

تأثير تمرينات مركبة خاصة لتطوير التوافق والرشاقة و المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل للاعبين الاندية (الشباب)

أنسام ستار خضير أ.د فائزة عبد الجبار احمد

sattaransam@gmail.com

تاريخ التقديم: 2023/8/10

تاريخ القبول: 2023/9/20

تاريخ النشر: 2023/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

اما اهداف البحث فكانت :

1. اعداد تمرينات مركبة خاصة لافراد عينة البحث.
 2. التعرف على تأثير التمرينات المركبة الخاصة في تطوير قدرتي الرشاقة والتوافق لتطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى واثبي الاندية (الشباب).
- وقد افترضت الباحثة : هناك فروق ذو دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

أما الباب الثالث فتضمن منهج البحث واجراءته الميدانية.

اما الباب الرابع فتضمن عرض النتائج للأختبارات القبالية والبعدية، بعدها قامت الباحثة بمناقشة النتائج بصورة علمية من اجل ضمان تحقيق أهداف وفرضيات البحث.

اما الباب الخامس فأشتمل على الاستنتاجات والتوصيات

ومن أهم الاستنتاجات كانت :

1. ان التمرينات المركبة الخاصة المستخدمة كان لها دور كبير في قدرتي الرشاقة والتوافق مما انعكس على الاداء الفعلي للوثب.
2. أظهرت النتائج ان هناك تأثير ايجابي للتمارين المركبة الخاصة في تطوير الرشاقة والتوافق لدى لاعبي الوثب الطويل (الشباب).

اما التوصيات فكانت :

1. توصي بتمرينات المركبة الخاصة لما لها اثر واضح في تطوير الرشاقة والتوافق والانجاز للاعبين الشباب في فعالية الوثب الطويل.
2. اهتمام المدربين في الربط ودمج القدرات الرشاقة والتوافق وذلك من خلال اعداد تمرينات مركبة خاصة والتي يمكن اعتمادها لتغيير حالة التدريب في الوثب الطويل.

The effect of special compound exercises to develop coordination and agility and achieve the effectiveness of the long jump for club players (youth)

Ansam Star Khadir Prof. Dr. Faiza Abd AlJabbar Ahmed

sattaransam@gmail.com

Abstract

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research using a one-group method with a pre- and post-test

The research objectives were:

- 1-Preparing special complex exercises for members of the research sample.
- 2-Identify the effect of special compound exercises in developing agility and compatibility to develop and achieve the effectiveness of the long jump among club jumpers (youth).

The researcher assumed: There are statistically significant differences between the pre- and post-tests of the experimental group in the variables of the study.

As for the third chapter, it included Research methodology and field procedures.

The fourth chapter included presenting the results of the pre- and post-tests, after which the researcher discussed the results scientifically in order to ensure the achievement of the research objectives and hypotheses.

The fifth chapter includes conclusions and recommendations

Among the most important conclusions were:

1. The special compound exercises used had a major role in abilities, which was reflected in the actual performance of the jump.
2. The results showed that there is a positive effect of special compound exercises in developing agility and coordination among long jumpers (youth).

The recommendations were:

1. It recommends special vehicle exercises because of their clear impact on developing agility, coordination, and achievement for young athletes in the long jump event.
2. Coaches' interest in linking and integrating agility and coordination abilities that can be adopted to change the training situation in the long jump.

المقدمة وأهمية البحث

1-1

يشهد العالم تطوراً ملحوظاً في مختلف نواحي الحياة نتيجة تطور المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الأبحاث والدراسات في هذه المجالات وخصوصاً في الجانب الرياضي الذي يشهد حالياً تقدماً وتطوراً في الأرقام المتحققة سواء على مستوى البطولات الأولمبية أو العالمية ، بعد أن وضعت دول العالم امكانيات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متعددة ، لتحقيق انجازات ومستويات عالية.

وتعد فعاليات العاب القوى احدى الالعاب التي شملها هذا التطور والتقدم في جميع الاصعدة حيث سجلت الارقام القياسية لمعظم الفعاليات نتيجة استخدام احدث الوسائل التدريبية العلمية ، وكذلك التخطيط الصحيح والدقيق لمستوى الرياضي وقابلياته ومستوى الانجاز الذي سجله بعد ان حققته هذه الارقام من تطور كبير في تلك المستويات خلال السنوات الماضية .

لذلك فان عملية التدريب تحتاج الى تخطيط عند وضع البرنامج التدريبي بحيث نجعله متنوعاً لإثارة اهتمام اللاعبين ودوافعهم في تدريب العاب القوى لان التغير دائماً يكون أفضل من الاستمرار على النظام نفسه ، وهذا التغير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات أو طريقة ادائها أو بيئة التدريب أو مواعيد التدريبات اليومية أو من خلال

مجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم . إذ انصب الاهتمام في تطوير المناهج التدريبية التي شملت استخدام وسائل تدريبية حديثة مثل استخدام هكذا نوع من التمرينات المركبة الخاصة لتطوير قدرتي الرشاقة والتوافق ذات العلاقة بنوع الفعالية.

وتعد فعالية الوثب الطويل واحدة من اهم فعاليات العاب القوى و أحد الانشطة الرياضية التي تتطلب دراسة بعض جوانبها وفق اسس علمية جديدة ، وهذا أدى إلى تطورات عديدة في طرائق التدريب وأساليبها ومن ثم أدى إلى تحسين في المستوى الرقمي لدى الواثبين ، إذ إن استخدام هكذا نوع من التمرينات المركبة الخاصة مهم جداً واساسي ويعد من الأساليب التدريبية الحديثة والتي تعتبر واحدة من المتطلبات الضرورية للارتقاء بقدرتي الرشاقة والتوافق وتحقيق المستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل.

ومن هنا تبرز اهمية البحث لهذه الفعالية المتمثلة بأعداد تمرينات مركبة خاصة للواثبين لتطوير الرشاقة والتوافق لغرض الارتقاء بمستواهم وادائهم لفعالية الوثب الطويل وتحقيق المستوى الرقمي.

مشكلة البحث :

2-1

تعد فعالية الوثب الطويل من حيث التطور من الفعاليات التي تنسم بالصعوبة لقيام اللاعب بنقل مركز ثقله في أثناء مرحلة النهوض من المسار الأفقي إلى المسار العمودي. لذا تعد فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي تتطلب قدرتي الرشاقة والتوافق والذي يعد احد مرتكزات التدريب وهي من المهمات الاساسية التي يحتاجها الرياضيين بصورة عامة ولاعبين الوثب الطويل بصورة خاصة في العاب القوى وذلك كونه يدخل في اتقان المهارة والتي من شأنها توصيل اللاعب الى الاداء الفني المتميز و من هنا لاحظت الباحثة ان من خصوصية الفعالية انها تحتاج الى هكذا نوع من التدريبات المركبة والخاصة و تحتاج ايضا الى قدرتي الرشاقة والتوافق التي تعد متعلقة بالاداء الفني فضلاً عن محاولة دمج هذه القدرات في تدريبات خاصة ، والتي وضعت لاسس علمية لكي تتناسب مع افراد عينة البحث ومدى تأثيرها الايجابي عليهم لذا ارتأت الباحثة الى استخدام هكذا نوع من العمل التدريبي للوصول الى مراحل متقدمة من المستوى الرقمي وتطوير الاداء.

و من هنا جاءت مشكلة البحث وذلك من خلال ملاحظة الباحثة والمشرقة وجود ضعف في المستوى الرقمي لدى الواثبين الشباب لذلك عملت الباحثة على اعداد منهاج تدريبي ارتأت من خلاله الى وجود حل وتحسين الانجاز لدى لاعبي الوثب الطويل من خلال وضع تمرينات مركبة خاصة لتطوير قدرتي الرشاقة والتوافق والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل ويكون إسهام جاد من الباحثة لخدمة الواثبين.

أهداف البحث :

3-1

يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات مركبة خاصة لافراد عينة البحث.
- 2- التعرف على تاثير التمرينات المركبة الخاصة في تطوير قدرتي الرشاقة والتوافق لتطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى واثبي الاندية(الشباب).

فروض البحث :

4-1

1. هناك فروق ذو دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

مجالات البحث :

5-1

المجال البشري : واثبي الاندية الشباب

1-5-1

المجال الزمني : من 2023/3/15 ولغاية 2023/6/24

2-5-1

المجال المكاني : ملعب وزارة الشباب والرياضة /ملعب جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-5-1

3 – منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :

أن اختيار المنهج العلمي لحل المشاكل البحثية يعد أمراً أساسياً إذ إن "مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه"، 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". واستخدمت الباحثة (المجموعة التجريبية الواحدة) ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-3 المجتمع وعينة البحث :

من الأمور التي يجب أن يتم مراعاتها في البحث عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، فقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تتضمن اندية محافظة بغداد "الشباب" (وهم نادي الجيش ونادي الشرطة ونادي الزعفرانية ونادي الكهرباء ونادي الحشد ونادي الجنسية) والبالغ عددهم (6) لاعبين في الوثب الطويل للموسم الرياضي (2022-2023) بعد مفاتحة الاتحاد العراقي ادارياً بكتاب تسهيل مهمة وجهة مستفيدة وشكلت نسبتهم (100%) من المجتمع الاصل.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

لجأت الباحثة الى استخدام الوسائل والادوات المناسبة علمياً لمساعدتها في جمع البيانات وذلك "لتحقيق الاهداف يقوم الباحث بأستعمال مجموعة من الادوات التي تختلف باختلاف اهداف كل بحث والغرض من استعمال هذه الادوات هو تحويل البيانات النوعية الى بيانات كمية يسهل معالجتها احصائياً"

1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر و المراجع العلمية العربية والاجنبية .
- استمارة استطلاع اراء الخبراء .
- الاختبارات و القياس.
- الوسائل الاحصائية نظام (spss).
- الملاحظة العلمية والمقابلات الشخصية.
- فريق العمل المساعد الميداني.

2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية نوع (casio) عدد (1).
- ملعب (ميدان وثب).
- شريط قياس متري عدد (1).
- صافرة عدد (1).
- كاميرة (Nikon) عدد (1).
- لاب توب نوع (hp) عدد (1).
- حاسبة يدوية نوع (casio).
- حواجز مختلفة الارتفاعات عدد (20).
- شواخص عدد (20).
- سلم رشاقة

4-3 اجراءات البحث الميدانية

1-4-3 القدرات البدنية قيد البحث

تم اختيار بعض القدرات التوافقية من قبل اعضاء اللجنة العلمية وفيما يلي بعض المتغيرات التي تم تحديدها:

- القدرات التوافقية (التوافق ، الرشاقة)
- المستوى الرقمي للوثب الطويل

2-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

قامت الباحثة بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالعباب القوى وخاصة مايتعلق بفعالية الوثب الطويل حيث تم تصميم استمارة استبانة تتضمن اهم الاختبارات المقننة للقدرات قيد البحث للاعبين الشباب وعرضها على السادة الخبراء والمختصين وعددهم (8) خبيراً. وقد تم اعتماد نسبة الاتفاق (80%) فما فوق واستبعدت الاختبارات التي حصلت على اقل من (75%) ومن خلال ذلك قامت الباحثة بلاءتماد على الاختبارات المختارة ضمن دراستها. كما في الجدول (2)

جدول (2) يبين القدرات والاختبارات لفعالية الوثب الطويل

القدرات	ت	الاختبارات	عدد الخبراء	الدرجة الكلية	النسبة المئوية	الاختبارات المرشحة
الرشاقة	1	اختبار الجري زجراج بين الحواجز	8	7	88%	✓
	2	الجري متعدد الاتجاهات	8	5	62%	×
التوافق	1	اختبار رمي واستقبال الكرات	8	5	62%	×
	2	اختبار الدوائر المرقمة	8	7	88%	✓
انجاز الوثب الطويل	1	اختبار انجاز الوثب الطويل	8	7	88%	✓

3-4-3 الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث

1- اختبار الركض المتعرج

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة للجسم .

الأدوات: 10 علامات ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء: توضع العلامات على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل علامة واخرى ١٨٠سم، والمسافة بين العلامة الأولى وخط البداية ٣٦٠ سم، هذا ويلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للعلامة وبطول ١٨٠سم . ويرسم على الأرض بجانب العلامات

يقف المختبر عند نقطة البداية، ثم يقوم بالجري فور سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير على أن يستمر في الجري بهذا الأسلوب متواصلة وعند انتهاء يسجل للمختبر رقم المكان الذي انتهى الوقت عنده.

توجيهات:

- 1- يجب اتباع خط السير .
 - 2- إذا أخطأ المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار وإعادته بعد أن يحصل على الراحة الكافية .
 - 3- يجب عدم لمس العلامات أثناء الجري .
- التسجيل: يسجل للمختبر الرقم الذي يصل إليه عند اخر علامة.



شكل (5) يوضح اختبار الجري المتعرج.

2- اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التوافق بين العين والساق
الادوات: ساعة إيقاف، يرسم على الارض 8 دوائر قطر كل دائرة 60 سنتيمتر، ترقيم الدوائر.

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم واحد وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم 2 ثم الى رقم 3... حتى الدائرة رقم 8 ويتم ذلك باقصى سرعة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

3- اختبار الإنجاز لفعالية الوثب الطويل:-

اسم الاختبار: انجاز الوثب الطويل

الغرض من الاختبار: قياس الإنجاز للوثابين .

الادوات المستخدمة: حفرة الوثب الطويل ، شريط قياس .

التعليمات: يقف الوثاب على بعد 20م أو أكثر وفق الركضه التقريبه لكل لاعب ، ويقوم بالركض السريع ، وعند وصوله إلى لوحة الارتقاء يقوم بضرب اللوح بقدم النهوض بقوة ووثب لأبعد مسافة ممكنة .

طريقة التسجيل: تسجيل أفضل محاولة للوثاب أي أبعد مسافة ممكنة ، ويؤدي الوثاب ثلاث محاولات فقط . وتقاس المسافة من الحافة الداخلية للوحة الارتقاء إلى اقرب اثر يتركه جسم الوثاب في حفرة الهبوط .



شكل (6) يوضح اختبار انجاز الوثب الطويل

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية احدى الشروط الاساسية في البحث العلمي "اذ انها دراسة اولية يجريها الباحث على عينه صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختيار اساليب وادوات البحث" قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في ملعب (وزارة الشباب والرياضة) يوم (الاثنين) (2023/4/3) عند الساعة (4 عصرًا) وكانت العينة (2) لاعب ضمن مجموعة الشباب قيد الدراسة ولم يستبعدوا من التجربة الرئيسية. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو ما يأتي

1. تعريف فريق العمل المساعد بطبيعته الاختبارات ومعرفة مدى كفايته.
2. تلافي المعوقات والمشاكل التي تواجه الباحث اثناء تنفيذ الاختبار.
3. التعرف على المكان المناسب والادوات الخاصة بكل اختبار.
4. معرفة الزمن التقريبي الذي سيستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لأجراء الاختبارات.

3-4-5 التجربة الرئيسية

3-4-5-1 الاختبارات القبلية

بعد استكمال متطلبات التجربة الاستطلاعية تم اجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالقدرات والانجاز في الوثب الطويل. وكانت في ملعب (وزارة الشباب والرياضة) في محافظة بغداد من يوم (الخميس) (2023/4/13) في الساعة (4 عصرًا) وبمساعدة الفريق العمل المساعد وبأشراف الباحثة نفسها. وقد حاولت الباحثة على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كافة من اجل العمل على توفيرها عند اجراء الاختبارات البعدية.

3-4-5-2 تطبيق المنهج التدريبي

بعد ان تم اجراء المتطلبات اللازمة لبداية التجربة الرئيسية قامت الباحثة بأجراء تجربتها يوم الخميس (2023/4/20) على المجموعة التجريبية اذ تم تصميم التمرينات الخاصة بالبحث من قبل الباحثة، من خلال الاطلاع على المصادر العلمية المختصة وبالاتفاق مع المشرفة. وبعد صياغة فقرات التمرينات المعدة مراعية في حساباتها الشدد التدريبية خلال الفترة التدريبية.

فقد اعتمدت الباحثة على استخدام طريقة التدريب الفكري بأسلوب المنخفض والمرتفع الشدة اثناء تنفيذ الوحدات التدريبية. وتم تحديد الشدد التدريبية وفقاً لطريقة التدريب وكذلك الحجم المراد العمل به ، أما فترات الراحة فتم إعطاؤها استناداً إلى تلك الشدد المناسبة وطريقة التدريب بحيث تسهم جميعها في إعطاء أفضل النتائج .

وايضاً اعتمدت الباحثة على استخدام شدة التمرينات على درجة صعوبة اداء الوحدة التدريبية ، كما عملت الباحثة على وفق التموج والتدرج بمكونات الشدة التدريبية لدرجة صعوبة الشدة التدريبية وللحفاظ على مستوى الاداء للوصول الى حالة التطور. واحتوت التمرينات باستخدام وسائل مساعدة مختلفة الاهداف والغرض منها بما يتناسب مع افراد عينة البحث.

3-4-5 الاختبارات البعدية

بعد أن تم تطبيق المنهاج التجريبي ضمن المدة الزمنية المحدد لها، أجرت الباحثة الاختبارات البعدية في يوم الخميس (7/3) بالأسلوب والظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية وقد حرصت الباحثة على توافر جميع الظروف الممكنة في الاختبار القبلي ومتطلباته عند إجراء الاختبار البعدي من ناحية المكان والأدوات.

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة القوانين الاحصائية عن طريق الحقيبة الاحصائية برنامج (spss-rer21)

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- T.Test
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

يتضمن هذا الباب عرضاً وتحليلاً لنتائج اختبارات البحث المستخدمة، التي تم التوصل اليها بعد معالجتها إحصائياً، ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المشابهة السابقة، بهدف التحقق من فرضيات البحث من اجل الوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات المناسبة.

4 - 1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للدوائر المرقمة ومناقشتها .

الجدول (4) يبين قيمة الاوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة.

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الدوائر المرقمة	ثانية	4,91	0,35	4,58	0,40	0,23	8,83	0,00	دال

* المعنوية تحت مستوى دلالة (0,05).

يتبين من الجدول (4) لنا ان هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في اختبار الدوائر (التوافق - الدوائر المرقمة) وتعزو الباحثة هذه الفروق الى التمرينات التي اعدت من قبلها والتي احتوت على تمرينات توافقية مرتبطة مع اداء المهارة وان هذه التمرينات تجعل اللاعب ياخذ الوضع الصحيح للاداء وتكون مهمه جدا لاكتساب المهارة وان الهدف الرئيسي لتدريب قابلية التوافق هو "جعل اللاعبين قادرين على اداء المهارات المعقدة والتمارين بشكل فعال وتحسين مستوى اكتساب هذه المهارات" وهذا ما اعدته الباحثة ضمن

اعدادها للتمرينات الخاصة والمركبة بهدف رفع مستوى القدرات البدنية وخاصة في مرحلة الارتقاء والنهوض في الوثب. ويذكر (Bompa,2000) "ان تحسين قابلية اداء الحركات التوافقية بشكل طفيف وتبلغ ذروتها مع اقترابهم من مرحلة سن البلوغ، حيث التحسن من قابلية التوافق تكون ثابتة.

4 - 2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للجري المتعرج ومناقشتها .
الجدول (5) يبين قيمة الاوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الجري المتعرج.

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدى		ف س	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		س	ع	س	ع					
الجري المتعرج	ثانية	9,10	0,73	7,98	0,75	1,12	0,09	28,55	0,00	دال

* معنوية تحت مستوى دلالة (0,05).

من خلال ملاحظه الجدول (5) يتبين لنا ان هناك فروقاً معنوية في متغير (الرشاقة - زكزاك بارو) لصالح الاختبار البعدى، وتعزو الباحثة الى ان هذه الفروق تعود الى الادوات والوسائل المساعده التي استخدمت ضمن تنفيذ الوحدة التدريبية، فضلاً عن التمرينات المتمثلة بالقفز على الحواجز والاداء على السلم الارضى واغلب ما تضمنته التمرينات المركبة الخاصة لهذا المتغير مما رفع من مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة بقدرة الرشاقة وهي من الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الاخرى مثل التوازن والتوافق الحركي "وهي مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادر على ان يتخذ الاوضاع المختلفة حتى يتحقق الاداء الجيد"

وترى الباحثة ان اللاعب الوثب يحتاج الى الرشاقة للنجاح في اذا ادماج عدة مهارات او حركات في اطار واحد او ادائها بدقة عالية تحت ظروف مختلفة. وبهذا فان التدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها القوة والتوافق والتوازن وبعض الصفات الاخرى المرتبطة. ويرى (Sharky) "ان الرشاقة ترتبط بشكل وثيق بالتوافق كون الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء اجزاء الجسم او بجزء معين منه.

4 - 3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى لانجاز الوثب الطويل ومناقشتها .
الجدول (6) يبين قيمة الاوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغير انجاز الوثب الطويل.

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدى		ف س	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		س	ع	س	ع					
انجاز الوثب الطويل	متر	5,31	0,31	5,51	0,33	0,20	0,02	19,40	0,00	دال

* معنوي تحت مستوى دلالة (0,05).

من خلال عرض جدول (6) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغير انجاز الوثب الطويل ولمصلحة الاختبار البعدى .

ويعود سبب هذا التطور إلى استخدام تمارين فيها أدوات ووسائل مساعدة أثرت بشكل فعال وإيجابي في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات التوافقية ذات العلاقة بالأداء وساهم هذا التطور في اكتساب المهارة وما ترتب عليها من تطور السيطرة على هذا الأداء على وفق مراحل الفنية وتحقيق الهدف وهو تحقيق المسافة الأفقية المناسبة ، وهي النتيجة التي يريجوها واثب الطويل ، إذ ان " التقدم بمستوى المتغيرات والقدرات التوافقية الخاصة بالأداء لأية مهارة او فعالية رياضية سيسهم حتماً في تطور مستوى الانجاز لتلك المهارة او الفعالية بشكل ايجابي".

ويسير كل من (فائزة، رجاء) "ان طريقة اداء الارتقاء في الوثب الطويل واحدة بغض النظر عن تكتيك الطيران المستخدم، وهي تتميز بحركة الرفع الواضحة للذراعين والتي تحافظ على تتابع حركة الركض ولكنها تحدث بقوة كبيرة جداً بالإضافة الى حركة ركبة الرجل الحرة والتي ترفع عالياً وبقوة ايضاً.

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :-

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة من التجربة الميدانية واستخدامها للأساليب الإحصائية الأكثر ملائمة والتي استخدمت لتحليل النتائج توصلت للاستنتاجات الآتية:

1. ان التمرينات المركبة الخاصة المستخدمة كان لها دور كبير في قدرتي الرشاقة والتوافق مما انعكس على الاداء الفعلي للوثب.
2. أظهرت النتائج ان هناك تأثير ايجابي للتمرين المركبة الخاصة في تطوير الرشاقة والتوافق لدى لاعبي الوثب الطويل (الشباب).

2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصلنا إليها توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- توصي بتمرينات المركبة الخاصة لما لها اثر واضح في تطوير الرشاقة والتوافق والمستوى الرقمي للاعبين الشباب في فعالية الوثب الطويل.
- 2- اهتمام المدربين في الربط ودمج القدرات الرشاقة والتوافق وذلك من خلال اعداد تمرينات مركبة خاصة والتي يمكن اعتمادها لتغيير حالة التدريب في الوثب الطويل.

المصادر العربية:

- إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية: القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
- باسل خميس أبو فوده، نجاتي أحمد بني يونس ؛ الاختبارات التحصيلية: ط1، عمان،
- حسين حسن وسوزان علي ؛ مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999 .
- عبد الرحمن محمد وآخرون؛مدخل الى البحث العلمي:ط1،القاهرة،دار الكتاب الحديث،2010.
- فائزة،رجاء؛ برامج تعليم وتدريب العاين القوى،بغداد،مكتب النور،2019.
- محمد جاسم الياسري؛الاحصاء بين النظرية والتطبيق:ط1،بغداد،دار الكتب والوثائق.
- محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي؛اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة:ط1،العراق،دار الضياء للطباعة،2013.
- محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي؛الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي؛للقاهرة،دار الفكر العربي،1987.
- مفتي حماد ابراهيم ؛ حمل الرشاقة والمهارات في كره القدم :ط1 ، القاهرة، دار الكتاب الحديث2012.

المصادر الاجنبية:

- B0ompa,T.O.Total,Traning for young man kinetics,2000.
- Ihomas , R. Boeechle & Bomey R . Groves ; weight training steps to success , champaing ; nois , USA . 1992.
- Sharky,fitness and health,u.s.a,1997.

الملاحق

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة التي أجريت المقابلات الشخصية

ت	أسماء الخبراء	مكان العمل	تحديد الاختبارات	المقابلات الشخصية
1 -	أ.د اسيل جليل كاظم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	✓	✓
2 -	أ.د فائزة عبد الجبار	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	✓	✓
3 -	أ.د ايمان صبيح	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد	✓	
4 -	أ.د زينب حسن فليح	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	✓	✓
5 -	أ.د رجاء عبد الكريم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى	✓	✓
6 -	أ.م.د حسين علاء	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	✓	✓
7 -	أ.م.د عمر علي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	✓	✓
8 -	أ.م.د علي نوري علي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية	✓	✓

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والعب القوي
بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
الدراسات العليا/ماجستير

السيد / الدكتور المحترم
تحية طيبة :

تروم الباحثة (انسام ستار خضير) إجراء بحث تجريبي على عينة من اللاعبين الاندية (الشباب) بالوثب الطويل للحصول على درجة الماجستير بالتربية الرياضية بعنوان " تأثير تمرينات مركبة خاصة لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل للاعبين الاندية (الشباب) "

ونظراً لما تتمتعون به من معرفة وخبرات علمية في مجال التدريب الرياضي ، يرجى تفضلكم ببيان رأيكم حول صلاحية الاختبارات المختارة قيد البحث (القوة الانفجارية وبعض القدرات التوافقية) خدمة للحركة العلمية والعملية التدريبية في قطرنا العزيز.....

أهم الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية وبعض القدرات التوافقية
يرجى وضع علامة (✓) تحت كلمة ملائم وعلامة (x) تحت كلمة غير ملائم

النسبة المئوية	رأي الخبير		نوع الاختبار	ت	القدرات
	ملائم	غير ملائم			
			اختبار رمي واستقبال الكرات	1	التوافق
			اختبار الدوائر المرقمة	2	
			اختبار الجري زجراج بين الحواجز	3	الرشاقة
			الجري متعدد الاتجاهات	4	
			اختبار انجاز الوثب الطويل	5	انجاز الوثب الطويل

ملحق 3

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
	أ.عباس علي لفته	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية
	أ.يوسف عبد الرحمن	مدرب منتخب وطني
	أ.ثامر خلف	مدرب منتخب وطني
	أ.ماجد عبد السادة	مدرب منتخب وطني
	محمد حسن علي	لاعب نادي الحشد
	تمارة محمد	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية

الملحق (4)
المنهاج التدريبي لعينة البحث

الاسبوع	الوحدة	اليوم والتاريخ	التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
	الوحدة الاولى	4/ 20 الخميس	الوثب على قدم الارتقاء للاعلى ثم الهبوط على القدمين والاتزان.	160ن/د	6 مرة	30 ثا	2 مجموعة	5د
			القفز بالمكان مع سحب الركبتين عالياً والاتزان على الامشاط (10 مرة).	170ن/د		45 ثا		2د
			القفز على حاجز ارتفاع 50 سم من الوقوف جانباً يمين يسار على قدم بالتناوب مع الاتزان لمدة 3 ثانية.	160ن/د		45 ثا		2د
الاسبوع الاول	الوحدة الثانية	4/24 الاثنين	ركض مسافه 20 م (ايقاعي) والوثب على حاجز عدد 3 بارتفاع 50 سم .	160ن/د	6 مرة	45 ثا	2 مجموعة	90 ثا
			القفز على حاجز بارتفاع 50 سم اماماً خلفاً بكلتا القدمين مع التوازن على القدم .	150ن/د		45 ثا		90 ثا
			الركض بالقفز (خمس قفزات) يمين يسار بالتناوب.	170ن/د		60 ثا		2 د
	الوحدة الثالثة	4/27 الخميس	الوثب بكلتا القدمين على الحواجز بارتفاع 50 سم بشكل مربع امام-خلف-جانبيين .	170ن/د	6 مرة	60 ثا	2 مجموعة	5د
			الوثب على قدم اليمين والاتزان ثم على قدم اليسار والاتزان المسافة بين القفزات 1 م لمسافة 10 م).	170ن/د		60 ثا		5د
			الوثب على سلم رشاقة بطول (3 م) بالقدم اليمين واليسار داخل وخارج فضاءات السلم بطريقة تتابعية .	170ن/د		60 ثا		5د
	الوحدة الرابعة	5/1 الاثنين	الوثب على سلم رشاقه بطول (3 م) بكلتا القدمين داخل فضاءات (9 حلقات .	175ن/د	6 مرة	90 ثا	2 مجموعة	5د
			وثب مربع مرسوم باربعة حواجز ارتفاع 60 سم بكلتا القدمين مع حركه الذراعين(توافق) امام خلف جانبيين.	175ن/د		90 ثا		5د
			الركض على شكل وثبات لمسافة 10م	175ن/د		90 ثا		5د