



استخدام تمرينات خاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم لضبط معدل سرعة وتردد وطول الخطوات الإيقاعية للاقتراب وانجاز الوثب الطويل

أ. د عامر فاخر شغاتي
أ. م. د فائزة عبد الجبار
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية
2012

الخلاصة

اشتمل البحث على خمس ابواب:-
الباب الاول: اهمية البحث وتكمن في وضع أسس علمية صحيحة من خلال استخدام تمرينات خاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم لضبط معدل سرعة وتردد وطول الخطوات الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل. أما مشكلة البحث فهي البحث عن تمرينات خاصة بالوسائل المساعدة لغرض الارتقاء بالمستوى المطلوب في تحقيق نتائج ملموسة خدمتا للألعاب القوى
هدف البحث: هو الاعداد والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم لضبط معدل سرعة وتردد وطول الخطوات الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل
مجالات البحث: المجال البشري مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة- كلية التربية الرياضية-الجامعة المستنصرية

أما المجال الزمني: من 2012/10/1 ولغاية 2012/12/30
الباب الثاني: اشتمل على الدراسات النظرية الخاصة بالبحث
الباب الثالث: منهج البحث وعينته تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتوزيعهم بالطريقة القرعة الى مجموعتين التجريبية (10) طالب والضابطة (10) طالب فضلا عن إجراء تجانس والتكافؤ في متغيرات البحث
الباب الرابع: احتوى على عرض النتائج وتحليلها
الباب الخامس: احتوى على عرض الاستنتاجات والتوصيات:

1- أدت التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم الى تطوير معدل السرعة وتردد وطول الخطوات الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل كما حققت المجموعة التجريبية نسبة تطور افضل وكانت التوصيات

1- التأكيد على التمرينات الخاصة و اجراء تمرينات اخرى ودراسات مشابهة بالوسائل المساعدة على تطوير معدل السرعة وتردد وطول الخطوات الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل ولمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين



الباب الأول

التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد مجال التربية الرياضية من المجالات التي يجد الباحثون والمدرّبون الكثير من المتغيرات التي تحدث أثناء العملية التدريبية . والوسائل المساعدة من المجالات التي تساعد في إيجاد الحلول لكثير من المشكلات والموضوعات والتي من خلالها الارتقاء بمستوى الأداء والانجاز التخصصي وبحسب النشاط الرياضي .

وفعاليات ألعاب القوى من الفعاليات التي تختلف فيها استخدام التمرينات الرياضية والوسائل المساعدة من فعالية إلى أخرى من حيث خصوصية الفعالية والمكونات التي تتضمن مثل الركض وبمختلف أبقاعه والوثب والقفز وبأنواعه المختلفة . ولتحقيق أفضل مستوى من الأداء للأحد فعاليات ألعاب القوى أن يتوفر لدى ممارسيها مقدار من المتطلبات البدنية الخاصة . أذائها داله على الارتقاء في مستوى الرياضي . وهذا حال فعالية الوثب الطويل ، والتي تتطلب مجهودا لايقف على تعلم النواحي الفنية فحسب ، بل يتعدى ذلك إلى أموراً أخرى تتعلق بالنواحي الحركية لها، والذي يبدأ من الخطوات الإيقاعية خلال تنفيذ عملية الاقتراب والذي يأتي عن طريق وصف الأداء الحركي الأكثر فاعلية بالاعتماد على القدرات البدنية والأوضاع المناسبة الصحيحة فضلا عن المسافة والزمن المنتظم عند التعليم الذي يعد مؤشرا ميكانيكيا ويمكن من خلاله مراقبة التعجيل الايجابي للمتعلم أو المتدرب من لحظة الصفر أي انطلاقه لمسافة الاقتراب مع الاحتفاظ على السرعة المنتظمة بتردد وطول الخطوات الإيقاعية لغاية لحظة الارتقاء ومن خلال اتخاذ الأوضاع المناسبة على وفق الشروط الميكانيكية الصحيحة للأداء. من هنا تجلت أهمية البحث عن طريق استخدام تمرينات خاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم لضبط معدل سرعة وتردد وطول الخطوات الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل .

1-2 مشكلة البحث :-

مازال الطموح يراود أفكار الباحثين والدارسين لتطوير مستوى الأداء ومن خلاله الانجاز واكتشاف ما هو جديد بألعاب القوى وخصوصا لفعالية الوثب الطويل ، نظرا للتراجع النسبي لرياضي الوثب بصورة عامة في العراق سوى كان على مستوى الأندية الرياضية أو الجامعات العراقية أو الرياضة المدرسية والتي تعد القاعدة الأساسية لرديف الرياضيين في العراق وعدم مشاركتهم في المحافل الدولية . فمن خلال خبرة الباحثان الميدانية واطلاعهم على نتائج المسابقات المحلية والعربية والعالمية رغم الانجازات العالمية الفردية المتفاوتة بين الوائتين . لاحظنا أن فجوة في الانجازات لهذه المسابقة هو قلة استخدام التوافق بين المسافة والزمن كعمل منتظم خلال أداء الاقتراب لكي يحافظ الرياضي على سرعة تردد وطول الخطوات الإيقاعية رغم توفر كثير من الوسائل التدريبية المساعدة .

فمن هنا تركزت مشكلة البحث من خلال استخدام التمرينات خاصة بالوسائل المساعدة المسافة الخاصة بالاقتراب مع الزمن وبشكل إيقاعي منتظم وبهدف تطوير ضبط معدل سرعة تردد وطول الخطوات الإيقاعية ومدى ايجابيتها على انجاز الوثب الطويل . وذلك لغرض الارتقاء بالمستوى المطلوب في تحقيق نتائج ملموسة ومتقدمة خدمتا للألعاب القوى .



1- 3 هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- 1- أعداد تمارين خاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم .
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة لضبط معدل سرعة و تردد وطول الخطوات الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل .

1- 4 فرضا البحث :-

يفرض الباحثان :-

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعتين في متغيرات البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية ونسبة التطور بين المجموعتين في متغيرات البحث .

1- 5 مجالات البحث :-

- 1-5-2 المجال البشري : مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة – كلية التربية الرياضية – الجامعة المستنصرية .

1-5-2 المجال الزمني: من 2012/10/1 ولغاية 2012/12/30

- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية وملعب الكشافة في بغداد .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :-

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمارين الخاصة :-

تتبع التمارين الخاصة إذا أحتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية واشتملت على عضلة أو مجاميع من العضلات بشكل مماثل أو مقارب من الحركة (اتجاه الحركة , قوة , سرعة) التي تعمله العضلات في حركة السباقات – كما تساعد التمارين الخاصة على تطوير القابلية الجسمية وخاصة القوة ومطاولة القوة , السرعة والقابلية الحركة كما وجد أن التمارين الخاصة تعمل على تطوير القوة العضلية عند ربطها مع تطوير صفات حركية أخرى بما يتناسب التركيب الداخلي والخارجي للتدريب الرياضي غير إن هذه العلاقة يمكن أن تشمل الحركة بكاملها أو جزء منفرد منها . إما فائدة التمارين الخاصة فتمكن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمارين الأخرى , لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياط , بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية وتلعب دورا هاما في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية (5:87) وعلية تعرف التمارين بأنها (الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة) (6:254)

وكما تعد التمارين الخاصة عبارة عن التمارين المشابهة لحركات الرياضة التخصصية أو المسابقة من إذ هيكل متطلبات بذل الجهد والتراكيب الحركي ويتم استخدام هذا النوع من التمارين لتحقيق الأهداف , كما تساعد الرياضي لتنفيذ متطلبات متعلقة بجوانب معينة من المهارات ولا تتعد متطلبات تنفيذ التمارين عن المتطلبات الخاصة بالمباراة كثيرا (6:254)

2-1-2 المسافة والزمن المنتظم :-

أن مصطلح السرعة بين المعدل الزمني للمسافة التي يقطعها الجسم باتجاه الحركة فالسرعة هي المعدل الزمني للحركة في أنجاء معين أو أنها المعدل الزمني للازاحة وتعرف على أنها العلاقة بين الزيادة في المسافة بالنسبة للزيادة في الزمن . وان المسافة هي طول الخط المستقيم بين النقطتين إما الزمن فيعد وحدة قياس المسافة المقطوعة . ويمكن للمرء أن يحصل على مسارات الحركة الرياضية في عنصر الزمن والمسافة الصغيرين جدا وذلك بتحليل الحركات باستخدام طريقة التصوير وان من غير ممكن قياس عنصر الزمن الصغير بشكل دقيق بواسطة ساعة التوقيت العادية لان خطأ الإيقاف اليدوي يكون كبيرا . وتكون الحركة منتظمة متى كانت السرعة ثابتة المقدار أي متى قطع الجسم المتحرك مسافات متساوية في وحدات من الزمن متساوية .(9:37) إن علم البيوميكانيك يؤكد على تقسيم الحركات ووفقا لمنظور علم الميكانيكا إلى (حركة منتظمة – حركة متغيرة) . فالحركة المنتظمة يكون فيها انتقال الجسم بخط مستقيم وبسرعة ثابتة ويعبر عنها تحسب كل حركة المنتظمة وفقا إلى المسافة المقطوعة وزمنها وتعارن بالمسافة الأخرى وزمنها فإذا كانت النتائج متساوية فهذا يعني إن الحركة منتظمة .
إما الحركة الغير منتظمة , فيقصد بها انتقال الجسم بسرعة متغيرة (تزايدية أو بالسرعة ويمكن التعبير عنها بالحركة المتغيرة)

(التغير بالسرعة = السرعة النهائية – السرعة الابتدائية) (4:31)

2- 1- 3 الوثب الطويل

أذا تتبعنا الشكل الخارجي لأداء الوثب نجد أن تكتيك الوثب الطويل يتعلق بمستوى الانجاز في هذه الفعالية أساسا من سرعة عدو الاقتراب وقوة الارتقاء الخاصة ومن ناحية أخرى يتوقف مدى الإفادة من هذين العاملين بالدرجة الأولى وعلى مستوى مهارة المتسابق من حيث الاقتراب الصحيح والدقة في الارتقاء . ولكي يتمكن المتسابق من الطيران لأطول مسافة ممكنة يتوجب عليه إتقان المراحل الحرجة الآتية :-
أ- عدو الاقتراب الهادف للوصول إلى سرعة عالية .
ب- الإفادة من سرعة الاقتراب العالية للارتقاء بقوة وسرعة من لوحة الارتقاء المحددة عرضا .
ت- مرحلة الطيران التي يتوجب خلالها المحافظة على توازن الجسم والاستعداد الجيد للهبوط .
ث- الهبوط في أبعد نقطة ممكنة .(8:163)

إن الوثب الطويل يتكون من أربعة مراحل وعلى وفق التسلسل الحركي الكامل لها كما يأتي :
(الاقتراب – الارتقاء – الطيران – الهبوط) كون الباحثان تناوله في دراستهم أحد مراحل الوثب الطويل هو الاقتراب لذا سيوفي دراستهم النظرية للاقتراب فقط .

الاقتراب – للاقتراب أهمية كبيرة لذا يجب على المتعلم إن يتدرب على العدو السريع والاقتراب من لوحة الارتقاء . بصورة مستمرة حتى يصبح ذلك سهلا واليا تقريبا وهذا يتطلب من الواجب تحديد العلامات الضابطة من علاقة البدء حتى لوحة الارتقاء وتكون طريقة الاقتراب للمتعلم عدوا وبأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتعلمين في السرعة إذ منهم من يصل إلى سرعة القصوى في أقل عدد من الخطوات ومنهم من يصل إلى أقصى سرعته في عدد كبير من الخطوات لذلك اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة لاختلاف سرعة المتعلمين ومقدرتهم على الوصول إلى سرعة القصوى بالخطوات المناسبة .وتكون عادة الخطوات ما بين (12- 16) خطوة من مسافة طوله من (80- 110) قدم أو من (30 إلى 50) ياردة (2:100)

2-1-4 سرعة الاقتراب

يجوز البدء بالعدو بست خطوات قبل علامات الاقتراب للاستعداد قبل العلامة الضابطة التي يبدأ من عندها خطوات الاقتراب وذلك حتى يتمكن المتعلم من الوصول إلى متوسط سرعته بين العلامات التي يهدف تحقيقها والتي تقدر مابين (6-9) قدم أي خطوتين. ثم تزداد هذه السرعة حتى تصل مابين العلامات التي يضعها المتعلم والتي تقدر مابين (21-25) قدم أي أربع خطوات إلى ثلاثة أرباع السرعة ثم يستمر في سرعته حتى تصل السرعة إلى منتهائها عند الوصول المتعلم إلى لوحة الارتقاء بحث لاتعيق هذه السرعة الفصوى الدفع (أي الارتقاء) ثم عمليات التوافق التالية بعد ذلك أي تكون سرعته أقل من النهاية بقليل ليكون متحكماً ومسيطرًا على جسمه هذا فضلاً على إن السرعة الكاملة تشتت انتباه المتسابق بالنسبة للعلامات المساعدة. هناك بعض الأخطاء التي قد يرتكبها المتسابق في الاقتراب مثل (السرعة الزائدة عن الحاجة - السرعة الناقصة (البطيئة) - عدم ملاحظة العلامات المساعدة. بصورة جيدة - عدم تحديد العلامات المساعدة - شدود الذهن أثناء الاقتراب أثناء الاقتراب - أخذ الدفع بغير قدم الارتقاء من على اللوحة - أخذ الدفع بعد لوحة الارتقاء. (103:3)

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراته الميدانية :

4-1 منهج البحث :

أستخدمه الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، أذ يعرف المنهج التجريبي بأنه (المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لغرض العلاقات الخارجية بالسبب والأثر) (14:212) . ويعد المنهج التجريبي من أهم مناهج البحوث لحل مشكلة للمتغيرات بالطريقة عملية وعلمية.

3-2 عينية البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلاب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية وللمرحلة الرابعة * والبالغ عددهم (54) طالب وطالبة (المرحلة الرابعة) كانت تضم (7) طالبات و (47) طالب (بعد ذلك استبعد (7) طالبات من مجتمع البحث. وبالطريقة القرعة تم اختيار (20) طالب ثم قسمة إلى مجموعتين (تجريبية والضابطة)، اذبلغ عدد أفراد المجموعتين التجريبية (10) طالب وعدد أفراد المجموعة الضابطة (10) طالب مثلث نسبة (42.5%) من مجتمع البحث. كما أجرى الباحثان التجانس بين أفراد العينية في متغيرات (الطول - الوزن - العمر) والتكافؤ بين أفراد العينية في متغيرات البحث المعتمد في التكافؤ للمجموعتين . وكما مبين في الجدول (1) و (2)

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد عينية البحث لغرض التجانس .

المتغيرات	الوسائل الإحصائية			
	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول (سم)	171.60	4.58	0.541
2	الوزن (كغم)	69.05	3.80	0.534
3	العمر (سنة)	22.45	0.51	0.218

* قيم معامل الالتواء محصورة بين (+/-) 1

(*) تم اختيار طلبة المرحلة الرابعة لان الوثب الطويل ضمن المفردات الدراسية لفعاليات العشاري للرجال ولديهم خبرات سابقة فضلاً عن ذلك تطوعت لاجراء التجربة وتحمل معانات التدريب على ملعب الكلية وخرج الكلية

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة لدى المجموعتين (التجريبية والضابطة) لغرض التكافؤ.

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
معدل السرعة	م/ثا	7.530	0.341	7.73	0.206	2.10	1.517	غير معنوي
معدل تردد الخطوة الإيقاعية	عدد الخطوات/ثا	3.131	0.154	3.14	0.129		0.632	غير معنوي
طول الخطوة الإيقاعية	م/عدد الخطوات	2.421	0.183	2.43	0.150		0.173	غير معنوي
الانجاز	م/سم	4.532	0.472	4.45	0.468		0.249	غير معنوي

* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (20 - 2 = 18) تحت مستوى دلالة (0.05) = 2.101

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية .
- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات .
- القياسات والاختبارات .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة :-

- شريط قياس طول (40م)
- حاسبة يدوية + جهاز حاسوب (لابتوب) hb
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول (MS)
- كاميرا تصوير (Sony) 50 صورة /ثا
- ساعة توقيت عدد (4)
- ملعب ساحة وميدان (وثب طويل)
- لوح خشب عدد (10)
- شواخص عدد (10)
- حواجز مصنعة عدد (10)
- أدوات أخرى تخدم تجربة البحث .

3-4 خطوات إجراء البحث :-**3-4-1 التجربة الاستطلاعية :**

أجراء الباحثان تجربتهم الاستطلاعية لأهميتها ،وذلك للحصول على نتائج دقيقة التي تعرف بأنها (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، الهدف منها اختيار أساليب البحث وادواته) (1) حيث أجريت التجربة الاستطلاعية على (5) طلاب من نفس المرحلة الرابعة . ثم أستبعد عن التجربة الرئيسية وكان موعد أجرى التجربة الاستطلاعية في يوم (الاثنين الموافق 10/1/2012) الساعة العاشرة صباحا . وعلى ملعب كلية التربية الرياضية – الجامعة المستنصرية بمساعدة فريق العمل المساعد . (*) وقد شملت الاختبارات على (اختبارعدو (35م) مع حساب عدد الخطوات بواسطة كامرة فيديو وانجازا لوثب الطويل) وقد حددت هذه الاختبارات من قبل الخبراء والمختصين (**) في مجال التدريب الرياضي والبايوميكانيك .

3-4-2 التجربة الميدانية :-

هي (تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في الظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في الظاهرة أو المحدثة أو المسببة) . (2) فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحثان تجربتهم الميدانية كما يأتي :

3-4-2-1 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية كلاهما ، إذ تم إجراء الاختبارات القبلية لأهميتها في تقييم حالة الرياضي قبل تنفيذ التمرينات الخاصة وفق المسافة والزمن المنتظم وقد تمت يوم (الأربعاء الموافق 3/10/2012) الساعة العاشرة صباحا على ملعب الجامعة المستنصرية مع فريق العمل المساعد وكما يأتي :-

أولا : اختبار سرعة الاقتراب (35م) مع الانجاز وكانت وحدة القياس زمن المسافة بالثانية وأجزاء الثانية وعدد الخطوات الإيقاعية من بداية الانطلاق مابعد المسافة التحضيرية (5م) إلى لحظة وضع القدم على لوحة الارتقاء . وانجاز الوثب الطويل بعد ذلك تحتسب له وحدة القياس (م/ سم) لقد تم اختيار أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة لكل مختبر من أفراد العينة .
ثانيا : تصوير أفراد العينة بكاميرا من نوع (SONY) للمرحلة الاقتراب من بداية السرعة القصوى لمسافة (35م) إلى لحظة وضع القدم على الارتقاء وعلى جانبي الاقتراب (15م). وكل فرد من أفراد العينة .

(*) فريق العمل المساعد

- م.م فريال سامي – كلية التربية الرياضية – الجامعة المستنصرية

- م.م علي نوري – كلية التربية الرياضية – الجامعة المستنصرية

- م.م عباس علي لفتة - كلية التربية الرياضية – الجامعة المستنصرية

م. فرح خالد (مدرّب العاب) . - كلية التربية الرياضية – الجامعة المستنصرية.

(**) الخبراء والمختصين .

أ.د صالح شافي ساجت ، اختبارات وقياس – جامعة الأنبار – كلية التربية الرياضية

أ.د صريح عبد الكريم ، بايوميكانيك – جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية

أ.د مهدي كاظم علي ، تدريب رياضي - - جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية

أ.د شاكر محمود زينل ، فلسفة تدريب – جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية



3-4-3 المنهج التدريبي :

اعد الباحثان منهجا تدريبييا خاصا أستخدمه فيه ترمينات خاصة بالوسائل المساعدة وفق مسافة وزمن منتظم للمرحلة الاقتراب معتمدا في ذلك على تجربتهم وخبراتهم الميدانية والتدريبية ومستعينا بأراء الخبراء والمختصين فضلا عن المصادر العلمية في مجال تدريب فعالية الوثب الطويل . وقد استغرقت مدة تنفيذ المنهاج (12) أسبوع بواقع (4) وحدة تدريبية (الثلاثاء – الخميس) وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية تم تطبيقهم في المدة من يوم الثلاثاء الموافق 2012/10/9 لغاية يوم الخميس الموافق 2012/12/27 .

أستخدم الباحثان (ثمانية) ترمينات حيث قسمة مسافة الاقتراب إلى مسافات مختلفة وربط هذه المسافات مع نفس الزمن وبسرعة عالية حتى نهاية الاقتراب فضلا عن مهارة الخطوات الإيقاعية الخاصة بالوثب الطويل كما عمل على استخدام الأدوات المساعدة ضمن الترمينات الخاصة التي تساعده على تطوير طول وتردد الخطوات . اغلب الترمينات كانت متداخلة

(مركبة) تهدف إلى عمل عدد من المجاميع العضلية ورفع استجابات الجهاز العصبي والعضلي وكانت هذه الترمينات ذات شدة عالية وعلى شكل تكرارات ومجاميع تدريبية إما فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بحسب صعوبة أداء التمرين كما عمل الباحثان بالتدريج وفق متطلبات التمرين لتحقيق الأهداف . لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ترفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرة الفرد ، كما كان عليه من قبل (9:15) وظهر واضحا ان استخدام المعدة على شكل تردادات معلومة العدد من ناحية الخطوات وربطها بدالة الزمن سيؤدي الى تحسين مسافة الوثب بشكل عام بالنسبة للاعبين المبتدئين . (31:16)

3-4-4 الاختبارات البعدية :

بعد ان تم تطبيق المنهاج المعد من قبل الباحثان ضمن المدة الزمنية المحددة لهم أجرى الباحثان الاختبارات البعدية في الساعة العاشرة صباحا من يوم الاحد (الموافق 2012 /12/30) وبالأسلوب والظروف بنفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية .

3-5 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) (113:6:1) لأجراء المعالجات الإحصائية واستخراجها على وفق القوانين الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء البسيط
- قانون (T) للعينات المترابطة والمستقلة

- معدل السرعة = $\frac{\text{المسافة المقطوعة}}{\text{زمنها}}$ (100:4)

- معدل طول الخطوة = $\frac{\text{المسافة}}{\text{عدد الخطوات}}$ (137:3)

- معدل التردد = $\frac{\text{عدد الخطوات}}{\text{الزمن}}$

- قانون نسبة التطور (21:7)

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (التجريبية) في متغيرات الدراسة لدى افراد عينية البحث وتحليلها .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة (التجريبية)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
معدل السرعة مسافة 35م	م/ثا	7.530	0.341	7.790	0.225	2.26	2.75	معنوي
معدل التردد الخطوة الإيقاعية	عدد الخطوات / ثا	3.131	0.154	3.691	0.219		2.311	معنوي
معدل الخطوة الإيقاعية	متر / عدد الخطوات	2.421	0.183	2.590	0.247		2.433	معنوي
الانجاز	م/سم	4.532	0.472	4.811	0.277		2.46	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (9=1-10) تحت مستوى 0.05 = 2.26

من خلال الجدول (3) ظهر ان جميع قيم (T) المحسوبة لمتغيرات البحث و (للمجموعة التجريبية) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وفيما يأتي عرض النتائج . يتبين في الجدول (3) ان اختبار معدل السرعة (مسافة 35م) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (7.530) وبانحراف معياري (0.341) ، إما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7.790) وبانحراف معياري (0.225) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.75) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية ، فإن ذلك يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

اما اختبار معدل (تردد الخطوة الإيقاعية) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (3.131) وبانحراف معياري (0.154) ، إما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3.691) وبانحراف معياري (0.219) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.311) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية ، فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

اختيار معدل (طول الخطوة الإيقاعية) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (2.421) وبانحراف معياري (0.183) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (2.59) وبانحراف معياري (0.247) وبلغت



قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.433) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي .
 اما اختبار (الانجاز) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (4.532) وبانحراف معياري (0.472) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.811) وبانحراف معياري (0.277) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) واما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة (الضابطة) في متغيرات الدراسة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها .

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة (الضابطة)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
معدل السرعة مسافة 35م	م/ثا	7.73	0.206	7.67	0.267	2.26	0.542	غير معنوي
معدل التردد الخطوة الإيقاعية	عدد الخطوات /ثا	3.14	0.129	3.13	3.131		1.80	غير معنوي
معدل طول الخطوة الإيقاعية	متر / عدد الخطوات	2.43	0.150	2.51	0.112		1.29	غير معنوي
الانجاز	م/سم	4.45	0.468	4.47	0.366		2.12	غير معنوي

* قيمة (T) الجدولية (9=1-10) تحت مستوى 0.05 = 2.26

من خلال الجدول (4) ظهر ان جميع قيم (T) المحسوبة لمتغيرات البحث و (للمجموعة الضابطة) كانت اصغر من قيمة (T) الجدولية ، وفيما يأتي عرض النتائج يتبين في الجدول (4) ان اختبار معدل السرعة (مسافة 35م) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (7.73) وبانحراف معياري (0.206) ، اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7.67) وبانحراف معياري (0.268) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (0.542) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية ، فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

اما اختبار معدل (تردد الخطوة الإيقاعية) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (3.14) وبانحراف معياري (0.129) ، اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3.13) وبانحراف معياري (0.131) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (1.80) عند

مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية ، فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

إما اختبار معدل (طول الخطوة الإيقاعية) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (2.43) وانحراف معياري (0.150) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (2.51) وانحراف معياري (0.112) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (1.29) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

اما اختبار (الانجاز) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (4.532) وانحراف معياري (0.472) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.811) وانحراف معياري (0.277.) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) واما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

إما اختبار (الانجاز) في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (4.45) وانحراف معياري (0.468) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.47) وانحراف معياري (0.366) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.26) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية فإن ذلك يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

3-4 نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث .

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافات المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية لدى أفراد العينة .

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
معدل السرعة مسافة 35م	م/ثا	7.79	0.225	7.67	0.268	2.10	2.86	معنوي
معدل التردد الخطوة الإيقاعية	عدد/ الخطوات / ثا	3.69	0.219	3.13	0.131		2.68	معنوي
معدل الخطوة الإيقاعية	م/ عدد الخطوات	2.59	0.247	2.51	0.112		1.09	غير معنوي
الانجاز	م/سم	4.81	0.277	4.47	0.366		2.61	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (20=18) تحت مستوى 0.05 = 2.10

من خلال الجدول (5) ظهر ان جميع قيم (T) المحسوبة لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبارات البعدية كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عدا متغير معدل (طول الخطوة الإيقاعية) وفي ما يأتي عرض النتائج .

تبين في الجدول (5) ان اختبار معدل السرعة (35م) في الاختبار البعدي للمجموعة (التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (7.79) وبانحراف معياري (0.225) إما الاختبار البعدي للمجموعة (الضابطة) بلغ الوسط الحسابي (7.67) وبانحراف معياري (0.268) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.10) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.86) وعند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (18) .ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق . إما اختبار معدل (تردد الخطوة الإيقاعية) في الاختبار البعدي للمجموعة (التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (3.69) وبانحراف معياري

(0.219) اما الاختبار البعدي للمجموعة (الضابطة) بلغ الوسط الحسابي (3.13) وبانحراف معياري (0.131) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.10) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.68) وعند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (18) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق .إما اختبار معدل (طول الخطوة الإيقاعية) في الاختبار البعدي للمجموعة (التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (2.59) وبانحراف معياري (0.247) اما الاختبار البعدي للمجموعة (الضابطة) بلغ الوسط الحسابي (2.51) وبانحراف معياري (0.112) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.10) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (1.09) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة الحرية (18) ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية دل ذلك على عدم معنوية الفرق.

اما اختبار (الانجاز) في الاختبار البعدي للمجموعة (التجريبية) بلغ الوسط الحسابي (4.81) وبانحراف معياري (0.277) اما الاختبار البعدي للمجموعة (الضابطة) بلغ الوسط الحسابي (4.47) وبانحراف معياري (0.366) وبلغت قيمة (T) الجدولية (2.10) في حين كانت قيمة (T) المحسوبة (2.61) وعند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (18) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق .

جدول (6)

يبين نسبة التطوير بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية و الضابطة) للاختبارات البحث .

الاختبارات	المجموعة	الوسط الحسابي البعدي	الوسط الحسابي القبلي	نسبة التطوير
معدل السرعة	التجريبية	7.790	7.530	-95.92
	الضابطة	7.67	7.73	-91.49
معدل تردد الخطوة الإيقاعية	التجريبية	3.691	3.131	-114.76
	الضابطة	3.13	3.14	-96.54
معدل طول الخطوة الإيقاعية	التجريبية	2.590	2.421	-104.55
	الضابطة	2.51	2.43	-100.86
الانجاز	التجريبية	4.811	4.532	-101.62
	الضابطة	4.47	4.45	-95.99

4-4 مناقشة النتائج

لقد أظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من خلال اختبارات عينة البحث إلى وجود فروق معنوية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة (التجريبية) أكثر ايجابية عن المجموعة (الضابطة) . ولو تتبعنا الجدول (3) الخاص بالمجموعة التجريبية ظهرت هناك فرق معنوية لصالح الاختبارات البعيدة وكان التطور واضح وملموس ولجميع متغيرات البحث . ويعزو الباحثان ذلك التطور إلى استخدام التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم الخاصة بمراحل الاقتراب التي يمر بها رياضي الوثب الطويل وعلى شكل خطوة إيقاعية كما للتمرينات المستخدمة التي وضعت ضمن مفردات التدريب ذات شدد عالية عند قطع المسافات المختلفة بأزمنة منتظمة لضبط الخطوة الإيقاعية التي يحصل المتعلم من خلالها قوة الدفع للركضة التقريبية خلال مرحل الركض المتمثلة من لحظة الارتكاز احد القدمين ومن قوة الدفع والظهير للركض والتي تتم بتوافق حركي سليم . مما ادت الى تطوير السرعة والتي من خلالها يتمكن رياضي الوثب الطويل الحصول على مقدار معين من الطاقة الحركية وبالتالي تساعد على سرعة التعجيل المناسب مع السرعة الأفقية للرياضي المتعلم

إثناء أداء الركضة التقريبية (إن الهدف الرئيس لهذا المرحلة هي وصول الوثاب إلى وضع الجيد باكبر سرعة ممكنة والاحتفاظ على السرعة اللازمة (القصوى) وعلى الإيقاع الجيد مع ضبط المسافة) (12: 141-142) ويرى الباحثان التحسن في متغيرات البحث المتمثلة بمعدل سرعة وتردد وطول الخطوة الإيقاعية للتمرينات الخاصة والوسائل والأدوات المساعدة المستخدمة طيلة مدة تنفيذ المنهاج التدريبي فضلا عن التكرارات ومدد الراحة واداء هذه التمرينات الذي ساعد بشكل ايجابي في تحسين المتغيرات البايوميكانيكية . وانعكاسها على تحسين مستوى الاداء المهاري للمتغيرات البحث . مثل السرعة الانتقالية مع التردد السريع والاحتفاظ على طول الخطوة الإيقاعية طول مسار حركة الاقتراب وبالتالي ساعده على تحقيق الانجاز للوثاب . اما الجدول (4) الخاص بالمجموعة (الضابطة) ظهرت هناك فروق غير معنوية لجميع متغيرات البحث . ولكن لو تتبعنا الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي نجد هناك تطور طفيف يتبع متطلبات سير طريقة التعليم والتدريب خلال الدرس الخاص للإفراد العينة الضابطة وهذا طبيعي لانه عدم التركيز على متغيرات البحث الخاصة والمتمثلة باستخدام التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم لضبط معدل سرعة وتردد وطول الخطوة الإيقاعية للاقتراب والانجاز . ولو تتبعنا جدول (5) للاختبارات البعيدة . ظهر جميع المتغيرات ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية عدا متغير معدل طول الخطوة الإيقاعية غير معنوية ويرى الباحثان إن معنوية هذه الفروق هي طبيعية استخدام أنواع التمرينات الخاصة والوسائل المساعدة المرتبطة بالبدينية والمهارية وتداخل هذه التمرينات مع متغيرات البحث للمرحلة الاقتراب لتحقيق مستوى الانجاز وتشير بعض الدراسات بأن (من جدا استخدام تمارين معدة على وفق الفهم لمتطلبات التقرب لوحة الارتقاء في الوثب الطويل ويجب ان تكون هذه المناهج معدة على وفق ضبط ايقاع الخطوات وفق الادراك لمتطلبات الزمن للتقرب ككل .

إما عدم معنوية متغير معدل (طول الخطوة الإيقاعية) يرى الباحثان ان تقارب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وعدم تركيز المجموعة الضابطة على الاخطاء الإيقاعية بل كان يؤدون السرعة القصوى فقط ودون استخدام المسافة والزمن المنتظم لضبط المتغيرات وقلة استخدام التمرينات الخاصة ذات التأثير . اما لو تتبعنا الجدول (6) الخاص بنسبة التطور نجد هناك تطور واضح وملموس لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة . ويشير (محمد علي القط) ان المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الممارس عن طريق المستوى الفسيولوجي والبديني والمهاري وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج الذي يطبقه . (12:13)



5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات.

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يمكن استنتاج مايلي :-

- 1- أدت التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم الى تطوير متغيرات البحث (معدل سرعة وتردد وطول الخطوة الإيقاعية) .
- 2- أدت التمرينات الخاصة بالوسائل المساعد وفق المسافة والزمن المنتظم إلى تطوير الاداء الفني وبالتالي تحسين مستوى الانجاز للوثب الطويل
- 3- إن التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم للمجموعة التجريبية حققت نسبة تطور أفضل من التمرينات المتبعة للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث.

2-5 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- التأكيد على التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة وفق المسافة والزمن المنتظم عند وضع الخطة التدريبية خلال مراحل الإعداد . مما تساعد على تطوير معدل سرعة وتردد وطول الخطوة الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل .
- 2- ضرورة إجراء تمرينات أخرى من خلال الوسائل المساعدة على تطوير معدل سرعة تردد وطول الخطوة الإيقاعية وانجاز الوثب الطويل .
- 3- إجراء دراسات مشابهة على عينية أخرى ومجتمعات وفعاليات ولمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .

المصادر

1. جولي بلانت ؛ التحليل الاحصائي باستخدام برنامج (SPSS) : ترجمة خالد العامري ، ط1؛ القاهرة ، دار الفاروق ،2006.
- 2.
3. ريسان خريبط مجيد ؛ العاب القوى ؛ جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989.
4. ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش ؛ التحليل الحركي ؛ جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1992.
5. صريح عبد الكريم أفضلي وهي علوان ألبياتي ؛ البيوميكانيك الحيوي الرياضي : العراق، بغداد ، شركة الغدير للطباعة والنشر، 2012.
6. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ؛ مبادئ علم التدريب الرياضي : ط1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
7. عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) : بغداد، مكتب النور ، 2011.
8. عامر فاخر شغاتي ؛ تقويم مستوى مطاولة السرعة الخاصه والنمط الجسمي لعدائي العراق . (400م -800م -1500م - 5000م-10000م) : رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 1996.
9. عامر فاخر شغاتي ومهدي كاظم علي ؛ (العاب القوى (تعليم ، تدريب ، إرشادات) : بغداد ، مكتب النور للطباعة ، 2012.
10. فؤاد توفيق السامرائي ، البايوميكانيك : جامعة الموصل ، 1982.
11. فؤاد حطب ؛ معجم علم النفس والتربية البدنية : القاهرة ، المجمع العلمي ، 1984.
12. فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي ؛ معجم علم النفس والتدريب : ج1: القاهرة ، مطبعة الأميرة 1984.
13. قاسم حسين (واخرون)؛ تحليل الميكانيكية الحيوية في فعاليات العاب الساحة والميدان :جامعة البصرة ،مطبعة دار الحكمة ، 1991 .
14. محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب مدخل تطبيقي : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.



15. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

16. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: ط1، القاهرة، دار المعارف، 1976.

المكتبة الافتراضية 2012.31.p31/view/article/gymnica/upol.cz/index.php/gymnica/article/view/229/p31) Http://www.gymnica.upol.cz/index.php/gymnica/article/view/229/p31

18) Http://ieeexplore.ieee.org.tiger.sem

perftool.dk/xpl/login.jsp?tp=&number=5999213&url=http%3A%2F%2Fsamp.2fstamp.jsp%3ftp%3D%26number%3D5999213 2011p61 المكتبة الافتراضية

ملحق (1)

نموذج يوضح مفردات المنهج التدريبي أسبوع واحد

اليوم والتاريخ	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
الثلاثاء 2012/10/9	1	*1- الركض لمسافة (10م) عدو سريع على شكل خطوة إيقاعية وفق زمن	قصوى	3	90ثا	1	—
		*2- الركض لمسافة (15م) عدو سريع على شكل خطوة إيقاعية وفق زمن (20م)					
		*3- الركض (20م) بالقفز وفق زمن على علامات ضابطة					
		*4- الركض (30م) بالقفز وفق زمن على علامات ثم الراكض السريع (20م) بين ألواح الخشب أيضا زمن محدد					
		*5- الحجل فوق الحواجز ارتفاع 40سم لمسافة 20 م يمين ويسار وفق زمن منتظم .					
		*6- رفع ركنية فوق سلاسل ارضي للمسافة (10م) (50سم) بين سلم وآخر .					
		*7- سحب الرجلين للصدر فوق الحواجز ارتفاع (1م) (10 حواجز) المسافة (3قدم ونصف) بين الحواجز .					
		*8- القفز بالحبال مرة على رجل اليمين واليسار (15ثا)					
الخميس 2012/10/11	2	نفس التمرينات	قصوى	=	=	=	=



Use means helping exercises according to the distance and time to adjust the regular rate of speed, frequency and length of rhythmic steps to approach and accomplish the long jump

Researchers

Amer Luxury Hgati
Faiza Abdul-Jabbar

Abstract

The search included five sections- :

Part I: the importance of research lies in the development of sound scientific basis through the use of special exercises help means according to the distance and time to adjust the regular rate of speed, frequency and length of rhythmic steps and completion of the long jump. The research problem is Find exercises private means assistance for the purpose of upgrading required in achieving tangible results ^{خدمتاً} athletics.

Either the aim of the research: is setting and the recognition of the impact of special exercises help means according to the distance and time to adjust the regular rate of speed, frequency and length of rhythmic steps and completion of the long jump.

Areas of research: the human sphere group of students from the fourth stage - Faculty of Physical Education - Mustansiriyah University

The time domain (01/10/2012 until 30/10/2013)

Part II: included theoretical studies for research.

Part III: Research Methodology and sampling was appointed intentional way and the way the lottery distribution to the two experimental (10) students and the control group (10 students) as well as the conduct of the homogeneity and parity in the search variables.

Part IV: contains the presentation and analysis of results.

Part V: contained conclusions and recommendations.

.1Led exercises help means according to the distance and time to develop regular rate of speed, frequency and length of rhythmic steps and completion of the long jump as the experimental group achieved a better rate of evolution and recommendations were

.1Emphasis on exercise and other exercises and similar studies with the means to help develop the average speed and the frequency and length of rhythmic steps and completion of the long jump and different ages and both sexes.