

اثر تدريبات جهد المنافسة على وفق جهاز (DYNA FOOT) في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل تحت ٢٠ سنة
م . د علياء عبد الخضر سفاح التميمي / وزارة التربية – مديرية تربية واسط

معلومات البحث :

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية :

ملخص البحث :

تحت ٢٠ سنة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بلعبي الوثب الطويل في المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين التابعة لوزارة الشباب والرياضة) للموسم الرياضي ٢٠٢٠ البالغ عددهم ٢٠ لاعب , اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة وتم تطبيق تدريبات جهد المنافسة باستخدام جهاز (DYNA FOOT) على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج , ومنها توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات ان تدريبات جهد المنافسة على وفق جهاز (DYNA FOOT) اثرا ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل تحت ٢٠ سنة .

ان التطور الهائل في العملية التدريبية يتطلب إعداد برامج تدريبية حديثة تشمل تطوير القدرات البدنية التي تشكل العامل الأساس والمهم للوصول بالرياضي إلى تحقيق أهدافه في الوصول على الإنجاز المطلوب , ومن خلال ومتابعة الباحثة الميدانية وتواجدها في المجال الميداني الى اغلب الوحدات التدريبية لاحظت هناك وجود ضعف في القدرات البدنية والجهد الواقع لدى اللاعبين حيث ليس لديهم القدرة بالاستمرار بكفاية عالية من خلال اداء والمنافسة , لذا ارتأت الباحثة باستخدام التقنية الحديثة باستخدام جهاز (DYNA FOOT) الذي من خلاله يتم تحديد مقادير القوة المبذولة التي يبذلها كل لاعب اثناء الاداء من حيث اعداد برنامج تدريبي جهد المنافسة المشابه الى اجواء السباق مقنن حسب مكونات الحمل التدريبي حيث يتم توظيفها لخدمة طبيعة الأداء البدني والفني للمسابقة , وهدف البحث الى اعداد والتعرف تدريبات جهد المنافسة على وفق جهاز (DYNA FOOT) في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل

the competition, and the aim of the research is to prepare and identify competing effort exercises according to the (DYNA FOOT) device in the development of some physical abilities and the achievement of the long jump under 20 years.

The researcher used the experimental method with the experimental design of the pre and post test for the two equal groups (experimental and control) for its suitability to the nature of the research. Comprehensive inventory and the sample was divided into two groups (experimental and control) with (10) players for each group. Competition effort exercises were applied using a (DYNA FOOT) device on the experimental group for a period of eight weeks and by three training units per week. The SPSS statistical bag was used to process the data and obtain the results. , From which the researcher reached the most important conclusions that the competition effort training according to the (DYNA FOOT) device has a positive effect on the development of some physical abilities and the achievement of the long jump under 20 years old

Keywords: competition effort training, DYNA foot device, physical abilities, long jump competition .

الكلمات المفتاحية : تدريبات جهد المنافسة , جهاز (DYNA FOOT) , القدرات البدنية , مسابقة الوثب الطويل.

The effect of competition effort training according to (DYNA FOOT) device on the development of some physical abilities and the achievement of the long jump under 20 years

abstract

The tremendous development in the training process requires the preparation of modern training programs that include the development of physical abilities that are the basic and important factor in reaching the athlete to achieve his goals in reaching the required achievement, and through the follow-up of the field researcher and her presence in the field field to most of the training units I noticed there is a weakness in the capabilities The physicality and effort of the players as they do not have the ability to continue adequately through performance and competition, so the researcher decided to use modern technology using a (DYNA FOOT) device through which the amounts of force exerted by each player during the performance are determined in terms of preparing a training program. Competition effort Similar to the racing atmosphere is codified according to the components of the training load, as it is employed to serve the nature of the physical and technical performance of

الفصل الاول

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان التقدم التكنولوجي دورا كبيرا في إمداد المدرب واللاعب باستخدام الاجهزة الحديثة سواء على الصعيد التطبيقي الميداني من حيث اختلاف الخصائص والقدرات البدنية للاعبين مما يزيد من الحاجة إلى إيجاد أساليب ووسائل جديدة تتوافق مع قدرات كل منهم وتؤدي إلى استثارة اهتمامهم وبالتالي تنمي استعداداتهم للأداء البدني الفني نحو الأفضل.

وتعد مسابقة الوثب الطويل إحدى أهم مسابقات ألعاب القوى التي حظيت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة التي تجلّى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه المسابقة من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بها ، التي تتطلب إعدادا بدنياً وفنياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من أجل ضمان الوصول إلى ابعاد مسافة وهذا يحتاج إلى إعداد الرياضي إعدادا بدنياً وفنياً للوصول إلى الأداء الأفضل

، رغم ذلك هناك جهوداً تبذل من العلماء والمدربين في التوصل إلى أفضل الطرائق والوسائل والأساليب الحديثة التي تستخدم لتحقيق إنجازات رياضية جديدة بإجراء دراسات وبحوث علمية وعملية متطورة بأحدث التقنيات والاجهزة الحديثة ومنها استخدام جهاز (DYNA FOOT) الذي يعطي المقادير والمؤشرات الحقيقية من خلال الدفع اللحظي والجهد المبذول اثناء الاداء تدريبات بشدة المنافسة الذي

يعكس ذلك قدرة اللاعب البدنية وسيطرته وتحكمه داخل اجواء السباق ، من هنا تكمن أهمية هذا البحث دراسة اثر التمرينات البدنية ووفقا لنتائج القوة المسلطة في كل خطوة وزمنها وسرعتها باستخدام جهاز (DYNA FOOT) الذي يعطي القيم والمؤشرات المقننة بالمتغيرات البدنية والانجاز لتحقيق الانجاز الافضل .

١-٢ مشكلة البحث :

ان التطور الهائل في العملية التدريبية يتطلب إعداد برامج تدريبية حديثة تشمل تطوير القدرات البدنية التي تشكل العامل الأساس والمهم للوصول بالرياضي إلى تحقيق أهدافه في الوصول على الإنجاز المطلوب ، ومن خلال ومتابعة الباحثة الميدانية وتواجدها في المجال الميداني الى اغلب الوحدات التدريبية لاحظت هناك وجود ضعف في القدرات البدنية والجهد الواقع لدى اللاعبين حيث ليس لديهم القدرة بالاستمرار بكفاية عالية من خلال اداء والمنافسة ، لذا ارتأت الباحثة باستخدام التقنية الحديثة باستخدام جهاز (DYNA FOOT) الذي من خلاله يتم تحديد مقادير القوة المبذولة التي يبذلها كل لاعب اثناء الاداء من حيث اعداد برنامج تدريبي جهد المنافسة المشابه الى اجواء السباق مقنن حسب مكونات الحمل التدريبي حيث يتم توظيفها لخدمة طبيعة الأداء البدني والفني للمسابقة.

الفصل الثاني

٣-١ اهداف البحث :

٢-منهج البحث وجراءته الميدانية

١-٢ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث لاعبي الوثب الطويل في المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين التابعة لوزارة الشباب والرياضة) للموسم الرياضي ٢٠٢٠. والبالغ عددهم ٢٠ لاعب , اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة.

٣-٢ تجانس وتكافؤ العينة :

الجدول (١)

المتغيرات	سن	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن (كغم)	٧٠.٠٤٣	٦.٢٧٦	٧٢.٠٤٣	٠.٩٢١
الطول (سم)	١٧٨.٥١٢	٧.٥٨٧	١٨٠.٠٩١	٠.٥٨٧
العمر (سنة)	٢٤.٢٧٥	٣.٤٢٣	٢٥.٠٦٣	٠.٦٥٣
العمر التدريبي (سنة)	١٠.٥٧١	٣.٠٣٧	١١.٠٣٢	٠.٤٧٥

- اعداد تدريبات جهد المنافسة على وفق

جهاز (DYNA FOOT).في تطوير

بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل

تحت ٢٠ سنة .

- التعرف على تدريبات جهد المنافسة على

وفق جهاز (DYNA FOOT).في تطوير

بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل

تحت ٢٠ سنة .

٤-١ فروض البحث :

- ان تدريبات جهد المنافسة على وفق جهاز

(DYNA FOOT) اثرا ايجابيا في تطوير

بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب

الطويل تحت ٢٠ سنة .

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الوثب الطويل في

المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين التابعة لوزارة

الشباب والرياضة) للموسم الرياضي ٢٠٢٠.

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٥ / ٧

٢٠٢٠ لغاية ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٠

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب المدرسة

التخصصية لرعاية الموهوبين للألعاب القوى

التابعة لوزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد.



الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
القوة	نيوتن	٢٣ ٩٠ ٥	٠,٧ ١٢	٢٧٢ ٤٠ ٣	٠,٣ ٢١	٠,٤ ٥٤	غير معنوي
السرعة القصوى	الثانية واجزائه	٤,٠٦	٠,١٦٧	٤,٠١	٠,١٦٤	٠,٣٧٨	غير معنوي
القوة الانفجارية	المتر واجزائه	٢,١٦	٠,٤٤٢	٢,٢٢١	٠,٢٣٢	١,٢٩٢	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	المتر واجزائه	٧,٥٢	٠,٥٤١	٨,١٠٦	٠,٣٢١	١,٣٤٢	غير معنوي
الانجاز الوثب الطويل	المتر واجزائه	٥,٩٦	٠,٧٩٦	٦,١٠١	٠,٧٩٦	٠,٧٨٥	غير معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥).

- جهاز لقياس الطول والوزن, ساعات توقيت الكترونية نوع CASIO عدد ٦. ملعب قانوني للوثب الطويل . جهاز حاسوب نوع (LENOVO) عدد (١). جهاز (DYNA FOOT). عدد ١ .



الاشكال توضح جهاز (DYNA FOOT) وملحقاته (رقم ١)

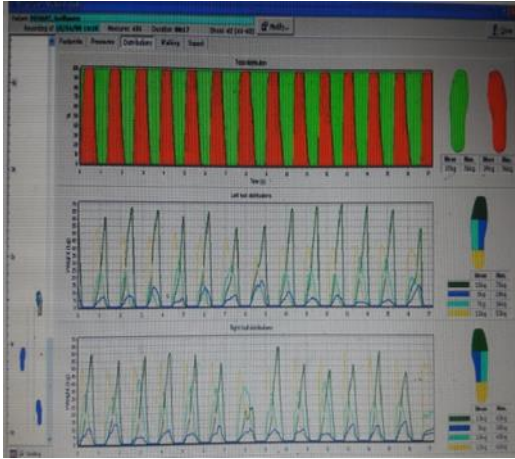
٢- ٤ منظومة قياس القوة المسلطة (DYNA FOOT):

منظومة لقياس متغيرات القوة المسلطة على الارض خلال كل خطوة من خطوات الركض وهي مكونة من اربعة اجزاء هي قاعدة اتصال البيانات (عبارة عن دواصة القدم التي توضع بالحذاء مع سلك توصيل لحاسب القوة الذي يربط بساق المختبر) وجهاز مستقبل الإشارة يربط مع الحاسوب المحمول ويستقبل الإشارة عن بعد ٦٠ متر، وساعة الكترونية (Watch Unit)، وتعمل

٢- ٣ وسائل جمع المعلومات

-الملاحظة. الاختبارات والقياسات. والمقابلات الشخصية .

٢- ٣ الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:



الشكل رقم (٣)

٥-٢ القياسات الخاصة بالمتغيرات البحث المستخدمة.

اولا : تحديد والاختبارات البدنية المستخدمة:

١- اختبار ركض (٣٠) متر لقياس السرعة القصوى (محمد صبحي حسانين: ٢٠٠١، ص ٢٩٢)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

الأدوات: ساعة توقيت، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون (٣٠) متر.

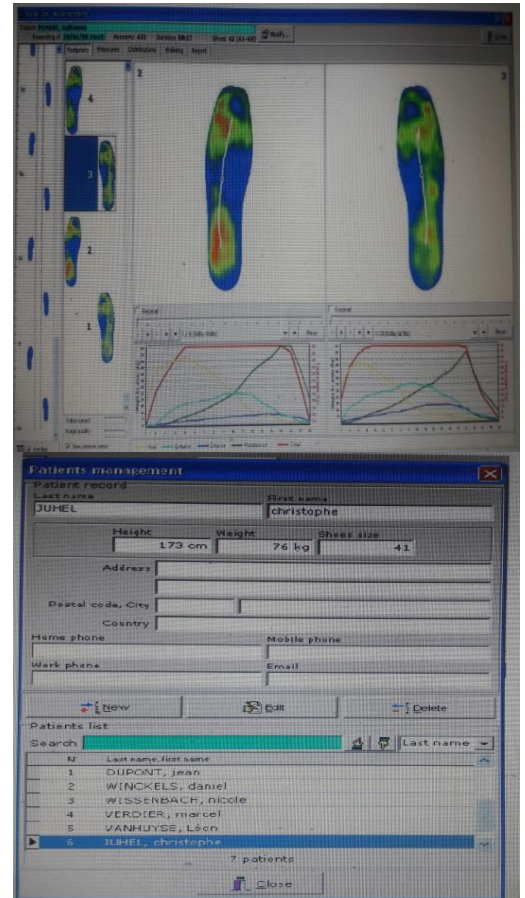
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالركض إلى أن يتخطى الخط الثالث. يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (٣٠) متر.

٢- اختبار الوثب الطويل من الثبات: علي سلوم:

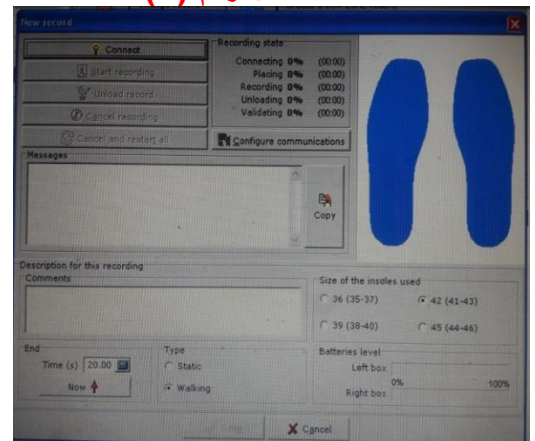
(٢٠٠٤، ص ٩١)

الغرض من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للأمام.

المنظومة بعد ارتداء الجهاز برجل اللاعب المختبر وتثبيتته على ساقه وتثبيت متحسس الخطوات على قدم اللاعب وادخال البيانات الخاصة بعمر اللاعب وطوله ووزنه وجنسه وتقيس المنظومة متغيرات معدل السرعة والمسافة المقطوعة، ويمكن ان تستخدم هذه البيانات كمعلومات تغذية للوحدات التدريبية اللاحقة لإمكان خزن المعلومات في المنظومة. ينظر الشكل (١) و (٢) و (٣).



الشكل رقم (٢)



الأدوات اللازمة :- مكان مناسب للوثب بعرض

(١,٥) م وبطول (٣,٥) م

ويراعي أن يكون المكان مستويًا , شريط قياس , قطع ملونة من الطباشير

وصف الأداء :- يقف المختبر خلف خط البداية

والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس

مشطا القدمين خط البداية من الخارج . ويبدأ

المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين

والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى

مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين

مع مرجحة الذراعين للأمام . وتعطى محاولتين لكل

لاعب.

حساب الدرجات :- يكون القياس من خط البداية

حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض من ناحية

هذا الخط .

٣- اختبار الثلاث حجلات (يسار

ويمين): (قاسم محمد حسن : ٢٠٠١ ص ٢٣)

- الغرض من الاختبار: (قياس القوة

المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

- الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء)،

شريط قياس ، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط

البداية بإحدى قدميه التي يقوم بأداء عملية

الحجل، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات

متتالية لأبعد مسافة.

الشروط:

١. يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات.

٢. السرعة في الأداء.

٣. تؤخذ القياسات لأقرب (سم).

٤. تعطى محاولتان لكل مختبر لكل رجل

(يسار ويمين) وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

٥. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على

المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

التسجيل: تحسب درجة المختبر لأقرب (سم) بين

خط البداية والمسافة التي يصل إليها المختبر

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة

مكونة من (٦) لاعبين في يوم السبت الموافق

٢٥ / ٧ / ٢٠٢٠ على لاعبي الوثب الطويل في

المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين التابعة لوزارة

الشباب والرياضة للموسم الرياضي ٢٠٢٠. وقد

افادت التجربة الاستطلاعية للباحثة في التعرف

على:

- مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في

البحث.

- الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .

- لوقوف على الصعوبات التي قد تتعرض إليها

الباحثة عند اجراء الاختبارات الرئيسية.

- امكانية قياس القوة بالجهاز المستخدم (DYNAMETER)

(FOOT).

٢-٧ الاختبارات القبلية :

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية في يوم الاثنين

الموافق ٢٧ / ٧ / ٢٠٢٠ في ملعب المدرسة

التخصصية لرعاية الموهوبين التابعة لوزارة الشباب

والرياضة) للموسم الرياضي ٢٠٢٠.

٢-٨ التجربة الرئيسية:

بدأ تنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ ٢٩ / ٧ /

٢٠٢٠ لغاية ٢٦ / ٩ / ٢٠٢٠ .

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري
وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي
والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد
البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة	نيوتن	٢٧٢,٥	٠,٥٦٧	٢٩٤,١	٠,٥٤٣	٣,٥٤٣	٠,٠٠٣	معنوي
السرعة القصوى	الثانية وأجزائه	٤,٠١	٠,٢٣٩	٣,٩٢	٠,٩٦٩	٤,٨٣١	٠,٠٠٢	معنوي
القوة الانفجارية	المتر وأجزائه	٢,٢١	٠,٢٦١	٢,٣٢	٠,٩٢٨	٥,٧٩٥	٠,٠٠٤	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	المتر وأجزائه	٨,١٧	٠,٣٧٤	٨,٢٢	٠,٧٥٤	٣,٤٤٦	٠,٠٠١	معنوي
الانجاز الوظيف	المتر وأجزائه	٦,١٢	٠,٥٤٩	٦,٢٨	٠,٣٤١	٦,٦٧٨	٠,٠٠٢	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر
من (٠.٠٥)

مدة التدريبات الموضوعة بالأسابيع : (٨) اسابيع.
عدد الوحدات التدريبية الكلي : (٢٤) وحدة
تدريبية.
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (٣) وحدات .
أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد – الثلاثاء –
الخميس) .

الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفكري
المرتفع الشدة.

الشدة التدريبية المستخدمة: (٨٠ – ٩٠ %).

٢-٩ الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي ثم إجراء
الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في يوم الاثنين
٢٨ / ٩ / ٢٠٢٠ في ملعب المدرسة التخصصية

لرعاية الموهوبين التابعة لوزارة الشباب والرياضة)

للموسم الرياضي ٢٠٢٠ . وقد راعت الباحثة

بتوفير الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة من
حيث (الزمن و المكان و الادوات المستخدمة
وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

٣-١٠ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية (SPSS)
لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .

٣-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي
والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة
وتحليلها.

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج المجموعتين التجريبية
والضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها
ومناقشتها.

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الإختبارين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات
المبحوثة وتحليلها.

الجدول (٣)

معنوي	٠,٠٠٣	٨,٤٤٤	٠,٤٤٨	٢,٢٨	٠,٩٥٣	٢,٤٥	المتر واجزائه	القوة الانفجارية
معنوي	٠,٠٠١	٧,٦٣٩	٠,٥٣٩	٧,٩١	٠,٨٣٢	٨,٤٦	المتر واجزائه	القوة الممیزة بالسرعة
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٢١٥	٠,٤٣٤	٦,١٩	٠,٤٥٩	٦,٤٨	المتر واجزائه	الانجاز الوثب الطويل

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥).

الجدول (٤)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوب	مستوى معنوي	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س			
القوة	نيوتن	٢٣٩,٦	٠,٢١٣	٢٥٧,٢	٠,٧٥١	٤,٦٥١	٠,٠٠٣	معنوي
السرعة القصوى	الثانية واجزائه	٤,٠٦	٠,١٤٥	٤,٠١	٠,٢٦٩	٣,٩٧٧	٠,٠٠٢	معنوي
القوة الانفجارية	المتر واجزائه	٢,١٧	٠,٣٨٨	٢,٢٢	٠,٣٤٦	٢,٦٤٤	٠,٠٠١	معنوي
القوة الممیزة بالسرعة	المتر واجزائه	٧,٥٤	٠,٥٤١	٧,٧٦	٠,٤٨٤	٢,٥٨٣	٠,٠٠٠	معنوي
انجاز الوثب الطويل	المتر واجزائه	٥,٩٧	٠,٣٤٨	٦,٠٩	٠,٥٦٨	٥,٨٣٦	٠,٠٠٠	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥).

الجدول (٥)

يبين فرق الأوساط وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى معنوي	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س			
نيوتن	القوة	٣١٨,٣	٠,٨٧٦	٢٧٩,٦	٠,٦٥٤	٧,٥٦٧	٠,٠٠١	معنوي
السرعة القصوى	الثانية واجزائه	٣,٨٤	٠,٩٨٥	٣,٩٣	٠,٢٨٣	٩,٢٨٥	٠,٠٠٢	معنوي

٣- مناقشة النتائج

أظهرت النتائج وجود فروق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية للمتغيرات البحث بعض المتغيرات البدنية والانجاز لمسابقة الوثب الطويل وتغزو الباحثة ذلك الفروق المعنوية إلى فاعلية التدريبات جهد المنافسة البدنية المقننة اعدت على أساس علمي منظم من خلال استخدام الشدد المناسبة والمتدرجة ومراعاة الفروق الفردية وهذا التطور في المتغيرات البدنية انعكس على نتائج اختبار انجاز الوثب الطويل , وإن التدريبات بجهد المنافسة البدنية التي تم أعدادها من قبل الباحثة على أساس نتائج قياس القوة المبذولة اثناء الاداء من خلال استخدام جهاز (DYNA FOOT) حيث ان العلاقة الطردية بين القوة المبذولة مع تزايد التعجيل والسرعة، اذ كلما زادت القوة التي تبذل لدفع الجسم عند الركض زاد تعجيله (صريح عبد الكريم الفضلي: ٢٠١٠، ص٩٨).

وهذا مما يؤكد على فعالية التدريبات بجهد المنافسة المستخدمة في الوحدات التدريبية بشدد مقننة التي أثرت بشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية

أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن (فاطمة عبد المالكى ونوال مهدي العبيدي: ٢٠٠٨، ص ٦٩)

ومن خلال ما عرض من نتائج تبين لنا وجود فرق معنوي في اختبار الثلاث حجلات برجل اليمين بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي ، وتغزو الباحثة هذا التطور إلى الوحدات التدريبية المستخدمة وإلى نوعية التدريبات والأحمال التدريبية مما يبين وجود تكيف في الجهاز العصبي والعضلي الذي أدى بدوره إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة كما أن قدرة اللاعبين على الربط الجيد بين عنصري القوة والسرعة هو أحد الأسباب لتطوير هذه القدرة أي أن تطور القوة المميزة بالسرعة لا يعتمد على تطوير القوة العضلية والسرعة كل على انفراد ، وإنما يعتمد على قدرة الفرد في دمج هذين الصفتين (علي سلوم وجواد حكيم : ٢٠٠٤، ص ٨) ان معظم وقت تدريب لاعبي الوثب الطويل ان يخصص للتدريب على ركضة الاقتراب والارتقاء وتطوير اسلوب الربط الصحيح بينهما وتحقيق التقنية الصحيحة لذلك ، نظراً للعلاقة الوثيقة بين التقنية الصحيحة والمناسبة لركضة الاقتراب والارتقاء وبين المسافة المتحققة في الوثب الطويل مما يحقق انجاز افضل (Lockie,R,G.;Murphy : 2007.p760-767)، إذ تجد الباحثة إن مسابقة الوثب الطويل تتعلق بمستوى إتقان مراحلها الفنية ، فضلاً عن أن الانجاز فيها يتعلق أساساً بسرعة ركض الاقتراب وقوة الارتقاء الخاصة.

وكذلك أهمية هذا النوع من التدريب في تحسين وتطوير قدرة العضلات العاملة في حركات الوثب والمد في الرجلين التي تعتمد أدائها على تسليط القوة ليقطع الجسم بفعل هذه القوة مسافة بأقل زمن وأعلى مستوى من القوة ، وهذا يدل على تطوير كفاءة هذه العضلات وضمن المديات الحركية الخاصة بالأداء والذي اعتمد على تسليط القوة على خلال مديات المفاصل المسؤولة عن الحركة والذي أعطى مفهوماً عن مدى تطور القوة الانفجارية وعلى وفق المسابقة ومتطلبات اللعبة حيث أن اختيار تدريبات القوة المتنوعة يتم على أساس متطلبات المسابقة الرياضية وعلى أساس حالة التدريب (هاره : ١٩٩٠، ص ٥٦) كذلك بأنها تعني قدرة العضلة او المجموعات العضلية في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها (Grosser , Zimmer : 1987 . p . 324:maun) ، من خلال الاسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متنوعة وتجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وبذلك تجنب بناء هضبة ، ومن ثم حدوث توقف في مسار تطور القوة (Bullard : 1995 p 38-39) وترى الباحثة فإن السرعة القصوى تعد من القدرات البدنية المهمة للرياضي في هذا النوع من الألعاب وخصوصاً عند نقل السرعة الأفقية إلى السرعة العمودية ، وكلما كان العداء يمتلك سرعة مناسبة كانت المسافة التي ينجزها أفضل فالسرعة المصدر الأساس للاعبة الوثب الطويل لاكتسابها قوة اندفاع من خلال عدو الاقتراب التي تمكنها بالتالي من عملية النهوض في كسب مسافة أكبر في أثناء الهبوط حيث ان السرعة بأنها المقدرة على

١-٤- الاستنتاجات:

- ١- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي بالتدريبات جهد المنافسة باستخدام جهاز (DYNA FOOT) البعدي في المتغيرات القدرات البدنية للاعبين الوثب الطويل للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في (الانجاز لمسابقة الوثب الطويل) للاعبين للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية.

٢-٤- التوصيات

- ١- إعداد البرامج التدريبية باستخدام جهاز (DYNA FOOT) على وفق ومؤشرات القوة المبذولة وبما يتناسب بالقابليات البدنية والمهارية في مسابقات القفز والوثب .
- ٢- إجراء دراسات مشابهة على مسابقات أخرى من الألعاب القوى من اجل تطوير الكفاءة البدنية ودراسة الترابط ما بين العلوم الأخرى.

المصادر العربية والاجنبية:

- علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .

- فاطمة عبد المالكي ونوال مهدي العبيدي : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، بغداد ، مكتبة دار الأرقم للطباعة والاستنساخ ، ٢٠٠٨ .

- قاسم محمد حسن: أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والإنجاز بالقفز العالي: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١).

- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج ١، ط ٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.

- هاره : أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط ٢ ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .

-Bullard & Knth Dlop jumping as Atraining method for jumping ability I.A.A.F. aval . may. Vol: No> 3- 1995.

-Lockie,R,G.;Murphy.A,J & Spinks,C.D: Effects of resisted sied towing on sprint kinematics in field sport athletes ,Journal of Strength Conditioning ,Research, 17(4) ،2007

- Grosser , Zimmer maun , Neumeier , Tecnuik Trining , blv , Sportwiss verlag , sellsec Haft , munchen : wien , Zurich . 1997 .



ملحق (١)

نموذج التمرينات المستخدمة الاسبوع الاول

اليوم	التمارين المستخدمة	الشدة	التكرارات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
			تكرارات	المجموعات		
الأحد	- الركض من الوقوف (٣٠ متر) - الوثب إلى وثبتين والثالث اخذ خطوة . - القفز برجل اليسار (٥ مرات) - واليمين (٥ مرات) والوثب نحو الحفرة . - القفز الموزون مرتين على اليسار ومرتتين على اليمين (٥ مرات) والوثب نحو الحفرة . - الوثب في المكان مع فتح الرجلين للأمام والخلف (١٠ مرات) - وثب طويل من الثبات .	٨٠٪	٥	٢	٩٠ ثانية	٥ د
الثلاثاء	- القفز برفع الركبتين عالياً (١٠ مرات) - الوثب في المكان (ثلاث مرات) ثم الوثب للأعلى (١٠ مرات) - القفز بالقدمين للصعود والهبوط فوق المبسطة بأرتفاع (٣٠ سم) (١٠ مرات) . - الركض بخطوات واسعة على شكل وثبات مسافة ٣٠ متر - وثب طويل من الثبات .	٨٠٪	٥	٢	٩٠ ثانية	٥ د
الخميس	- الركض من الوقوف ٣٠ متر - القفز بالرجل اليمين فوق المانع بأرتفاع ٣٠ سم (٥ مرات) ثم القفز على رجل اليسار (٥ مرات) - القفز برجل واحدة اليسار ثم اليمين (٥ مرات) - وثب طويل من الثبات . - الوثب باستعمال الركضة التقريبية الكاملة .	٨٠٪	٥	٢	٥ د	٥ د