

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والانجاز وفق منصة  
تحديد المحاولات الناجحة والفاشلة لفعالية الوثب الطويل

ا.د فلاح مهدي عبود

ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم

عوض احمد عبد الحسين

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

جاءت أهمية البحث في توضيح كيفية بناء برنامج تدريبي باستخدام الأجهزة والأدوات التدريبية ذات العلاقة بالأداء ومتطلباته البدنية الخاصة بالإضافة إلى ابتكار جهاز التقييم للمحاولات الناجحة والفاشلة سوف يساعد في إيصال المعلومة العلمية لمدرينا عن دور هذا البرنامج في رفع المستوى البدني الخاص والوظيفي للاعبي الوثب الطويل في بحثنا هذا وكذلك قد نساهم في رفع مستوى الانجاز للاعبي القفز العريض في وقت قياسي وتوفير الجهد والوقت للمدرب واللاعب. يهدف البحث الى

١- وضع برنامج تدريبية مقترح باستخدام أدوات تدريبية مصنعة لتطوير المستوى البدني والانجاز للاعبي الوثب الطويل.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبية المقترح باستخدام أدوات تدريبية مصنعة لتطوير المستوى البدني والانجاز للاعبي الوثب الطويل.

٣- صنع جهاز لتقييم المحاولات الناجحة والفاشلة في مستوى الانجاز للاعبي الوثب الطويل.

٤- التعرف على الفروقات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المستوى البدني والانجاز للاعبي الوثب الطويل.

٥- التعرف على الفروقات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المستوى البدني والانجاز للاعبي الوثب الطويل.

وكانت اهم الاستنتاجات: تفوق المجموعتين الضابطة والتجريبية بالانجاز الناتج من تطور الصفات البدنية الضرورية للفعالية.

واوصى الباحثون:اعتماد البرنامج التدريبي في تدريب لاعبي الوثب الطويل لما حققه من انجاز وتطور في الصفات البدنية الضرورية .

### Abstract

**The impact of the proposed training program in the development of some of the physical attributes and achievement platform according to identify successful and failed attempts of the effectiveness of the long jump.**

**A. Dr. Haider Abdul Razzaq Kazim,**

**A. Dr. Falah al-Mahdi Abboud**

**Master's degree student Awadh Ahmed Abdul Hussein**

**2014 / June**

**1435/ Shaban**

The importance of research to clarify how to build a training program use hardware and training tools related to performance and requirements of special physical addition to invent your assessment of the attempts successful and failed will help in the delivery of scientific information to our instructors about the role of this program is to raise the level of your physical and functional players long jump in this research It may also contribute to raising the level of achievement of the players in the broad jump record time and saving time and effort for the coach and the player.

The research aims to:

1-Develop a training program proposal made by using training tools for the development of the physical level and the achievement of the players the long jump.

2-Understand the impact of the proposed training program using training tools manufactured for the development of the physical level and the achievement of the players the long jump.

3-making device attempts to assess the successes and failures in the level of achievement for the players, the long jump.

4-to identify the differences before and after the control and experimental groups in the development and level of physical achievement of the players the long jump.

5- to identify the differences between the dimensional control and experimental groups in the development of the physical level and the achievement of the players the long jump.

The most important conclusions: outweigh the control and experimental groups of accomplishment resulting from the evolution of the physical attributes necessary for effectiveness.

And researchers recommended: the adoption of the training program to train the players the long jump for his accomplishment and development in the physical attributes necessary .

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

البرنامج التدريبي دور فعال للارتقاء بالمستوى الرياضي إلى أعلى مستويات إذا صمم بشكل علمي ودقيق ومتوازن من حيث مكونات الحمل التدريبي مراعي المستوى والفئات العمرية للاعبين والفريق وان البرنامج التدريبي السليم من حيث مكوناتها يؤثر بشكل فعال على جميع النواحي البدنية والنفسية والخطية ويؤدي أيضا إلى تطوير الأجهزة الوظيفية ويحدث التكيف الوظيفي للجسم الرياضي مع التدريبات الرياضية.

وإذا تم اختيار وتجهيز البرنامج التدريبي بالأجهزة والأدوات التدريبية المهمة وذات العلاقة بالفعالية الرياضية سوف يوفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في انجاز الوحدات التدريبية وتحقيق أهدافها المطلوبة، سواء البدنية أو المهارية وبهذا يكون البرنامج التدريبي مبني وفق الأسس العلمية التدريبية الصحيحة والمواربة للتقدم العلمي في مختلف المجالات الأخرى الرياضية والغير رياضية .

وتعد لعبة الساحة والميدان هي عروس الألعاب الرياضية لما تحويه من كثرة الفعاليات المختلفة وكل فعالية لها جماله ومتعتها لممارستها ومشاهدها . بالإضافة إلى إن كل فعالية لها برنامجها التدريبية الخاص بها لما تحويه من متطلبات وبالدرجة الأولى هي البدنية ولهذا فان فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي تحتاج إلى برنامج تدريبي يتناسب مع الصفات البدنية الخاصة لهذه الفعالية وتحقيق الانجاز الأفضل فيها .

ونظرا لكثرة البرامج التدريبية إلا أن كل برنامج تدريبي لابد من امتلاكه المميزات الخاصة في رفع المستوى البدني للرياضي وتحقيق الانجاز الأفضل وخصوصا البرامج ذات الأجهزة والأدوات التدريبية ذات العلاقة بالأداء او ذات العلاقة بتقييم الأداء من خلال حساب المحاولات الناجحة والفاشلة.

ولهذا فان ابتكار أجهزة القياس والتقييم خلال قياس مستوى الانجاز ووفق متطلبات اللعبة الفنية والقانونية يساعد مدربيننا في متابعة مدى تقدم اللاعبين في الانجاز وتحقيق أفضل النتائج.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في توضيح كيفية بناء برنامج تدريبي باستخدام الأجهزة والأدوات التدريبية ذات العلاقة بالأداء ومتطلباته البدنية الخاصة بالإضافة إلى ابتكار جهاز التقييم للمحاولات الناجحة والفاشلة سوف يساعد في إيصال المعلومة العلمية لمدربينا عن دور هذا البرنامج في رفع المستوى البدني الخاص والوظيفي للاعبين الوثب الطويل في بحثنا هذا وكذلك قد نساهم في رفع مستوى الانجاز للاعبين القفز العريض في وقت قياسي وتوفير الجهد والوقت للمدرب واللاعب.

١-٢ مشكلة البحث.

يواجه المدرب الرياضي إثناء عمله صعوبة في اختيار الأجهزة والأدوات التدريبية في البرامج التدريبية ليحقق ما يسعى إليه ،وليس كل برنامج ذات أهداف واحدة، فكل برنامج مقترح يحقق أهدافا معينة ،ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار البرنامج التدريبي التي تحقق له الهدف المطلوب.

ولهذا فان البرنامج التدريبي هو استخدام كل وسائل والأجهزة والأدوات والأساليب التدريبية بشكل منظم ومرتب وفق خطة سليمة بالتناسب مع مكونات الحمل التدريبي لكي يصل بالرياضي إلى أحسن انجازات الرياضية .

وهناك العديد من البرامج التدريبية وفق رؤية خاصة للمدرب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ،ولذلك يجب اختيار البرنامج المناسبة للغرض المطلوب، وعلى هذا الأساس تنوعت البرامج التدريبية لرفع مستوى الانجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه البرامج والمتغيرات التي تعتمد عليها وفق مبادئ علم التدريب الرياضي وما متوفر من الابتكارات للأجهزة والأدوات التدريبية .وخصوصا إذا تدخل أكثر من برنامج تدريبية لتحقيق نفس الهدف وهنا وجب التجريب والتقصي عن أفضلهما.

هذا من جانب ، ومن جانب آخر يرى (سليمان علي حسن ١٩٨٣) بان البرنامج التدريبي " هو النظام الذي يمكن أتباعه في علاج موضوع معين أو مشكلة علمية"<sup>(١)</sup>وهنا المشكلة العلمية في ضعف المستوى البدني الخاص للاعبين أنديةنا وعدم التقدم في الانجاز بصورة تدريجية وعلمية ، والمواكبة للمستوى العربي والعالمي والتي يمكن ملاحظتها بسهولة وخصوصا في هذه الفعالية الوثب الطويل لأنها تعتمد على المسافة في قفز اللاعب وعند المقارنة بالمسافة يمكن ملاحظة التأخر لمستوى فرقنا العراقية.

لذا ارتى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال بناء البرنامج التدريبي المقترح وباستخدام أدوات تدريبية مصنعة لخدمة الجانب البدني والمؤشر الوظيفي ، كذلك صنع جهاز تقويمي لمعرفة المحاولات الناجحة والفاشلة التي لها العلاقة في رفع المستوى وتحقيق الانجاز الأفضل .

#### ١-١ أهداف البحث:

١- وضع برنامج تدريبية مقترح باستخدام أدوات تدريبية مصنعة لتطوير المستوى البدني والانجاز للاعبين الوثب الطويل.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبية المقترح باستخدام أدوات تدريبية مصنعة لتطوير المستوى البدني والانجاز للاعبين الوثب الطويل.

٣- صنع جهاز لتقييم المحاولات الناجحة والفاشلة في مستوى الانجاز للاعبين الوثب الطويل.

٤- التعرف على الفروقات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المستوى البدني والانجاز للاعبين الوثب الطويل.

٥- التعرف على الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المستوى البدني والانجاز للاعبين الوثب الطويل.

#### ١-٤ فروض البحث:

١- وجود تأثير ايجابي باستخدام البرنامج التدريبية المقترح لتطوير المستوى البدني والمؤشرات الوظيفية والانجاز للاعبين الوثب الطويل.

<sup>١</sup> سليمان علي حسن:المدخل الى التدريب الرياضي :الموصل(مطابع جامعة الموصل)١٩٨٣)ص١٥.

- ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى البدني والمؤشرات الوظيفية والانجاز للاعبين الوثب الطويل.
- ٣- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير المستوى البدني والمؤشرات الوظيفية والانجاز للاعبين الوثب الطويل.

#### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي القفز العريض لنادي البصرة الرياضي

٢-٥-١ المجال المكاني: نادي البصرة الرياضي

٣-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠١٤/١/١٢ ولغاية ٢٠١٤/٤/٢٧

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ البرنامج :

"البرنامج: هو مجموعة من الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه من إمكانيات ومحتوى وتنظيم وطرق ووسائل البرنامج أو هي مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجا مرتبا ومنظما ومتربطاً في مكوناته من أجل أداء لاعبيه"<sup>(١)</sup>

البرنامج: " مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية، الواحد داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد"<sup>(٢)</sup> وذكر أيضا (محمد عبدالحسن ٢٠١٠)<sup>(٣)</sup> بان "البرنامج التدريبي يعتمد في بناء وتصميم محتوياته على أسس الحركية للأداء البشري، وهذا يعني وجود مبادئ عامة تحكم هذا الأداء حركيا ووظيفيا والتمسك بهذا المبادئ والالتزام بها يعد من أهم شروط التي يعول في نجاح أي برنامج تدريبي لتحقيق أغراض وأهداف هذا البرنامج". وتعددت الآراء نحو تعريف البرنامج التدريبي حيث عرفه (سليمان علي حسن ١٩٨٣) بأنه "النظام الذي يمكن إتباعه في علاج موضوع معين أو مشكلة علمية"<sup>(٤)</sup>. وعرفه عبد الحميد شرف بأنه "عبارة عن الخطوط التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة"<sup>(٥)</sup>

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

(١) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي ١١١: ط١، بغداد، مكتب ابتكار للطباعة، ٢٠١٠، ١٩٣

(٢) محمد عبد الحسن: نفس المصدر، ص ١٩٣.

(٣) محمد عبد الحسن: نفس المصدر، ص ١٩٣.

(٤) سليمان علي حسن: المدخل إلى التدريب الرياضي: الموصل: مطابع جامعة الموصل: ١٩٨٣: ص ١٥.

(٥) عبد الحميد شريف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق مصر مركز كتاب للنشر ١٩٩٦: ص ١٨

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة لاعبي الوثب الطويل لنادي البصرة الرياضي كونهم أفضل الفرق في المنطقة الجنوبية ، وبلغ عددهم (٨) لاعبي وهم يشكلون نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي .

بعدها تم تقسيم العينة إلى قسمين (ضابطة وتجريبية) بحيث أصبح عدد كل مجموعة (٤) لاعبين ، وتم التجانس لكل مجموعة على حده والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث المختلفة الجسمية والبدنية والوظيفية والانجاز وكما في جدول (١)

### جدول (١)

#### يوضح تجانس وتكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات	
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	٢.٠٧	٠.٤	٠.٧	١٧١.٢	٠.٣٥	٠.٦	١٧٠.١	الطول/سم	القياسات الجسمية
غير معنوي	١.٨٩	٠.٨٢	٠.٥	٦٠.٧	٠.٦٥	٠.٤	٦١.٤	الوزن/كغم	
غير معنوي	٠.٧٧	١.٦	٠.١	٦.٢	٣.١٧	٠.٢	٦.٣	العمر التدريبي/سنة	
غير معنوي	٠.٠٦	٥.١٥	٠.٤	٧.٧٦	٣.٨٥	٠.٣	٧.٧٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر	الصفات البدنية
غير معنوي	١.٠٩	١.١٨	٠.٣	٢٥.٣	٠.٣٩	٠.١	٢٥.١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	
غير معنوي	٠.٠٧	٣.٠٨	٠.١	٢.٦٣	٧.٦٣	٠.٢	٢.٦٢	القوة الانفجارية للرجلين/متر	
غير معنوي	٠.٠٤	٦.٤٢	٠.٣	٤.٦٧	١٢.٨٢	٠.٢	٤.٦٨	القوة الانفجارية للذراعين/متر	
غير معنوي	٠.٤٨	٠.٨١	٠.٢	٢٤.٤	٢.٢٧	٠.٣	٢٤.٣	مرونة الجذع/عدد	
غير معنوي	٠.٧٧	٠.٣١	٠.٢	٦٤.٣	٠.١٥	٠.١	٦٤.٢	النبض وقت الراحة (ض/د)	
غير معنوي	٠.٠٤	٤.٣١	٠.٢	٤.٦٣	٦.٤٩	٠.٣	٤.٦٢	الانجاز/متر	

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٢.٤٤٧

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- استمارة استبيان لبيان مدى ملائمة البرنامج (ملحق (١)).

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

### ٣-٢ أجهزة وأدوات جمع البيانات:

- الجهاز المصنع لتقييم الحالات الناجحة والفاشلة لمرحلة الارتقاء في الوثب الطويل ( ملحق ).
- كرة طبية زنة (٢ كغم) عدد ( ١ ).
- شريط قياس طوله (٢٠ متر) عدد ( ١ ).
- ساعة توقيت عدد (٤).
- صافرة عدد (١).
- حزام لتثبيت الجذع .
- كرسي بدون مستند.
- شواخص عدد (٣).
- مضمار الوثب الطويل نظامي.
- حاسبة الكترونية .

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

#### ٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث ( البدنية )

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والبحوث السابقة تم اختيار المتغيرات البدنية التي تخص لاعبي الوثب الطويل التي نرى لها أهمية كبيرة في تحقيق النتائج المرجوة من لاعبي الوثب الطويل .

#### ٣-٤-٢ صنع منصة تقييم المحاولات الناجحة والفاشلة خلال مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل :

قام الباحثون بتصنيع لتقويم حالات النجاح و الفشل أثناء مرحلة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل و قد راعى الباحث أن يتخذ الجهاز نفس مسار العمل الذي يمر به لوحة الصلصال أثناء أداء مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل وقد تم تثبيت الجهاز على المنطقة في مجال الركضة التقريبية. ويتم العمل على الجهاز من خلال جري الطالب في مجال الركضة التقريبية ومن ثم الارتقاء من على لوحة الارتقاء ( الجهاز المصنع ) و بعدها تتم عملية الطيران بأي طريقة من طرق الوثب الطويل (المشي في الهواء ، القرفصاء) دفع الصدر ( وتعطى الطالب الحرية في اختيار أي طريقة من طرق الوثب لأداء عملية الارتقاء لفعالية الوثب الطويل ، ، علما بأن لجهاز القابلية على إعطاء تنبيه أثناء الفشل في عملية الارتقاء ومن ثم فإنه يصلح للتدريب للأداء المهاري كأداة مساعدة على التعلم الحركي لفعالية الوثب الطويل . ويتكون الجهاز من جزئين الجزء الاول عبارة عن منصة مصنوعة من الخشب ذات قياسات تماثل القياسات القانونية لوحة الصلصال وتحتوي هذه المنصة على حساسات عدد ( ٣ ) موصولة بجهاز لاسلكي مبرمج لغرض اىصال الايعاز الى الجزء الاخر من الجهاز الذي هو عبارة دائرة كهربائية مصممه لاجل استقبال الايعاز من الجزء الاول من الجهاز وترجمتها الى اشارة ضوئية مع تنبيه صوتي بالاضافة الى قابلية على شحن و تخزين الطاقة الكهربائية لفترة اكثر من ( ٦ ساعات ) وايضا الاتصال بين الجزئي الجهاز بصورة لاسلكية .

### ٣-٤-٣ التجارب الاستطلاعية

#### ٣-٤-٣-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء تجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ ٢٠١٤/١/١٢ على عينة البحث الأصلية وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات المستخدمة على الجهاز المصنع وذلك لغرض مايلي:

- الوقوف على الصعوبات التي تواجه العينة في أداء التمرينات المستخدمة على الجهاز.
- بيان مدى ملائمة الجهاز وكفاءة عمله.
- بيان دقة المعلومات التي يوفره الجهاز في التقييم الصحيح.
- المعرفة المسبقة من قبل الكادر المساعد.

#### ٣-٤-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء تجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٠١٤/١/١٩ على عينة البحث الأصلية وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات المستخدمة وذلك لغرض مايلي:

- إيجاد مكونات الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي ( الشدة والحجم والراحة)
- معرفة الوقت الكافي لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- معرف موقع الجهاز المصنع في البرنامج المقترح

#### ٣-٤-٤ الاختبارات البدنية:

- ١- اختبار ثلاث وثبات متتابة للأمام لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين<sup>(١)</sup>.
- ٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (شناو)<sup>(٢)</sup>
- ٣- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة المتفجرة للرجلين (افقيا)<sup>(٣)</sup>
- ٤- اختبار رمي الكرة الطيبة زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس<sup>(٤)</sup>
- ٥- اختبار مرونة الجذع.<sup>(٥)</sup>
- ٦- اختبار الانجاز

#### ٣-٤-٥ الأسس العلمية للاختبارات والقياسات

تم الاستعانة باختبارات تتمتع بصدق وثبات وموضوعية ومطبقة في البحوث السابقة وعلى نفس الفئة العمرية وخصوصية اللعبة.

(١) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج١ ١٩٨٩ - ٤٣ .

(٢) ريسان خريبط مجيد: نفس المصدر ، ص ٤٤ .

(٣) شذى مهاوش حفي : تأثير التدريب بمقاومة الهواء باستخدام المظلة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وبعض المتغيرات البيوكيميائية لعادائي المسافات القصيرة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، ٢٠٠٦ - ٦٤ .

(٤) قصي محمد علي : قصي محمد علي : تأثير تدريبات باستخدام جهاز مصنع في تطوير السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات البيوكيميائية لعادائي ١٠٠ م ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، ٢٠١٠ - ٧٩ .

(٥) ريسان خريبط مجيد : نفس المصدر ، ص ٤٤ .



### ٣-٥ البرنامج التدريبي المقترح:

قاموا الباحثون ببناء البرنامج المقنن العلمي والذي يحتوي على تمارينات ذات تاثير على الجانب البدني والوظيفي والانجاز للاعبين الوثب العريض.

اذ تم برمجة التمارينات المدرجه ادناه في مخطط تدريبي لمدة شهرين وخلال فترة الاعداد الخاص . واحتوى المخطط على اقسام الوحدة التدريبية كاملة وهي (الاحماء والقسم الرئيسي والقسم الختامي ) وكما مبينه في جدول ( ٢ )

#### • التمارينات المستخدمة

#### - تمارينات السترة (سترة الجذع)

وهي عبارة عن سترة مصنعة من الجلد وتحتوي على احزمة للتثبيت على الجذع بحيث لاتعيق حركة الوثب وفيها ايضا حقول صغيرة تملى بالرمال لغرض زيادة الوزن وحسب الشدة المطلوبة . ويؤدي التمرين فيها حسب الاداء المطلوب .

اما مكونات الحمل التدريبي فقد اعتمد على الصفة البدنية التي تم تطويرها وهي القوة وكذلك الطريقة التدريبية المستخدمة وهي (الفتري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري) . وقد تراوجت من (٨٠% - ١٠٠%) .

وبخصوص الحجم تم اعتماد نوعية التمرين اذا بعض التمارينات يتطلب منها مسافة والبعض الاخر عدد واخرى يتطلب منها الزمن ولكل حالة لها طريقتها في الزيادة حسب الشدة المستخدمة.

اما طريقة التمرين او ما تسمى بتشكيل الحمل فقد تم استخدام تشكيل (١:١) اي اسبوع حمل اقل واسبوع اخر حمل اكبر.

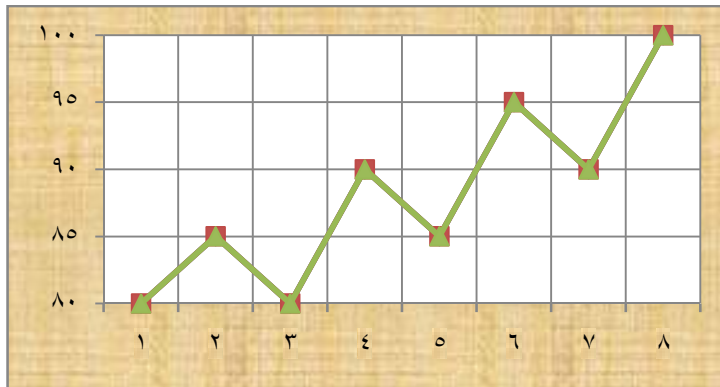
وتم توزيع الوحدات التدريبية على ست(٦) ايام في الاسبوع ما عدا الجمعة اعتبرت يوم راحة وبخصوص الراحة تم اعتمادها على النبض اذا كانت الراحة بين التكرارات رجوع النبض (١٣٠-١٤٠) ض/د بينما كانت الراحة بين المجاميع تراوجت (١٢٠-١٣٠) ض/د طبق البرنامج بتاريخ ٢٠١٤/٣/٢ ولغاية ٢٠١٤/٤/٢٧.

#### جدول (٢)

#### يبين برمجة الحمل التدريبي

الاسبوع	الأول	الاول	الثاني	الثاني	الثالث	الثالث	الرابع	الرابع
---------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

يعاد تكرار كل اسبوع مرة اخرى لغرض التثبيت								الاشهر
الأحد الثلاثاء الخميس	السبت الاثنين الأربعاء	الأحد الثلاثاء الخميس	السبت الاثنين الأربعاء	الأحد الثلاثاء الخميس	السبت الاثنين الأربعاء	الأحد الثلاثاء الخميس	السبت الاثنين الأربعاء	الأيام
								الوحدات التدريبية
%a	%	%	%	%		%	%	الشدة
// a -a رجوع النبض								الراحة بين التكرار%
// a -a رجوع النبض								الراحة بين المجاميع
a:								تشكيل الحمل التدريبي
الفتري المرتفع الشدة								طريقة التدريب
الخاص								فترة الأعداد
الزمن الكلي	الختامي	الرئيسي			التمهيدي			اقسام الوحدة التدريبية
-		-						زمنها/دقيقة



شكل ( )

يوضح تموج الحمل ( : )

- / الوسائل الإحصائية : تم استخدام نظام (spss) لمعالجة بيانات البحث

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:
- - عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية البدنية للمجموعة الضابطة.

جدول ( )

يبين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة والخطأ القياسي وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س الس البعدي	س الس القبلي	الاختبارات البدنية
معنوي	٤.٣	٠.١	٨.٢١	٧.٧٨	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
معنوي	٧.٣٣	٠.٣	٢٧.٣	٢٥.١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
معنوي	٣.٥	٠.١	٢.٩٧	٢.٦٢	القوة الانفجارية للرجلين/متر
معنوي	٤.٢	٠.١	٥.١	٤.٦٨	القوة الانفجارية للذراعين/متر
معنوي	٧.٧٥	٠.٤	٢٧.٤	٢٤.٣	مرونة الجذع/عدد

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ( ٣ ) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٣.١٨

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية البدنية للمجموعة التجريبية.

جدول ( ٤ )

يبين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة والخطأ القياسي وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

مستوى الدلالة	قيم ت المحسوبه	الخطأ القياسي	س الس البعدي	س الس القبلي	الاختبارات البدنية
معنوي	١١.٣	٠.١	٨.٨٩	٧.٧٦	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
معنوي	١٥.٥	٠.٢	٢٨.٤	٢٥.٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
معنوي	٤	٠.١	٣.٠٣	٢.٦٣	القوة الانفجارية للرجلين/متر
معنوي	٢.٥	٠.٤	٥.٦٨	٤.٦٧	القوة الانفجارية للذراعين/متر
معنوي	٢٧	٠.٢	٢٩.٨	٢٤.٤	مرونة الجذع/عدد

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ( ٣ ) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٣.١٨٢

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول ( ٥ )

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية

الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيم (ت)	مستوى
--------------------	------------------	--------------------	---------	-------

الدلالة	المحتسبة	ع	س	ع	س	
معنوي	٣.٧٣	٠.٣	٨.٨٩	٠.١	٨.٢١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/متر
معنوي	٤.٢٦	٠.٤	٢٨.٤	٠.٢	٢٧.٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
معنوي	٤.٦٥	٠.٠٢	٣.٠٣	٠.١	٢.٩٧	القوة الانفجارية للرجلين/متر
معنوي	٤.٤٩	٠.٢	٥.٦٨	٠.١	٥.١	القوة الانفجارية للذراعين/متر
معنوي	٨.٣٣	٠.٤	٢٩.٨	٠.٣	٢٧.٤	مرونة الجذع/عدد

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ( ٦ ) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٢.٤٤٧

#### ٤-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال عرض جداول ( ١-٢-٣ ) تبين لنا هناك تطور للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية .

ومن ناحية المجموعة الضابطة جاء التطور نتيجة التزام العينة بالتدريبات المنتظمة واستخدام التمرينات ذات الأثر في تطوير هذه الصفات البدنية.

إما بخصوص المجموعة التجريبية ذات تطورها نتيجة استخدام البرنامج التدريبي المقترح والذي احتوى على العلمية في بنائه وتقنيته بما يتطلب خصوصية اللعبة ومتطلباتها البدنية وخصوصاً صفة القوة وأنواعها المختلفة .

وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات الضرورية للعبة وتحقيق الانجاز اذ يذكر قاسم حسن حسين (بعد هذا النوع من القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة اذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها).

كما من شروط التدريب ولاي صفة بدنية لابد من استخدام الأمثل للحجم التدريبي والتكرار المناسب وخصوصاً صفة القوة المميزة بالسرعة كونها من الصفات التي تحتاج الى الإعادة في كل تمرين ووحدة تدريبية وهذا ما يؤكد قاسم حسين وحسين وجميل منصور العنكي(من خلال اعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات سوف يؤدي الى تطوير هذه الصفة البدنية وهي القوة المميزة بالسرعة) .

ومن المعروف ان انتقاء التمرينات الصحيحة وذات التأثير المباشر تعطي مردود ناجح في تطوير الصفة البدنية المطلوبة ولهذا فان التمرينات المنتقاة في البرنامج التدريبي المقترح كان لها دور في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة كونها تمرينات فيها القفز المختلف وهذا ما اكده مهند فيصل (ان تمارين القفز المختلفة سواء كان بالقفز العمودي او الوثب العريض فانها تعمل على تعزيز القوة المميزة بالسرعة) .

اما الصفة البدنية الثانية وذات العلاقة في تحقيق الانجاز لوثبي العريض هي القوة الانفجارية كما نلاحظ ان المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في تطوير الصفات البدنية الضرورية للاعبين الوثب الطويل كون الباحثون استخدم البرامج التدريبي الامثل ومكونات الحمل المناسبة من

شدة وحجم وراحة المطلوبة بعد كل اداء وتكرار وذات العلاقة لهذه اللعبة اذ يذكر محمد عثمان (حيث يتمكن المدرب من النجاح في وضعه للبرنامج التدريبي الذي يراعي نسبة شدة وحجم المستخدم ومدى مناسبته لقدرات وامكانيات العداء وكذلك الهدف الموضوع من اجله البرنامج يؤدي الى الارتقاء بالمستوى الرياضي ).

اما شذى مهاوش فترى (ان التخطيط الصحيح للمنهج على مستوى الوحدة التدريبية واجزاءها الاساسية او على مستوى الدورات التدريبية المختلفة والاخذ بنظر الاعتبار العلاقة الصحيحة بين مستوى الحمل وفترة الراحة واستخدام النبض كمؤشر للحالة التدريبية لها الاثر الكبير في رفع مستوى الانجاز)

ويتفق طلحة مع ما علمه الباحث باستخدام البرامج المتطور والحديثة في العمل والبناء الصحيح للصفات البدنية الضرورية للعبة اذ يكر (ان تطوير المناهج التدريبية للاهداف الاساسية ، واختيار التمرينات التي تتناسب وطبيعة الفعالية في كل وحدة تدريبية وعلى المدى الزمني للوحدات يعتبر من اهم معايير نجاح المنهج التدريبي)

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الانجاز للوثب الطويل للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية الانجاز للمجموعة الضابطة.

#### جدول ( ٦ )

يبين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية والخطأ القياسي وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعة الضابطة في الانجاز للوثب الطويل

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س أبعدي	س القبلي	الانجاز للوثب الطويل
معنوي	٢.٤	٠.٢	٥.١	٤.٦٢	

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ( ٣ ) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٣.١٨

٤-٣-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية البعدية الانجاز للمجموعة التجريبية.

#### جدول ( ٧ )

يبين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية والخطأ القياسي وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية في الانجاز للوثب الطويل

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س أبعدي	س القبلي	الانجاز للوثب الطويل
معنوي	٥.٧	٠.١	٥.٢٠	٤.٦٣	

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ( ٣ ) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٣.١٨

٤-٣-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية البعدية الانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### جدول (٨)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (ت) المحسبة والجدولية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الانجاز للوثب الطويل

مستوى الدلالة	قيم (ت) المحسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الانجاز للوثب الطويل
		ع	س	ع	س	
معنوي	٩.٠٩	٠.٠٢	٥.٢٠	٠.٠١	٥.١	

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطأ (٠.٠٥) = ٢.٤٤٧

٤-٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات الانجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال عرض جداول (٦-٧-٨) تبين لنا هناك تطورا للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية. ومن ناحية المجموعة الضابطة جاء التطور نتيجة التزام العينة بالتدريبات المنتظمة واستخدام التمرينات ذات التأثير في تطويرها كما ان الاستمرار في التدريب يعطي نتائج مرجوة لاعبي فعالية رياضية. أما المجموعة التجريبية جاء تطورها نتيجة استخدام البرنامج التدريبي المقنن وما احتوى من تمرينات بدنية ذات التأثير المباشر. بالإضافة إلى الأجهزة والوسائل التدريبية المستخدمة حققت نتائج جيدة وخصوصا جهاز المحاولات الناجحة والفاشلة كونه حفز اللاعبين على إعطاء محاولات صحيحة وناجحة وحفزهم بتحقيق القياسات الجديدة.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- تفوق المجموعتين الضابطة والتجريبية بالانجاز الناتج من تطور الصفات البدنية الضرورية للفعالية.
- ٢- البرامج المقننة والعلمية تعطي نتائج أفضل وهذا ما حققته المجموعة التجريبية.
- ٣- وجود وسائل وأجهزة تدريبية في البرنامج التدريبي يعطي نتائج أفضل.

##### ٢-٥ التوصيات

- ١- اعتماد البرنامج التدريبي في تدريب لاعبي الوثب الطويل لما حققه من انجاز وتطور في الصفات البدنية الضرورية

٢-لابد من استخدام التقنية العلمية في بناء البرامج التدريبية من حيث مكونات الحمل التدريبي الملائم.  
٣-ضرورة توفير الأجهزة والوسائل التدريبية المطلوبة في الوحدة التدريبية لما لها دور في تحقيق الانجاز المطلوب.

المصادر

- سليمان علي حسن:المدخل إلى التدريب الرياضي :الموصل:مطابع جامعة الموصل:١٩٨٣ .  
-عبد الحميد شريف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: مصر: مركز كتاب للنشر ١٩٩٦ .  
\_ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ،ج ١ ١٩٨٩ .  
\_ شذى مهاوش حفي : تأثير التدريب بمقاومة الهواء باستخدام المظلة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وبعض المتغيرات البيوكيميائية لعدائي المسافات القصيرة ،اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ،٢٠٠٦ .  
\_ قصي محمد علي : تأثير تدريبات باستخدام جهاز مصنع في تطوير السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات البيوكيميائية لعدائي ١٠٠ م ،اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية -جامعة البصرة -٢٠١٠ .  
-محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، ط١،بغداد،مكتب ابتكار للطباعة ،٢٠١٠ .

#### نموذج من البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع : الأول

الوحدات التدريبية : ١-٣-٥

الأيام: السبت ،الاثنين ، الأربعاء

الشدة: ٨٠%

فترة الأعداد الخاص

الملعب: نادي البصرة الرياضي

الراحة بين المجموع	الراحة بين التكرارات	الحجم	التمرينات	الزمن	الأقسام
رجوع النبض ١٣٠-١٢٠ ض/د	رجوع النبض ١٤٠-١٣٠ ض/د		-هرولة خفيفة، تمارين مرونة، تعجيلات	٢٠ د	أولا :التمهيدي: -الإحماء العام
				٨ د	
			١٢ د	-أداء وثبات من الهرولة	-الإحماء

			<p>أداء تمارين بالعصا للذراعين</p> <p>أداء تمارين القفز على شكل حجل</p> <p>أداء تمارين بطن</p>		الخاص
		<p>٢٤متر×٣</p> <p>٢٤متر×٣</p> <p>٣دقيقة×٣</p> <p>٢٤متر×٣</p> <p>٨مرة×٢</p> <p>٤مرة</p>	<p>– باستخدام (السترة) الركض السريع (وزن السترة ١٠ كغم)</p> <p>– باستخدام (السترة) أداء هرولة مع رفع الركبة وتبادل الذراعين (وزن السترة ١٠ كغم)</p> <p>– باستخدام أداة التثقيب للذراعين أداء الركض السريع بالمكان (وزن الأداة لكل ذراع ٥ كغم)</p> <p>– باستخدام أداة التثقيب للرجلين أداء الهرولة بالمكان لمدة (١د) ثم الانطلاق (وزن الأداة لكل رجل ٥ كغم)</p> <p>– أداء محاولات الوثب الطويل باستخدام منصة المحاولات الناجحة والفاشلة.</p> <p>– أداء محاولات وثب طويل قانونيا</p>	<p>٥٠-</p> <p>٥٥ د</p>	ثانيا: الرئيسي
			تمارين بالهرولة الخفيفة لغرض التهدئة وتنفس	١٠ د	ثالثا: الختامي