

دراسة مقارنة لتأثير تمارينات القوة الارتدادية للرجلين في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والحركية لفعالية الوثب الطويل وعلاقتها بالإنجاز

د . زينب فحطان عبد المحسن الهاشمي
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعه بغداد

ملخص البحث

أن معظم الالعاب الفردية تحتاج بشكل عام الى القدرات البدنية الخاصة وحركية وكذلك الى الاهتمام بكافة مراحل التدريب ، وتعد العاب القوى واحدة من أهم الالعاب الفردية التي تحتاج الى تكامل في كافة عناصرها لتحقيق الهدف المنشود. و يعد التدريب الرياضي بأستعمال التمارينات الخاصة واحد من أهم الاساليب المستخدمة في رفع مستوى الطالبات وخاصة في الفعاليات الفردية التي تعتمد على ما تقدمه الطالبة من مستوى بدني ومهاري في تحقيق الانجاز.

وتتجلى أهمية البحث في أعداد الباحثة لتمرينات القوة الارتدادية للرجلين التي تعمل على تطوير القوة العضلية للطالبة المتمثلة في (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة) والتي عن طريق امتلاك واتقان تلك القدرات البدنية سوف يؤثر على مستوى الانجاز بشكل ايجابي.

اما مشكلت البحث هي وجود ضعف في الجانب البدني والحركي / للطالبات مما انعكس وبشكل واضح على الاداء لتلك الفعاليات الامر الذي توجب من الباحثة ايجاد الحلول اللازمة للحد من تلك المشكلة من خلال أعداد مجموعة تمارينات للقوة الارتدادية الذي تتجلى اثارها بشكل واضح على القدرات البدنية الخاصة متمثلة ب " القوة الانفجارية " والقوة المميزة بالسرعة للرجلين كونها العامل الاساس للوصول الى الاداء المثالي وتحقيق أفضل الانجازات .

استنتجت الباحثة ان للتدريبات الارتدادية تاثير ايجابي واضح في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في تطوير رشاقة الحركة " أي القدرات الحركية" والمنهج المعد من قبل الباحثة له تأثير واضح ويجابي في انجاز فعالية الوثب الطويل.

وتوصي الباحثة بضرورة استخدام المنهج المعد من قبل الباحثة في تدريب فئات عمرية مختلفة وتوصي بالتنوع في أعداد التمارينات لأبعاد الملل والرتابة في التدريب وكذلك إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفعاليات مختلفة.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

على الرغم من التقدم في مجال التدريب الرياضي فلا بد من إجراء العديد من البحوث والدراسات للتوصل الى المزيد من الطرائق العلمية الحديثة التي تعمل على كشف المزيد من الاساليب التي عن طريقها يتم تطوير الفعاليات الرياضية بشكل أمثل.

أن معظم الالعاب الفردية تحتاج بشكل عام الى القدرات البدنية الخاصة وحركية وكذلك الى الاهتمام بكافة مراحل التدريب ، وتعد العاب القوى واحدة من أهم الالعاب الفردية التي تحتاج الى تكامل في كافة عناصرها لتحقيق الهدف المنشود.

فالتدريب الرياضي تطور تطوراً هائلاً خلال السنوات المنصرمة بحيث أصبح ملائم لجميع الطالبات واللاعبات .

يعد التدريب الرياضي بأستعمال التمرينات الخاصة واحد من أهم الاساليب المستخدمة في رفع مستوى الطالبات وخاصة في الفعاليات الفردية التي تعتمد على ما تقدمه الطالبة من مستوى بدني ومهاري في تحقيق الانجاز .

يعد عنصر القوة العضلية من العناصر الاساسية التي يجب أن تمتلكها الطالبة سواء كانت في الاطراف العليا والسفلى بما يخدم الفعالية وتعد من العناصر التي تدخل في تكوين باقي عناصر اللياقة البدنية ، تعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من اهم الصفات التي يجب ان تتمتع بها ، الوثب الطويل او الوثبة الثلاثية للحصول على ابعاد مسافة.

وتتجلى أهمية البحث في أعداد الباحثة لتمرينات القوة الارتدادية للرجلين التي تعمل على تطوير القوة العضلية للطالبة المتمثلة في (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة) والتي عن طريق امتلاك واتقان تلك القدرات البدنية سوف يؤثر على مستوى الانجاز بشكل ايجابي.

فأختارت الباحثة المنهج التجريبي وكانت عينة البحث بطريقة عشوائية (القرعة) شعبتان فقط والبالغ عددهن (٢٠) طالبة (١٠ طالبات) شعبة أ ، (١٠) طالبات شعبة ب ، إذ بلغ نسبة العينة الى المجتمع ٥٧,١٤ % وتم أستبعاد (١٥) طالبة وذلك لعد التزامهم بالمنهج المعد والدوام.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثة ومتابعتها المستمرة كونها تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ولمادة الساحة والميدان " العاب القوى " لاحظت وجود ضعف في الجانب البدني والحركي / للطالبات مما انعكس وبشكل واضح على الاداء لتلك الفعاليات الامر الذي توجب من الباحثة ايجاد الحلول اللازمة للحد من تلك المشكلة من خلال أعداد مجموعة تمرينات للقوة الارتدادية الذي تتجلى اثارها بشكل واضح على القدرات البدنية الخاصة متمثلة ب " القوة الانفجارية " والقوة المميزة بالسرعة للرجلين كونها العامل الاساس للوصول الى الاداء المثالي وتحقيق أفضل الانجازات سعياً من الباحثة تطوير قدرات الطالبات وأعتبره اضافة علمية جديدة الى عامل العلم والمعرفة.

٣-١ أهداف البحث

- ١- أعداد تمارينات القوة الارتدادية للرجلين.
- ٢- التعرف على تأثير التمارينات للقوة الارتدادية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لفعالية الوثب الطويل.
- ٣- التعرف على تأثير التمارينات للقوة الارتدادية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لفعالية الوثبة الثلاثية .
- ٤- التعرف على الفروق في تأثير تمارينات القوة الارتدادية في فعاليتي الوثب الطويل والوثبة الثلاثية.

٤-١ فرضا البحث

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقوة الارتدادية في بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز لدى مجموعتي البحث.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقوة الارتدادية والقدرات البدنية والانجاز لدى مجموعتي البحث.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :- مجموعة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (٢٠١٦ - ٢٠١٧).
- ٢-٥-١ المجال الزمني :- المدة الممتدة من (٢٩ / ٩ / ٢٠١٦ ولغاية (٢٠١٦/١٢/٤).
- ٣-٥-١ المجال المكاني :- ملعب الكشافة / بغداد.

الباب الثاني**٢- منهج البحث وأجراءته الميدانية****٢-١ منهج البحث**

يعد المنهج هو الطريقة للوصول الى الحلول اللازمة لمشكلة البحث اذ أختارت الباحثة المنهج التجريبي كونه أدق مناهج البحث العلمي والتي عن طريقها يتوصل الباحث الى المعرفة العلمية وذلك لأن التجربة في أطار هذا المنهج تجربة ميدانية وتعد ملاحظة دقيقة ومنظمة يتحكم عن طريقها الباحث بالظروف المحيطة وبمتغيراتها المتعددة فيستيع بهذا تعديل العوامل وتغيير الظروف وقياس النتائج المترتبة عليها.^(١)

(١) ليلي خليل داود ، مبادئ علم النفس ، ط٢ : (دمشق ، مطبعة قشلة اخوان ، ٢٠٠١) ، ص ٥٠.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) البالغ عددهم (٣٥) للمرحلة الثانية والموزعون على شعبتين.

فأختارت الباحثة عينة البحث بطريقة عشوائية (القرعة) شعبتان فقط والبالغ عددهن (٢٠) طالبة (١٠ طالبات) شعبة أ ، (١٠) طالبات شعبة ب ، إذ بلغ نسبة العينة الى المجتمع ٥٧,١٤ % وتم أستبعاد (١٥) طالبة وذلك لعد التزامهم بالمنهج المعد والدوام.

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	٢٢,٣٥	٢٢,٠٠	٠,٩٨٨	٠,٦٤٧
الوزن	٦٢,٧٠٠	٦٠,٠٠	١٠,٦٧٦	١,٠٧٢
الطول	١٦٢,٨٥	١٦٣,٠٠	٣,٣٤٤	٠,١٨٣

٢-٣ أدوات جمع المعلومات و الوسائل والاجهزة المستعملة

٢-٣-١ أدوات جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

٢-٣-٢ الوسائل والأجهزة المستعملة

- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو المنشأ ياباني.
- ميزان طبي الكتروني المنشأ طبي.
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (كاديو) المنشأ صيني.
- جهاز لقياس الطول المنشأ الصيني.
- حاسبة نوع (HD) المنشأ كوري لمعالجة البيانات والطباعة.
- مصاطب خشبية وصناديق مختلفة الارتفاعات ومدرجات وأوزان مضافة .

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

لتحديد الاختبارات المستخدمة في البحث قامت الباحثة بأعداد أستمارة استبيان لأستطلاع آراء الخبراء* وتم تحديد نسبة أئفاق ٧٥% فما فوق للاختبارات المستخدمة لتحديد اختبارات القوة الخاصة.

٢-٤-١ أختبار الوثب^(١)

الهدف : قياس القوة الأنفجارية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات والأجهزة :

- منطقة فضاء مستوية بطول ثلاثة ونصف متر وعرض نصف متر.
- شريط قياس ، علامات أو طباشير.
- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية بالمتر.

طريقة الاداء والقياس:

- تقف اللاعبة خلف خط البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين ومتباعدتين .
- تقوم اللاعبة بثني الركبتين ومرجعة الذراعين خلفاً والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ورجعة الذراعين.

التسجيل

يعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب الاحسن.

٢-٤-٢ أختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين ثلاث مجالات لأكبر مسافة ممكنة كل رجل**على حدة^(١)**

الهدف : قياس القوة المميزة لعضلات الرجلين

الأدوات والأجهزة: شريط قياس ، ملعب بحدود (٢٥) م.

طريقة الاداء والقياس

تقف المختبرة على خط البداية وهي مرتكزة على القدم اليمنى وتؤدي ثلاث حجلات بالقدم اليمنى تتبعها ثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة بأستخدام الخطوط المستخدمة المرسومة على الارض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها في أثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للارض تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعها الرجل اليسرى.

(١) دانية براء أدريس ، أستخدام وحدات تدريبية ذات شدة متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بأنجاز الوثب الطويل للنساء ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٠، ص٦٧.
(١) قيس ناجي عبد الجبار ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ، ص١٣٤.

التسجيل :

- يتم قياس المسافة الكلية بجمع ماقطعته المختبرة بالرجل اليمنى واليسرى.

٢-٤-٣ اختبار الوثبة الثلاثية من الاقتراب^(١)

الهدف : قياس الانجاز .

الأدوات والأجهزة:

- مكان مناسب للوثب يشمل مجال الركض والحفرة ، شريط قياس ، بورك .

طريقة الأداء والقياس

من الركض السريع (مسافة اقتراب كاملة) تبدأ اللاعبات بأداء الحجلة أول مرحلة من مراحل الوثبة بالرجل القائدة ، ثم تؤدي الخطوة وهي المرحلة الثانية من مراحل الوثبة ، ومن ثم الطيران والهبوط بالرجلين كليهما في حفرة الهبوط وتعطى ثلاث محاولات لكل طالبة وراحة (٥) دقائق.

التسجيل :

يكون القياس من لوحة الأرتقاء الى أقرب أثر يتركه الجسم ناحية هذا الخط ويتم احتساب أفضل محاولة وتقاس (م / سم) .

٢-٤-٤ اختبار الوثب الطويل^(١)

الهدف : قياس الأنجاز

الأدوات والأجهزة : حفرة الوثب الطويل ، شريط القياس .

طريقة الأداء والقياس

تقف اللاعب على بعد ٢٠ م أو اكثر وقف الركضة التقريبية لكل لاعبة ، وتقوم بالركض السريع وعند وصولها الى لوحة الأرتقاء تقوم بضرب اللوح بقدم النهوض بقوة وثب لبعده مسافة ممكنة .

التسجيل :

يتم تسجيل أفضل محاولة للاعبة اي أبعد مسافة ممكنة تؤدي ثلاث محاولات فقط وتقاس المسافة من الحافة الداخلية للوحة الارتقاء الى أقرب أثر يتركه جسم اللاعب في حفرة الهبوط.

٢-٥-٥ خطوات إجراء البحث الميدانية

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية على عينة مكونة من ٤ طالبات بتاريخ (٢٩ / ٩ / ٢٠١٦) والمصادف يوم الخميس وفي تمام الساعة (٩) صباحاً في ملعب الكشافة

(١) أسماء حميد كمش، استخدام تدريبات مقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة للوثبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والأنجاز ، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٥) ، ص ١٠٢ .

(١) قيس ناجي عبد الجبار ، مصدر سابق ، ١٩٨٧ ، ص ١٣٤ .

المجاور لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية (١) :

- التعرف على الوقت الكافي لأجراء الاختبارات.
- التعرف على السلبيات والمعوقات التي تواجه العمل.
- اختبار فريق العمل المساعد.
- معرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة لقدرات وقابليات عينة البحث.

٢-٥-٢ الاختبارات القبليّة

أجرت الباحثة الاختبار القبلي في يوم (٢/١٠/٢٠١٦) المصادف الاحد في تمام الساعة (٩) صباحاً وتكونت اختبارات البحث من ثلاث اختبارات اثنان منها بدنية والاختبار الثالث للانجاز. وكان الترتيب وفق التسلسل الاتي :

- ١- اختبار الوثب العريض والوثبة الثلاثية (الانجاز).
- ٢- اختبار القوة الانفجارية للرجلين.
- ٣- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٢-٥-٣ تمرينات القوة الارتدادية للرجلين المستعملة ضمن الوحدات*

قامت الباحثة بأعداد تمرينات القوة الارتدادية للرجلين* في تطوير بعض القدرات البدنية وقد استندت الباحثة في أعداد التمرينات الى آراء الخبراء والمراجع العلمية الدقيقة فضلاً عن ذلك راعت الباحثة في اعداد التمرينات مجموعة من الأمور :

- مدى ملائمة التمرينات المعدة لعينة البحث.
- أن تتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث.
- مراعاة التدرج في الاحمال التدريبية.
- أستغرق تطبيق التمرينات ٣ وحدات أسبوعياً ولمدة ٨ أسابيع أي ما يعادل ٢٤ وحدة في أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، وبدأ تطبيق المنهاج في (٦/١٠/٢٠١٦) الخميس ، ولغاية (١/١٢/٢٠١٦) الخميس.
- اعتماد مبدأ التموج في الحمل التدريبي.

٢-٥-٤ الاختبارات البعدية

(١) قاسم المنذلاوي وآخرون ، الأختبارات والقياس في التربية الرياضية : (بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٩) ، ص١٠٧.

* ملحق (١)

الخبراء

- ١- أ.م.د أيمن صبيح (بايوميكانيك ، ساحة وميدان) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢- أ.م.د أسيل جليل (تعلم حركي ، ساحة وميدان) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٣- أ.م.د هدى بدوي (تدريب ، كرة طائرة) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

حرصت الباحثة على تهيئة نفس الظروف التي تم إجراءها في الاختبارات القبلية قدر الامكان من حيث الزمان والمكان ، وبعد الانتهاء من تطبيق تمارين القوة الارتدادية للرجلين والرشاقة تم إجراء الاختبار البعدي في يوم (٢٠١٦/١٢/٤) المصادف (الاحد) في تمام الساعة (١٠) صباحاً.

٢-٦ الوسائل الاحصائية

أستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لأهداف البحث

١- الانحراف المعياري.

٢- الوسط الحسابي.

٣- T- Test للعينات المتناظرة.

٤- T - Test للعينات المستقلة.

٥- معامل الارتباط.

الباب الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢,٢٦

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	الدلالة
	س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية	٣٦,٤٤	١,٤٨	٤٠,٥٥	١,٣٢	٣,٣٤	معنوي
قوة الممیزة بالسرعة	٦,٤١	٠,٦٦	٧,٠٨	٠,٩٠	٢,٦٠	معنوي
الرشاقة	١٩,٩٠	١,٧٨	٢١,٤٠	٠,٨٤	٥,٣٠	معنوي
الانجاز	٢,٥٣٥	٠,٦٦٤	٣,٠٥٠	٠,٣٢٦	٢,٥٠٠	معنوي

من خلال الجدول (٢) تبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات قيد البحث ، وتعزو الباحثة الفروق المعنوية للمتغيرات قيد الدراسة الى طبيعة المنهج المستخدم أو المعد من قبل المدرسة والتمريبات الخاصة به والاعتماد على خبراته الميدانية في تشكيل الوحدات التدريبية التي كان استخدام التمارين البدنية ذات الشدد العالية متضمنة استعمال مقاومات كوزن وخدمة الزميل فضلاً عن كيفية توزيع النشاط بما يتلائم مع التمرينات وأي من العضلات العاملة في الأداء اكثر أهمية وفرز تلك العضلات عن غير العاملة هذا ما يؤدي الى

تتمية الأداء وتشذيبه^(١)، فضلاً عن أن تدريبات المدرسة فيها تنوع في التمرينات وليس الاعتماد على نوع واحد من التمرينات وهذا يتفق مع ما ذكره أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) ، أنه ينبغي العمل على تنمية الرشاقة لحساب اللاعب على أداء المهارات ويسرعات عالية ، وكذلك تغير الاتجاه وعلى أن ترتبط في شكل مركب خلال التدريبات مع النشاط الحقيقي^(٢).

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (٣)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢,٢٦

الدلالة	ت المحتسبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
				ع	س	ع	س	
معنوي	٥,٦٧	٠,٢٩	٧,٢١	٠,٦٠	٤٣,١٥	١,٢٩	٣٥,٩٤	القوة الانفجارية
معنوي	٦,٩٦	٠,٦٢	١,٢٥	٠,٧١	٧,٨٣	٠,٥١	٦,٥٨	قوة المميزة بالسرعة
معنوي	٦,٢٢	٠,٣٩	٠,٤٠	٠,٩٨	٢٥,٧٤	١,١٢	٢٦,٥١	الرشاقة
معنوي	٣,٢١	٠,٧١	٠,٦٤	٠,٣١٥	٣,٩٦	٠,٦٣٢	٢,٢٢٤	الانجاز

وتعزو الباحثة الفروق المنوية لصالح الاختبار البعدي وذلك الى حقيقة المنهج المستخدم الذي يتمثل بتمرينات القوة الارتدادية أذ استخدمت الباحثة تمرينات للرجلين كونها مهمة جداً لتطوير القوة الانفجارية للطالبات لأهميتها الواضحة في فعالية الوثب الطويل ، فالتمرينات التي تجمع القوة والسرعة تعد عاملاً مهم وأساسي للأنشطة التي تحتاج الى التغلب على مقاومات وسرعة انتقال والحركة أي المهارات مهارة عالية وأداء سريع^(١).

وتعزو الباحثة الفروق المعنوية في " الرشاقة " الى طبيعة التدريبات وتنوع التمرينات التي استخدمت من قبل الباحثة وبأدوات مختلفة ، وهنا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق " بأن القدرات الحركية أذ ما تم تدريبها بشكل مقنن ، وكانت التدريبات المستعملة في التدريب مشابهة في البناء الحركي للحركة المراد تعليمها وتدريبها والذي يتلائم مع الصفات الديناميكية مما زاد في التعلم وتحسين الأداء الحركي^(٢).

(١) علي عبد الواحد لازم ، أثر استخدام جهاز مساعد مقترح من تعليم مهارة التنوع الدائري على جهاز القفز بالجمناستك : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١) ، ص ٦٩ .

(٢) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيا ، ط ١ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ، ص ٢١٠ .

(٣) أميرة محمود و ماهر محمود ، الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، ط ١ ، (الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة ، ٢٠٠٨) ، ص ١٩٤ .

(٤) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط ١ ، (القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠٠٣) ، ص ٩٦ .

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين في متغيرات قيد البحث جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات قيد البحث

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ن+١ ن-٢ = ١٨ = ١٧٣٤،

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت الجدولية	ت المحتسبة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية	١,٣٢	٤٠,٥٥	٠,٦٠	٤٣,١٥	١,٧٣٤	٢,٣٤	معنوي
قوة المميزة بالسرعة	٠,٩٠	٧,٠٨	٠,٧١	٧,٨٣	١,٧٣٤	٥,٣٣	معنوي
الرشاقة	٠,٨٤	٢١,٤٠	٠,٩٨	٢٥,٧٤	١,٧٣٤	٥,٩٢	معنوي
الانجاز	٠,٣٢٦	٣,٠٥	٠,٣١٥	٣,٩٦	١,٧٣٤	٢,٣٩	معنوي

تعزو الباحثة الفروق المعنوية للقدرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية وذلك الى طبيعة المنهج المعد والذي تضمن تدريبات القوة الارتدادية اذ تم استخدام تمارينات بأدوات مختلفة وباستخدام المصاطب والحواجز والصناديق المختلفة الارتفاع التي ساعدت على التنوع في التدريب والتمارين وبالتالي أبعاد الملل والرتابة .

وهذا ما يتفق مع ما ذكره محمود عبد الله وآخرون ، ١٩٩١، الى أن أعطاء التمارين وفق أسلوب علمي صحيح يعزز من كفاءة العمل للمجاميع العضلية المشتركة في أداء مختلف الفعاليات والقدرات البدنية التي يكتسبها اللاعب في أثناء التدريب.(١)

فضلاً عن احتواء المنهج الى تدريبات القوة الارتدادية والى تدريبات لتغيير الاتجاه مما ساعد على تطوير الرشاقة أي رشاقة الحركة بالنسبة للطلبات ، وهذا انعكس بشكل واضح في تطوير القدرات البدنية والحركية على تطوير الانجاز لفعالية الوثب الطويل ، كون توافق الجانبين البدني والحركي مما انعكس بشكل واضح على الأداء بالنسبة للطلبة كتمارين الوثب بالرجلين أو برجل واحدة وبارتفاعات متعددة وكذلك استخدام السلم لتطوير صفة الرشاقة.

(١) محمود عبد الله وآخرون، تعليم وتدريب الملاكمة، (الموصل ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩١)، ص ٤٢.

الباب الرابع

الاستنتاجات والتوصيات

١-٤ الاستنتاجات

في حدود نتائج البحث والمعالجات الاحصائية التي قامت بها الباحثة فقد تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات.

١- للتدريبات الارتدادية تاثير ايجابي واضح في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

٢- للتدريبات الارتدادية تاثير ايجابي واضح في تطوير رشاقة الحركة " أي القدرات الحركية".

٣- المنهج المعد من قبل الباحثة له تأثير واضح وايجابي في انجاز فعالية الوثب الطويل.

٢-٤ التوصيات

١- ضرورة استخدام المنهج المعد من قبل الباحثة في تدريب فئات عمرية مختلفة.

٢- التنوع في أعداد التمرينات لأبعاد الملل والرتابة في التدريب.

٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفعاليات مختلفة.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيا ، ط ١ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧).
- أسماء حميد كمش ، استخدام تدريبات مقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة للوثبات الثلاثية وتأثيره على الاداء والانجاز ، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٥) ص ١٠٢.
- اصة للوثبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز ، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٥).
- أميرة محمود و ماهر محمود ، الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، ط ١ ، (الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة ، ٢٠٠٨).
- دانية براء أدریس ، استخدام وحدات تدريبية ذات شدة متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بأنجاز الوثب الطويل للنساء ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٠.
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط ١ ، (القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠٠٣).
- علي عبد الواحد لازم ، أثر استخدام جهاز مساعد مقترح من تعليم مهارة التنوع الدائري على جهاز القفز بالجمناستك : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١).
- قاسم المندلوي وآخرون ، الأختبارات والقياس في التربية الرياضية : (بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٩).
- قيس ناجي عبد الجبار ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧).
- ليلي خليل داود ، مبادئ علم النفس ، ط ٢ : (دمشق ، مطبعة قشلة اخوان ، ٢٠٠١).
- محمود عبد الله وآخرون ، تعليم وتدريب الملائمة ، (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩١).