٠٦)

ويجب أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات النشاط الرياضي الممارس وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال تدريبات بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة.

(١٣:٤٨) (٢٦:١٥٩)

ويشار إلى أن خصوصية التدريب تعتبر من أهم أسس التدريب الرياضي لذا يجب أن يتم الإعداد الخاص الموجة باستخدام التدريبات قريبة الشبة ومطابقة لطبيعة الأداء في نوع النشاط الرياضي الممارس حتى يكون هناك انتقال لأثر التدريب. مع ضرورة تصميم التمرينات الخاصة وفقاً لنموذج الحركة المستخدم في المسابقة من ناحية وضع الجسم - مدى الحركة - الانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة بالأداء (٢٣: ٩٨) (١٦: ٨٠)

إن جميع الأجهزة المساعدة تعتبر هامة جداً في عملية تدريب المهارات الحركية إذا ما استخدمت بعناية أثناء عملية التدريب. (١٥: ٥) (٨: ١٥٤)

وحيث أن استخدام (الصالات والأجهزة والأثقال الحرة) في الإعداد العام يحقق اللياقة البدنية العامة للفرد العادي وبخاصة القوة القصوى فإن اختيار التدريبات ذات صفة الخصوصية للأداء المهارى باستخدام هذه الأجهزة يعتبر من الأمور الصعبة والتي تحتاج إلى أن يبتكر المدرب أشكالاً من التدريبات قد تحتاج إلى تغيير في تصميم الأجهزة بشروط توفر الخصوصية في التمرين المستخدم. (١١: ٥٢)

ويرى الباحث من خلال خبراته الميدانية كلاعب دولي ومدرب للوثب الطويل والثلاثي بنادي الجهراء الرياضي أن هناك تدنى في مستوى لاعبي الوثب الطويل، بالإضافة إلى أن التطوير البدني يتم تحسينه بشكل مستقل ومعزل عن النواحي المهارية وبالرغم من الزيادة الملحوظة في التطوير البدني إلا أنه عند أداء اللاعب للمهارة لا يظهر بداخلها هذا التطوير الملحوظ بدنياً فكانت بمثابة الدافع الذي أثار الباحث للخوض في هذه الدراسة في رفع المستوى البدني المهارى عن طريق إجراء الدمج في التدريبات البدنية والمهارية معاً.

حيث يسعى المدربون إلى تحسين اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة عن طريق استخدام المقاومات بأشكالها المختلفة أما بالنسبة للمهارات الحركية فكثير من المدربين يسعى إلى تطويرها من خلال الأداء بدون مقاومات ولهذا أتجه الباحث إلى أن يكون هناك أسلوباً مميزاً للتدريب وهو الدمج بين التطوير البدني والمهاري معاً عن طريق استخدام المقاومات داخل المراحل الفنية منفردة أو مجتمعة باستخدام الأحمال المطاطة في فترة الأعداد الخاص قد يحدث تأثيراً إيجابياً في تطوير العناصر البدنية والمهارية معاً بأساليب خاصة مما يؤدي إلى التحسينات المرجوة داخل المهارة وبالتالي ينعكس ذلك على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي.

لذا قام الباحث بمحاولة ابتكار بعض التمرينات الخاصة باستخدام الأحمال المطاطة والتي قد تساعد في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل.

أهمية البحث :

- تعتبر هذه الدراسة محاولة منهجية لفهم تطوير الأداء الحركي عن طريق الدمج بين التطوير البدني والمهاري في حركة واحدة باستخدام التمرينات الخاصة للوثب الطويل.

- تسهم هذه الدراسة في تطوير مراحل الأداء الفني للوثب الطويل مما يساعد في تحسين المستوى الرقمي.

- ابتكار بعض التمرينات الخاصة الموجهة باستخدام الأحمال المطاطة لتطوير الناحية البدنية والمهارية، والتي تتميز بالسهولة في الأداء وعدم تكلفتها المادية على اللاعب والمدرب.

أهداف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الخاصة الموجهة وذلك من

خلال التعرف علي :

- تأثير البرنامج علي بعض القدرات البدنية.
- تأثير البرنامج علي مستوى الانجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة للاعبين الوثب الطويل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الانجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل.

المصطلحات العلمية وتعريفاتها

- الأحبال المطاطة: Elastic Cords

- إحدى الوسائل التي تستخدم في التدريب والتي يجابه اللاعب بها مقاومات مختلفة مع سهولة في الأداء الحركي..(تعريف إجرائي)
- التدرجات الخاصة :

- * هي التمرينات الشبيهة بالأداء والتي تؤدي بأقصى سرعة.
- * هي تمرينات تتشابه الانقباضات العضلية فيها مع الانقباضات السائدة العاملة في الأداء. (٥ : ٩٠) (٢٢ : ١٨٥)

الدراسات المرجعية

- ١- أجرى "المهتدي حسن على" (٢٠٠٤) (٣) دراسة بعنوان "تأثير استخدام الحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبين كرة اليد للناشئين" بهدف التعرف على تأثير التدريبات المقترحة باستخدام الحبال المطاطة على مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بنادي الجزيرة الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠٣ يتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٤) سنة، وبلغ عدد العينة (٢٢) لاعب، وكانت

أهم النتائج تحسن مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين لدى عينة البحث.

٢- أجرت "حنان السيد عبد الفتاح" (٢٠٠٦) (٦) دراسة بعنوان "تأثير برنامج باستخدام الأحزمة المطاطة على بعض الصفات البدنية والبيوكيميائية والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ متر عدو" بهدف وضع برنامج تدريبي باستخدام الأحزمة المطاطة والتعرف على تأثيره على تنمية القوة والقدرة وبعض الخصائص والبيوكيميائية (الميوجلوبين - حمض اللاكتيك) وتحسين المستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ متر عدو واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان وعددهن (٢٨) طالبة وكانت من أهم النتائج تحسين صفات القدرة والقوة والتأثير الايجابي للبرنامج على المتغيرات البيو كيميائية ومستوى الأداء لدى عينة البحث.

٣- أجرت "نجوى سليمان بيومي" (٢٠٠٨) (٢٤) دراسة بعنوان "فاعلية تدريبات الأحبال المطاطة والأثقال على دينامية بعض العناصر البدنية الخاصة ومستوى أداء صعوبتي وثبة الفراشة والحركة الغاطسة في التمرينات الإيقاعية" بهدف التعرف على تأثير برنامجي الأحبال المطاطة والأثقال على عناصر (القدرة، القوة، المرونة) ومستوى أداء وثبة الفراشة والحركة الغاطسة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الدراسي ٢٠٠١ / ٢٠٠٢ وعددهن (٤٥) طالبة وكانت أهم النتائج تحسن مستوى عناصر القدرة العضلية والمرونة نتيجة استخدام تدريبات الحبال بدرجة أكبر من برنامج الأثقال وتحسن مستوى القوة العضلية نتيجة استخدام تدريبات الأثقال بدرجة أكبر من برنامج الأحبال المطاطة.

٤- أجرت "رشا عصام الدين محمد" (٢٠٠٨) (٩) دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لسباق دفع الجلة" بهدف التعرف على مدى تأثير استخدام الأحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لسباق دفع الجلة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة للعام الدراسي بكلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، وقوامها "٢٢" طالبه، وأسفرت النتائج عن تحسن مستوى القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لمستوى دفع الجلة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

٥- أجرت "رشا مصطفى مبروك" (٢٠٠٨) (١٠) دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة" بهدف التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين، المرونة) والفسيوولوجية (النبض، السعة الحيوية) ومستوى أداء مهارات (الإرسال، الضرب، الصد) في الكرة الطائرة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة للعام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ وعددهن (٤٠) طالبة، وكان من أهم نتائج البحث التحسن في مستوى المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الحبال المطاطة عن المجموعة الضابطة.

٦- أجرت "شرين أحمد يوسف" (٢٠٠٨) (١٢) دراسة بعنوان "فاعلية استخدام الحبال المطاطة علي دلالة التمزق العضلي والسرعة الحركية

وعلاقتها بمستوي الأداء في رياضة المبارزة" بهدف وضع مجموعة من التمرينات باستخدام الأحبال المطاطة والتعرف علي تأثيرها علي دلالة التمزق العضلي المتمثلة في تركيز إنزيم "كريانين فسفوكاينيز وترانس اميدنيز" وبعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لجملة المبارزة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها "٢٠" طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلي تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث وقلل من التمزق العضلي مما أدى إلي رفع مستوي الأداء في رياضة المبارزة.

ب- الدراسات الأجنبية

٧- أجرى "هوستلر وآخرون" (٢٠٠١) (٢٩) دراسة بعنوان "مدى تكيف العضلات الهيكلية أثناء تدريبات المقاومة المطاطية للذكور والإناث" بهدف التعرف على تدريبات المقاومة المطاطية للذكور والإناث وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٠) ذكور متوسط عمر الفرد (٢٠عام) و(١٣) سيدة متوسط عمرها (٢٠عام) وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق في حجم العضلة بين الذكور والإناث لصالح الذكور وعدم وجود فروق في حجم العضلة بين الإناث وزيادة حجم الليفة العضلية لكل من الذكور والإناث وألياف IIB زادت بعد التدريب للرجال فقط.

٨- أجرت "جيت وآخرون" (٢٠٠٣) (٣٠) دراسة بعنوان "أثر استخدام تدريبات الأحبال المطاطة والشرائط المطاطية على كبار السن" بهدف التعرف على أهمية استخدام تدريبات الأحبال المطاطة والشرائط المطاطية على كبار السن وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ قوام العينة (٢١٥) فرد عمره فوق (٦٠عام)، كما تم تطبيق البرنامج باستخدام تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطية والشرائط المطاطية وقد أسفرت أهم

النتائج تراوحت نسبة التحسن في القوى القصوى من (٦-١٢%) كما تحسن شكل أداء المشي بنسبة بلغت (٢٠%) وتراوح الانخفاض البدني بعد انقضاء التدريبات الخاصة بالبرنامج بنسبة تراوحت من (١٥-١٨%) وذلك لتحسن المرونة.

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطباقية العمدية لمجموعة من لاعبي نادي الجهراء الرياضي والمنتخب الكويتي في الوثب الطويل خلال الموسم الرياضي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) وقد بلغ قوام العينة (٥) لاعبين.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية (مرفق رقم ١)

البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطة (مرفق رقم ١)

الأدوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس معدني مدرج (متر).

- ساعة إيقاف.

- حفرة وثب.

- مضمار للجري.

- مجموعة من الأحبال المطاطة

- صناديق خشب ارتفاع (١٠ - ٢٠ - ٣٠ - ٤٠ سنتيمتر).

- كاميرا فيديو ديجيتال Niko

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس ترتيب القياس القبلي على مدار يومين وكان ذلك بعد نهاية فترة الإعداد الخاص يومي (١١، ١٢/٩/٢٠١٧).

الأسلوب الإحصائي المستخدم

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي الآتي وذلك لملائمته لطبيعة

الدراسة الحالية وهي :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط.

- دلالة الفروق بين القياسين (القبلي/ البعدي) قيمة Z

- النسبة المئوية لمعدلات التحسن

أولاً: عرض النتائج

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في متغيرات الاختبارات البدنية ن = ٥

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.20401	3.6780	0.14096	3.7680	ث	السرعة
0.11189	4.3020	0.11113	4.4700	ث	سرعة الاقتراب
19.83683	300.0000	19.84439	291.4000	سم	وة المميزة بالسرعة
0.03347	0.1920	0.02191	0.2240	ث	زمن الارتقاء
0.37729	7.1200	0.3234	7.0040	متر	المستوى الرقمي

جدول (٢)

الفروق المعنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		المتغيرات
				العدد	الاتجاه	
0.042	* 2.032	15.00	3.00	5	-	السرعة
		.00	.00	0	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.043	* 2.023	15.00	3.00	5	-	سرعة الاقتراب
		.00	.00	0	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.042	* 2.032	.00	.00	0	-	القوة المميزة بالسرعة
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.046	* 2.000	10.00	2.50	4	-	زمن الارتقاء
		.00	.00	0	+	
				1	=	
				5	المجموع	
0.043	*2.023	0.00	0.00	0	-	المستوى الرقمي
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	

جدول (٣)

معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للعينة قيد البحث في متغيرات الاختبارات البدنية (ن = ٥)

معدل التغير.٪	البعدي	القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
% 2.38854	3.6780	3.7680	ث	السرعة
% 3.75839	4.3020	4.4700	ث	زمن الاقتراب
% 2.95127	300.0000	291.4000	سم	القوة المميزة بالسرعة
% 14.2857	0.1920	0.2240	ث	زمن الارتقاء
% 1.656	7.1200	7.0040	متر	المستوى الرقمي

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي

للعينة قيد البحث في التمرينات الخاصة بمرحلة الاقتراب في ١٠ ث ن = ٥

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	رقم التدريب
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2.60768	31.6000	1.67332	22.6000	ث	1
2.07364	31.6000	1.67332	22.6000	ث	2
1.78885	30.2000	1.58114	22.0000	ث	3
1.58114	30.0000	1.78885	22.2000	ث	4
2.30217	28.6000	1.67332	20.6000	ث	5
2.30217	28.6000	1.67332	20.6000	ث	6
1.58114	31.0000	1.09545	23.2000	ث	7
1.58114	31.0000	1.09545	23.2000	ث	8
1.30384	28.8000	0.83666	20.8000	ث	9
1.30384	28.8000	0.83666	20.8000	ث	10
1.81659	26.4000	1.30384	20.8000	ث	11
1.58114	27.0000	1.30384	20.8000	ث	12

جدول (٥)

الفروق المعنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للتمرينات الخاصة بمرحلة الاقتراب في ١٠ ث (ن = ٥)

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		رقم التدريب
				العدد	الاتجاه	
0.041	* 2.041 -	.00	.00	0	-	1
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.039	* 2.060-	.00	.00	0	-	2
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	

تابع جدول (٥)

الفروق المعنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للتمرينات الخاصة
بمرحلة الاقتراب في ١٠ ث (ن = ٥)

رقم التدريب	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
	الاتجاه	العدد				
3	-	0	.00	.00	* 2.121-	0.034
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
4	-	0	.00	.00	*2.121-	0.034
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
5	-	0	.00	.00	*2.060-	0.039
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
6	-	0	.00	.00	*2.060-	0.039
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
7	-	0	.00	.00	*2.041-	0.041
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
٨	-	0	.00	.00	*2.041-	0.041
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
٩	-	0	.00	.00	*2.060-	0.039
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				

تابع جدول (٥)

الفروق المعنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للتمرينات الخاصة
بمرحلة الاقتراب في ١٠ ث (ن = ٥)

رقم التدریب	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
	الاتجاه	العدد				
9	-	0	.00	.00	-	
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
10	-	0	.00	.00	*2.060-	0.039
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
11	-	0	.00	.00	*2.070-	0.038
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				
12	-	0	.00	.00	*2.121-	0.034
	+	5	15.00	3.00		
	=	0				
	المجموع	5				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦ .
تشير نتائج الجدول رقم (٥) إلى أنه توجد فروق معنوية بين القياس
القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في التمرينات الخاصة بمرحلة
الاقتراب.

جدول (٦)
معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للعينة قيد البحث في التمرينات
الخاصة بمرحلة الاقتراب في ١٠ ث ن = ٥

رقم التدريب	وحدة القياس	القبلي	البعدي	معدل التغير %
1	ث	22.6000	31.6000	39.82301 %
2	ث	22.6000	31.6000	39.82301 %
3	ث	22.0000	30.2000	37.27273 %
4	ث	22.2000	30.0000	35.13514 %
5	ث	20.6000	28.6000	38.83495 %
6	ث	20.6000	28.6000	38.83495 %
7	ث	23.2000	31.0000	33.62069 %
8	ث	23.2000	31.0000	33.62069 %
9	ث	20.8000	28.8000	38.46154 %
10	ث	20.8000	28.8000	38.46154 %
11	ث	20.8000	26.4000	26.92308 %
12	ث	20.8000	27.0000	29.80769 %

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي البعدي للعينة في
التمرينات الخاصة بمرحلتى الارتقاء والطيران في ١٠ ث (ن = ٥)

رقم التدريب	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1	ث	11.0000	1.41421	12.8000	1.09545
2	ث	11.0000	1.41421	13.4000	1.51658
3	ث	7.8000	1.30384	11.0000	1.41421
4	ث	8.0000	1.58114	11.2000	1.64317
5	ث	8.4000	0.89443	11.4000	1.81659
6	ث	8.0000	1.41421	10.8000	1.64317
7	ث	5.2000	1.48324	7.2000	1.48324
8	ث	4.8000	1.30384	6.2000	0.83666
9	ث	9.4000	0.89443	11.0000	1.41421
10	ث	9.4000	0.89443	11.0000	1.41421
11	ث	8.2000	0.83666	10.8000	1.30384
12	ث	8.2000	0.83666	10.8000	1.30384
13	ث	6.4000	0.89443	9.2000	1.30384
14	ث	3.6000	0.54772	5.2000	0.83666
15	ث	3.2000	0.83666	4.8000	1.30384
16	ث	2.6000	0.54772	3.8000	0.83666

جدول (٨)
الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدي للتمرينات الخاصة بمرحلي
الارتقاء والطيران في ١٠ ث (ن = ٥)

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		رقم التدريب
				العدد	الاتجاه	
0.041	*2.041-	.00	.00	0	-	1
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	2
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.034	*2.121-	.00	.00	0	-	3
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.034	*2.121-	.00	.00	0	-	4
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.041	*2.041-	.00	.00	0	-	5
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.034	*2.121-	.00	.00	0	-	6
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.025	*2.236-	.00	.00	0	-	7
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	8
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	

تابع جدول (٨)
الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدى للتمرينات الخاصة بمرحلتى
الارتقاء والطيران فى ١٠ ث (ن = ٥)

احتمال الخطأ	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		رقم التدريب
				العدد	الاتجاه	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	9
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	10
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	11
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	12
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.034	*2.121-	.00	.00	0	-	13
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	14
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.038	*2.070-	.00	.00	0	-	15
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	
0.034	*2.121-	.00	.00	0	-	16
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	
				5	المجموع	

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦ .

تشير نتائج الجدول رقم (٨) إلى أنه توجد فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في التمرينات الخاصة بمرحلتي الارتقاء والطيران.

جدول (٩)
معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للعينة في التمرينات الخاصة بمرحلتي الارتقاء والطيران في ١٠ ث

رقم التدريب	وحدة القياس	القبلي	البعدي	معدل التغير %
1	ث	11.0000	12.8000	16.36364 %
2	ث	11.0000	13.4000	21.81818 %
3	ث	7.8000	11.0000	41.02564 %
4	ث	8.0000	11.2000	40 %
5	ث	8.4000	11.4000	35.71429 %
6	ث	8.0000	10.8000	35 %
7	ث	5.2000	7.2000	38.46154 %
8	ث	4.8000	6.2000	29.16667 %
9	ث	9.4000	11.0000	17.02128 %
10	ث	9.4000	11.0000	17.02128 %
11	ث	8.2000	10.8000	31.70732 %
12	ث	8.2000	10.8000	31.70732 %
13	ث	6.4000	9.2000	43.75 %
14	ث	3.6000	5.2000	44.44444 %
15	ث	3.2000	4.8000	50 %
16	ث	2.6000	3.8000	46.15385 %

جدول (١٠)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في التمرينات الخاصة بمرحلة الهبوط في ١٠ ث (ن = ٥)

رقم التدريب	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ث	7.4000	0.89443	9.8000	1.30384
2	ث	7.4000	0.89443	9.8000	1.30384
3	ث	7.0000	0.70711	9.0000	1.22474
4	ث	2.2000	1.09545	3.4000	1.34164
5	ث	2.4000	0.54772	3.2000	0.83666

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦ .

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى أنه توجد معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في التمرينات الخاصة بمرحلة الهبوط.

جدول (١١)

معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للعينة قيد البحث في التمرينات الخاصة بمرحلة الهبوط في ١٠ ث

رقم التدريب	وحدة القياس	القبلي	البعدي	معدل التغير %
١	ث	7.4000	9.8000	32.43243 %
2	ث	7.4000	9.8000	32.43243 %
3	ث	7.0000	9.0000	28.57143 %
4	ث	2.2000	3.4000	54.54545 %
5	ث	2.4000	3.2000	33.33333 %

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها ومن خلال عرض الجداول الإحصائية تم مناقشة نتائج البحث كالتالي :

١- بالنسبة للتساؤل الأول والذي ينص على :-

ما هي التمرينات الخاصة الموجهة باستخدام الأحبال المطاطة للمراحل الفنية للوثب الطويل ؟

أ- تدريبات مرحلة الاقتراب

قام الباحث بابتكار تمرينات خاصة لبعض المراحل الفنية للوثب الطويل وبالنسبة للتمرينات الخاصة الموجهة باستخدام الأحبال المطاطة لمرحلة الاقتراب فقد شملت على تدريبات لتحسين حركة الذراعين للتمرينات أرقام (١،٢،٣،٤) وكذلك التمرينات الخاصة بحركات الرجلين كما هو في التمرينات أرقام (٥،٦) وكذلك تدريبات لتحسين دور منطقة الخصر (الحوض) كما هو في التمرينات أرقام (٧،٨) وكذلك تمرينات مركبة تشمل حركات الذراعين والرجلين والجذع معاً كما في التمرينات أرقام (٩،١٠،١١،١٢).

وبذلك يتضح من جدول رقم (٧) أنه يوجد فروق معنوية للقياسات البعدية عن القبلية للعينة قيد البحث وأيضاً يتضح من جدول (٢٧) وجود تحسن في معدل التغيرات للقياسات البعدية عن القبلية للعينة قيد البحث في اختبارات التمرينات الخاصة الموجه بالأحبال المطاطة لمرحلة (الاقتراب) ويرجع هذا التحسن في معدلات التغير للقياسات البعدية عن القبلية إلى حجم التكرارات التي أداها اللاعبون مما تسمح لهم بتحسين في المستوى وهو ما يهدف إليه البحث وخاصة تحسن في العناصر البدنية مثل (السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق) وأيضاً في المستوى المهاري متمثلة في تحسن مرحلة الاقتراب أي تحسن في سرعة جرى مسافة الاقتراب وهي إحدى المراحل الفنية الهامة التي يجب الاهتمام بها .

ب- تدريبات مرحلة الارتقاء والطيران

قام الباحث بابتكار تمرينات خاصة بالمرحلة الفنية الثانية للوثب الطويل كما هو موضح بشكل رقم (٦) للتمرينات الخاصة الموجهة باستخدام الأحبال المطاطة لمرحلة الارتقاء والطيران وشملت على تمرينات لتحسين حركة وضع قدم الارتقاء على الأرض للتمرينات أرقام (٤,٣,٢,١) وكذلك التمرينات الخاصة لتحسين توقيت دور الرجل الحرة أثناء حركة وضع قدم الارتقاء كما هو موضح في التمرينات أرقام (٨,٧,٦,٥) وكذلك تدريبات لتحسين دور منطقة الخصر (الحوض) أثناء حركة وضع قدم الارتقاء كما هو موضح في التمرينات أرقام (١٥,١٠,٩) وكذلك تدريبات لتحسين الاتزان والتوافق أثناء الارتقاء كما هو موضح في التمرينات أرقام (١٢,١١) وكذلك تمرينات لتحسين حركات الذراعين أثناء الارتقاء والطيران كما هو موضح في التمرينات أرقام (١٤,١٣) وتحسين حركة الجسم كله أثناء الوثب (حركة مركبة) مركبة تشمل حركات الذراعين والرجلين والخصر معاً كما هو موضح في التمرينات أرقام (١٧,١٦).

وبذلك يتضح أنه يوجد فروق معنوية للقياسات البعدية عن القبلية للعينة قيد البحث وأيضاً يتضح من جدول (٩) وجود تحسن في معدل التغيرات للقياسات البعدية عن القبلية للعينة قيد البحث في اختبارات التمرينات الخاصة الموجه بالأحبال المطاطة لمرحلة (الارتقاء والطيران) ويرجع هذا التحسن إلى حجم التكرار الذي يؤديه اللاعبون مما تسمح لهم بتحسين في المستوى البدني وهو ما يهدف إليه البحث وخاصة تحسن في العناصر البدنية مثل (القوة المميزة بالسرعة والسرعة والتوازن والمرونة والرشاقة) وأيضاً على المستوى المهاري متمثل في تحسن مرحلة الارتقاء والطيران وأيضاً هي إحدى المراحل الفنية الهامة التي يجب الاهتمام بها .

ج- تدريبات مرحلة الهبوط

قام الباحث بتصميم تدريبات خاصة بالمرحلة الفنية الثالثة للوثب الطويل اما للتمرينات الخاصة الموجهة باستخدام الأحبال المطاطة لمرحلة الهبوط وشملت على تمرينات لتحسين حركة الرجلين لتحقيق هبوط جيد كما هو موضح في التمرينات أرقام (٢,١) وكذلك تمرينات لتحسين حركة الرجلين واللاتزان كما هو موضح في التمرينات رقم (٣) وكذلك تمرينات لتحسين دور حركة الخصر (الحوض) أثناء الهبوط كما هو موضح في التمرينات رقم (٤) وكذلك تمرينات لتحسين حركة الرجلين واللاتزان أثناء الهبوط (حركة مركبة) كما هو موضح في التمرينات رقم (٥) وكذلك تدريبات لتحسين دور حركة الخصر (الحوض) والإحساس بوضع الهبوط (حركة مركبة)

٢- بالنسبة للتساؤل الثاني والذي ينص على :

ما هي التأثيرات الناتجة عن استخدام التمرينات الخاصة الموجهة باستخدام الأحبال المطاطة على تطوير مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين للوثب الطويل؟

المستوى الرقمي للوثب الطويل :

يشير جدول (٢) إلى وجد فروق معنوية للقياسات البعدية عن القبلية للعينة قيد البحث وأيضاً يتضح من جدول (١١) وجود تحسن في معدل التغيرات للقياسات البعدية عن القبلية للعينة قيد البحث في اختبار قياس المستوى الرقمي للاعبين للوثب الطويل بنسبة تحسن بلغت (١٠.٦٥) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

- وقد تحسن مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين للوثب الطويل وذلك يرجع إلى استخدام التمرينات التي تم تطبيقها في فترة الإعداد الخاص حيث تم توضيح ذلك عندما أشرنا في الجداول إلى نسب التحسن للتمرينات الخاصة (بمرحلة الاقتراب) والتي ساعدت على زيادة المتطلبات البدنية المتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة والسرعة والتوازن والمرونة والرشاقة) والتي وضحت مجتمعة في التمرينات الخاصة لبعض المراحل الفنية المختلفة للوثب الطويل.

بالإضافة إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الخاصة الموجهة بالأحبال المطاطة ومدى تأثير البرنامج على تحسين مستوى بعض المراحل الفنية للوثب الطويل قيد البحث مما انعكس ذلك على تحسين مستوى الانجاز الرقمي.

وأيضاً تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج معظم الدراسات المرتبطة عن الأحبال المطاطة والتي أدت إلى تحسن في المتغيرات البدنية وبالتالي ساعدت على تحسن مستوى الأداء المهارى كدراسة "عادل محمود" (١٩٩١) (١٤) في ألعاب القوى ودراسة كل من "أحمد مصطفى وعماد الدين"

(١٩٩٥) (٢) في السباحة ودراسة "فرانك وآخرون" (١٩٩٨) (٢٧) في التنس، ودراسة "محمود ربيع" (٢٠٠٠) (٢٥) في الكاراتيه، ودراسة "محمد العيش" (٢٠٠١) (٢١) في المصارعة، ودراسة "رشا عصام الدين" (٢٠٠٨) (٩) في دفع الجلة، ودراسة رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨) (١٠) في الكرة الطائرة ودراسة "شرين احمد يوسف" (٢٠٠٨) (١٣) في رياضة المبارزة ودراسة "رانيا عزت عبد الحميد" (٢٠٠٨) (٧) في رياضة الباليه

وبهذا نرى أن جميع الدراسات قد أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لمستوى الأداء البدني والمهاري لصالح القياسات البعدية وهذا يرجع إلى مدى تأثير استخدام الأحبال المطاطة على مستوى تحسن المتغيرات البدنية الخاصة وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهاري.

الاستخلاصات :

في ضوء حدود وأهداف البحث ومن واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث تم استخلاص الآتي:

- ١- استخدام التمرينات الخاصة الموجهة بالأحبال المطاطة يؤدي إلى :-
- ١- تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعبين الوثب الطويل.
- ٢- تحسين مستوى السرعة للاعبين الوثب الطويل.
- ٣- تحسين مستوى أداء المراحل الفنية للوثب الطويل.
- ٤- تطوير مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الطويل.
- ٥- تحسين فاقد السرعة المكتسبة من تمارين الأثقال
- ٦- تساعد اللاعبين على أداء المهارة بعدد كبير من التكرارات وفي زمن قليل مما يساعد على توفير الجهد وتحسين رفع المستوى.

التوصيات

في ضوء ما تم استخلاصه يستطيع الباحث أن يوصي بما يلي:

٣- المهتدى حسن على (٢٠٠٤): "تأثير استخدام الحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين للاعبين كرة اليد للناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٤- جمال محمد علاء وآخرون (١٩٨٠): "أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين" مجلد المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان.

٥- خير الدين عويس وعزت محمود الكاشف (١٩٨٥): "أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تحقيق المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية" مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد الثاني العدد (٤٠٣) كلية التربية الرياضية بالزقازيق.

٦- حنان السيد عبد الفتاح (٢٠٠٦) دراسة بعنوان "تأثير برنامج باستخدام الأحزمة المطاطة على بعض الصفات البدنية والبيوكيميائية والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ متر عدو" مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد (٣٩) يناير.

٧- رانيا عزت عبد الحميد (٢٠٠٨) "فاعلية استخدام تدريبات المقاومة لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين علي مستوى أداء الوثبات في الباليه" المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال، ٢٣ مارس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٨- ربيع احمد حموده (١٩٩١) "أثر استخدام بعض الأساليب التعليمية على مستوى الأداء المهارى والرقمي في دفع الجلة" مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثالث، العدد الأول- الثاني.

٩- رشا عصام الدين محمد (٢٠٠٨) "تأثير برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لسباق دفع الجلة" المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال، ٢٣/مارس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٠- رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨) "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال لمطاطة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة" المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال، ٢٣/مارس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١١- سليمان على حسن وآخرون (١٩٨٣) التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة.

١٢- شرين احمد يوسف (٢٠٠٨) "فاعلية استخدام الحبال المطاطة علي دلالة التمزق العضلي والسرعة الحركية وعلاقتها بمستوي الأداء في رياضة المبارزة" المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال، ٢٣/مارس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

- ١٣- **طلحة حسام الدين (١٩٩٧)** الموسوعة العلمية في التدريب ج ١، ط ١، القاهرة مركز الكتاب للنشر
- ١٤- **عبد الرحمن عبد المجيد زاهر (٢٠٠٠)** فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- **عبد الفتاح لطفى (١٩٨٦)** الوسيط في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية
- ١٦- **عثمان حسين رفعت، محمود فتحي محمود (١٩٨٣)** "علاقة القوة الثابتة والمتحركة بكل من سرعة الانتقال والمستوى الرقمي لدى متسابقى ألعاب القوى" المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٧- **عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٠)** التدريب الرياضي "نظريات - تطبيقات" ط ٦، دار المعارف القاهرة.
- ١٨- **عويس الجبالى (٢٠٠٠)** التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ط ١، دار G.m.s.
- ١٩- **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧)** اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي القاهرة .
- ٢٠- **محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢)** دليل الجمناز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٢١- **محمد أحمد الضهراوى (١٩٨٧)** "مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية في المستوى الرقمي لمتسابقى الدرجة الأولى في الوثب الطويل"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- **محمد توفيق الويللى (٢٠٠٠)** تدريب المنافسات ط ١، دار G,M,S القاهرة .

٢٣- محمد جابر أحمد بريقع (١٩٩٠) " الأساس البيوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة المساعدة لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية " رسالة دكتوراه كلية التربية ، قسم التربية الرياضية جامعة طنطا .

٢٤- نجوى سليمان بيومي (٢٠٠٢) " فاعلية تدريبات الحبال المطاطة على دينامية بعض العناصر الخاصة ومستوى أداء صعوبتي وثبة الفراشة والحركة الغاطسة في التمرينات الإيقاعية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (١٧) يوليو .

٢٥- هناء حسن رزق (١٩٨٣) " القوة العضلية النسبية للرجلين وعلاقتها بديناميكية الارتقاء في الوثب الطويل "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 26- Charles B. Ruth : Concepts of Physical Fitness, Borwn Pupliahers, Dulupue, U.S.A, 1999
- 27- Hay J.G. : The Biomechanics of Sport Techniques, 2nd Ed., Prentice hall, Inc., Englewood, Cliffs, 1978.
- 28- Hisaeda H : Miyagana k, kuno S, Hukunage T., Muraoka I "Indrluenc of two different modes of resistance training in fem studies" Ergonomics, 1996 Jun, 39(6):824-852

- 29- Hostler D: Schwirian CI, Campos G, tomak, crill MT, Hager man, hagarman FC, Staron RS.** “Skeletal muscle adaptation in Elastic Resistance - Trained your men and women”, EurJappl Physical. 2001 dec. 8t (2) :112-118
- 30- Jett A : lachonan, M,Giorgetti MM, : Exercise" its never too late” :** StrongFor - life program. published in 1999 in American Journal of Public Health, 89(1);66-72 JETTE A, Lachmon, Giorgetti MM. Boston University, Roybal . Center, Boston MA, (2003)