

The effects of special exercises using aids on some physical abilities and the long jump achievement for ages 15-16

Assist. Prof. Dr Saadoun Nasser*¹, Assist. Prof. Dr Hassan Nouri Tarish¹

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, Al-Safwa University College, Iraq.

* Corresponding author, Email: saadoun.asser@alsafwa.edu.iq

Received: 25/03/2023

Accepted: 20/05/2023

Abstract

The long jump is an arena and field sport that is mostly dependent on maximal speed, explosive power, and speed power. The researchers employ novel aids in this performance, which is distinguished by a distinctive artistic performance that produces the dynamic style of this performance. This category additionally includes the creation of training techniques based on the use of aids and scientific methodologies during the training process because of the significance of this and the reduction in the digital level. Furthermore, there is a significant disparity between the numbers registered in the long jump event and the age group of young people. This decrease might be caused by a variety of factors, including physical frailty. As a result, the researchers turned to performance-based aids to assist jumpers in training in the appropriate direction and developing physical factors. The aim of this research was to increase junior long jumpers' ability by preparing exercises with assistance. The researchers assumed that there were statistically significant variations in physical ability and accomplishment between the research samples before and post-tests. The research sample consisted of four (4) players from Baghdad governorate's premier junior class. For the research sample, which numbers (4), the researchers employed the experimental approach and cardiac tests were performed on 1/7/2022. The training curriculum was developed and implemented over a period of eight weeks, following which post-tests were administered on March 9, 2022, and the findings of the study variables were determined.

Keywords: Aids, physical abilities, long jump achievement

تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل للأعمار 15-16

أ.م.د. سعدون ناصر*¹، أ.م.د. حسن نوري طارش¹

¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الصفوة الأهلية، العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: saadoun.asser@alsafwa.edu.iq

الخلاصة

فعالية الوثب الطويل واحدة من فعاليات الساحة والميدان التي تعتمد بالدرجة الأساس على السرعة القصوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، والتي تمتاز بأداء فني خاص تشكل الأسلوب الحركي لهذا الأداء، استخدام الباحثين الوسائل المساعدة الجديدة، وتطوير أساليب التدريب بالاعتماد على استخدام وسائل مساعدة وبأسلوب علمي تطبيقي خلال العملية التدريبية ثلاث هذه الفئة ولأهمية ذلك وبسبب التدني في المستوى الرقمي واختلاف كبير في الأرقام المسجلة في فعالية الوثب الطويل لفئة عمر ناشئين وقد يعود سبب هذا التدني لأسباب عديدة منها ضعف في القدرات البدنية لذا لجأ الباحثين إلى استخدام وسائل مساعدة على وفق الأداء تعمل على مساعدة الوائين في التدريب بالاتجاه الصحيح ولتطوير بعض المتغيرات البدنية، وهدفت الدراسة إعداد تمرينات باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير بعض القدرات للاعبين الوثب الطويل للناشئين. قد افترضت الباحثون هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات البدنية والانجاز بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه البحث وقد اشتملت عينه البحث على (4) لاعبين للفئة للناشئين النخبة في محافظة بغداد وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي لعينه البحث البالغ عددهم (4)، وتم إجراء الاختبارات القلبية بتاريخ 7/1/2022 وتم صياغة المنهج التدريبي ثم بدء تطبيقه لمدة (8) أسبوعا بعده تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم 2022/9/3 ثم تم احتساب نتائج متغيرات البحث اما الاستنتاجات إن استخدام الوسائل المساعدة المعدة من قبل الباحثين كانت ذات تأثير في بعض القدرات البدنية فعالية الوثب الطويل، اما التوصيات ضرورة استخدام الوسائل المساعدة في مناهج تدريبية لتطوير القدرات البدنية لهذه الفعالية في مختلف الفئات.

الكلمات المفتاحية: الوسائل المساعدة، القدرات البدنية، انجاز الوثب الطويل.

1- التعريف بالبحث**1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :**

أن التطور الكبير في الانجازات الرياضية في أغلب دول العالم لمختلف الألعاب يدل على التقدم في الربط الجيد بين العلوم المختلفة عند تعليم الناشئين وتدريبهم لغرض الاقتصاد في الوقت وتعزيز الأسس الفنية للمهارة الرياضية على وفق المتطلبات البدنية والحاجة إليها ، ومن هذه الألعاب التي نالت نصيباً من هذا التقدم في الدول معظمها هي ألعاب القوى وتحديداً فعالية القفز الطويل ، إذ إن تحقيق الانجازات المتميزة فيها يدل على تطور مستوى الاداء الفني والمهاري والبدني للاعبين هذه الفعالية ، وإن هناك مبادئ تدريبية علمية مطبقة للدول المتقدمة بهذه المسابقة بدءاً من الناشئين لغاية وصول هؤلاء الى أعلى المستويات الرياضية. وفعالية الوثب الطويل واحدة من فعاليات ألعاب الساحة والميدان التي تعتمد بالدرجة الأساس على السرعة والقوة الانفجارية والقوة السريعة، والتي تمتاز بأداء فني خاص تشكل الأسلوب الحركي لهذا الأداء.

لذا من الضروري استخدام الوسائل المساعدة لتطوير بعض القدرات ومحاولة اعداد تدريبات مبنية على الاسس العلمية لهذه الفعالية بشكل دقيق وبأسلوب علمي ، ومن اهم الوسائل الشريط المطاطية والتقاليد المضافة على اجزاء الجسم ، فضلا عن تمارين القفز وتمارين السرعة كلها ستعمل على رفع المستوى الفني والحصول على أعلى انجاز ، لهذه الفئة ، وتوظيف ذلك بأسلوب علمي تطبيقي خلال العملية التدريبية، ومن ثم الارتقاء بمستوى أداء أفضل وانجاز في المستوى الرقمي للفعالية. ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية لفئة الناشئين لأجل معرفة تأثيرها على الانجاز في لفعالية الوثب الطويل.

1 - 2 مشكلة البحث.

ومن خلال تجربة الباحثين الميدانية في مجال ألعاب القوى ولاسيما في فعالية الوثب الطويل لاحظنا هناك تندياً في المستوى الرقمي واختلافاً كبيراً بين الأرقام المسجلة في فعالية الوثب الطويل بين تلك البلدان وبين ما يسجل هنا في بلدنا العزيز، وربما يعود ذلك لأسباب عديدة منها ضعف في القدرات البدنية ولاسيما السرعة والقوة العضلية سواء كانت انفجارية او قوة مميزة بالسرعة، ولهذه المرحلة العمرية بالذات، لأهمية هذه المتغيرات للاعبين الوثب الطويل، والسبب الآخر يعود إلى عدم تداول معظم مدربيننا لتمرين خاصة بالوسائل مساعدة تستخدم فيها مختلفة على تعمل على تطوير الانجاز.

وتكمن أهمية البحث إلى استخدام تمارين خاصة بالوسائل لتطوير القدرات الخاصة لهذه الفعالية ولهذه الأعمار، إذ إن من خلال استخدام وسائل المساعدة للواتيين في التدريب بالاتجاه الصحيح وتطور بعض القدرات البدنية ومن ثم تحقيق أفضل انجاز.

1 - 3 هدفاً البحث

- 1- اعداد تمارين خاصة بالوسائل مساعدة وتأثيرها على القدرات البدنية وانجاز فعالية الوثب الطويل للأعمار (15-16) سنة.
- 2- التعرف على تأثير تمارين خاصة بالوسائل مساعدة وتأثيرها على القدرات البدنية وانجاز فعالية الوثب الطويل للأعمار (15-16) سنة.

1 - 4 فرضا البحث.

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في بعض القدرات البدنية لعينة البحث وكان لصالح الاختبارات البعدية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الانجاز الوثب الطويل للناشئين ولصالح الاختبارات البعدية.

3 - 5 مجالات البحث.

- 1 - 5 - 1 المجال البشري: لاعبين المركز التخصصية في المدرسة للألعاب القوى وعددهم (4) للموسم 2022-2023.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني: للمدة من 1 / 7 / 2022 والى غاية 6 / 9 / 2022 .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : ملعب المدرسة التخصصية للألعاب القوى/وزارة الشباب/ بغداد.

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية .**1-2 منهجية البحث .**

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة بتصميم المجموعة الواحد لحل مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على مجموعة من اثنتين الوثب الطويل من فئة الأعمار (15-16) في محافظة بغداد الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المدرسة التخصصية الموهبة الرياضية للألعاب القوى البالغ عددهم (4) عدائين يمثلون نسبة (100%).

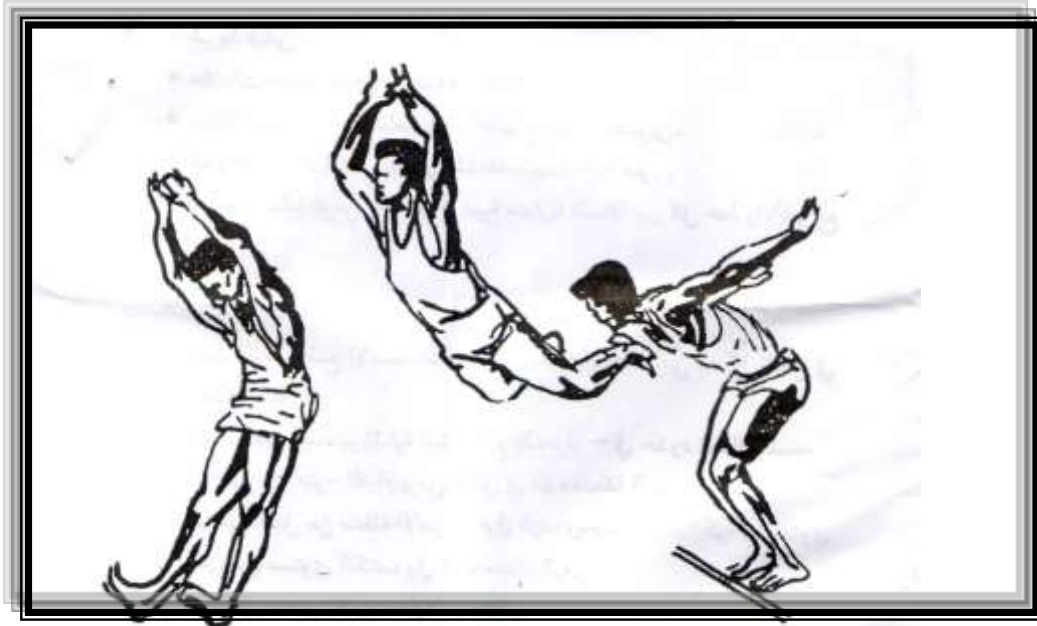
2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .**2 - 3 - 1 الوسائل المستخدمة في البحث .**

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
2. شبكة المعلومات (الانترنت) .
3. الملاحظة والتجريب .
4. المقابلات الشخصية .
5. القياسات والاختبارات .
6. استمارة جمع البيانات .
7. استمارة تفرغ البيانات .
8. فريق العمل المساعد .

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

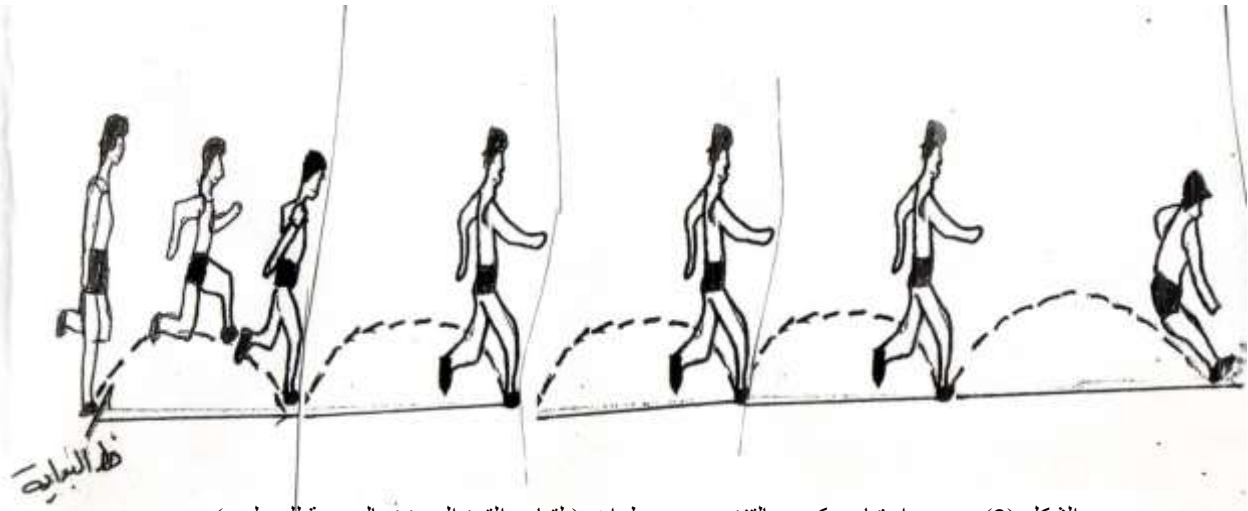
1. ساعات توقيت نوع (casio) عدد 3.

2. قمع بلاستيك عدد 6
 3. جهاز لابتوب نوع (hp) عدد (1).
 4. اقراص ليزيرية (CD) عدد (5) نوع (imation) .
 5. ملعب قفز (للوثب الطويل) .
 6. الحبال مطاطية عدد (4)
 7. تقاليد مختلفة الاوزان عدد (4)
- 2- 4 الاختبارات المستخدمة في البحث
 2-4-1 اختبار الوثب الطويل من الثبات (100:1).
 الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .
 الأدوات المستخدمة: مكان مناسب بعرض (1,5 م) وبطول (3,5 م) ، ويراعى ان يكون المكان مستوي وخالي من العوائق وغير املس ، شريط قياس .
طريقة الأداء :
 - يقف المختبر خلف خط البداية ، والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج , يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام . كما موضح بالشكل (1).
 - يجب ان يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
حساب النتائج : يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط ، ويكون خط البداية بعرض (5 سم) ويدخل في القياس.
 - تعطى للمختبر ثلاث محاولات .
 - تقاس كل محاولة لأقرب 5 سم .
 - تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .



الشكل (1) يوضح اختبار الوثب الطويل (لقياس القوة الانفجارية للرجلين)

- 2-4-2 : اختبار ركض بالقفز خمس خطوات (110:2).
 الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
 الأدوات المستخدمة : ارض مستوية ، شريط قياس .
طريقة الأداء : يقف كل لاعب خلف خط البداية بحيث تكون إحدى قدميه أماماً والأخرى خلفاً ، ثم يبدأ بالوثب إلى الأمام بالدفع على رجل الاستناد والهبوط على الرجل المرجحة للأمام ، أي من الرجل اليمنى إلى اليسرى او بالعكس مع تكرار هذه الوثبات بحيث يهبط بالوثبة الخامسة في الحفرة بالرجلين معاً . كما موضح في الشكل (2) .
حساب النتائج : تسجل أفضل مسافة يحققها اللاعب في محاولتين لأقرب سنتيمتر بحيث تقاس المسافة لأقرب اثر يتركه اللاعب المختبر في الحفرة في وثبته الخامسة وحتى خط البداية .



الشكل (2): يوضح اختبار ركض بالقفز خمس خطوات (لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين)

3-4-2 : اختبار العدو 30 م من البدء الطائر(3:94)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة .
الأدوات اللازمة : مضمار لا لعاب القوى ومنطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م وعرضها لا يقل عن 5 امتار ساعة توقيت عدد (2).
الإجراءات: تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط خط بداية اول وخط بداية ثان على بعد 10م من الخط الاول , وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و40م من الخط الاول .

وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بان يتخذ كل متخير وضع الاستعداد خلف الخط الاول.
- عندما يعطي الأذن بإشارة البدء , يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايديه أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.
- يخصص لكل مختبر مراقبا يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رفعا احدى ذراعيه لا على , وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني , يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة , وحينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزوم الذي يستغرقه المختبر مابين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتياز الخط النهائية.

4-4-2: اختبار أنجاز الوثب الطويل.

الهدف من الاختبار: قياس الانجاز.

الأدوات: حفرة الوثب الطويل – شريط قياس.

وصف الاداء: يقف المختبر على بعد 20م او اكثر حسب الرخصة التقريبية لكل مختبر ويقوم بالركض السريع وعند وصوله الى لوحة الارترقاء يقوم بضرب اللوح بقدم النهوض بقوة والوثب لا بعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل : تسجل افضل محاولة للمختبر اي بعد مسافة ممكنة يؤدي المختبر ثلاث محاولات فقط. 2-5 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في تمام الساعة الخامسة عصرا لمدة يومين اعتبارا من 1 / 7 / 2022 المصادف يوم الجمعة لغاية 2 / 7 / 2022 المصادف يوم السبت في ملعب الساحة والميدان في وزارة الشباب/ المدرسة التخصصية للموهبة الرياضة للألعاب القوى بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بأسماء اللاعبين، ولكل اختبار حسب طبيعة تسجيل بياناته لتسهيل العمل وتسجيل النتائج التي يحصل عليها كل لاعب مع تحضير الأدوات اللازمة للاختبارات. وقد تم تنفيذ الاختبارات بعد شرح الباحثين كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها بشكل موجز، وقد عملت الباحثين على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان، والزمان، وطريقة التنفيذ، وافراد فريق العمل المساعد كلا وموقعه من اجل العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في اثناء الاختبارات البعدية، حيث تم اجراء الاختبارات الاتية .

وفي اليوم الاول:

- اختبار القفز من الثبات، اختبار ركض بالقفز خمس قفزات، اختبار ركض 30 متر من الطائر.

وفي اليوم الثاني:، اختبار انجاز الوثب الطويل.

2-5-1 المنهج التدريبي

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والدراسات والمراجع العلمية، واعتماداً على المقابلات الشخصية ولخبرة الباحثة واستفادته من نتائج التجربة الاستطلاعية التي اجريت على مفردات المنهج التدريبي قام الباحثين بأعداد تمارين خاصة باستخدام على وسائل مساعدة وتم تطبيقه على عينة البحث، بدأ العمل في المنهج التدريبي يوم 4 / 7 / 2022 المصادف يوم الاثنين ولغاية 4 / 9 / 2022 المصادف يوم الاحد لمدة (8) اسابيع فترة اعداد خاص وبقاوع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع في ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) ليكون مجموع (24) وحدة تدريبية زمن كل وحدة تدريبية (30-35) دقيقة من الوحدة التدريبية لعينة البحث باستخدام التدريب التكراري فقد تدخلت الباحثين بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، وقد تم وضع المنهج التدريبي لعينة البحث من الواثنين للناشئين بالاعتماد على الوسائل المساعدة المستخدمة وهذا من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الشدة والحجم والراحة اذ يذكر ابو العلاء ان مبدأ التمرج في صياغة

المنهج التدريبي يؤدي الى نتائج أفضل ويقصد بالتموج الارتفاع والانخفاض بحمل التدريبي وعدم السير على وتيرة واحد او مستوى واحد^(112:4) التدرج في حمل التدريب للمنهج التدريبي وهذا من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الشدة والحجم والراحة.

3-5-2 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء عينة البحث للوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثين ومجموعة من الاساتذة والخبراء المختصين في مجال الساحة والميدان , تم اجراء الاختبارات البعدية لمدة يومين في 5 / 9 / 2022 المصادف يوم الاثنين و6 / 9 / 2022 المصادف يوم الثلاثاء وبظروف الاختبارات القبلية نفسها.

2- 6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث. استخدم الباحثين البرنامج الاحصائي (Spss) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها :

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها :

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±		
القفز من الثبات	متر	2.206	0.054	2.494	0.067	11.749	معنوي
حبل 5 خطوات	متر	10,644	0,369	11,662	0,347	4,386	معنوي
ركض 30متر من الطائر	ثانية	4.21	0,075	4.10	0,051	6.124	معنوي
الانجاز	متر	5,204	0,079	5,670	0,107	8,508	معنوي

قيمة T الجدولية (2.776) درجة الحرية (ن-1)=3 مستوى الدلالة(0,05)

1-1-3 تحليل نتائج اختبار القفز من الثبات ومناقشتها

تم تطبيق المنهج التدريبي على افراد العينة من قبل الباحثين قد اثرت في تطور المجاميع العضلية العاملة في حركات المد والثني على المفاصل ذات العلاقة بهذه الحركات بحيث يمكن ان يؤثر ذلك على زمني الانقباض والانبساط العضلي باقل ما يمكن مما يضمن ذلك نقصاناً في زمن الدفع لحظة الوثب ، والذي يعبر عن قابلية الفرد على بذل اعلى معدلات القوة الانفجارية ، وكذلك ادى إلى زيادة القوة العضلية الانفجارية والاستجابة السريعة لا نتاج قدرة عضلية على وفق نوع المقاومة المستخدمة والارتفاع بها بشكل تدريجي ، وهذا يعني زيادة طاقتها الحركية المتمثل بزيادة (الانقباض والانبساط) والتي انعكست على زيادة مسافة الوثب ، إذ يرى بعض الباحثين ان الألياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة على وفق نوع المقاومة التي تجابهها تلك الألياف ، وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف تزداد ، وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على انتاج الطاقة الحركية^(49:5) . والقوة الانفجارية تعد من الصفات البدنية المهمة التي تظهر بوضوح في لحظة الوثب والارتفاع ، وعليه فتطوير هذه الصفة يؤثر في رفع مستوى الاعداد المهاري ، إذ ان " اعداد القوة الانفجارية يعد من المميزات الفاصلة لبناء قابلية القوة التي تتوافق وخواص الألعاب الرياضية ، فواجبات اعداد القوة الخاصة ينفذ في علاقة مشتركة مباشرة باعداد التكنيك الخاص"^(100:6).

1-3-2 تحليل نتائج اختبار ركض خمس خطوات ومناقشتها

. ويؤكد الباحثين سبب هذه الفرق المعنوي إلى ان التمرينات التي استخدم الباحثين ووظفها باستخدام وسائل مساعدة ضمن مفردات المنهج التدريبي والمدمجة بالأداء المهاري المتميز بالطابع السريع والأداء الحركي العالي، إذ ان "القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة الأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف والعضلات، وتحسن التوزيع الديناميكي للأداء الحركي"^(113:7). كذلك فان تطوير القوة المميزة بالسرعة يعود أيضاً إلى

تطوير القوة الانفجارية عن طريق التمرينات الخاصة المتناسبة مع شروط ومتطلبات المهارة وبتكرارات معينة، إذ إن "عملية التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة أو أقصر وقت ممكن تحقق في خدمة القوة الانفجارية وبتكرار ذلك زادت فاعلية القوة المميزة بالسرعة (20:7)، إذ إن القوة المميزة بالسرعة هي مجموعة عدة قوى انفجارية. كما إن التدريبات التي استخدم من الباحثين خلال المنهج التدريبي والتي تعتمد على التغير في مقدار المقاومات وعدد مرات التكرار وسرعة الحركة فضلاً عن استخدام مختلف تمارين القوة بوزن الجسم ووزن مضاف للجسم وتمرينات القفز وتكرار القفز من رجل إلى أخرى اعطى ايجابية على تقوية عضلات الرجلين والخذ والساق، ومن ثم أدى ذلك إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والذي انعكس على الأداء الأفضل والتكنيك الجيد في فعالية الوثب الطويل، إذ إن معظم مراحل هذه الفعالية تعتمد على هذه الصفة

3-1-3 تحليل نتائج 30م من الطائر ومناقشتها

مما سبق نلاحظ بان افراد عينة البحث تقدمت نتائجهم في متغير السرعة القصوى في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على مدى فاعلية والتدريبات المستخدمة في المنهج التدريبي المعد في تطور الصفات البدنية الخاصة والتي اسهمت في تنمية مظاهر القوة الخاصة عند افراد عينة البحث، وهذا ما أدى إلى تطور السرعة القصوى لديهم، كما إن التي استخدم الوسائل لمساعدة والتي تكون على وفق الأداء مثل الشريط المطاط وغيرها، وإن ذلك كله ساهم في تطوير هذه الصفة التي هي من الصفات المهمة لوثبي الطويل، إذ يحتاجها الرياضي بشكل رئيس في اثناء تأدية الركضة التقريبية " إذ تشكل السرعة القصوى الجانب المهم للاعبى الوثب الطويل عند تنفيذ الركضة التقريبية والقفز، إذ إنها تعد احد مظاهر الوثب (208:9).

3-1-4 تحليل نتائج الانجاز الوثب الطويل ومناقشتها

وبعزو الباحثين سبب هذا الفرق المعنوي إلى المنهج التدريبي الذي اعده، واستخدامه إلى طرائق متنوعة في التدريب أدت إلى تطور المتغيرات المرتبطة بالإنجاز من خلال التركيز على الانجاز القصوى للعضلات العاملة لا مكان تطور تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى ووفقاً لمفردات التدريب مما جعل الفروق في قيم هذه المتغيرات تميل إلى نتائج الاختبارات البعدية وانعكس ذلك على تطور انجاز الوثب الطويل، إذ "إن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز (481:10)، كما إن هذه التدريبات كانت مبرمجة على وفق الأسس العلمية المختارة للمنهج التدريبي بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح " إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جزأاً بل من جراء التدريب المنظم لمدة طويلة (21:10).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

2-4 التوصيات

4- الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

1. أظهر البحث فاعلية تمارينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح والموضوعة في تطوير الانجاز .
2. أظهرت النتائج فاعلية التمارين باستخدام الوسائل المساعدة في تحسين بعض القدرات البدنية تطور القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة أدى إلى تطور الركض السريع، وتحسين سرعة الركض ومن ثم الحصول على انجاز أفضل .
- تطور السرعة القصوى والذي أدى إلى زيادة سرعة الوثب ومكنه في اخر خطوة من القيام بعملية الارتقاء السريع كما ويحافظ على السرعة حتى نهاية مرحلة القفز

4 - 2 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث الحالي اوصى الباحث بالآتي :

- 1- التأكيد على استخدام التمارين والوسائل المساعدة وفق الأداء التي طبقت في هذا البحث عند تدريب الموهوبين والناشئين لفعاليتها في تطوير بعض القدرات البدنية، ومن ثم تطوير الانجاز في فعالية الوثب الطويل
- 2- اعتماد نتائج المتغيرات المبحوثة والاستفادة منها للمقارنة مع نتائج رياضيين ناشئين في دول أخرى للمقارنة فيما بينهم .
- 3- اجراء دراسات مشابهة باستخدام وسائل تدريبية حديثة للفئات مختلفة للفعالية الوثب الطويل.

المصادر العربية

- 1- علي فهمي البيك (وآخرون) . طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2008) .
- 2- علي فهمي البيك (وآخرون) . طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2008) .
- 3- علي سلمان الطرقي، الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية ، بدنية - حركية- مهارية، (مكتبة النور ،باب المعظم ، بغداد) سنة 2013.
- 4- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجيا مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997). 5
- 5- صريح عبد الكريم ،تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة العضلات الرجلين (بحث منشور ،مجلة التربية الرياضية، العدد الاول، المجلد 12، لسنة 2003).
- 6- قاسم حسين حسن : قواعد التدريب الرياضي (الموصل ، دار الكتب والنشر ، 1988).

- 7- ابو العلا احمد عبد الفتاح , التدريب الرياضي ,الاسس الفسيولوجيا مدينة نصر, دار الفكر العربي,(1997).
- 8-اثير صبري وعقيل الكاتب,التدريب الدائري الحديث(بغداد,مطبعة علاء 1980) . -مفتي ابراهيم حماد ,التدريب الرياضي الحديث,ط2 (القاهرة , دار الفكر العربي, 2001).
- 9-مفتي ابراهيم حماد ,التدريب الرياضي الحديث,ط2 (القاهرة , دار الفكر العربي, 2001).
- 10-عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين, تدريب القوة, ط1 (بغداد ,الدار العربي للطباعة,1978) .
- 11-قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف , علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة,(الموصل , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر, 1980) .
نموذج من الوحدة التدريبية الأولى .

الراحة بين المراجع	الراحة بين التكرار	المراجع	التكرار	زمن الأداء للتكرار	الشدة	التمارين
120 ثا	45 ثا	3	3	3 - 4 ثا		من مسافة ركض خمس خطوات اداء عملية نهوض وطيوان ثم الهبوط في الرمل مع ضرب قفاز وارتداء ثقالات
120 ثا	60 ثا	2	3	4 - 5 ثا	85 %	من ركض مع رفع الركبة فوق الشواخص (خمس شواخص) ارتفاع الشاخص 30 سم وبين شاخص واخر واحد متر اخذ خطوة فوق القفاز والنهوض برجل الناهضة من فوق مانع ارتفاع 1 متر والطيوان ثم الهبوط في الرمل مع ارتداء اوزان اضافية
120 ثا	45 ثا	3	3	6 ثا		ركض بالقفز لمسافة 20 م مع ثم القفز مع سحب بالحبال المطاطية للامام بالحفر