

تدریبات بدنیة خاصة وأثرها فی تطویر القوة الممیزة بالسرعة والتوافق وتنمیة الانجاز بفعالیة الوثب الطویل للطالبات

م.د احمد علی صادق

م.م صابرین محمد صاحب

جامعة المثنی - كلية التریبة البدنیة وعلوم الریاضة

s1348181@gmail.com
المدریریة العامة لتربیة النجب الاشراف

ملخص :

یهدف البحت الحالی الی اعداد تدریبات بدنیة خاصة وتطبیقها علی طالبات المرحلة الرابعة فی كلية التریبة البدنیة وعلوم الریاضة / جامعة الكوفة ومعرفة تأثیرها فی تطویر القوة الممیزة بالسرعة والتوافق وتنمیة الانجاز بفعالیة الوثب الطویل للطالبات. ولتحقیق هذا الهدف استعانت الباحثة بالمنهج التجریبی وتصمیم (المجموعتین المتكافئتین) مجموعة ضابطة و أخرى تجریبیة .

اما مجتمع البحت فتمثل بطالبات المرحلة الرابعة فی جامعة الكوفة كلية التریبة البدنیة وعلوم الریاضة للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (30) طالبة ، أما عینة البحت التي تعد جزءاً من " المجتمع الأصلي الذي یحتوی علی بعض العناصر یتم اختیارها منه وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي، وعلیه تم تحديد (24) طالبة تم تقسیمهن بطریقة القرعة الی مجموعتین بواقع (12) طالبة لكل مجموعة ، اما باقی الطالبات الـ (6) تم الاستعانة بهن لغرض التجربة الاستطلاعیة . ثم قامت الباحثة بتحدید الاختبارات وتطبیقها فی التجربة الاستطلاعیة وبعد التأكد من صلاحیتها باشرت بتطبیق الاختبارات القبلیة واجراء التجانس والتكافؤ لمجموعتی البحت وبعد ذلك باشرت بتطبیق التدریبات الخاصة ، إذ اشتملت التدریبات علی (24) وحدة تدریبیة طبقت خلال 8 اسابیع وبواقع ثلاثة وحدات فی الأسبوع الواحد ، وبعد الانتهاء من تطبیقها باشرت الباحث ، بتطبیق الاختبارات البعدیة علی عینة البحت وبعد الحصول علی النتائج استعانت بالحقیبة الإحصائیة (spas) لتتم معالجة البیانات ، وإظهار النتائج.

وعلیه إذ توصلت الباحثة الی ان التدریبات المعدة لها الدور فی تطویر القوة الممیزة بالسرعة والتوافق والانجاز بفعالیة الوثب الطویل.

الكلمات المفتاحیة / تدریبات بدنیة، القوة الممیزة بالسرعة، التوافق، الانجاز بفعالیة الوثب الطویل

الفصل الاول

1- التعریف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهمیته

اصبح التقدم واضح فی المجالات الریاضیة فی الوقت الحالی علی صعيد المحلي والدولي وجاء هذا التقدم من خلال اكتشاف طرق تدریبیة وتعلیمیة جدیدة من قبل المدربین وخاصة فی مجال الألعاب القوی (الساحة والمیدان) اذا اصبح الاهتمام واضح وكبیر واقبال العديد من الملهمین هذا الریاضة الی ممارستها والمشاركة فی بطولات خاصة بها علی صعيد بطولات جامعیة و بطولات دولیة وان العلیة التدریبیة فی الألعاب القوی تساهم بنسبة كبیرة جدا فی تطویر اللاعب لهذا الفعالیة (علی رزاق ، هناء دبي : 2025)

ومن الجدير بالذكر بأن فعالیات الساحة والمیدان (ألعاب القوی) هي من أكثر الألعاب انتشاراً فی العالم وذلك لأن فعالیاتها أقرب للحركات الأساسیة للإنسان فكل إنسان بحاجة الی المشی والجري والرمي والوثب والقفز

وهذه هي مكونات فعاليات الساحة والميدان ومن هذا المنطلق اكتسبت ألعاب الساحة والميدان أهميتها كونها نشاطاً بدنياً ضرورياً يستخدم في الإعداد لجميع أنواع الأنشطة الرياضية والتنافسية والترويحية والصحية والتربوية وتتكون الألعاب القوى من عدة فعاليات ومنها الوثب الطويل (بلاش : 2025)

فعالية الوثب الطويل تعبير فعالية مهمه ومكمله للألعاب القوى (الساحة والميدان) تحتاج الى تعليم وتدريب عالي جداً لأنها تحتاج الى تكتيك دقيق اثناء الأداء الفني للفعالية وان المستوى المعرفي و المهاري لهذا الفعالية يلعب دور مهم، لأن جميع الأفعال الإرادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل لعضلة واحدة او مجموعة عضلية وفي بعض الأحيان يستدعي الأمر اشتراك مجاميع عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها. وإن اشتراك أكثر من عضلة واحدة في عمل معين لا يعني هذا ان جميع هذه العضلات تعمل في اتجاه واحد او تشترك جميعاً بالمقدار نفسه بل يختلف عمل هذه العضلات فيما بينها من حيث الأهمية النسبية لمسؤولية القيام بذلك العمل، وبما ان في أداء فعالية الطويل يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهازين العصبي والعضلي وتبرز أهمية التوافق في تحقيق الانجاز ويعتبر التوافق في الوثب الطويل هو أساس تكتيك الاداء بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية التي تنعكس على مستوى تكتيك اللاعب مرة أخرى . "

لذا جاء اختيار الباحثة لهذا الموضوع مشجعا لها لتسليط الأضواء بغية الكشف عن مكامن الخلل والضعف لدى الطالبات لتطوير الجانب البدني، لذا فان أهمية البحث تأتي من خلال وضع تدريبات خاصة التي تتميز بها هذه المراحل اثناء الاداء والتي تعد احد مؤشرات القوة الخاصة بالأداء ، وهي تعد فرصة للعاملين في هذا المجال التعليمي لإيضاح دور هذا الاسلوب التدريبي في التأثير على تطوير المستوى الرقمي للطالبات لهذه الفعالية .

2-1 مشكلة البحث:

أخذ التطور في المجالات كافة يُعنى بدراسة أدق التفاصيل، للتطور والارتقاء بالمستوى المطلوب في الفعاليات الرياضية جميعها بغية الوصول إلى أعلى مستوى لتحقيق الإنجازات العالية، ولهذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه الدراسة بالإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. هل للتدريبات البدنية الخاصة دور في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوافق وتنمية الانجاز بفعالية الوثب الطويل للطالبات؟
2. هل للتدريبات البدنية الخاصة دور في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوافق وتنمية الانجاز بفعالية الوثب الطويل للطالبات بين تطبيق التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحثة وبين التدريبات التي تؤدي من قبل التدريسية؟
3. اذا كان هنالك فرق تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوافق وتنمية الانجاز بفعالية الوثب الطويل للطالبات بين تطبيق التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحثة وبين التدريبات التي تؤدي من قبل التدريسية فلاي منهما يكون الأفضلية؟

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تدريبات بدنية خاصة وتطبيقها على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.
2. التعرف على اثر التدريبات البدنية الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوافق وتنمية الانجاز بفعالية الوثب الطويل للطالبات.

3. التعرف على الأفضلية في التأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوافق وتنمية الانجاز بفعالية الوثب الطويل للطالبات بين تطبيق التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحثة وبين التدريبات التي تؤدي من قبل التدريسية.

4-1 فروض البحث:

1. للتدريبات البدنية الخاصة تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوافق وتنمية الانجاز بفعالية الوثب الطويل للطالبات.

2. توجد فروق في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوافق وتنمية الانجاز بفعالية الوثب الطويل للطالبات بين تطبيق التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحثة وبين التدريبات التي تؤدي من قبل التدريسية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في جامعة الكوفة للعام الدراسي (2024-2025) م .

2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2024/10/10 م ولغاية 2024 / 12 / 22 م .

3-5-1 المجال المكاني: ملعب الساحة والميدان في جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

"يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير واحد أو أكثر يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي (Wisam : 2023، Ali ،Ahmed) ، ولكون طبيعة البحث تحتاج معرفة تأثير (معين) لذا استعانت الباحثة بالمنهج التجريبي وتصميم (المجموعتين المتكافئتين) مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية والشكل (1) يوضح ذلك .



شكل (1)

یوضح التصمیم التجريبي لمجموعات البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث :

حددت الباحثة مجتمع بحثها والمتمثل بطالبات المرحلة الرابعة في جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (30) طالبة ، أما عينة البحث التي تعد جزءاً من " المجتمع الأصلي الذي يحتوي على بعض العناصر يتم اختيارها منه وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي" (1)، وعليه تم تحديد (24) طالبة تم تقسيمهن بطريقة القرعة الى مجموعتين بواقع (12) طالبة لكل مجموعة ، اما باقي الطالبات الـ (6) تم الاستعانة بهن لغرض التجربة الاستطلاعية .

3-3 الوسائل و الادوات والاجهزة المستعملة في البحث :

المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت ، كأدوات ، أو بيانات ، أو عينات ، أو اجهزه ، ولهذا فإنه استخدم العديد منها بغية الوصول الى ذلك :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- استمارة تسجيل الأداء .
- استمارة الاستبيان .

3-3-2 الأدوات المستعملة في البحث

- ملعب للساحة والميدان قانوني .
- شريط لاصق ملون عدد (3).
- شريط قياس (20 متر).
- صافرة عدد (1) .
- مسطبه تمارين رياضيه ارتفاع (30 سم) طوله (120سم) وبعرض (30 سم) عدد(4) .
- دوائر ملونه قطرها (50سم) عدد (10) .
- أدوات مكتبية (أوراق واقلام) .

3-3-3 الاجهزة المستعملة في البحث

- حاسبة لابتوب نوع (Samsung) عدد (1)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1)

4-3 توصيف الاختبارات

اولاً- وصف اختبار الركض بالقفز لمدة (10 ثانية) ((Ahmed : 2023، Wisam ،Noor))

- ❖ الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- ❖ الأدوات المستعملة : ارض الملعب محددة ، شريط ملون ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل ، قلم.

- ❖ **مواصفات الاختبار :** يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام مع الركض ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة.
- ❖ **التسجيل :** تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة.
- ثانياً - وصف اختبار الدوائر المرقمة (2)
- ❖ **الهدف من الاختبار :** قياس التوافق بين العين والرجلين .
- ❖ **الأدوات المستعملة :** دوائر ملونة عدد (8) - ارقام ملونة من (1-8) - شريط لاصق - ساعة توقيت - استمارة تسجيل - قلم .
- ❖ **مواصفات الاختبار:** يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعه .
- ❖ **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

ثالثاً- توصيف اختبار الإنجاز بالوثب الطويل .

- ❖ **الهدف من الاختبار :** قياس انجاز الوثب الطويل للطلبات .
- ❖ **الأدوات :** شريط قياس ، كامرة تسجيل فيديو ، صافرة ، استمارة تسجيل ، مضمار مخصص لأداء الوثب الطويل .
- ❖ **وصف الاختبار :** تؤدي الطالبات الوثب الطويل على المضمار الخاص بالوثب وعلى مسافة تبعد 1 متر من منطقة الهبوط .
- ❖ **عدد المحاولات :** لكل طالبة ثلاثة محاولات وتحتسب افضل محاولة من بين المحاولات .
- ❖ **التسجيل :** تُسجل المسافة من لوحة الارتقاء وحتى اول أثر يتركه اللاعب من منطقة الهبوط .

3-6 التجربة الاستطلاعية :

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسية ، فالتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته" (ahmed ·wisam ، 2023، Karrar) . وعليه قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على (6) طالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، طبقت هذه التجربة يوم الخميس 2024 /10/17 م في ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة في تمام الساعة التاسعة صباحاً إذ تم اختبار الطالبات في القوة المميزة بالسرعة والتوافق وكذلك الإنجاز بالوثب الطويل وان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هي:

- ✓ التعرف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحثة في الاختبارات الرئيسية
- ✓ مدى ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث .

²- كاظم جبر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل ، 1999 ، ص 349.

✓ مدى توافر الإمكانات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات.

✓ كفاية الفريق المساعد و استيعابهم لكيفية تطبيق مفردات الاختبار وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات الرئيسية لعينة البحث .

✓ مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة للاختبار للطالبة الواحدة ولباقي الطالبات .

وقد حققت هذه التجربة الغرض منها

7-3 إجراءات التجربة الرئيسية :

1-7-3 الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وأدواته وفريق العمل المساعد ، إذ طبقت الاختبارات على (8) لاعبين وتم اعتماد نتائج (4) لاعبين آخرين من نتائج التجربة الاستطلاعية وبهذا أصبح العدد (12) لاعباً إذ طبقت الاختبارات في ملعب النجف الدولي الساعة الخامسة عصراً يوم 22 / 10 / 2024 م ، وقد ثبتت الباحثة جميع المتغيرات المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ .

2-7-3 التجانس والتكافؤ لعينة البحث

و من أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى الطالبات والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة في المتغيرات المبحوثة ، التي تعد مؤثرة في التجربة لا بد أن يتم ضبطها ولهذا أجرت الباحثة التجانس والتكافؤ لمتغيرات الدراسة والجدول (2) يبين ذلك

جدول (1) التجانس بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة ليفين	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة	متر	1.448	11.226	1.458	11.401	0.584	0.584	متجانس
التوافق	ثانية	1.717	11.416	1.696	11.332	0.462	0.462	متجانس
الإنجاز	متر	0.985	2.133	0.974	2.095	1.051	1.051	متجانس

يبين الجدول (1) أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (LEVENE) قد جاءت أكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين أفراد العينة لكل مجموعة .

جدول (2) التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة	متر	1.448	11.226	1.458	11.401	0.807	0.807	متكافئ
التوافق	ثانية	1.717	11.416	1.696	11.332	0.932	0.932	متكافئ
الإنجاز	متر	0.985	2.133	0.974	2.095	0.207	0.207	متكافئ

يبين الجدول (2) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) قد جاءت أكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-8-3 التدريبات المعدة من قبل الباحثة:

طبقت الباحثة التدريبات المعدة ، بأشراف مباشر من قبلها لى عينة المجموعة التجريبية والبالغ عددها (12) طالبة ، في يوم السبت المصادف 2024/10/27 م ولغاية يوم الخميس المصادف 2024/12/19 م إذ عمدت الباحثة على تضمين التدريبات بما يلي :

- استغرقت تنفيذ التدريبات مدة (8) اسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وعليه فقد بلغت عدد الوحدات التدريبية للمنهج (24) وحدة تدريبية لكل مجموعة إذ ذكرت المصادر العلمية أن تدريبات التي تحدث تأثيراً تؤدي

یواقع وحدثین الی ثلاث وحدات أسبوعياً وعلى مدى شهرين او ثلاثة اشهر وهي كافية لحدوث التأثيرات على الاجهزة الوظيفية في جسم الرياضي .

- نفذ التدريبات خلال الايام (الاحد - الثلاثاء- الخميس) من كل اسبوع في تمام الساعة الرابعة عصراً .
- استعانت الباحثة في التمرينات طريقة التدريب الفتری المرتفع وبشدة تتراوح من (80 – 95) % .
- طبقت التدريبات في موعد المحاضرة المخصصة للطالبات .
- راعت الباحثة في توزيع الشدة التموج بين الاسبوع والوحدات التدريبية اليومية مستخدمة التموج 1:2
- طبقت الباحثة التمرينات في بداية القسم الرئيسي وبعد الاحماء مباشرة ليتسنى للطالبات ان تكون على مستوى من الاستعداد الذهني والبدني والتوافق العضلي العصبي لتحقيق الهدف من التدريبات المعدة.

4-7-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثة أجريت الاختبارات البعدية على (12) لاعب إذ وفرت الباحثة نفس الظروف من حيث المكان والزمان والادوات والفريق المساعد كما في الاختبار القبلي إذ طبقت الاختبارات على ملعب النجف الدولي الساعة الخامسة عصراً يوم الاحد 22 /12/ 2024 م .

8-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قيمة اختبار LEVENE .
- قيمة (t) للعينات المترابطة .
- قيمة (t) للعينات المستقلة .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الجدول(3)

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدی في متغيرات البحث لعينة المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدی		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة	متر	11.226	1.448	12.579	1.344	4.706	0.000	معنوي
التوافق	ثانية	11.416	1.717	10.066	1.405	5.389	0.000	معنوي
الإنجاز	متر	2.133	0.985	2.742	0.866	5.395	0.000	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث في متغيرات البحث (والقوة المميزة بالسرعة ، و التوافق ، الإنجاز) ، إذ بلغت مستوى الدلالة لقيمة (t) للعينات المترابطة ولجميع المتغيرات أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لعينة البحث الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدی ولصالح الاختبار البعدی .

2- عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها :

الجدول(4)

الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى فى متغيرات البحث لعينة المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة	متر	11.401	1.458	14.226	1.113	8.449	0.000	معنوي
التوافق	ثانية	11.332	1.696	9.408	1.287	6.831	0.000	معنوي
الإنجاز	متر	2.095	0.974	3.012	0.795	8.904	0.000	معنوي

فى ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث فى متغيرات البحث (والقوة المميزة بالسرعة ، و التوافق ، الإنجاز) ، إذ بلغت مستوى الدلالة لقيمة (t) للعينات المترابطة ولجميع المتغيرات أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لعينة البحث التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .
3-4 عرض نتائج المجموعتين فى متغيرات البحث بالاختبارات البعدية وتحليلها :

الجدول(5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية فى متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة	متر	12.579	1.344	14.226	1.113	3.885	0.000	معنوي
التوافق	ثانية	10.066	1.405	9.408	1.287	3.934	0.000	معنوي
الإنجاز	متر	2.742	0.866	3.012	0.795	4.201	0.000	معنوي

فى ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث فى متغيرات البحث (والقوة المميزة بالسرعة ، و التوافق ، الإنجاز) ، إذ بلغت مستوى الدلالة لقيمة (t) للعينات المستقلة ولجميع المتغيرات أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات البعدية ولصالح نتائج عينة المجموعة التجريبية .

6-4 مناقشة النتائج لمجموعات البحث

تبين نتائج وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث فى الاختبارات البعدية إذ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى متغيرا البحث وتعزو تفوق المجموعة التجريبية الى تدريبات الخاصة المعدة . وترى الباحثة ان الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى لصالح الاختبار البعدى لعينة المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث وتعزو الباحثة هذه الفروق الى المنهج التدريبي المعد من قبل مدرسة المادة وما احتواه من تمرينات خلال المحاضرات الاسبوعية إذ تشير الدراسات ان تدريبات الوثب بمعدل وحدتين الى ثلاث وحدات تدريبية فى الاسبوع يحدث تطور ملحوظ (3) وهذا يتفق مع جاءت من نتائج دراسة (مهدي كاظم) ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه كل من (ذكية إبراهيم كامل ، نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت علي خفاجة ، 2000م) ان زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات (4)

حيث ان تطور هذه القوة سبب فى ظهور انسيابية فى مبدأ النقل الحركي من الاجزاء الى الجذع وبالعكس وهذا النقل يعتمد فى ظهوره على تكامل القوى فى المجاميع العضلية العاملة فى المفاصل ذات العلاقة بالأداء الحركي بحيث ان ظهور اقسام الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة اثناء تطبيق فعالية الوثب الطويل كان بتوافق عالي وبانسيابية جيدة فضلاً عن ظهور تكامل القوة فى هذه الاجزاء عند تطبيق هذا الاداء وهذا ما جعل نتائج الاختبارات البعدية فى مستوى الاداء الفني يظهر جيداً لدى افراد عينة

3 - مهدي كاظم علي : "دراسة مقارنة لبعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة فى انجاز الوثبة الثلاثية " بحث منشور فى مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد العاشر ، 1995 ، ص 62 .

4 - ذكية إبراهيم كامل ، نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت علي خفاجة ، اساسيات فى تدريس التربية الرياضية ، مطبعة الاشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2000 ، ص 72 .

البحث وتضيف الباحثة الى ان هذا التطور كان نتيجة ضمنية لما تم استخدامه من تدريبات خاصة ضمن البرنامج الذي شمل على تمارين القوة الخاصة ذات المسار الحركي المشابه لمراحل اداء الوثب الطويل بشكل خاص الامر الذي جعل افراد عينة البحث يقومون بحركات الاداء بألية حركية جيدة وقد ذكر ان تدريبات القوة الخاصة ذات العلاقة بالاداء الفني للمهارة يمكن ان تعطي مردوداً ايجابياً في تطور الاداء الحقيقي والمسارات الحركية المكونة لتلك المهارة وتكامل عمل اجزاء الجسم بتوافق حركي عالي وتناسق واتزان بما ينسجم وتحقيق الهدف الحركي المطلوب من هذه المهارة (عادل محمد دهش : 2022).

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- في ضوء اهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الاساليب الاحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:-
1. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة والتي استخدمت منهاج المدرب.
 2. ظهر تطور للقدرات البدنية لأفراد عينة البحث مما يؤكد تطور ردود افعال العضلات العاملة في الاطراف السفلى في الحركات السريعة والتي تتميز بها جراء تدريبات .
 3. ان استخدام تدريبات الوثب ذات ردود الافعال السريعة ساهمت في استثارة العضلات العاملة مما ساهم في تطور الكفاءة البدنية ضمن متطلبات الحركة .
 4. ان استمرار التدريب وفقاً للمنهج الذي اعدته الباحثة قد عزز من زيادة كفاءة الجهازين العصبي والعضلي لضبط وتكيف وتنظيم العمليات الحركية المختلفة التي تتناسب والاداء الفني للوثب الطويل حيث ان استخدام تدريبات عززت وساهمت في تكامل الوظائف المختلفة وبما ينسجم مع هذا الاختلاف وكان هذا واضحاً من خلال الانجاز والتكنيك .
 5. ان تحقيق انجاز جيد في الاختبارات البعدية في الوثب الطويل اعطى دلالة على ان جميع التدريبات التي استخدمتها الباحثة كانت تتم وفقاً للأداء الفني الصحيح من اجل ضمان تدريب فعال ومؤثر .

5 - 2 التوصيات

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من استنتاجات توصي بالاتي :-
1. على مدرسين الساحة والميدان وضع في مناهجهم التدريسية بعض تدريبات القوة و التوافق لما لها دور في تحسين القدرات البدنية والانجاز بالوثب الطويل .
 2. استخدام تدريبات المعدة من قبل الباحثة لما لها من اثر فعال في تطوير القدرات البدنية لفعالية الوثب الطويل وبالتالي يتحسن الانجاز .
 3. اجراء دراسات آخري باستخدام تدريبات خاصة داخل الوسط المائي ومعرفة تأثيرها في الوثب الطويل .
 4. اجراء بحث مكمّل لهذا البحث يبحث في التأثيرات الفسيولوجية .

المصادر

- Ahmed Ali Sadeq, Ali Razzaq Ridha, Wisam Shakir Rzaej. The effect of some biomechanical variables on the accuracy of handball shooting for Samawa club players. Int J Yogic Hum Mov Sports Sciences 2024;9(2):95-98. DOI: <https://doi.org/10.22271/yogic.2024.v9.i2b.1621>
- Ali Razzaq Ridha, Ahmed Ali Sadeq and Wisam Shakir Rzaej. The effect of weight training on developing the accuracy of peaceful shooting for Al-Samawa youth basketball players. Int. J. Sports Health Phys. Educ. 2024;6(2):103-108. DOI: 10.33545/26647559.2024.v6.i2b.152.
- Nour Sattar Waheed, Dr. Wissam Shaker Rezig and Dr. Ahmed Ali Sadeq. Special exercises and their impact to developing the strength distinguished by speed in the hands and feet and the accuracy of shooting basketball for the advanced Samawa Club players. Int. J. Physiol. Exercise Phys. Educ. 2023;5(2):62-68. DOI: 10.33545/26647249.2023.v5.i2a.73.
- Dr. Wissam Shaker Rezig, Dr. Ahmed Ali Sadeq and Dr. Karar Abdullah Bzoor. Special training and its impact to developing the speed and accuracy of basketball passing skills for advanced Al-Muthanna club players. Int. J. Sports Health Phys. Educ. 2023;5(2):77-81. DOI: 10.33545/26647559.2023.v5.i2b.83.
- Sadiq, A. A. ., Reda, A. R. ., Dubai, H. wali ., & jebur, H. balash . . (2025). تأثير تمرينات خاصة في تقليل فروقات خطوة الاجتياز بين الحواجز العشرة وانجاز ركض 110م حواجز . مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 35(2)، 162-175. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1068>.
- أ. د. عادل محمد دهش، & صابرين محمد صاحب. (2022). أثر تمرينات الاتزان بالتوافق العصبي العضلي بالوسط المائي والاسطح الطبيعية في تطوير القوة الانفجارية وانجاز فعالية الوثبة الثلاثية. kufa journal Physical Education Sciences 4(5).
- احمد علي صادق، & حيدر بالش جبر. (2023). تمرينات وفق الضغط المسلط للقدمين وطول الخطوة واثرها في تقليل فروقات تشتت مسار عدو و انجاز فعالية (110) م حواج College of Basic Education Researches Journal، 19.
- كاظم جبر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل ، 1999 ، ص 349.

- نوری ابراهیم الشوک ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد ، مطبعة الشهيد ، 2004 ، ص89.
- مهدي كاظم علي : "دراسة مقارنة لبعض الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في انجاز الوثبة الثلاثية " بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد العاشر ، 1995 ، ص 62 .
- ذكية إبراهيم كامل ، نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت علي خفاجة ، اساسيات في تدريس التربية الرياضية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2000 ، ص 72.

ملحق (1)

تمريبات المعدة من قبل الباحثة

تمرين الأول :

تمرين ميزان على كره نصف طيبة للامام وللخلف مع فتح الذراعين للجانب 5ثا *3 مرات

تمرين الثاني :

تمرين ثني الركبة السائده مع فتح الذراعين ومد الرجل الحرة الى الامام والى الخلف 5ثا *3 مرات

تمرين الثالث :

تمرين نصف دبني ع كره نصف طيبة مع حمل كره الطيبة بكلتا الذراعين . 10 عدات *3 مرات

تمرين الرابع :

تمرين تردد حركي بكلتا القدم على مسطبة 12عده *2 مرات

تمرين الخامس :

تمرين فتح وضم الرجلين على مسطبة 10 عدات *4 مرات

تمرين السادس :

تمرين قفز على رجل واحده ومد الرجل أخرى مع نزول نصف دبني والثبات ع المسطبة 5 ثا *4 مرات

تمرين السابع :

الوثب على حلقات دائرية عددها ستة توضع على الارض بشكل متعرج

تمرين الثامن

الوقوف على صندوق بارتفاع 50 سم ثم أداء طيران مع حركة الذراعين معا بشكل دائري والهبوط في الحفرة

تمرين التاسع

الوقوف أمام ثلاث حواجز ثم الجري وأداء وثبات بفتح الرجلين للجانبين.

التمرين العاشر

أداء ركضه من 10 أمتار والارتقاء وعمل توقف في الهواء ثم قرفصاء وهبوط على الحفرة

التمرين الحادي عشر

أداء ركضه تقريبيه كاملة ثم التهيؤ للهبوط على أن تكون الرجل القائدة للأمام و الحرة إلى الخلف بمسافة مبالغ فيها بينهما و الهبوط

بالرجلين معا.

ملحق (1)
بین المنهج التدريبي

الاسبوع	الوحدة التدريبية	التمارين	شدة التمرين	تكرار	زمن التمرين	زمن الراحة	زمن	
							الاداء	الكلبي
الاول	الاولى	تمرين رقم (1)	%80	4	د 3	د 2	د 18	د 40
		تمرين رقم (2)	%80	4	د 4	د 2	د 22	
	الثانية	تمرين رقم (2)	%85	4	د 4	د 2	د 22	د 41
		تمرين رقم (3)	%85	3	د 5	د 2	د 19	
	الثالثة	تمرين رقم (3)	%90	4	د 5	د 2	د 26	د 45
		تمرين رقم (4)	%90	3	د 5	د 2	د 19	
الثاني	الرابعة	تمرين رقم (4)	%85	4	د 4	د 2	د 22	د 41
		تمرين رقم (5)	%85	3	د 5	د 2	د 19	
	الخامسة	تمرين رقم (5)	%90	4	د 4	د 2	د 22	د 44
		تمرين رقم (6)	%90	4	د 4	د 2	د 22	
	السادسة	تمرين رقم (6)	%95	4	د 4	د 2	د 22	د 48
		تمرين رقم (1)	%95	4	د 5	د 2	د 26	
الثالث	السابعة	تمرين رقم (6)	%75	5	د 3	د 2	د 21	د 42
		تمرين رقم (5)	%75	5	د 3	د 2	د 21	
	الثامنة	تمرين رقم (4)	%80	4	د 4	د 2	د 22	د 44
		تمرين رقم (5)	%80	4	د 4	د 2	د 22	
	التاسعة	تمرين رقم (3)	%85	4	د 4	د 2	د 22	د 44
		تمرين رقم (2)	%85	4	د 4	د 2	د 22	

Abstract

The current research aims to develop and implement specific physical training exercises for fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa. The aim is to determine their impact on developing strength, speed, and coordination, as well as enhancing the effectiveness of long jump performance among female students.

To achieve this goal, the researcher utilized the experimental method and designed two equivalent groups: a control group and an experimental group. The research community was represented by fourth-year female students at the University of Kufa, College of Physical Education and Sports Sciences, for the academic year (2024-2025), numbering (30) students. The research sample, which is part of the original community, contains some elements selected from it for the purpose of studying the characteristics of the original community. Accordingly, (24) female students were identified and divided by lottery into two groups, with (12) students for each group. The remaining (6) female students were used for the purpose of the exploratory experiment. The researcher then identified the tests and applied them in the exploratory experiment. After verifying their validity, she began applying the pre-tests and conducting homogeneity and equivalence for the two research groups. After that, she began applying the special training, as the training included (24) training units implemented over 8 weeks, at a rate of three training units per week. After completing the application, the researcher began applying the post-tests to the research sample. After obtaining the results, she used the statistical package (SPSS) to process the data and display the results. Therefore, the researcher concluded that the training exercises played a role in developing the strength characterized by speed, coordination, and achievement in the long jump effectively.

Keywords: Physical training, strength characterized by speed, coordination, achievement in the long jump effectively