

تأثير استخدام تدريبات ذات شدد متباينة في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل

بحث مقدم من قبل

أ. م. د أسماء حميد كمش

دانية براء إدريس

ملخص البحث

تضمن البحث جانب تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل وذلك بأعداد منهج تدريبي باستخدام تدريبات ذات شدد متباينة على لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي لألعاب القوى ممن يمارسن فعالية الوثب الطويل . وهدفت الدراسة إلى أعداد منهج تدريبي باستخدام تدريبات ذات شدد متباينة ومعرفة تأثير استخدام تدريبات ذات شدد متباينة في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل ، كذلك التعرف على الفروق في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل بين الاختبارين القبلي والبعدي . وتضمنت فرضيات البحث أن للمنهج التدريبي اثر ايجابي في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل ، وهناك فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، أي الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، إذ تكونت العينة من (6) لاعبات من نادي فتاة بغداد الرياضي لألعاب القوى في الوثب الطويل ، حيث تم البدء بتنفيذ مفردات المنهاج التدريبي بتاريخ 2011/1/9 ولغاية 2011/3/24 . وتناولت الباحثة عدداً من الدراسات النظرية تحمل القوة والوثب الطويل . واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss) لمعالجة البيانات المستحصلة من الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث الذي تضمن الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومعامل الارتباط البسيط بيرسون وقانون النسبة المئوية . وبعد معالجة البيانات المستحصلة إحصائياً استنتجت الباحثة إلى ما أثبتتهُ النتائج باستخدام تدريبات ذات شدد متباينة كان أثرهُ في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

أن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض آفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة ، واتخذت نظرياته منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي لأن تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية يتطلب اتباع الأساليب العلمية والموضوعية بشكل سليم ومخطط ، ويتعلق هذا الأمر بما قدمه علم التدريب الرياضي وطرائقه من مبادئ وأسس تخدم تطوير العملية التدريبية في ظل انتشار الاحتراف ، وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيداً وتطوراً وأصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع المناهج الخاصة بها . وتعد فعالية الوثب الطويل من فعاليات العاب القوى التي حظيت بالاهتمام الكبير في مجال البحوث ، مما أدى إلى تطورات عديدة في طرائق التدريب وأساليبها ومن ثم أدى إلى تحسين الأرقام القياسية ، إذ إن استخدام تلك الأساليب التدريبية الحديثة يعد من المتطلبات الضرورية للارتفاع بلاعبى الوثب الطويل ، لذا قامت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب بشدد متباينة ذات اتجاه مركب وهو أسلوب تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة .

إذ يهدف هذا الأسلوب إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وذلك عن طريق الاقتصاد على استخدام طرائق التدريب المعتاد عليها لتجنب خطر بناء هضبة ومن ثم حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة ، ويتم التوصل للتباين عبر التبدل بين أحمال القوة أو عن طريق التغير في مستوى الحمل أو التغير في نوع الانقباض لمعرفة تأثير هذه التدريبات في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .

ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لتضيف شيئاً جديداً . ولتسليط الضوء على أسلوب التدريب بشدد متباينة لمحاولة للتوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام تدريبات ذات شدد متباينة لتطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .

1- 2 مشكلة البحث

أن التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن إن يصبحا بسرعة أمراً مملأً بالنسبة للاعب ، ويمكن للمدرب الناجح إن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات اللاعبين ودوافعهم في تدريب العاب القوى يمكن التغير دائماً أفضل من الاستمرار على النظام نفسه ، وهذا التغير والتنوع يمكن إن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم ، والتنوع مجال يمكن إن يكون المدرب فيه أكثر إبداعاً . إذ انصب اهتمام الباحثين والمدربين في تطوير البرامج التدريبية التي شملت استخدام وسائل تدريبية حديثة لتطوير تحمل القوة ذات العلاقة بنوع الفعالية . ونرى إن أغلب المناهج التدريبية لم تعط الأهمية المركزة لدراسة تأثيرات هذا النوع من تدريبات القوة بأساليب متباينة . ومن هنا جاءت مشكلة البحث في دراسة أسلوب تدريبي جديد وهو أسلوب التدريب المتباين الذي قد يعطي تأثيرات ايجابية بوصفه وسيلة تدريبية مضافة لتأثيرها في تطوير القدرات الخاصة في فعالية الوثب الطويل ، ومن خلال ممارسة الباحثة لهذه الفعالية ضمن صفوف المنتخب الوطني والأندية الرياضية لسنوات عدة ومتابعتها لمناهج التدريب وإطلاعها على المصادر والبحوث العلمية لحظت إن معظم التدريبات إما تكون بالبلايومترك أو الأثقال لتطوير القوة العضلية لقدرات لاهوائية كلاً على حدة ، وهي تدريبات لها تأثيراتها الايجابية في تطوير أنواع القوة بالتأكيد ، إلا إن الخلط بين هذه التدريبات بجرعة تدريبية واحدة ولتطوير قدرات هوائية ولاهوائية بشدد متباينة وبشكل مستمر ولمدد محدودة من الزمن تتناسب وتدريب القدرات الخاصة بالأداء لم يمارس في القطر لغاية الآن بصدد بيان تأثيره في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل . مما جعل الباحثة تلجأ إلى استخدام هذا الأسلوب لغرض رفع مستوى الأداء البدني وبذلك يمكن إن تقدم الباحثة بعض الحلول للعملية التدريبية التي قد تسهم في الارتقاء بهذه الفعالية .

1- 3 أهداف البحث

- 1 - أعداد منهج تدريبي باستخدام تدريبات ذات شدد متباينة .
- 2 - معرفة تأثير استخدام تدريبات ذات شدد متباينة في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .

3 - التعرف على الفروق في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل بين الاختبارين القبلي والبعدي .

1 - 4 فرضا البحث

- 1 - إن استخدام شدد متباينة أثر ايجابي في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .
- 2 - هنالك فروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .

1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : -
لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي محافظة بغداد للموسم التدريبي 2010 - 2011 .

1 - 5 - 2 المجال أزماني : -

المدة الممتدة من 2010/12/28 لغاية 2011/3/28 .

1 - 5 - 3 المجال المكاني : -

ملعب الكشافة الرياضي والملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية للبنات .

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 تحمل القوة

يعد تحمل القوة من القدرات البدنية المهمة التي تحتاجها اغلب الألعاب التي تعتمد على تكرار استخدام القوة ، إذ أن هذه القدرة المكونة من التحمل والقوة تظهر في كل لعبة بشكل يتناسب مع متطلبات الأداء لتلك اللعبة ، وتعرف مطاولة القوة بأنها القابلية على الاستمرار في إنتاج القوة العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية أو وزن الجسم لأطول مدة زمنية ممكنة (1) . وعرفها (السيد عبد المقصود) بأنها القدرة في الحفاظ على أداء انجازات قوة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتج من التعب عند مستوى منخفض للغاية (2) . ويلعب التحمل دوراً في التدريب والسباقات إذ يتطلب المحافظة على الحمل لمدة طويلة ، فأثناء التدريب على قوة الارتقاء يتطلب الحصول على تحمل الففز العام ، لأنها تساعد على إيجاد عدد كبير من التكرارات ، كما تحتاج اللاعبة إلى المطاولة الخاصة في إثناء السباقات (3) .

2 - 1 - 2 الوثب الطويل

تعد فعالية الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب ، وإذا تابعنا الشكل الخارجي لأداء الوثب الطويل نجده مبنياً على قانون القذائف الذي ينادي إلى طول مسافة الوثبة ، وتعتمد على (سرعة الانطلاق - زاوية الانطلاق - لحظة الارتقاء ارتفاع مركز ثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران - ومقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم المتسابقة وهي في الهواء) (4) . وتعد فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي تعتمد على عنصري القوة والسرعة بشكل رئيس لتنمية عضلات لاعب الوثب الطويل لكي يتمكن من تحسين انجازه في هذه الفعالية ، كذلك فإن الأداء الفني له دور كبير في تحسين المسار الحركي للاعب لذا وجب على اللاعب إن يمتلك الصفات البدنية والمهارية لتحسين انجازه بشكل فعال (5) .

الباب الثالث

3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

1 - ماجد علي موسى ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط 1 : (البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009) ص 106 .
2 - السيد عبد المقصود نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة) ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ص 165 .
3 - قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط 1 : (الأردن ، دار الفكر العربي ، 1998) ص 212 .
4 - عامر فاخر شغاتي (وأخرون) ؛ موسوعة ألعاب الساحة والميدان للبنات : (بغداد ، المكتبة الوطنية للنشر ، 2009) ص 243 .
5 - نكتل مزاحم خليل ؛ تأثير تدريبي بأسلوب بالبلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2008) ص 27 .

3-1 منهج البحث

أن اختيار المنهج العلمي لحل المشاكل البحثية يعد أمراً أساسياً إذ إن مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه⁽⁶⁾ ، لذا اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث إذ تعد " البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة " (7) . واستخدمت الباحثة (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة) الذي يتضمن " إجراء التجربة على مجموعة واحدة تخضع إلى قياس قبلي ثم يتم إدخال المتغير التجريبي المراد اختبار تأثيره ، ثم يجري قياس بعدي وتقرن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق " (8) .

3-2 مجتمع البحث وعينته

أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها . لذلك قامت الباحثة باختيار عينة بحثها بالطريقة العمدية للاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي ممن يمارسن فعالية الوثب الطويل وذلك لتحقيق أهداف الدراسة وكان عددهن 6 لاعبات وأجرت الباحثة التجانس لإفراد عينة البحث في (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي) والموضحة في الجدول (1) . وتبين أن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي ، إذ أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (1+) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث .

الجدول (1)
تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن / كغم	58,6	59	1,5	0,2-
الطول / سم	163,16	163,5	1,4	0,41-
العمر التدريبي / سنة	3,3	4	1,3	0,9-
العمر الزمني / سنة	21,3	21	1	0,6

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

- 1 - المصادر العربية والأجنبية والمجلات .
- 2 - الاختبار والقياس .
- 3 - المقابلات الشخصية .
- 4 - استمارة استطلاع آراء الخبراء .
- 5 - الملاحظة والتجريب .
- 6 شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- 7 - شريط القياس .
- 8 - جهاز لقياس الطول والوزن .
- 9 - ساعات توقيت .
- 10 - بورك .
- 11 - صناديق بار تفاعلات 30 - 35 - 40 - 45 .

⁶ - حسين حسن وسوزان علي ؛ مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999) ص 47 .
⁷ - إخلص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ص 107 .
⁸ - محمد حسن علاوي وأسامة كامل ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص 299 .

- 12 - موانع عدد 10 بارتفاعات مختلفة .
- 13 - كرات طبية بأوزان مختلفة .
- 14 - إيثقال مختلفة الأوزان .
- 15 - ميزان .
- 16 - استمارات لتسجيل البيانات وتفرغها .
- 17 - فريق العمل المساعد .

3- 4 الاختبارات البدنية المرشحة

3- 4- 1 اختبار (الوقوف - اليدين خلف الرأس) ثني الركبتين ومدهما كاملا خلال (45 ثانية) - (دبني) (9)

- الهدف

قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين التي تعمل على ثني الركبتين ومدهما .

- الأدوات والأجهزة

صافرة ساعة توقيت .

- التعليمات

من وضع الوقوف - ثني الركبتين ومدهما كاملا وحساب العدد في زمن مقداره (45 ثا) مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو بأي شيء آخر ما عدا الرجلين .

- حساب الدرجة

درجة اللاعب هي عدد مرات التكرارات الصحيحة خلال الأداء .

3- 4- 2 اختبار انجاز الوثب الطويل

- الهدف

قياس الانجاز .

- الأدوات والأجهزة

حفرة الوثب الطويل ، شريط قياس .

- التعليمات

تقف اللاعب على بعد 20 م أو أكثر على وفق الركضة التقريبية لكل لاعبة ، وتقوم بالركض السريع ، وعند وصولها إلى لوحة الارتقاء تقوم بضرب اللوح بقدم النهوض بقوة ووثب لأبعد مسافة ممكنة .

- حساب الدرجة

تسجل أفضل محاولة للاعبة أي أبعد مسافة ممكنة ، وتؤدي اللاعب ثلاث محاولات فقط . وتقاس المسافة من الحافة الداخلية للوحة الارتقاء إلى اقرب اثر يتركه الجسم من لوحة الارتقاء .

⁹ - أحلام شغاتي محسن ؛ استخدام التدريب المركب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة السريعة وانجاز الوثب الطويل : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 36 .

3-5 التجربة الاستطلاعية

- أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 28 / 12 / 2010 على عينة مكونة من (3) لاعبات من ضمن عينة البحث قبل قيامهن بتطبيق المنهج ، وكان الهدف من هذا الإجراء ما يأتي :-
- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
 - التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .
 - التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
 - ملاحظة مدى استجابة المختبرات لأداء الاختبار .
 - ملاحظة مدى ملاءمة كادر العمل المساعد .
 - التعرف على الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية الواحدة ، وزمن كل تمرين داخل الوحدة لتنظيم وقت ملائم لعدد التمارين المطلوب تأديتها .
 - التعرف على الأسس العلمية للاختبارات على وفق الآتي :-

3-5-1 صدق الاختبار (صدق المحتوى)

ويعد هذا الإجراء صدقاً للاختبار ، إذ يمكن أن نعد الاختبار صادقاً إذا عرض على عدد من المختصين أو الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يُقاس ما وضع لقياسه بكفاية (10) . واعتمدت الباحثة نسبة 75 % حداً أدنى لاتفاق آراء المختصين حول قبول الاختبار ، إذ يذكر (بنيامين بلوم) " انه على الباحث الحصول على موافقة بنسبة 75 % فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق " (11) .

3-5-2 ثبات الاختبار

يعني ثبات الاختبار درجة التماسك والدقة التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة أن تقيس بها الظاهرة موضوع القياس (12) . واستخدمت طريقة الإعادة بعد فاصل زمني على عينة تمثل (6) لاعبات من نادي الفتاة الرياضي ، إذ اجري الاختبار الأول في يوم (الخميس) الموافق (2010/12/30) وأعيد الاختبار مرة ثانية بعد مرور (5) أيام أي في يوم (الثلاثاء) الموافق (2011/1/4) ولغرض استخراج معامل الثبات قامت الباحثة باستخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وتوصلت الباحثة إلى أن الاختبارات جميعها ذات دلالة معنوية مما يدل على تمتعها بدرجة عالية من الثبات نظراً إلى أن قيم (معامل الارتباط) المحسوبة جميعها كانت اكبر من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (0,81) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0,05) كما في الجدول (2) .

3-5-3 موضوعية الاختبارات

الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما ، أو على موضوع معين (13) . وعلى بالرغم من أن الاختبارات المستعملة تستعمل أجهزة ، مثل ساعة توقيت وشريط قياس وهي سهلة وواضحة فضلاً عن فريق العمل من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية ، فقد تحققت الباحثة منها ، وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من حكمين في آن واحد ، وظهرت نتائج معامل الارتباط أن هناك علاقة ارتباط عالية مما يؤكد موضوعية الاختبارات . وبهذا يكون قد تم التحقق من صلاحية وملاءمة الاختبارات جميعها لعينة البحث عن طريق إيجاد الصدق والثبات والموضوعية وكما مبين في الجدول (2) .

¹⁰ - عليان نادر وهشام الزبيد ؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية ، ط 2 : (عمان ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ص 184 .
¹¹ - بنيامين بلوم (آخرون) ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون : (دار ماكجروهيل للنشر ، 1983) ص 126

¹² - ليلي سيد فرحات ؛ القياس المعرفي الرياضي ؛ ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002) ص 64 .
¹³ - مصطفى حسين الباهي ؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ص 64 .

الجدول (2)
الأسس العلمية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الصدق	معامل الثبات	الموضوعية
1	اختبار (الوقوف - اليدين خلف الرأس) (دبني)	80%	0,90	0,87
2	اختبار انجاز الوثب الطويل	100%	0,92	0,89

قيمة معامل الثبات عند درجة حرية 4 واحتمال خطأ $0,05 = 0,81$

3-4-5 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث في يومي (الأربعاء والخميس) المصادفين 5 - 2011/1/6 في الساعة التاسعة صباحاً في ملعب الكشافة الرياضي وكما يأتي :-

اليوم الأول الأربعاء 2011 / 1 / 5

1 - اختبار (الوقوف - اليدين خلف الرأس) - (دبني) .

اليوم الثاني الخميس 2011 / 1 / 6

1 - انجاز الوثب الطويل .

3-4-6 المنهج التدريبي

أعدت الباحثة منهاجها التدريبي بمساعدة مشرفة البحث وبعد مراجعة المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي والعب القوي واستطلاع آراء الخبراء والمختصين المذكورين سابقاً للتعرف على طريقة العمل في الوحدة التدريبية والأحمال التدريبية المناسبة وقامت الباحثة بعرض المنهج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما هو موضح في الملحق (2) وفي ضوء الآراء التي جمعت قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات وفقاً لمقترحاتهم :-

- ❖ قامت الباحثة بأعداد منهج تدريبي باستخدام تدريبات ذات شدد متباينة لتطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .
- ❖ تم البدء بتنفيذ المنهاج في يوم (الأحد) الموافق (2011/1/9) لغاية يوم (الخميس) الموافق (3/24/2011) .
- ❖ استغرق تطبيق المنهاج التدريبي (10) أسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد والثلاثاء والخميس) وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية .
- ❖ نفذ المنهاج في مدة الإعداد الخاص .
- ❖ كانت مدة العمل (90 - 120) دقيقة من كل وحدة تدريبية في الجزء الرئيس منها .
- ❖ كان عدد التمرينات 6 تمرينات ثلاثة تمرينات بشدة قصوية وثلاثة تمرينات بشدة متوسطة وتم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل بين الحجم والشدة والراحة .
- ❖ تمت زيادة الأحمال التدريبية بشكل تدريجي معتمداً على قابلية اللاعب البدنية والمهارية إذ يشير (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين : 1999) إلى أن الجسم البشري يتكيف ببطء تدريجياً للحمل المتكرر والمنتدج وان ارتفاع التدريب لدرجة الحمل يزداد حيث الاستمرار بمستوى الحمل من أسبوع إلى أسبوعين ثم يزداد تدريجياً على مدار المدة الزمنية للبرنامج⁽¹⁴⁾ .

- ❖ اعتمدت الباحثة في تحديد مدة الراحة بين المجاميع على معدل النبض لاستعادة الحالة الوظيفية شبة الطبيعية فكانت في التمرينات القوية عودة النبض إلى 120 ن / د إما في التمرينات ذات الشدة المتوسطة فهي عودة النبض إلى 130ن/د.
- ❖ راعت الباحثة أن تكون التمرينات المستخدمة مشابهة لمتطلبات الأداء في أثناء المنافسة لغرض الافادة من تأثيرات هذه التمرينات لتحقيق : -
- الانسيابية المطلوبة .
- ❖ استخدمت الباحثة أسلوب التدريب المتباين بطريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدد " إذ يعد التدريب الفترتي طريقة تستخدم في حالات التدريب جميعها ومراحل التدريب كلها " (15) .

3- 4- 7 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية في يومي (الأحد والاثنين) المصادفين 27 - 28 / 2011/3 في الساعة التاسعة صباحاً وبالظروف المكانية والزمانية بنفسها في ملعب الكشافة الرياضي وكما يأتي : -

اليوم الأول 2011 / 3 / 27

- 1 - اختبار (الوقوف - اليمين خلف الرأس) - (دبني) .

اليوم الثاني 2011 / 3 / 28

- 1 - انجاز الوثب الطويل .

3- 5 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث ، واستخدمت القوانين الإحصائية الآتية :-

- 1 - الوسط الحسابي
- 2 - الوسيط
- 3 - الانحراف المعياري
- 4 - معامل الالتواء
- 5 - اختبار (ت) للعينات المترابطة
- 6 - معامل الارتباط بيرسون
- 7 - قانون النسبة المئوية

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث وتحليلها , ووضعت الباحثة النتائج في جداول تسهل ملاحظة الفرق والموازنة بينهما وصولاً إلى النتائج النهائية ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه .

4 - 2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (الوقوف - اليدين خلف الرأس) (دبنى) للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في اختبار (الوقوف - اليدين خلف الرأس) (دبنى) وللاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	ع ف	س ف	أبعدي		القبلي		الاختبارات
				ع	س	ع	س	
معنوي	13,52	2,89	-16	5,27	49,5	5,24	33,5	اختبار (الوقوف - اليدين خلف الرأس (دبنى)

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0,01) يساوي (4,03)

عند ملاحظة الجدول (3) في اختبار الوقوف اليدين خلف الرأس (دبنى) نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان بقيمة (33,5) بانحراف معياري مقداره (5,24) بينما نجد إن الوسط الحسابي في الاختبار أبعدي كان بقيمة (49,5) بانحراف معياري مقداره (5,27) بينما ظهر فرق الأوساط الحسابية بقيمة (-16) وفروق الانحرافات المعيارية بقيمة (2,89) وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها بقيمة (13,52) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (4,03) عند درجة حرية (5) تحت مستوى دلالة (0,01) وهذا يدل على إن الفرق معنوي ولصالح الاختبار أبعدي . وعند ملاحظة جدول (3) يتبين وجود فرق معنوي عالٍ بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار والبعدي . وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أسلوب التدريب المتباين والى نوعية التمرينات والشدد المستخدمة لتطوير القدرات الخاصة منها مطاولة القوة إذ عملت هذه الشدد المتباينة على تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ومن ثم أسهمت في تطوير أنواع القوة الخاصة بأداء الوثب الطويل وكذلك إلى استخدام تمارين المقاومة بوزن الجسم والتي تتناسب مع نوع الفعالية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير تلك القدرات لاحتوائها على بعض القفزات والحجالات بالتناوب " إذ يعد التدريب باستخدام وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء وتحمل على تنمية تحمل القوة للأداءات المهارية " (16) .

4 - 3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار انجاز الوثب الطويل للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لاختبار انجاز الوثب الطويل لإفراد عينة البحث وللاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	ع ف	س ف	أبعدي		القبلي		الاختبارات
				ع	س	ع	س	

اختبار انجاز الوثب الطويل	3,46	0,103	4,15	-0,08	-0,69	0,106	15,85	معنوي
---------------------------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى الدلالة (0,01) يساوي (4,03)

عند ملاحظة الجدول (4) في اختبار انجاز فعالية الوثب الطويل نجد إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان بقيمة (3,46) بانحراف معياري مقداره (0,103) بينما نجد إن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (4,15) بانحراف معياري مقداره (-0,08) بينما ظهر فرق الأوساط الحسابية بقيمة (-0,69) وفروق الانحرافات المعيارية بقيمة (0,106) وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها بقيمة (15,85) وهي أعلى من الدرجة الجدولية البالغة (4,03) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0,01) وهذا يدل على الفرق المعنوي ولصالح الاختبار البعدي . ومن الجدول (4) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية . وتعزو الباحثة ذلك إلى نوعية الوحدات التدريبية المستخدمة في المنهاج التدريبي وإلى استخدام أسلوب التدريب المتباين الذي يعد من الأساليب المهمة في عملية تدريب القوة لمثل هذا النوع من الفعاليات وهذا يتفق مع ما جاء به (حسين علي وعامر فاخر : 2010) بأنه " أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة وتجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وبذلك تجنب بناء هضبة ، ومن ثم حدوث توقف في مسار تطور القوة " (17) .

كما تعزو الباحثة هذا التطور إلى نوعية التمارين المستخدمة بشدد متباينة والتي عملت على تطوير حالة الانجاز من خلال تطوير القدرات الخاصة بالأداء . وهذا يحقق الهدف ويؤكد صحة الفروض . ويشير (ريسان خربيط) إلى " أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز " (18) .

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال التجربة الميدانية والمعالجات الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1 - أثبتت النتائج باستخدام تدريبات ذات شدد متباينة كان أثره في تطوير تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .

2 - وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار والبعدي في اختبارات تحمل القوة وانجاز الوثب الطويل .

5 - 2 التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج ، توصي بما يأتي :

1 - على مدربي العاب القوى التابعين للمراكز التدريبية للاتحاد العراقي المركزي باستخدام التدريب المتباين في مناهجهم التدريبية لكونه أثبت تأثيره الإيجابي في تطوير مطاولة القوة ومن ثم الانجاز بالوثب الطويل .

1- حسين علي وعامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، ط 1 : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2010)

2 - العمل على تطبيق وسائل تدريبية جديدة ليس في ألعاب القوى فحسب بل في ميادين الرياضة الأخرى كلها في القطر للنهوض بالمستوى الرياضي نحو الأفضل .

المصادر العربية والأجنبية

- أحلام شغاتي محسن ؛ استخدام التدريب المركب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة السريعة وانجاز الوثب الطويل (: رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2002) .
- إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) .
- السيد عبد المقصود نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة) ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) .
- بنيامين بلوم (وآخرون) ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني : ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون : (دار ماكجروهيل للنشر ، 1983) .
- حسين حسن وسوزان علي ؛ مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999) .
- حسين علي وعامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، ط 1 : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2010) .
- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، نون للتحضير والطباعة ، 1995) .
- زهير الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم ، ط 1 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- عامر فاخر شغاتي (وآخرون) ؛ موسوعة ألعاب الساحة والميدان للبنات : (بغداد ، المكتبة الوطنية للنشر ، 2009) .
- عليان نادر وهشام الزيود ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط 2 : (عمان ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) .
- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط 1 : (الأردن ، دار الفكر العربي ، 1998) .
كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ الجديد في التدريب الرازي ، ط 2 : (القاهرة ، دار الفكر للكتابة والنشر ، 1999) .
- ليلي سيد فرحات ؛ القياس المعرفي الرياضي ؛ ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002) .
- ماجد علي موسى ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط 1 : (البحر ، مطبعة النخيل ، 2009) .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- مصطفى حسين الباهي ؛ المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) .

- نكتل مزاحم خليل ؛ تأثير تدريبي بأسلوب بالبلايومتريك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2008) .