

DOI: <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0092>

## اثر تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للوثب الطويل تحت عمر 20 سنة للشابات

ديانا غانم يحيى<sup>1</sup> ، اسيل جليل كاطع<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

البريد الالكتروني: [aseel@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:aseel@copew.uobaghdad.edu.iq)<sup>2</sup> ، [Diana.ghanem1204a@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:Diana.ghanem1204a@copew.uobaghdad.edu.iq)<sup>1</sup> ،  
College of Physical Education and Sports Sciences for Women / University of Baghdad<sup>1,2</sup>

Received: 11/02/2022, Accepted: 13/03/2022



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ان التخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة في مجال التعلم الحركي ، ادى الى إيجاد تمرينات متعددة اذ تتوافق مع قدرات كل منهم وتؤدي إلى تطوير القدرات البدنية ، وبالتالي تنمي اداءهم الفني ، لذا تحدد مشكلة البحث ان الانجاز للاعبات في فعالية الوثب الطويل لا يرقى الى المستويات المقبولة نتيجة لضعف في القدرات البدنية ، وعليه اصبح من غير الممكن ان تتطور هذه القدرات ومستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل الا من خلال التعلم والتدريب المنظم. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث للاعبات الوثب الطويل في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في للموسم الرياضي 2021 والبالغ عددهن (10 لاعبات)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين "التجريبية والضابطة" وبواقع (5 لاعبات) لكل مجموعة . تم تطبيق تمرينات خاصة لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد ، واستخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية (spss) وتوصلت الباحثتان إلى نتائج مهمة والتي اظهرت تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي للتمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز للوثب الطويل للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية | التمرينات الخاصة ، القدرات البدنية

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث واهميته

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة ، وقد حظي التعلم الحركي والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات ، وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما بالتخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة في مجال التعلم الحركي من قبل العديد من الباحثين والعلماء والمختصين لإيجاد أفضل السبل الناجحة لتطوير مستوى الاداء البدني المرتبط بالفعالية ، وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الأونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعد مسافة وهذا يحتاج إلى إعداد اللاعبات إعداداً بدنياً ومهارياً للوصول إلى الاداء الأفضل ، حيث ظهرت في الأونة الأخيرة مساع عديدة ومتنوعة لإيجاد بدائل لتطوير الاداء الفني للوثب الطويل وتطويرها من خلال استخدام تمرينات خاصة للوثب ، مما يزيد من الحاجة إلى إيجاد أساليب جديدة تتوافق مع قدرات كل

منهم وتؤدي إلى استثارة اهتمامهم وبالتالي تنمي استعداداتهم للأداء البدني ، وتتجلى أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة من اجل الارتقاء بمستوى أداء هذه الفعالية المهمة من فعاليات العاب القوى.

يؤكد الكثير من الباحثين والاختصاصيين في مجال التعلم الرياضي على ضرورة استخدام تمرينات خاصة مساعدة وذلك للإسهام في رفع مستوى اللاعبات ، حيث تتحدد مشكلة البحث ، في ان الانجاز للاعبات في فعالية الوثب الطويل لا يرقى الى المستويات المقبولة نتيجة لضعف في القدرات البدنية عليه اصبح من غير الممكن ان تتطور هذه القدرات ومستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل الا من خلال التعلم والتدريب المنظم ، لذا ارتأت الباحثتان الى وضع تمرينات خاصة للحصول على نتائج تساهم في تطوير الاداء الفني لهذه الفعالية.

#### 2-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل تحت 20 سنة
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل تحت 20 سنة للشابات

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

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

وتم تحديد مجتمع البحث لاعبات المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في للموسم الرياضي 2021، والبالغ عددهن (10 لاعبات)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع ( 5 لاعبات) لكل مجموعة

### 3-2 تجانس وتكافؤ العينة

### 3-1 فرضية البحث:

- ان التمرينات الخاصة لها اثرا ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل تحت 20 سنة للشابات

### 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبات المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة للوثب الطويل تحت 20 سنة للموسم الرياضي 2021  
2-4-1 المجال الزمني: المدة 2021/9/20 الى 2021/11/28

3-4-1 المجال المكاني: ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد

### 2 - منهج البحث واجراءته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث

### جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	157.134	155.000	1.475	0.222
الوزن	كغم	58.285	56.000	1.321	0.187
العمر	سنة	17.138	17.000	1.699	0.369

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين  $\pm 3$  مما يدل على توزيع المجتمع توزيعا اعتدالياً

### الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني للوثب الطويل لدى المجموعتين الضابطة

### والتجريبية

القدرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
السرعة الانتقالية القصوى	4.881	0.116	5.002	0.0313	1.844	0.093	غير دال
القوة الانفجارية للرجلين	2.131	0.5203	2.004	0.0262	1.057	0.313	غير دال
انجاز الوثب الطويل	4.412	0.4915	4.233	0.0518	0.995	0.342	غير دال

دال تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$  وتحت درجة حرية 8

### 4-2 الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب العاب القوى، شواخص عدد 10، ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (6) شريط قياس، كاميرا فيديو نوع (Sony) ذات تردد ( 24 صورة ) عدد (1)، جهاز حاسوب محمول نوع Dell عدد . ميزان طبي الكتروني عدد(1).

### 5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبار العدو 30 م من البدء الطائر(5:1)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى .  
الأدوات المستعملة : ساعة توقيت ، شريط قياس ، مساحة من الأرض يكون فيها خط للبدية وخط للنهاية ، والمسافة بينهما ( 40 م ) ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد ( 10 م ) من الخط الأول ، خط نهاية على بعد ( 40 م ) من الخط الأول و ( 30 م ) من الخط الثاني  
طريقة الأداء :

تعليمات الأختبار : - أن يكون الأرتقاء على لوحة الأرتقاء الهبوط بالقدمين .  
- تقاس مسافة الوثبة بين الحافة الداخلية لوحة الأرتقاء من أقرب أثر تركه اللاعب بأى جزء من جسمه في الحفرة .  
- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .  
التسجيل : تحتسب المسافة من الحافة الداخلية لخط الأرتقاء وأقرب أثر يتركه اللاعب من لوحة الأرتقاء وهي تعبر عن مستوى الرقمي .

## 2-6 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثتان تجربة استطلاعية بتاريخ 20/9/2021 على أربعة من لاعبات الوثب الطويل من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم فضلاً عن التعرف على ما يأتي:  
1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.  
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكما يستغرق هذا العمل.  
3. التعرف على قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.

الاختبارات القبليّة: قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 23/9/2021 في ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد

## 2-7 التجربة الرئيسية :

● بدأت العينة بتنفيذ تمرينات بتاريخ 26/9/2021 لغاية 26/11/2021.  
● مدة البرنامج : (9) اسابيع .  
● عدد الوحدات الكلية : (24) وحدة .  
● عدد الوحدات الأسبوعية : (3) وحدات .  
● أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد – الثلاثاء – الخميس) .

الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 28/11/2021 في ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد .  
الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استعان الباحثتان بالحقبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .

3 - عرض وتحليل نتائج الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) للمتغيرات قيد البحث  
3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات البحث لدى المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

- يبدأ الاختبار بان يتخذ كل لاعبة وضع الاستعداد للاختبار خلف الخط الاول .  
- عندما يعطى الاذن بالبداية (اشارة البدء)، تقوم اللاعب بالجرى بسرعة تزايدية تصل إلى اقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.  
- يخصص لكل لاعبة مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ، ويقف المراقب رافعاً احدى ذراعيه للاعلى ، وعندما تقطع مسابقه خط البدء الثاني تقوم بخفض ذراعيه لاسفل بسرعة حين إذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة .  
- وعندما تقطع اللاعبه خط النهاية يقوم الميقاتي بايقاف الساعة ، وحساب الزمن الذي استغرقه اللاعبه ما بين الاشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتياز خط النهاية .  
حساب النتيجة :  
- يسجل الزمن لاقرّب 1/100 من الثانية .  
- تحتسب للاعبة أحسن زمن يسجل في المحاولتين .

## 2- اختبار الوثب الطويل من الثبات (2:30)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .  
الأدوات المستعملة: مكان مناسب بعرض ( 1,5 م ) وبطول ( 3,5 م ) ، ويراعى ان يكون المكان مستوي وخالي من العوائق وغير املس ، شريط قياس .  
طريقة الأداء :

- تقف اللاعبه خلف خط البداية ، والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .  
- يبدأ اللاعبه بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم تقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .  
- يجب ان يؤخذ الارترقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .  
حساب النتائج : يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط ، ويكون خط البداية بعرض ( 5 سم ) ويدخل في القياس .  
- تعطى للاعبة ثلاث محاولات .  
- تقاس كل محاولة لاقرّب 5 سم .  
- تحتسب للاعبة أحسن محاولة .  
3- انجاز فعالية الوثب الطويل (3:117)

الغرض من الأختبار : (قياس الأنجاز للوثب الطويل)  
الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، لوحة الأرتقاء .  
وصف الأداء : تقوم اللاعبه بالجرى مسافة ( 30 م ) تقريباً وهي مسافة الأقتراب ثم تقوم بالأرتقاء على للوحة الارترقاء والوثب أماماً لأطول مسافة ممكنه .

### الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث قيد البحث

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	ع ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القدرات البدنية
				ع	س	ع	س	
دال	0.004	3.268	0.5021	0.0764	4.701	0.5201	4.881	السرعة الانتقالية القصوى
دال	0.006	9.353	0.4046	0.2932	2.201	0.5813	2.131	القوة الانفجارية للرجلين
دال	0.001	5.962	0.4972	0.0537	4.516	0.4914	4.412	انجاز الوثب الطويل

دال تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$  وتحت درجة حرية 4

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للوثب الطويل وتحليلها

ومناقشتها

### الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للوثب الطويل قيد البحث

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	ع ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القدرات البدنية
				ع	س	ع	س	
دال	0.001	13.001	0.0203	0.223	4.922	0.0262	5.002	السرعة الانتقالية القصوى
دال	0.000	22.763	0.1263	0.2814	2.113	0.3390	2.004	القوة الانفجارية للرجلين
دال	0.002	16.469	0.0706	0.1181	4.301	0.0514	4.233	انجاز الوثب الطويل

دال تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$  وتحت درجة حرية 4

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لدى المجموعتين

الضابطة والتجريبية

### الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية والاداء الفني للوثب الطويل لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القدرات البدنية
			ع	س	ع	س	
دال	0.000	10.331	0.224	4.834	0.0761	4.612	السرعة الانتقالية القصوى
دال	0.000	5.643	0.2812	2.202	0.2935	2.304	القوة الانفجارية للرجلين
دال	0.000	10.022	0.1187	4.401	0.0534	4.601	انجاز الوثب الطويل

دال تحت مستوى دلالة  $\geq 0.05$  وتحت درجة حرية 8

### وتوصي الباحثان :

- 1- ضرورة استخدام تمارين خاصة في التدريب وان تلائم نوع الفعالية المراد تطويرها .
- 2- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- 3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة لأعداد تمارين خاصة تعمل على دمج صفات بدنية أخرى مع الأداء المهاري لغرض الإسهام في تحقيق أفضل النتائج .

### References:

- 1- Wedad K. M., Aseel J. K., Shatha A. M., 2016, The Effect of Exercises in the Plyeopattern in Developing the Positive Acceleration Phase and Completing a 100m Run, Modern Sports Journal , University of Baghdad, College of Education Physical and Sports Science for Girls, Volume 15, Issue 3., <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/118>
- 2-Matthew F. M.: 2010, Athletics Coach. Scientific journal issued by the British Union for the Athletics , p.30
- 3-Peter C. to. Thomson. 2009; Introduction to Training Theories, translated by the Regional Development Center, Cairo, , p. 117
- 4-Hamdi A. M., Mohamed A. M. 1999, Training notes for second grade students, Cairo, Faculty of Physical Education for Boys, , p. 68
- 5-Sareeh A., Talib F. A. 2002, Arena and Field Games (a systematic book), 1st edition, House of Books and Documents, Baghdad, , pg. 60
- 6- Gajes. B.C.; 2010, Evolution of Stride and amplitude during course of the 100 M event in Athletics (Qua May 1. A.AF. vol. 4 No. 3..
- 7- Robert A. Robergs, S. R. Sargents 2000, Term test physiology For Fitness & Health Me Graw – Hill com. U.S.A.

### 4-3 مناقشة النتائج:

تبين جداول (4.3) الاختبارات القبلية والبعدي لنتائج المتغيرات المبوثة لعينة البحث وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية , وتعزو الباحثان تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني للوثب الطويل تحت 20 سنة , أهمية تمارين خاصة بحيث يتناسب مع مستوى اللابعات اولاً والهدف من تعليم ثانياً (4: 68) , وان من مبادئ وأسس قانون نيوتن الثالث هو القوى المضادة المخزونة لفترة ما يعطى للاعبة من توجيهات أثناء الوحدات التدريبية والتمارين الخاصة كمرجحة الذراعين التي من شأنها المساهمة في مرحلة النهوض والارتقاء هو ما وفر زاوية ارتقاء مناسبة (5 : 60) , وان استجابة عينة البحث لمفردات التمارين الخاصة قد اعطى نتيجة ايجابية في تطوير السرعة القصوى بشكل عام وسرعة الاقتراب بشكل خاص حيث تعد هذه الصفة مهمة في التحكم بالسرعة النهائية للوثب او للارتقاء من خلال التناسب مع هدف الاداء الحركي للفعالية ومساره (6:74) وما يتضمنه من تمارين لتطوير العضلات العاملة الرئيسة باستخدام تمارين القوة وتمارين السرعة بما يحقق الهدف البدني المناسب للمسار الحركي لمرحلة الاقتراب(7:92) وتطبيق التمارين المعدة من قبل الباحثان وما ينتج عنها من دور ايجابي فعال في التركيز على عمل المجاميع العضلية الخاصة بالوثب الطويل وبمسارها الصحيح وبما يؤمن الاقتصاد بالجهد وضمان انسيابية الحركة إذ إن المهارة هي صفة دالة لفعالية الاداء اذ يطور المتعلم بعض الاستجابات الحركية في تنظيم حركي جديد , وان كل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة وفي اتجاه معين(8 : 78) وترى الباحثان إن التمارين التي استخدمت والتي اشتملت على تمارين مختلفة مركبة من حركات القفز والركض وتدرجات القفز السريع بوزن الجسم الخاصة بتطوير العضلات العاملة في الركض السريع قد حققت تطوراً في كفاءة العضلات وحسنت من مستوى إنجاز على أن التنوع في تمارين تعمل على اكتساب قدرات بدنية متنوعة (9 : 82) وبالتالي التأثير على الانجاز

### 4 - الخاتمة

#### استنتجت الباحثان :

- 1- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- 2- اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي في تطوير الانجاز للوثب الطويل تحت 20 سنة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

9-Kamal J. A. ;2001,Athletic Training for the Twenty-first Century, Amman, Publications Department for Publishing, , p. 82

8-Abdel Rahman A. Z. 2000,The Physiology of Jumping and Jumping Competitions, 1st Edition, Cairo, Book Center for Publishing, , p. 78

## The effect of special exercises in developing some physical abilities and achievement of the long jump under 20 years for young women

Diana Ghanim Yahya<sup>1</sup>      Aseel Jaleel Gatea<sup>2</sup>

College of Physical Education and Sports Sciences for Women / University of Baghdad<sup>1,2</sup>

### Abstract

The scientific planning using of various knowledge, sciences, and modern methods in the field of kinesthetic learning, led to finding multiple exercises that correspond to the abilities of each of them and lead to the development of physical abilities and thus develop their technical performance, Therefore, the research problem identifies that the achievement of the players in the effectiveness of the long jump does not rise to the acceptable levels as a result of a weakness in the physical abilities, it has become impossible to develop these capabilities and the level of achievement in the effectiveness of the long jump, except through the learning and organized training. The researchers used the experimental method in the pre- and post-test for the experimental and control groups to suit the problem of the research. The research community was identified as 10 players in the long jump in the Specialized School for Talent Care in the 2021 sports season, as the research sample was selected by a comprehensive inventory method and the sample was divided into two groups, the experimental and control group, with (5 players) for each group. The special exercises were applied for eight weeks and for three units educational in one week, the two researchers used the statistical analysis (SPSS). The results showed a remarkable superiority between the pre- and post-test for the experimental and control groups, and the special exercises showed developing in some physical abilities and the level of achievement of the long jump for the experimental group and in favor of the post-measurement

**Keywords**      special exercises, physical abilities