الآية القرآنية

قال تعالى:

(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)

سورة البقرة الاية (32)

الإهـــــداء

إلى روح والدي الطاهرة .. وإلى روح والدتي الحنونة والغالية .

إلى زوجتي الغالية " على ما تكبدته من عناء وصبر لوقوفها إلى جانبي حتى أتمت هذا العمل المتواضع ....

إلى أبنائي أحمد وأمجد وأسامه وأكرم أملي في الدنيا

في إتمام رسالتي ...

وإلى أخواني وأخواتي ...

إلى روح الدكتور / رمزي جابر الطاهرة ....

إلى صديقي الدكتور/ عمر نصر الله قشطة ....

إلى كل زملائي بجامعة الأقصى

إلى أخواني الجرحى والأسرى الأبطال

إلى الشهداء الذين رووا بدمائهم أرض الوطن

إلى وطننا الحبيب فلسطين

أهدي هذا العمل المتواضع ....

الشكر والتقدير

أسجد لك حامداً شاكراً لفضلك العظيم على ما وهبتني من جهد وصبر لإتمام هذا البحث وأصلى وأسلم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، حيث أتقدم بعظيم الشكر والتقدير إلى دولة السودان الشقيقة التي عودتنا على احتضان القضية الفلسطينية منذ قيامها ، و الشكر والتقدير والعرفان إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، المتمثلة في كلية الدراسات العليا ، و الشكر والعرفان إجزاله موصولاً إلى كلية التربية البدنية والرياضة على تكرمهم بإتاحة الفرصة لإكمال مساري العلمي وأخص بالشكر الجزيل والعرفان الشعب السوداني الشقيق كما أتقدم بالشكر والتقدير والعرفان إلى الاستاد الدكتور/ حسن محمد أحمد عثمان المصري على قبوله الإشراف على هذه الرسالة وعلى متابعته وما مدني به من توجيهات وإرشادات قيمة كان لها بالغ الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز الوجود وإدراجها في قوائم البحث العلمي ، كما لا يفوتني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة ، الدكتور عوض ياسين أحمد الممتحن الخارجي والاستاذ الدكتور مأمور كنجي سلوب الممتحن الداخلي على تفضلهم مناقشة هذه الرسالة لما تفضلوا به من اقتراحات قيمة ساهمت في إثراء هذه الرسالة ، كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الدكتور/ أحمد فارس صالح لمساعدته لي في إجراء المعالجة الإحصائية لهذا البحث ، ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور / عمر محمد على ، على ما قدمه من توجيهات علمية دقيقة ، كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى السادة الخبراء الذين تفضلوا بمراجعة البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البدنية وإبداء ملاحظاتهم ، كما أتقدم بالشكر والعرفان للدكتور / عمر نصر الله قشطة استاد مشارك في الإدارة الرياضية بجامعة الأقصى حيث كان خير عونا لي في اتمام هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى أكتمل في صورته الحالية كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور على زيدان أبو زهري رئيس جامعة الأقصى لما بذله من جهد لتكوين صرح أكاديمي للتربية البدنية والرياضة كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى على ما قدموه لي من مساعدة في إتمام هذه الرسالة ، وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل لعينة البحث من طلاب الكلية على تعاونهم أثناء تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات الخاصة بالبحث عليهم وشكري وتقديري لكل الذين أسهموا معي في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود ، وإلى كل ما ساهم وساعدني في إخراج هذا البحث بشكله النهائي .

المستخلص

يهدف هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي بليومتري مقترح على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى المستوى الأول قطاع غزة بدولة فلسطين ، واشتمل مجتمع البحث على طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة ممن عليهم تعلم مهارة الوثب الطويل ، والبالغ عددهم (52) طالب ، وقد أختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وذلك نظراً لملاءمته لظروف البحث ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

1- المتوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- معامل الارتباط

وجاءت أهم الاستنتاجات كالتالي :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات المستخدمة ونتائج المعاملات الإحصائية وتفسيرها ومناقشتها استخلص الباحث ما يلي :

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

3-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة، عدا مسافة الوثب الطويل .

4-أظهرت تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في مستوى القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل .

5- أظهرت تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً في المستوى الرقمي للوثب الطويل .

بناءًا على نتائج واجراءات البحث ومتابعة استنتاجاته .

يوصى الباحث بما يلي :

1. يجب أن يهتم مدربي ألعاب القوى ببرامج التدريب البليومتري .
2. الاهتمام بالوحدة التدريبية وضرورة احتوائها على أكثر من هدف .
3. عقد دورات تدريبية للمدربين في مسابقات الميدان والمضمار لرفع الكفاءة التدريبية لهم .
4. تعميم برنامج التدريب البليومتري على مراكز التدريب ومراكز تدريب الجامعات والمدارس الفلسطينية .
5. توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريبات .

المقترحات :

1. زيادة المخصصات المالية لتطوير الأنشطة الرياضية لدى الجامعات الفلسطينية
2. أن يتبنى الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى هذا البرنامج المقترح الخاص بالتدريب البليومتري.
3. إجراء دراسات في التدريب البليومترى في مسابقات الميدان الأخرى والمضمار .

Abstract

The study aimed to identify the impact of a proposed plemetric training program on improving the Physical Capabilities and Digital-Level for Long Jump of the First Students of Physical Education And Sports College - Aqusa University, Gaza strip – Palestine.

The study subjects were 52 students who have to learn the skill of the long jump. The sample were selected purposely. Due to its relevance to the circumstances of the study the researcher used the pre and post measurement experimental method for both the experimental and control groups.

On the light of the objectives of the study and depending on the sample used, data collection tools, the results and the interpretation and discussion of the statistical process, the researcher concluded the following findings :

1. There are statistically significant differences between the two measurements pre and post in improving the physical capabilities and distance -Level for Long Jump; post measurement was high in the experimental group.
2. There were statistically significant differences between post measurements in improving the physical capabilities and distance -Level of Long Jump; it was high in the experimental group.
3. There were no statistically significant differences between the two measurements pre and post in improving the physical capabilities and distance -Level of Long Jump for the control group except in the long jump distance.
4. Plemetric exercises used in the proposed training program showed an improvement in the level of the physical capabilities of Long Jump.
5. Plemetric exercises used in the proposed training program showed a positive improvement in the distance -Level of the Long Jump.

Based on the research results and conclusions, the researcher recommended the following:

1. Athletics coaches must concern with pleomtric training programs.
2. Concerned with the Training Unit (must contain more than one goal).
3. Holding training courses, for coaches in track and field competitions to raise the efficiency of training for them.
4. Design and generalize the application of training programs in the Training Centers on Palestinian schools and universities.
5. Provide safety and security factors during the performance of the exercises.

Suggestions :

1- Increase the budgets for sport activities in the Palestinian Universities .

2- the Palestinian Association of Athletics Federations to adopt this special Proposed program of the plyometric training.

3- Carry out studies in the plyometric training and trak event , on the other field events

المحتويـــات

	المحتوى	رقم الصفحة
	الآية القرآنية	أ
	الإهداء	ب
	الشكر والتقدير	ج
	مستخلص البحث باللغة العربية	د
	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	و
	المحتويات	ح
	قائمة الجداول	ك
	قائمة الملاحق	ل
الفصل الأول : خطة البحث		
1-1	مقدمة البحث	1
2-1	مشكلة البحث	4
3-1	أهمية البحث والحاجة إليه	5
4-1	أهداف البحث	7
5-1	فروض البحث	7
6-1	حدود البحث	7
7-1	تعريف المصطلحات المستخدمة في البحث	8
	الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة	
1-2	الخطوات المتبعة في إعداد برنامج التربية الرياضية	9
2-2	ماهية البرامج	10
3-2	أهمية البرامج	10
4-2	تصميم البرامج	11
5-2	خصائص البرنامج الرياضي	13

2-6	مبادئ تصميم البرامج	15
2-7	التدريب البليومتري	20
2-8	مميزات التدريب البليومتري	24
2-9	أنواع التدريبات البيلومترية	25
2-10	مفهوم حمل التدريب	27
2-11	الوثب الطويل	29
2-12	نبذة تاريخية عن مسابقة الوثب الطويل	30
2-13	المراحل الفنية للوثب الطويل	31
2-14	القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل	35
2-15	نبذة تاريخية عن جامعة الاقصى	48
2-16	الدراسات السابقة والمرتبطة	54
الفصل الثالث : اجراءات البحث		
3-1	منهج البحث	65
3-2	مجتمع البحث	65
3-3	عينة البحث	65
3-4	تجانس العينة	65
3-5	أدوات جمع البيانات	66
3-6	الخطوات الإجرائية للبحث مدانياً	74
3-7	إعداد محتوى البرنامج التدريبي	78
3-8	الأدوات والأجهزة المستخدمة	80
3-9	القياسات القبلية	81
3-10	تطبيق الدراسة الاساسية للبحث	81
3-11	القياسات البعدية	81
3-12	المعالجات الإحصائية	81

	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج	
1-4	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول	83
2-4	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني	87
3-4	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث	91
الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث		
1-5	الاستنتاجات	96
2-5	التوصيات	97
3-5	المقترحات	97
4-5	ملخص البحث	97
	قائمة المراجع	
	أولاً : المراجع العربية	107
	ثانياً : المراجع الاجنبية	112
	ثالثاً: المجلات العلمية والدوريات	115
	رابعاً : البحوث والدراسات العربية	121
	خامساً: الدراسات الأجنبية	123
	الملاحق	125

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
1	يوضح تجانس عينة البحث في كل من متغيرات معدلات النمو والمتغيرات	65
2	يوضح القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل وفقاً لاستطاع رأي الخبراء	68
3	يوضح الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وراء البدنية قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني	70
4	يوضح اختبارات القدرات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث	71
5	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات البحث (الصدق والثبات)	76
6	يوضح الأجهزة المستخدمة في البحث	80
7	يوضح الأدوات المتوسط والانحراف المعياري ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي ومسافة الوثب قيد البحث	80
8	يوضح المتوسط والانحراف المعياري ونسبة التحسين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب قيد البحث	83
9	يوضح اختبار ويلكسون للرتب للتعرف على دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات البحث	85
10	يوضح المتوسط والانحراف المعياري ونسبة التحسين للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية ومسافة قيد البحث للقياسين القبلي والبعدي	88
11	يوضح اختبار مان وتني للتعرف الى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب قيد البحث	89
12	يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب	92
13	يوضح اختبار ويلكسون للرتب للتعرف على دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات البحث الاختبارات اليدوية ومسافة	93

قائمة الملاحـــق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
1	عرض القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل على السادة الخبراء	126
2	القدرات البدنية الخاصة الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء	128
3	عرض الاختبارات البدنية على السادة الخبراء	129
4	الاختبارات البدنية الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء	130
5	البرنامج التدريبي المقترح	131
6	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	147
7	صورة الطلاب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح	150
8	أسماء السادة الخبراء	154
9	استمارة التسجيل	155
10	الكتب الإدارية الرسمية	159

الفصل الأول

1/خطة البحث

1-1 المقدمة :

من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب ألعاب القوى بصفة خاصة هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً متكاملاً. ولقد اهتمت الدراسات والبحوث في المجال الرياضي بدراسة تأثير التدريب الرياضي والبرامج التدريبية على تحسين القدرة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لجميع مسابقات كل نشاط رياضي عموماً وألعاب القوى بشكل خاص. وتشير غادة عبد الحميد (2006م، ص381) إلى أن عملية التدريب الرياضي تعد عملية تربوية منظمة تخضع للأسلوب العلمي، وتهدف إلى إعداد اللاعب الرياضي إعداداً متكاملاً من جميع النواحي البدنية والوظيفية و المهارية والنفسية للارتقاء المستمر في المستوى الرياضي. ويؤكد حمدي يحيي (2006م ، ص296) بأن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تنمية مكونات اللياقة البدنية اللازمة لتحقيق أعلى مستوى ممكن في الرياضة. ويشير يحيى الحاوي (2000م ، ص429) على أن الوصول إلى المستويات العالمية في النشاط الرياضي يرتبط ارتباطاً مباشراً بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي وبخاصة في الارتقاء بقدرات لاعبيه.

ويرى الباحث أن تطور علم التدريب الرياضي أدى إلى تطور الأرقام القياسية العالمية في جميع مسابقات الميدان والمضمار عامتاً وفي مسابقة الوثب الطويل بشكل خاص. وتضيف خيرية السكري ومحمد بريقع (2005م ، ص10) بأن التدريب البليومتري يعتبر أسلوباً لتطوير القدرة الانفجارية، وأنه مكون هام لأداء معظم الرياضيين، ونتيجة لإدراك وفهم اللاعبين والمدربين، أن التدريب البليومتري يمكن أن يحسن من الأداء، فقد تضمنته برامج تدريبهم في كثير من الرياضات

ويضيف جيمس و روايتك (2001م، ص66) أن أسلوب تدريبات البليومترك أصبح من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية في الأنشطة الرياضية، والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة .

ويشير طلحة حسام الدين وآخرون (1997م، ص80–81) بأنه يمكن القول إن التدريب البليومتري الديناميكي يساعد على رفع معدل بذل القوة في زمن قصير جداً، وبالتالي فإنه يعمل على تنمية القدرة، بالإضافة إلى أن التدريبات البليومترية تؤدي بسرعات عالية، وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في كثير من الاداءات، وبالتالي تقترب في خصوصيتها من طبيعة النشاط الممارس فتحقق عائداً تدريبياً عالياً ويذكر محمد صبحي حسانين (1999م، ص391) أن لاعبي الوثب الطويل يجب أن يتوفر لديهم صفة القوة العضلية والسرعة، وهذان العنصران يكونان معاً القدرة العضلية، وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاماً مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية، وهذا قول قد لا يواكبه الصواب في كل الأحوال، وقد يكون صحيحاً في بعض الأحوال، والمقصود هو أن توافر مكوني القوة العضلية والسرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضلية، ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتاجاً عالياً في القدرة العضلية، وإذ

يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد . ويرى الباحث أن القدرة العضلية مهمة جداً في تحسين وتطوير المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م، ص22) بأن التدريب البليومتري أحد التدريبات التي تسهم في تحسين القدرات البدنية والتي من أهمها القدرة الانفجارية.

ويؤكد احمد عمر و طارق يونس (2004م، ص153–154) بأن القدرات البدنية الخاصة من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز الرياضي، وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات البدنية تميزه عن غيرة من الأنشطة الرياضية الأخرى، ويعتبر الكشف عن تلك القدرات البدنية بكل نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة يعد من أهم الواجبات العلمية والمشكلات البحثية التي تواجه المتخصصين في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب خاصة، لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي. ويذكر احمد عم (1994م، ص2) نقلاً عن كليوش وآخرون (1983م) أن تقدم المستويات الرياضية وخاصة مسابقات الميدان والمضمار هو نتاج لمجهودات علمية مقننة، فمنذ أن دخلت العلوم الحديثة لخدمة الإنسان في المجال الرياضي ظهر الأثر واضحاً في تحقيق اقتصاد أفضل في المجهود البدني للأداء المهاري.

أن مسابقات ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مواصفات وقدرات واستعدادات خاصة لدى اللاعبين، ومنها مسابقة الوثب الطويل، والتي شهدت تطوراً واضحاً في الآونة الأخيرة، سواء في أرقامها القياسية، في قدرة الواثبين على النهوض بالمستوى الرقمي أو المستوى الفني بطريقة الأداء في البطولات العالمية ويرى الباحث أن مسابقة الوثب الطويل تحتل مكانة بارزة في مسابقات الميدان، حيث تمارس في كافة المراحل العمرية وتمثل في

المسـابقات المركبـة، وقـد تبـدو أنهـا أسـهل مسـابقات الوثـب، بـل أنهـا أصـعب المسـابقات التـي يمكـن أن يتقـدم فيهـا المتسـابق رقميـاً، نظـراً للتحـديات التـي يواجههـا أثنـاء الأداء، حيـث يجـب أن يقـوم المتسـابق لحظـة الارتقـاء بتحويـل السـرعة الأفقيـة إلـي سـرعة عموديـة بأقـل زمـن ممكـن في السرعة المكتسبة من الاقتراب، عادل عبد البصير (1984م ،ص31).

1- 2 مشكلة البحث :

منذ بداية القرن الحالي والمحاولات جارية للتعرف على أفضل أساليب وطرق التدريب الرياضي لتحقيق الإنجازات المطلوبة، حيث يعتبر البحث العلمي هو الأسلوب الأمثل الذي يمكن من خلاله التحقق من النظريات العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي والاستفادة منها وتطويعها لخدمة الرياضة وتطورها، ومن خلال دراسة الباحث والاطلاع على العديد من الأبحاث والمراجع العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي، وتدريبات الإعداد البدني والمهاري وصقل الأداء المهاري لمسابقة الوثب الطويل.

ويؤكد علي عبيد وعبد الجليل أبو العيش (1995م، ص455)أن ألعاب القوى تعتبر أحد أهم الرياضات التي تلقى اهتماما بالغا في الدول المتقدمة لتميزها بموضوعية تقييم الانجاز الرقمي، حيث إنها تترجم إلى أزمنه ومسافات وارتفاعات تعطي مؤشرا صادقا عن إمكانيات وقدرات اللاعبين.

ويؤكد محمد عثمان (1990م ، ص331) أن مسابقة الوثب الطويل تعد من المسابقات التي تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية ، حيث تتحكم هذه العناصر في مستوى الأداء وبالتالي في المستوى الرقمي ويمكننا القول بان متسابق الوثب الطويل لابد وان يتمتع بقدر كبير من السرعة

كما انه لابد وان يتمتع بمستوى عال من قوة الوثب هذا بالإضافة إلى مستوى عال من التحكم في التوقيت الحركي والأداء المهاري .

وأشارت بعض الدراسات السابقة التي تحدثت عن تأثير التدريب البليومتري على تحسين المستوى الرقمي في مسابقة الوثب الطويل حيث أشارت دراسة كل من

حسين الطيب (2002م)، ودراسة محمد عبد العال وآخرون (2000م) .

من خلال عمل الباحث في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار ومجال التدريس أكاديمياً والخبرة والمتابعة المستمرة في مسابقات الوثب الطويل ، لاحظ أن أهم ما يميز مشكلة البحث الحالي ويجعلها أكثر وضوحاً، انخفاض المستوى البدني والرقمي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، بمسابقة الوثب الطويل وعدم وجود أي اهتمام بهذه المسابقة في الجامعات والمدارس والأندية الرياضية الفلسطينية في قطاع غزة، ومعظم الاهتمام بألعاب المضمار ، ويرجع انخفاض المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لقلة اهتمام الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى داخل قطاع غزة بهذه المسابقة ويهتم بمسابقات المضمار خاصة جري المسافات المتوسطة والطويلة وعدم الاهتمام أيضاً بعقد دورات تدريبية للمدربين في مسابقات الميدان عامة وفي مسابقة الوثب الطويل خاصة مما أدى إلى انخفاض كبير في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل في الجامعات والأندية الرياضية الفلسطينية ، وهو الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء هذا البحث لتطوير المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل والوصول للمستويات العليا .

1-3 أهمية البحث والحاجة إليه :

ترجع أهمية البحث في كونه محاولة جادة إلى تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البيلومترية لتحسين القوة الانفجارية لعضلات العاملة في مسابقة الوثب الطويل وفقاً لمتطلبات ، ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى

الرقمي على طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى والذي قد يفيد في زيادة معدلات ارتقائهم فيها من خلال الأهمية العلمية للبحث :

1. تصميم برنامج باستخدام التدريب البليومترى والذي قد يسهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى .
2. أنها محاولة علمية منظمة ربما تسهم في طريق حل مشكلة انخفاض مستوى طلاب الجامعة مقارنة بالجامعات العربية .
3. البحث بفتح مجالات بحث جديدة في نفس الاتجاه والمجال لتصميم برامج تدريبية وعلاقتها بجوانب أخرى وفي مسابقات أخرى تطبيقية .
4. إثراء المكتبة الفلسطينية بالأبحاث في مجال التدريب الرياضي .

الأهمية التطبيقية للبحث :

1. وضع مادة علمية لمدرب ألعاب القوى بصفة خاصة للاستعانة بالبرامج التدريبية البيلومترية التي تهدف إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعب الوثب الطويل ، وبالتالي المستوى الرقمي .
2. تحقيق تطوير بدني لعينة البحث في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل .
3. تحسين المستوى الرقمي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في مسابقة الوثب الطويل .

1-4 أهداف البحث :

1. وضع برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل .
2. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية .
3. التعرف على الفروق بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

1-5 فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

1-6 حدود البحث :

1- المجال البشري : اقتصرت عينة البحث الأساسية على عدد (20) طالباً، وعينة المجموعة الضابطة على (20) طالباً كان جميعهم في المستوى الأول بكلية التربية البدنية و الرياضة بجامعة الأقصى.

2- المجال المكاني : تم إجراء الدراسة الأساسية بالصالة الرياضية وملعب الجامعة بجامعة الأقصى في محافظة خان يونس، وذلك للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريب البليومتري، وكما تم إجراء القياسات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في الصالة الرياضية وملعب الجامعة.

3- المجال الزمني : تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الأحد الموافق 9/23/حتى يوم الأحد الموافق 2013/1/6

1-7 مصطلحات البحث :

1- التدريب البليومتري The Plyometrics training :

ويعرفه مسعد محمود (2001م ، ص113) بأنه أحد أنواع تدريبات المقاومة ، وأن كلمة Polymeric تستخدم لوصف نوع من التمرينات بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة .

2- القدرات البدنية الخاصة :

ويعرفها جالا هو Gall Hue (2001م، ص140 - 141) بأنها تلك القدرات البدنية التي ترتبط بدرجة معنوية بمستوى الأداء والانجاز الرياضي بنوعية الكمي والكيفي، وهي المعنية بالبحث والدراسة بصفة خاصة من قبل المختصين في مجال التدريب والانتقاء والتوجيه الرياضي.

3- المستوى الرقمي : هو أفضل رقم سجله اللاعب في آخر بطولة رسمية قبل إجراء القياس ،خالد مرجان (1988-ص 9)

الفصل الثاني

2/ الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الخطوات المتبعة في إعداد برنامج التربية الرياضية:

يتطلب إعداد برامج التربية الرياضية دراسة مستفيضة لاحتياجات المجتمع وخصائص مراحل النمو والامكانات وفي ضوء الدراسة يتم تحديد الأهداف واختيار المحتوى من النشاط وذلك بغرض تحقق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية.

وبرامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العملي الذي يتميز به العصر الحديث ، ولذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد ، مسايرة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع .

ومن خلال دراسة أراء واتجاهات المربين والمتخصصين في مجال التربية الرياضية نستخلص أهم الخطوات التي يجب مراعاتها عند بناء برنامج التربية الرياضية وهي :

1- دراسة المجتمع

2- دراسة الافراد

3- دراسة الإمكانات

4- تحديد الأهداف

5- اختيار المحتوى

6- التقويم ، محمد الحماحمي وأمين الخولي (1995م ، ص37-38).

2-2 ماهية البرامج :

البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ ، وفي هذه الحالة تصبح حاضرة عن تحقيق أهدافها المرجوة ، ففي هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس لها مضمون لا يمكن أن يرى النور ولقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرامج نذكر منها ما يلي :

ويعرفه سيد الهواري بأنه :" عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبيناً بصفة خاصة ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها .

وتعرفه حورية موسى وحلمي ابراهيم بأنه : "مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد "

البرنامج هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمنى وطرق تنفيذ وامكانات تحقق هذه الخطة . عبد الحميد شرف (1996م ، ص 17-18).

2-3 أهمية البرامج :

1-إكساب عنصر التخطيط فعاليته حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

2-تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق .

3-ضياع الأهداف ، إن عدم اكتمال العملية الإدارية تفقدها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً .

4- الاقتصاد في الوقت حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على أنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن.

5-تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعلمية .

6-البعد عن العشوائية في التنفيذ ، وفي غياب البرامج تسلل العشوائية إلى عملية التنفيذ .

7-تساعد على الدقة في التنفيذ ، أي أن البرامج سبباً في الأنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض مرجع سابق (1996 ص 38-39) .

2-4 تصميم البرامج :

أ- إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل ، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ، ملماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة ببرامج في التربية الرياضية وفي نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج فالعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عال من الناحية العملية والعملية في المجال المراد تصميم البرامج منه ، حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح ويحقق أهدافه وخصائص البرنامج الرياضي الناجح عديدة ونذكر منها ما يلي أن يكون البرنامج مكملاً للمجهود الكلي للمنشأة الرياضية التي صمم فيها وإلا يبدو منعزلاً عن بقية برامج الخطط الأخرى .

ب–أن يمدنا بخبرات متشابهة متوازنة في النمو التطور ، ويقصد بهذه الصفة أن يتعامل البرنامج مع الفرد موحدة واحدة يعمل على تنمية النواحي البدنية والنفسية والفعلية والاجتماعية ، و الاجتماعية ، ولا يسعى إلى تنمية ناحية دون الأخرى لأن عدم الاتزان في نمو حالات الفرد شيئاً غير مرغوب فيه وله آثاره السلبية في عمليات النمو الشاملة ولذلك يجب أن يكون البرنامج متزناً في تأثيره فيحتوي أنواعاً مختلفة من التقسيمات للأنشطة المتعددة الأغراض لتوفير خبرات تربوية للممارسة بحيث تصل في النهاية إلى النمو الشامل المتزن .

ج– أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم ، يجب أن يقابل محتوى البرنامج اهتمامات واحتياجات وقدرات ورغبات الافراد الممارسين

د–أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى نضج الممارسين يجب أن يسعى مصمم البرامج على أن تكون الأنشطة المصاحبة له تنبثق من البيئة المحلية معروفة لدى الممارسين ويمكن تطبيقها في هذه البيئة فمن غير المعقول أن يفرع تمرينات لرفع مستوى اللياقة البدنية على جهاز متعدد الأغراض والبرنامج سوف يتم في احدى القرى مثلا .

هـ – يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة .

أن البرنامج الناجح هو الذي يبرز نشاط المربين ومن هنا يحقق لهم فرص الترقي والتقدم وكذلك يتيح لهم فرص الاطلاع على كل جديد ، مرجع سابق (1996 م ،ص 56– ص 59)

2-5 خصائص البرنامج الرياضي :

للبرنامج الرياضي الناجح خصائص كثيرة نستعرض منها:

1)يعتبر جزء متكامل من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية :

بمعنى ألا يكون البرنامج منعزلاً عن بقية برامج الخطط الأخرى ، بحيث يهدف لتحقيق الهدف العام في أحد جوانبه لكي تعمل كل هذه البرامج في أتساق شديد وتكامل للوصول للهدف المنشود في المنشأة الرياضية .

2) أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور :

ويقصد بها أن يعمل البرنامج على تنمية النواحي البدنية والنفسية والعقلية و الاجتماعية ، ولا يسعى إلى تنمية ناحية دون الأخرى ، ويجب أن يكون البرنامج متزناً في تأثيره ، لتوفير خبرات متعددة للممارس للوصول للنمو الشامل المتزن.

3)أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم:

لابد أن يقابل محتوي البرنامج اهتماماً واحتياجات وقدرات ورغبات الأفراد الممارسين مع ملاحظة أن شخصية الفرد هي نتاج تفاعل العوامل البيولوجية الوراثية مع العوامل الثقافية والبيئية ، وعدم هذه الحاجات قد يؤدي إلى الاضطراب السلوكي والنفسي ، ولهذا يجب أن يضع البرنامج في حسابه مثل هذه الحاجات وتثبيتها لتحقيق الاتزان النفسي .

4)أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحيطة ويصل إلى مستوى نضج الممارسين

أن تنبثق الأنشطة المصاحبة للبرنامج من البيئة المحلية ، وتكون معروفة لدى الممارسين ويمكن تطبيقها في هذه البيئة ، وأن البيئة بما تحويه من مظاهر ثقافية وما يؤمن به الناس من قيم ومثل وتقاليد تعتبر مصادر للإمداد بهذه الاتجاهات والميول التي قد تتطور إلى عقيدة يعتنقها الفرد ويسعى بكل حواسه لممارستها ، فكلما كانت الخبرة التي يمدنا بها البرنامج مرتبطة بالبيئة كانت أجدى ، وكلها تتلاءم ميول واتجاهات واحتياجات الأفراد كانت أفضل ، وكلها كانت في مستوى تقييمهم كان لها تأثيرها القوى والمؤثر

5) أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة .

يجب حصر الإمكانيات المتوفرة وما يمكن تدبيره قبل بدء تصميم أي برنامج حتى يتم التصميم على أسس سليمة وواقعية ، وأن تكون هناك معلومات كافية عن كم ؟ وكيف؟ عن الأدوات والملاعب والمنشآت والقيادات المتوفرة وحجم الوقت المتيسر وعمل تقرير دقيق لما هو متاح من الإمكانات حتى لا يصطدم تغير البرنامج بواقع مختلف ويكون حليفة الفشل .

6) أن يسمح البرنامج بالنمو المهني والحرفي للمربيين ويرعى شئونهم:

لا يمكن أن تجاهل البرنامج الناجح المربى الذي يعمل فيه ، والذي يؤثر في شخصية الممارسين وتربيتهم تربية شاملة بغرض تعديل سلوكهم إلى الأفضل ، فالبرنامج الناجح يتيح الفرصة للمربي للإبداع والابتكار وأن يمتلك أساليب تقويم واضحة ليعرف عن طريقها مدى الجهد المبذول فالبرنامج الناجح يبرز نشاط المربين ، ويحقق لهم فرص الترقي والاطلاع على كل جديد لزيادة معرفتهم ونموهم مهنياً وحرفياً .

2-6 مبادئ تصميم البرنامج :

أهم المبادئ في تصميم البرنامج هي أن يلائم البرنامج المجتمع الذي صمم من أجله ، وأن يكون متنوعاً ويراعي نوعية المشاركين فيه ، محققاً لهدفه العام ويخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها ، كذلك يراعي عند تصميم البرنامج أن يتمشى مع الإمكانات المتيسرة وكذلك الوقت المتاح لتنفيذه وأن تكون تعليمات تنفيذه واضحة مرجع سبق ذكره (1996م ، ص 60) .

وقد شمل هذه المبادئ فيما يلي :

1- الاعتماد على المدربين المختصين .

2- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي وضع من أجله

3- مراعاة مبدأ التنوع

4- أن يراعي نوعية وعدد المشاركين

5- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها

6- يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها

7- أن يتمشى مع الإمكانات المتيسرة

8- مراعاة الوقت المتيسر .

9- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل .

2-6-1 احتياطات لازمة عند تنفيذ البرنامج :

- ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشتركين في البرنامج

- إجراء الاحماء الجيد قبل البدء في أي تمرين .
- مراعاة التدرج في حمل التدريب
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
- تجنب بالإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ ، أي مراعاة مراحل التعب المؤثر ،الاستشفاء ،والتعويض الزائد . عبد الحميد شرف (1996،ص 56)

2-6-2 خطوات تصميم برنامج رياضي :

لكي يكون البرنامج ناجحاً وفعالاً يقترح كثير من العلماء والتربويين أن يشمل على العناصر التالية الأسس التي يقوم عليها البرنامج

- الهدف والأهداف الإجرائية
- محتوى البرنامج
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج
- تنفيذ البرنامج
- الأدوات المستخدمة في البرنامج
- تقويم البرنامج ، محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي (1995م ، ص 38).

2-6-3 الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج :

وهي عبارة عن المفاهيم والأحكام العامة التي يتفق عليها الناس وتبنى على الحقائق العلمية أو الأحكام الفلسفية ،وتستمد من العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات في صياغة القرارات وتحديد شكل الأداء الذي نقوم به ويعرف القاموس المبادئ

أو الأساس بأنها عبارة عن قاعدة أو محك أو مصادر يستخدم للحكم على فعل أو آدا معين بشرط أن يكون هذا الأداء مقبولاً من الناحية الاجتماعية ، أي أن المبدأ يحدد الأسلوب أو الطريقة التي تتم بها الأعمال المختلفة التي تتعلق بالجهاز مرجع سبق ذكره (1996م، ص 74) .

2-6-4 محتوى البرنامج :

بعد تحديد الأهداف والأسس التي يقوم عليها البرنامج يتم اختيار المحتوى ، وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة والمراد تعلمها ، وهي الحركات والمهارات والاتجاهات المرتبطة بالسلوك الحركي للإنسان ، وهي في جملها تشكل المجال العام للتربية الرياضية في صف دراسي أو مرحلة ، وعموماً لا يخرج المحتوى في المجال الرياضي عن الآتي :

- الأحماء
- الإعداد البدني
- الإعداد المهارى والخطى والذهني والنفسي
- التهدئة . عبد الحميد شرف (1996م، ص 79).

ولمزيد من التوضيح يمكن شرحها فيمما يلي :

1-الاحماء : هو من العمليات الرئيسية التي يحتوي عليها البرنامج والغرض منه التدفئة العامة للفرد بإشراك جميع أجزاء الجسم في الحركة ليكون بعدها مستعداً للأداء باقي أجزاء الوحدة التدريبية دون التعرض لأخطار الإصابات ، يفضل أن يكون الاحماء متغيراً ومتنوعاً وحركاته مترابطة يشترك فيه الأطراف والجذع ، وتكون حركاته بسيطة وسهلة وشاملة ويخدم الأحماء الموضوع الرئيسي في الوحدة التدريبية ، وذلك بإشراك الأجزاء المشتركة في الإعداد البدني أو المهارى في الأحماء، حتى لا يتفاجيء بهذا المجهود ، ويكون للأعداد النفسي قسط ويكون لحركات المرونة والإطالة نصيب كبير

في عمليات الإحماء ، أما الوقت الذي يستغرقه الأحماء فهو يتوقف على زمن الوحدة التدريبية ، ونوعية الممارسين والنشاط الرئيسي في الوحدة ، حالة الطقس .

2- الإعداد البدني: ويقصد به تنمية الحالة البدنية للفرد عن طريق تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية ، ويهدف الإعداد البدني إلى اكساب الافراد اللياقة البدنية التي تجعلهم قادرين على ممارسة الأنشطة المهارية في محتوى الوحدة التدريبية بكفاءة دون أن تهبط حالتهم البدنية وهو نوعان

إعداد بدني عام : ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة ومتزنة والتي من أهمها صفات (القوة – المرونة – السرعة – التحمل) .

-**إعداد بدني خاص** : ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري في الوحدة التدريبية أو الدرس والعمل على تطويرها حتى يتمكن الفرد من أدائها بصورة أفضل ويتحدد نوع الصفات البدنية للضرورة بنوع النشاط المهاري الممارس ، حيث أنها تختلف من نشاط لآخر ، وتعد ذلك الابحاث على أن التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يحدث الأثر المطلوب كما لو كانت تنميها ضمت صفات بدنية آخري مجتمعة ، كتنمية السرعة ضمت تمرينات تعمل على تنمية التحمل والقوة مثلاً . مرجع سبق ذكره (1996م ، ص 82).

ومن المبادئ العامة التي يجب على مصمم البرنامج مراعاتها حيث أنها تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية :

- التوقيت المناسب لتكرار العمل لأحداث عملية التكيف
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل .
- الاستمرار في التدريب والانتظام وعدم الانقطاع .
- التكامل بين الصفات البدنية وعدم تطوير عنصر دون الآخر.

3-الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي :

-الإعداد المهاري : وهو الإجراءات التي يتخذها المربي بغرض الوصول إلى تأدية المهارة الحركية بدقة وإتقان وتكامل تحت أي ظرف من الظروف .

وقد يستخدم لتحقيق هذا الهدف إحدى الطرق التالية :

- الطريقة الكلية .
- الطريقة الجزئية .
- الطريقة الكلية الجزئية .

ويتوقف اختيار الطريقة على نوع المهارات المرتبطة بالنشاط المعين.

4-الإعداد الخططي : ويظهر بوضوح في الألعاب الجماعية ، مثل الخطط الهجومية أو الدفاعية ، ولكن هناك خطط فردية تحت ضغط المتنافس والظروف المناخية والمحيطة باللاعب ، ويتم الإعداد الخططي بالأسلوب التالي :

تقديم وشرح الخطة نظرياً وإعطاء فكرة كاملة عن الخصم ، للتهيئة الذهنية عن طريق معرفة الخصم وإمكاناته وقدراته ، نقل الخبرة النظرية إلى الميدان عملياً وتدريب اللاعب على المواقف المختلفة ، وتغذيته بحلول مثالية متعددة كما يمكن أن يقابله أثناء المنافسة وبذلك يتولد لدى اللاعب رصيد من الخبرات يخرجها عند ظهور المواقف المناسبة التغذية الراجعة ، واجراء عمليات النقد الذاتي في نهاية التدريب على الخطة ، عن طريق اللاعب نفسه أو زميل أو المدرب لإصلاح الأخطاء إن وجدت .

الإعداد الذهني : وهو تدريب العمليات العقلية العليا لدى الفرد ، وذلك عن طريق إكسابه المعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط بحيث يتمكن الفرد من استخدامها واستغلالها في الوقت والمكان المناسبين

ويبدأ الإعداد الذهني للفرد عند بلوغ سن العاشرة ، وذلك بإعداد القدرات العقلية مثل الانتباه ،الملاحظة الإدراك ، التفكير ، الاستنتاج والتصرف وغيرها .

الإعداد النفسي : لقد أصبح العامل النفسي هو الفيصل في تحقيق النصر في الأنشطة الرياضية في العصر الحديث ومن هنا يلزم تنمية الخصائص والسمات الإدارية للأفراد الممارسين مثل ضبط النفس المثابرة ، الشجاعة ، التصميم ، الكفاح ، الصبر وغيرها من الخصائص والسمات مع اختيار طرق وأساليب التدريب المناسبة من خلال أنشطة المحتوى الأخرى .

5-التهدئة: وهي العودة بالممارس إلى حالته الطبيعية هادئاً ، كما بدأ النشاط أول مرة ، وتتم ببعض التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة التي تدخل السرور والبهجة في نفوس الممارسين للنشاط ويتم اختيار أنشطة التهدئة وفقاً للظروف المناسبة . عبد الحميد شرف (1996م ، ص 84) .

2-7 التدريب البليومتري :

يعرف فيرن جامبيتا Vern Gambetta (1990م ،ص 46) التدريب البليومتري :-

بأنه تلك التدريبات التي تتميز بتوليد أقصى قدرة للانقباض العضلي لتوليد القدرة الانفجارية للعضلات من خلال الاستجابة الديناميكية للحمل أو للإطالة المفاجئة التي تقع على العضلات العامة

ويعرف دونا لد شو Donald Chu (1998م ، ص2) التدريب البليومتري :-

بأنه التمرينات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الانقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الانقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير.

ويشير زكي حسن (2004م ، ص47) بان كلمة بليومتري نجدها تتكون من مقطعين أو كلمتين لاتينيتين ، وبالرجوع إلى الأصل اللاتيني نجد أنها تنقسم إلى كلمتين الأولى وهي plyo وتعني العمل يكدا أو بنظام أو العمل بأقصى جهد شرط أن يكون هذا العمل بتردد حركي ، أو إلحاح دون كلل ، بينما تعني كلمة metrics عربياً متري أسلوب قياسي أو أسلوب مبني على الجهد أي يمكن القول أن تضاف إلى الكلمة السابقة أو ابنى عليها لفظ آخر من خلال دمج هاتين الكلمتين نجد أن كلمة البليومترك Plyometrics تعني أسلوب العمل المبني على الجهد أو الاجتهاد الأدائي.

إن أصل مصطلح بليومتري Plyometrics كلمة يونانية بقصد بها الزيادة " To increase " وترجع أصوله إلى الحضارة اليونانية القديمة وتتكون من شقين :-

الأول : plyo بمعنى زيادة الشيء حيث plyo تعني more بمعنى زيادة أو أكثر.

الثاني : metric تعني measure بمعنى قياس .هشام مهيب (2008م ، ص20)

ويشير زانون zanon (1989م، ص7) إلى أن مصطلح البليومتري plyometric ظهر لأول مرة في دراسات وبحوث طرق التدريب الروسية في عام(1966م) في أعمال زاسيورسكي Zacioroskiy فيزسكي Fizieskie وهذا المصطلح مشتق من مقطعين الأول plyo ومعناها " أعظم – أطول " والثاني Metric ومعناها " القياس– المقارنة – للتقييم" وقد استخدم زاسيوسكي هذا المصطلح لتوضيح التوتر الكبير الذي يحدث بواسطة مجموعة من عضلات عندما يشمل برنامج العمل على مرحلة إطالة سريعة يليها أيضا انقباض مركزي سريع .

وهذا ما أكده هينسون Henson (1996م ، ص 35) حيث يذكر أن معظم المراجع أوضحت أن مصطلح البلومتري يتكون من كلمة pleythyein اليونانية وتعني الزيادة ، أو من كلمة يونانية أيضا تتكون من مقطعين هما " pho " وتعني الزيادة و " Metric وتعني كمية مقاسه وأن هناك مصطلحات

أخرى مرتبطة البليومتري ويمكن أن تحل محله وهي الوثب العميق Depth Jump ، أو تدريبات القوة المطاطية .

و يذكر دينتمان وآخرون Dintman (1998م ، ص123) أن المصطلح البلومتري ظهر في اللغة الانجليزية عام (1975) واستخدمه ويلت Wilt البطل الأولمبي السابق في الولايات المتحدة الأمريكية و أنه لم يكن هناك في بادئ الأمر إقبالا على هذا النوع من التدريب ولكنه بدأ في الانتشار بسرعة كبيرة خصوصا بعد صدور بعض المقالات العلمية المترجمة عن اللغة الروسية .

ويشير ناجي أسعد (1992م ،ص50) أن مصطلح البلومتري يستخدم اليوم في معظم أنحاء العالم خاصة الدول الأوروبية و الولايات المتحدة الأمريكية وأنه يزداد الإقبال عليه يوما بعد يوم بسبب النتائج المذهلة التي أحرزها المدربون واللاعبون في تطوير القدرة الانفجارية (القوة المرتبطة بالسرعة) من خلال استخدام هذا النوع في جميع الألعاب المختلفة .

ويشير أمين أنور الخولي وآخرون (2004م ، ص 584) إلى أنه أسلوب تدريبي يعتمد على استغلال انقباض العضلة بالتطويل في انتاج الحركة الأنفجارية ويستخدم لتنمية القوة المتفجرة ، ويطلق عليها تمرينات الوثب أو الطريقة الفجائية وغالباً ما يتم أداء التمرينات البليومترية على شكل وثبات سواء كانت هذه الوثبات تؤدي في مجموعات باستخدام نوع واحد من الوثب أو على تكوين أنواع من الوثبات المتنوعة ويؤكد آدمز وآخرون Adams K, etal(2002م ، ص 34) أن تدريبات البليومتري قد حققت نجاحاً بارزاً في السنوات الأخيرة لما لها من أهمية عند نقص تدريبات القوة والقوة المميزة بالسرعة وذلك لأنها تؤدي بالحركات المتفجرة اللازمة في مسابقات الوثب والرمي والعدو والانشطة المتطلبة طبيعة الأداء فيها الارتقاء لأعلى .

رأى بسطويسي احمد (1999م ، ص 20) إن استخدام مصطلح تمرينات البليومتري ليس جديداً في مجال التدريب والجديد هو استخدام المصطلح نفسه ، فقد استخدم في مصر منذ زمن طويل على أنها تمرينات بغرض تنمية عنصر القدرة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه أيضا ، حيث انه غير شائع في مجال التدريب .

ويعرف زكي محمد حسن (2004م ، ص67) أسلوب التدريب البليومتري :-

بأنه عبارة عن مجموعه من التدريبات التي من خلالها يقع عبء مفاجئ على العضلات وإجبار قصر هذه العضلات على المطاطية قبل أن يحدث " انقباض " ، " انكماش " الخاص بالحركة .

ويؤكد زكي درويش (1998م ، ص43) أن معظم الأنشطة الرياضية يمكن ممارستها بمهارة اكبر عندما يمتلك الرياضيون عنصر القدرة الذي يربط القوة بالسرعة وهذا ما يحققه التدريب البليومتري الذي يعتبر أفضل الطرق لتطوير القدرة العضلية .

ويشير جامبيتا (1990م ، ص62) : إن استخدام التدريب البليومتري في مسابقات الوثب ليس من الأمور المبتكرة حديثاً ، ورغم ذلك فقد زاد الاهتمام به في الآونة الأخيرة بعد أن أصبح جزءاً هاماً في برامج الإعداد البدني بهدف تنمية القدرة الانفجارية للرجلين وخاصة في المسابقات التي تحتاج إلى قدرة عضلية عالية مثل الوثب الطويل والثلاثي والعالي التي تتطلب مهارتها السرعة مع القوة لتحقيق قدرة عالية للأداء

ويضيف فاتيروس و آخرون Futures & Other (2000م ، ص294)

إن التدريب البليومتري مهم وذلك لأنه يعمل جنباً إلى جنب مع مستوى التكنيك الجيد على تقدم مستوى انجاز الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة .

ويرى الباحث أن استخدام التدريب البليومتري يعتبر عاملاً فعالاً في مسابقه الوثب الطويل التي يتطلب أدائها العمل على دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الأداء خاصة إذا ما كانت القدرة الانفجارية للرجلين هي إحدى الصفات المطلوب تنميتها . ويعتبر التدريب البليومتري احد أهم الأساليب تأثيرا لتدريب القدرة العضلية .

2-8 مميزات التدريب البليومتري :-

يستند التدريب البليومتري على العديد من الأسس والقواعد العلمية المستمدة من مختلف العلوم الرياضية والتي يمكن أن تساهم بقدر كبير في الارتقاء بالعملية التدريبية من خلال الاستخدام الجيد في تطبيقه وتنفيذ برامجه والاستفادة من مميزاته.

ويرى عبد العزيز نمر وناريمان الخطيب (2000م ، ص144):-

إن أهم مميزات التدريب البليومترك أنها تزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وقد أكد ادوارد و دون فرانك Edward T . Hawley & B . Don Frank (1999م ، ص24 – 25) أن التدريب البليومتري يأتي في مقدمة أنواع التدريب الذي يمكن أن يساهم في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة من دوران أو وثب أو دفع أو غير ذلك لما يوفره هذا النوع من التدريب في التغلب على مقاومات في اقل زمن ممكن بجانب قدرته على تقليل التزامن في الدورة الخاصة بالإطالة والانقباض .

ويرى الباحث أن التدريب البليومتري ذو أهمية وميزة واضحة من حيث ملائمته للرياضيين ذات المستوى المتوسط والمتقدم من جانب ، ومن جانب آخر فان لاعبي الوثب الطويل يحتاجون خلال أدائهم المهاري إلى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

2-9 أنواع التدريبات البليومترية :

أن هناك أنواع من التدريبات البليومترية الخاصة بكل طرف من أطراف الجسم ترتبط بنوع النشاط الرياضي التخصصي وهي بالشكل التالي :-

2-9-1 تدريبات الجزء السفلي من الجسم :

2-9-1-1 الوثب العميق :

ويتطلب أداء هبوط الرياضي من أعلى من فوق " منصة " أو " صندوق " إلى أسفل ثم الوثب مباشرة لأعلى أو للأمام ، فالهبوط يمنح عضلات الرجل استطالة سريعة مما يزيد من مرحلة المنح والتي تحدث من خلال العمل اللامركزي وبالتالي تحسن من الحركة العكسية من خلال الانقباض المركزي القوي ، وكلما كان زمن ملامسة القدمين للأرض قليل كلما كان الأداء قوي وسريع .

2-9-1-2 الوثب الارتدادي والحواجز :-

وهما نوعان من التدريبات التي تستخدم في حالة ما إذا كان اتجاه الحركات المؤداه في الرياضة التخصصية اتجاها أفقيا أو لأعلى كمسابقات الوثب والحواجز وهي نوع من التدريبات البليومترية حيث يقوم الرياضي خلال الجري بزيادة طول الخطوة ويبقى وقتاً أطول في الهواء ، ويعتبر الهبوط بالقدمين من العوامل المساعدة في خفض شدة التدريب بينما الهبوط بقدم واحده يزيد من مستوى الشدة ،

والجري الارتدادي من فوق المدرجات يعتبر من أفضل الوسائل لتنمية الاتجاه الأفقي والعمودي لحركة الجري و الوثب المتعدد فوق الحواجز من التدريبات المفيدة لرياضي العدو والوثب .

2-9-2 تدريبات الجزء العلوي من الجسم :-

هناك العديد من أنواع التدريبات البليومترية والتي يمكن استخدامها لتطوير القوة الانفجارية الخاصة بالجزء العلوي من الجسم ومنها :-

2-9-2-1 الضغط بالذراعين :-

وتشمل تمرينات الضغط بالذراعين مع تلامس الكفين وتمرين الضغط بالذراعين مع التصفيق بين المحاولات ، وتعتبر نماذج ممتازة لاستخدام التمرينات البليومترية بغرض إعداد عضلات الذراعين والصدر ، وتعتبر لحظة تلامس الكفين مع الأرض هي المرحلة التي تعمل من خلالها العضلات لا مركزياً أو "مرحلة التعبئة " أو " المنح " حيث تكون العضلات في خالة استطالة وتتبع هذه المرحلة مباشرة بحركة دفع انفجارية ولكي نحصل على أفضل تأثير للتدريب يجب أن يكون زمن تلامس الكفين مع الأرض اقل ما يمكن .

2-9-2-2 الكره الطبية Medicine Ball :-

وهي من التدريبات التي تستهدف تنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والصدر ومن التمرينات الشائعة في هذا النوع من التدريب اتخاذ الرياضي وضع الرقود حيث يقوم المدرب برمي كرة طبية لأسفل وفي اتجاه رأس الرياضي على أن يمسك الرياضي الكرة باليدين من أعلى وخلف الرأس ثم مباشرة يقوم برمي الكرة للخلف ، وفي هذه الحالة تحدث عملية استطالة لعضلات الذراعين " العضلة العضدية – عضلات الصدر الأمامية " والتي تعتبر في هذه الحالة مرحلة المنح للعضلات العاملة

والتي تستطيل خلالها الألياف العضلية وتمر بحالة رد فعل الاستطالة وتنقبض خلالها انقباضاً لا مركزياً ثم تمر العضلة بفترة ما بين استقبال الكرة والتي تؤثر سلباً في حالة ما إذا استغرقت فترة زمنية طويلة، بينما قيام الرياضي برمي الكرة تعتبر انقباضا مركزياً. هشام مهيب(2008م ، ص32 – 34)

ومن خلال المسح المرجعي على المراجع العلمية والدراسات السابقة لوحظ أن هناك مسميات ومصطلحات عديدة لذلك النوع من التدريبات فقد أطلق عليها :-

تدريبات الوثب العميق ، تدريبات الوثب أو الطريقة الفجائية ، تدريبات القوة الانفجارية ، تدريبات الإطالة والتقصير .

2-10 مفهوم حمل التدريب :

تتوقف كفاءة وعطاء الجسم البشري عامة على فاعلية ونشاط الأجهزة والأعضاء الداخلية به ، كجهاز القلب و الرئتين وكفاءة الكليتين والغدد المختلفة ، أن تلك الأجهزة و الأعضاء والتي لها تأثير ايجابي كبير على الجهاز الحركي _العضلي _ العظمي ، وبذلك تتأثر تلك الأجهزة و الأعضاء بحجم النشاط اليومي الذي يؤديه الفرد ، سواء كان طبيعيا أو على شكل تدريب رياضي منظم ، وبذلك من الأهمية بمكان تقنين تلك التدريبات من حيث الشدة والحجم والراحة عند أداء تلك الأنشطة الرياضية المختلفة بسطويسي أحمد (1999 م ، ص 59) .

2-10-1 تعريف حمل التدريب :

هو العبء البدني العصبي الواقع على كاهل اللاعب بسبب المثيرات الحركية المقصودة ، في حين يفرق ماتفيف Matveev بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي ، واعتبره قوة المثير

وفترة دوام المثير ، وعدد مرات تكرار المثير الواحد ، والحمل الداخلي و اعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة الحمل الخارجي . عادل عبد البصير (1999 م ، ص59).

2-10-2 حمل التدريب البليومتري :

1- الشدة : يقصد بالشدة في برنامج التدريب البليومتري التحكم في نوع التمرينات داخل البرنامج حيث هناك مدى للشدة خلال كل تمرين والتدرج من الوثب في المكان-الوثب من الثبات- وثبات وحجلات متنوعة -تدريبات الصندوق- الوثب العميق دونالد Donald (1998 م ، ص 28) .

ويرى دين وجريج Dean & Greg (1997 م ، ص187) عند استخدام تدريبات البليومتري يجب التقدم من التدريبات منخفضة الشدة إلى تدريبات الشدة المرتفعة والقوية ، كما تتم زيادة شدة التدريبات عن طريق إضافة أوزان خفيفة ، رفع منصة القفز من الوثب العميق أو الوثب لمسافة أكبر أو التدريب باستخدام كرة طائرة ثم التقدم لاستخدام كرة طبية بوزن (1) كيلوغرام ثم (2) كيلو غرام وهكذا.

ويرى السيد عبد الحافظ (1996 م ، ص2) أن استخدام شدة تتراوح مابين70% إلى90% من الشدة القصوى تكون مناسبة.

بينما يؤكد مات ورنكزاك Matt Woronczak (1998 م ، ص96) أن استخدام شدة تتراوح مابين 80% إلى 100% من الشدة القصوى تكون مناسبة .

وعلى هذا يتضح أن شدة التدريب البليومتري تراوحت مابين 75% إلى 100% وفقاً لما ورد من أراء مع مراعاة التدرج .

2- الحجم : يشير ليني ولينكس Lenny Wilkins (1997 م ، ص133) أن عدد الوثبات في أي برنامج يتوقف على المتغيرات عديدة منها متغيرات التدريب وعدد التدريبات التي ستؤدى وعدد

المجموعات لكل تمرين واحد ودرجة صعوبة التمرين وتوقيت الموسم الرياضي وعند أداء تدريبات ذات شدة منخفضة يستدعي استخدام تكرارات أعلى وعلى العكس فالتدريب بدرجة أعلى من الصعوبة سوف يستدعي استخدام تكرارات أقل .

ويشير طلحه حسام الدين (1994 م، ص1–5) أن حجم الحمل قد يصل في الجرعة التدريبية الواحدة من ناحية الشدة لدى بعض متسابقي المستوى العالي إلى 90% من أقصى قدرة للمتسابق وتتراوح الوثبات التي يؤديها المتسابق من 60 إلى 180 وثبة ، كما يمكن استخدام من (1–12) مجموعة وبعدد تكرارات من (4–12) تكرار مع فترات راحة بين التكرارات من (10–180) ثانية وبين المجموعات مقدارها من (2–5) دقائق.

3- استعادة الشفاء: ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (1997 م ، ص 85) انه لكي تحقق تدريبات البليومتري العائد المرجو منها فان اللاعب يجب أن يكون في حالة راحة تامة قبل البدء في أداء المجموعات حتى يحقق استعادة شفاء الجهاز العصبي ويضمن أداء التكرارات بفعالية عالية

ويرى دينتمان وآخرون (1998 م ، ص128) أن استخدام راحة من (2–3) دقائق بين المجموعات تعد ناجحة و مناسبة لاستعادة الشفاء خلال استخدام تدريبات البليومتري .

ويرى ديك هانل Dick Hannula (2001 م، ص3) أن استخدام راحة من (1_2) دقيقة تكون مناسبة بين المجموعات .

2–11 الوثب الطويل :-

يعتبر الوثب الطويل نشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى والمحببة والأكثر شيوعاً في ممارستها ، ليس فقط في مجال الميدان

والمضـمار ولكـن بالنسـبة للألعـاب والفعاليـات الرياضـية المختلفـة ، وعلـى ذلـك يقبـل تلاميـذ المـدارس علـى أدائـه دون معلـم متنافسـين بعيـدين عـن فنـون حركاتـه والمتمثلـة فـي التكنيـك الخـاص بـالأداء ، حيـث ينمـي عنـدهم قـوة الارتقـاء مـن جـراء الوثـب المتكـرر فـي حفـرة الوثـب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي. (بسطويسي احمد 1997م ، ص288).

2-12 نبذه تاريخيه عن مسابقه الوثب الطويل :-

ظهر هذا النوع من الرياضة عند الإغريق "اليونان القدماء" عندما كانوا في حاجه إلى عبور الترع والخنادق التي تعترض طريق تقدمهم أثناء الحروب والغزوات ، لم تكن مسابقه الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الأعياد الاولمبية القديمة بل كانت ضمن المسابقة الخماسية للرجال إذ كانت تجري من الثبات ثم أصبحت من الجري" الاقتراب" وذلك في القرن السادس قبل الميلاد ، وقد كان مكان الارتقاء محددا بحربة أو ملقاة على الأرض قبل الحفرة " بمثابة خط " وأحيانا كان يوضع عمود مثبت في الأرض على احد جانبي الحفرة " على أن تبدأ عمليه الارتقاء عندما تصل إحدى قدمي اللاعب على امتداد العمود ".

كان يحمل المتسابق في كلتا يديه قبل الارتقاء إثقالاً من الحجارة يتراوح وزنها بين1.48- 2.649 كيلو جرام بغرض تقوية مرجحه الذراعين أثناء الارتقاء ولعدم فقدان اتزان الجسم في الهواء وأثناء عملية الهبوط ويسمح للمتسابق بقذف الأحجار خلفه بعد ارتقائه مباشرة حتى يخفف وزنه ، ومن الطرف إن مسابقة الوثب الطويل بالذات أيام الإغريق كانت تقام أثناء عزف الموسيقى ، وكانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896م،كما إن هذه المسابقة للرجال والسيدات تدخل ضمن برنامج الخماسية للسيدات والعشاري للرجال ، ريسان مجيد وعبد الرحمن الأنصاري (2002م ، ص 101) .

2-13 المراحل الفنية للوثب الطويل :-

يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة والتي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران وأخيرا الهبوط ، ولكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الحركية الخاصة، حيث لا يمكن فصلها عن بعضها البعض من الناحية العملية ، إلا انه يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين للصلة الوثيقة بينها وهما :-

1- مرحلة الاقتراب المرتبطة بمرحلة الارتقاء .

2- مرحلة الطيران المرتبطة بمرحلة الهبوط .

بسطويسي احمد (1997م ، ص288 – 289)

2-13-1 مرحلة الاقتراب :

بداية ونهاية المرحلة : تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة من الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء .

الغرض من هذه المرحلة :-

1- الوصول إلى أقصى سرعة ممكنه .

2- الإعداد الجيد للارتقاء . بسطويسي احمد (1997م ، ص290)

ويرى جوثري Guthrie (2003م ، ص150) إن الهدف من الاقتراب في الوثب الطويل هو توليد سرعه أفقية عالية تمكن الواثب من التحكم في حركاته أثناء هذه المرحلة من الوثب دون فقد ملحوظ من هذه السرعة وكذلك تحقيق أفضل للارتقاء.

ويذكر بريا نماك ديمون Brianna Demon (2002م ، ص2) إن الاقتراب يحقق للمتسابق سرعة أفقية قصوى والإيقاع فيه هام لضمان تحقيق أعلى سرعة عند الارتقاء ، وقبل الوصول إلى لوحة الارتقاء يجب أن يكون المتسابق مستقيماً وخطواته كالعداء مع وضع طبيعي للرأس وتركيز العين على ما وراء الحفرة وليس لوحة الارتقاء.

ويرى الباحث إن مرحلة الاقتراب تعتبر من أهم المراحل الفنية للوثب الطويل وهي مرحلة هامة لاكتساب السرعة والتي تعتبر أهم عناصر التقدم بمستوى الانجاز والتي يتحدد بها مستوى اللاعب

2-13-2 مرحلة الارتقاء :-

تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم اللاعب للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض . بسطويسي احمد (1997م ، ص294)

ويذكر بوهيتس وآخرون Behest & others (1992م ، ص533 – 540) إن هذه المرحلة تهدف للاستفادة من سرعة الاقتراب مع ربطها بالسرعة الراسية التي يمكن توليدها أثناء الارتقاء والتي تسمى بقوة الدفع مع عدم الفقد من السرعة الأفقية المكتسبة، وتعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل وأهمها وتستغرق هذه المرحلة فترة زمنيه (0.11 – 0.13) من الثانية .

وتنقسم هذه المرحلة إلى مرحلتين وهما مرحلة لمس اللوحة ومرحلة الدفع .

ويشير ليز ديفيد Lease David (1994م ، ص19) إن مرحلة الارتقاء من أهم مراحل الوثب لأنها تربط بين مرحلتي الاقتراب والطيران وكذلك تعتبر من أصعب المراحل وذلك لان المتسابق يؤدي هذه المرحلة في زمن قصير جداً .

ويشير قاسم حسن (1998م ، ص 310) على أن الهدف الأساسي من مرحلة الارتقاء هو إنتاج أقصى قدر من السرعة العمودية مع الاحتفاظ بقدر الإمكان بمستوى السرعة الأفقية، وتبدأ هذه المرحلة بمجرد وضع قدم الارتقاء عن اللوحة وتنتهي عند لحظة تركها ، وتمثل مرحلة الارتقاء عملية الربط بين مرحلتي الاقتراب والطيران حيث يحدث الانتقال من الحركة المتكررة المتمثلة في جرى الاقتراب إلى حركة واحدة وهي الوثب ، أي تحويل الحركة الأفقية إلى حركة عمودية .

ويشير بوب تل Bob tell (1997م، ص 157) أنه كلما قل زمن الاتصال بلوحة الارتقاء دون الإخلال بتحقيق أكبر دفع ممكن كلما تم الحفاظ على السرعة الأفقية بشكل كبير لحظة الارتقاء ، كما أنه يعتبر دلالة على زيادة مدى القدرة العضلية المكتسبة والأداء المهاري العالي .

ويرى الباحث أن مرحلة الارتقاء تعد من أصعب المراحل الفنية في الوثب الطويل وإنها تعمل على تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية أثناء الارتقاء ويتوقف عليها المسافة المقطوعة في الطيران وهو الهدف الرئيسي للواثب بصفه عامه .

2-13-3 مرحلة الطيران :-

ويذكر بسطويسي احمد (1997 م، ص298-299) أن مرحلة الطيران تبدأ بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين بحفرة الرمل ، وان الهدف الأساسي من مرحلة الطيران هو الاحتفاظ بتوازن الجسم واخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح والإعداد لهبوط اقتصادي وناجح' وهذا من خلال حركات توافقية لكل من الرجلين والذراعين ، وان شكل هذه الحركات هو الذي يحدد طريقة الوثب المستخدمة ' حيث توجد ثلاث طرق أساسية هي (القرفصاء – التعلق – المشي في الهواء).

ويشير جيم كيفر Jim Kefir (2002 م ، ص2) إلى أن هناك ثلاث أشكال رئيسية للنواحي الفنية للطيران وهي طريقة الخطو والتعلق وطريقة المشي في الهواء بغض النظر عن النواحي الفنية المستخدمة .

هناك مبادئ هامة وهي أن التوازن الجيد أثناء الطيران هو أفضل مؤشر لفعالية الطيران وانه بدون توازن جيد من المستحيل تحقيق هبوط جيد .

ويشير بريا نماك Brianna Demon (2002 م ، ص2-3) أن زاوية الطيران للاعبي المستويات العالية تصل إلى اقل من 45 درجة بقدر كبير طبقا لقانون المقذوفات وان زاوية الطيران المثالية لمتسابقي الوثب الطويل المميزين تتراوح بين (18 – 25) درجة

أن المسافة الجيدة تنتج عن السرعة والارتفاع اللذين تولدا عن الاقتراب والارتقاء ، وانه يلي الارتقاء دوران أمامي للاعب ينتج عنه إذا لم يصحح هبوط مبكر أو فقدان مسافة في الوثب ويصحح هذا الدوران للرجلين والأذرع كما في طريقة المشي في الهواء .

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أنه يجب الاهتمام بالعملية التدريبية بإتقان الأداء الفني لمرحلة الطيران لان الأداء السيئ يؤثر سلبياً على فترة وطول مرحلة الطيران ' والاهتمام بصفة خاصة بالربط الجيد بين كل من مرحلة الاقتراب والارتقاء .

2-13-4 مرحلة الهبوط :

تبدأ تلك المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل بسطويسي احمد (1997م : ص301)

ويشير جينتر وتيدو Günter Widow (1989م ، ص58 – 59) أن هناك أربعه أساليب للهبوط حسب حركة الذراعين ففي لحطة ا لهبوط على الرمل يكون الذراعين إما متوازيين أمام الجسم أو بجانب الجسم أو خلف الجذع أو الهبوط بذراع معاكس للآخر .

ويرى الباحث أن المراحل الفنية للوثب الطويل لا تنفصل فيها أي مرحلة عن المراحل الحركية السابقة لها فكلها مراحل فنيه حركية متتالية تعمل في سلسلة حركية واحدة متصلة تكمل بعضها البعض .

2-14 القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب الطويل :-

إن مسابقات العاب القوى متعددة فهي تجمع بالدرجة الأولى بين السرعة والقوة والتحمل تلك هي العناصر الأساسية للياقة البدنية ، فلكل رياضي يرغب في التفوق في هذا المجال عليه أن يتميز بهذه المميزات التي قد تجمع في بعض المسابقات أو تنفرد بها ، فمتطلبات المسافات القصيرة هي السرعة والمسافات الطويلة هي التحمل ، والمسافات المتوسطة بين السرعة والتحمل ، ومسابقات الرمي تحتاج للقوة ومسابقات الوثب تجمع بين السرعة والقوة . ومن هنا نجد أن رياضة العاب القوة تجمع بين عناصر اللياقة البدنية مجتمعة ، الأمر الذي جعلها رياضة أساسية تخدم جميع الألعاب و الرياضات على اختلاف أنواعها وتدخل في تدريباتها . سعد الدين الشرنوبي و عبد المنعم هريدي (1998م ، ص21) ويذكر جمال الجمل (2002م ، ص26 – 27) أن الأنشطة الرياضية بشكل عام تحتاج إلى قدر من الصفات البدنية تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس حتى يكون الأداء بالشكل السليم وكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب استطاع أن يقتصد في المجهود أثناء الأداء وبالتالي تزداد ثقة اللاعب في نفسه مما ينعكس ذلك على أدائه ، كما أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء .

ونظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية وتميز كل منها بمتطلبات عالية في بعض صفات اللياقة البدنية فقد توصل خبراء التربية الرياضية على تقسيم اللياقة البدنية إلى اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة .

لقد شهدت السنوات الأخيرة ازدهاراً علمياً في مجال الإعداد البدني بعد أن كان لعدة سنوات سابقة فناً أكثر منه علماً ، وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في تطوير هذه البرامج . ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة وان الدول المتقدمة رياضياً ترفع الاهتمام بالإعداد البدني إلى درجة الأهمية القصوى ، وتخصص نسبة من ميزانيتها للبحث العلمي في هذا المجال ، وتعمل على الاستفادة من نتائج هذه الأبحاث لتطوير الأداء الرياضي إيماناً منها بقيمه الرياضة كظاهرة حضارية تعكس مدى التقدم والرقي الذي وصلت إليه ، والذي تنعكس آثاره على ما تحرزه من انتصارات وميداليات في البطولات الرياضية المختلفة . عبد العزيز نمر وناريمان الخطيب (2000م ، ص7)

وتعد اللياقة البدنية مطلب مهم للبشر سواء للحياة العادية أو لمزاولة النشاط الزائد ، وعليه فأي حركة تتطلب لياقة بدنية وذلك بنسب مختلفة تختلف باختلاف العبء الواقع على أجهزة الجسم المختلفة .

واللياقة البدنية تتكون من عناصر مختلفة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر (القوة العضلية السرعة، التحمل، المرونة التوافق) وترتيب هذه العناصر من حيث أهميتها لكل نشاط رياضي حسب حاجات ومتطلبات الأداء الحركي لهذا النشاط صدقي سلام (1993م ، ص34)

ويشمل الإعداد البدني في مسابقات العاب القوى عملية الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية متكاملة في المقام الأول ويجب علينا هنا ألا نغفل دور الإعداد المهاري في بعض مسابقات العاب القوى إلى جانب الإعداد البدني وذلك في

مسابقات مثل الوثب الطويل. محمد عثمان (1990 ، ص90) ، وتعد مسابقات الوثب الطويل من المسابقات التي تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية ،حيث تتحكم هذه العناصر في مستوى الأداء وبالتالي في المستوى الرقمي ويمكننا القول بان متسابق الوثب الطويل لابد وان يتمتع بقدر كبير من السرعة كما انه لابد وان يتمتع بمستوى عالي من قوة الوثب وهذا بالإضافة إلى مستوى عالي من التحكم في التوقيت الحركي والأداء المهاري . محمد عثمان(1990م ، ص331)

وسوف نتناول فيما يلي القدرات البدنية الخاصة لمتسابقي الوثب الطويل :-

أولاً :- القوة العضلية :-

تعتبر القوة العضلية من القدرات البدنية الأساسية والخاصة لمتسابقي العاب القوى فلا تخلو مسابقة في العاب القوى من هذا العنصر الهام والحيوي ، فالقوة العضلية مرتبطة بالصفات البدنية الأخرى مثل السرعة فلن تكون هناك سرعة بدون قوة والعكس صحيح ، وعنصر القوة نشاهده في مسابقات العاب القوى وفي مسابقات العدو بأنواعها والوثب والقفز والرمي .

ويذكر حمدي يحيى (2006م ، ص 304) أن القوة العضلية تعتبر من أهم مكونات الأداء البدني إن لم تكن أهمها على الإطلاق ، كمان أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة .

ويشير محمد صبحي حسانين (2001م ، ص182) نقلاً عن اوزالين Osalin إن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة .

ويشير محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (2001م : ص301) بان القوة العضلية تنمي بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة فالقوة ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية أو ما يمكن أن نطلق عليها القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانطلاقية أو المتفجرة . إن القوة العضلية والسرعة عنصران أساسيان ومهمان لجميع مسابقات الوثب ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى عندما يتزاوجان وينتج عنصر مركب جديد " القوة المميزة بالسرعة أوالقوة السريعة" أوالقدرة Power بسطويسي احمد(1997م ، ص273)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح واحمد سيد (1993م ، ص8) إلى أن القوة العضلية هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة ، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجهة العموم ، ولم يحظى أي مكون آخر من مكونات الياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية .

ويؤيد ذلك كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (1997م، ص185) حيث يقولون إن القوة العضلية تعتبر في إطار عملية النشاط الرياضي عاملاً هاماً وأساسياً في القدرة على الأداء ، وهي في ذلك مثل كافة القدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالقدرة على الأداء مثل السرعة والرشاقة والمرونة وترتبط القوة العضلية بخصائص حركية أخرى وبعوامل الرغبة داخل الشخصية ، وهذه أمور تضاعف من أهمية القوة العضلية في مجال تنمية القدرات الحركية للإنسان وتحسينها .

فقد عرفها كلارك Clark بأنها " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة " وأيده في ذلك ماتيوز Mathews . مؤيد وحشه (1997م ، ص21)

ويعرفها محمد صبحي حسانين (2001م ، ص241) بأنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ويرى أن القوة هي الأساس في الأداء البدني ومن أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية .

ويعرفها إبراهيم سلامة (2000م ، ص243) بأنها قدرة العضلة على بذل أقصى قوة ضد مقاومة ما ويتفق الباحث على أن عنصر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب الوثب الطويل وخاصة مع عنصر السرعة اللذان يكونان القوة المميزة بالسرعة الذي يعد أهم عنصر من العناصر البدنية الخاصة للاعب الوثب الطويل .

أنواع القوة العضلية :-

1- القوة القصوى :-

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة ، وعندما تستطيع القوة العظمى التغلب على المقاومة التي تواجهها في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة وهذا ما يطلق على رفع الأثقال .

2- القوة المميزة بالسرعة :-

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق ، وهي دمج القوة وصفة السرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب

حركات قوية وسريعة في آن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه ، والعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة .

3- تحمل القوة :-

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب ، وعادةً ما تتراوح هذه الفترة بين (6 ثواني – 8 دقائق) ويظهر هذا النوع من القوة في رياضات التجديف والسباحة والجري حيث إن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة بحسبانها محصلة لزيادة السرعة ، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة . أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين السيد (1993م ، ص88 – 89)

4- أهمية القوة العضلية :-

إن القوة العضلية تعتبر من المكونات الرئيسية للياقة البدنية وعليها يتوقف أداء معظم الأنشطة الرياضية وهي ضرورية لحسن المظهر ، وهي شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة ، والقوة مقياس اللياقة البدنية ، وكذلك تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية . بسام هارون وآخرون (1995م ، ص27) .

ويؤكد محمد صبحي حسانين (2001م ، ص183) أن موسو Moso استطاع أن يستخلص بعض الحقائق عن القوة العضلية منها :-

1- إن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم ، وتصل لذروتها في منتصف النهار .

2- القوة العضلية تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني .

3- القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهد .

4- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية .

5- الرجل اقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر .

6- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو عوامل تساعد على زيادة القوة .

ويرى الباحث أن عنصر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي تعتمد عليها مسابقات العاب القوى عامة ومسابقات الوثب الطويل خاصة فهي تشكل مع عنصر السرعة العمود الفقري لهذه المسابقة وعلى مستوى تطورها .

ثانياً :- السرعة :-

إن السرعة مكون هام للعديد من الأنشطة الرياضية فهي المكون الأول لعدو المسافات القصيرة كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة ، وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون الفرد قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه بسرعة عالية . عبد المنعم برهم و محمد أبو نمرة (1995م ، ص96).

ويعرفها مفتي حماد (2001م ، ص203) بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن .

ويعرفها عادل عبد البصير (1999م ، ص187) بأنها المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ممكن .

ويشير جونسون و نيلسون Jonson & Nelson (2002م ، ص93) إن سرعة الإنسان تظهر في إمكانيته لأداء حركة ما بأقل فترة زمنية ، ويعرفها أيضا بأنها القدرة على أداء حركات معينه في اقصر زمن ممكن

ويعرفها محمد صبحي حسانين (2001م ، ص329) بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن .

ويعرفها إبراهيم سلامة (2000م ، ص247) بأنها القدرة على انتقال الجسم أو احد أجزائه من نقطة إلى أخرى في اقل زمن ممكن .

ويشير محمد حسانين (1999م ، ص379 – 380) إلى أن السرعة تعد احد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية فهي ذات أهمية كبرى في الأداء الرياضي ، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل ، والمقصود بالسرعة " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن " ويمكن تقسيم السرعة من النواحي الفنية إلى الأتي :

1) سرعة رد الفعل : كما هو الحال في البداية في المسافات القصيرة .

2) سرعة الحركة : كما هو الحال في الألعاب الجماعية .

3) سرعة الانتقال : كما هو الحال في مسابقات العدو .

ويرى الباحث أن السرعة هي إحدى القدرات البدنية التي تلعب دوراً رئيسياً في الكثير من الأنشطة الرياضية ، كما لها موقعاً متميزاً في مسابقة الوثب الطويل ، وخاصة في مرحلة الاقتراب حيث يتوقف ذلك على إمكانية اللاعب في تغيير سرعة الاقتراب الأفقية إلى سرعة راسية لحظة مرحلة الارتقاء .

ثالثاً : القدرة العضلية :

تمثل القدرة العضلية أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية بالنسبة لمسابقات العدو والرمي والوثب حيث يتحكم مستوى هذا العنصر بدرجة كبيرة في المستوى الرقمي لهذه المسابقة وخاصة في مسابقة الوثب الطويل .

ويعرفها لارسون و يوكم Larson & Youcom " بأنها القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت " ويتفق معهم في هذا التعريف كورتن.

ويرى هارى Harie " إنها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، وهي عنصر مركب من القوة الفعلية والسرعة "

ويقول كلارك Clark القدرة العضلية هي " قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في اقل وقت " محمد صبحي حسانين (1999م ، ص394) .

ويشير محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2001م ، ص78) إن القدرة العضلية إحدى المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية مثل الوثب، القفز، الرمي ، الحواجز والموانع في العاب القوى ، والتصويب والوثب والتمرير في كرة السلة واليد .

ويعرفها أمين الخولي وآخرون (2004م، ص597) بأنها قدرة العضلات المشتركة في الحركة على بذل أقصى قوة في عمل انقباضي مع تداخل عامل السرعة في الانقباض .

ويعرفها حسن أبو عبده (2002م ، ص77) بأنها المقدرة على بذل أقصى قوة في اقل زمن ممكن وهي مركب من السرعة والقوة.

ويشير محمد صبحي حسانين (1999م ، ص391) أن القدرة العضلية مكون مركب ، فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاما مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية ، ولكن وجود احدهما فقط لا يعني بالضرورة نتاجاً عالياً من القدرة العضلية ، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على دمج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد ، فكثيراً ما ترى أفراداً يتمتعون بقوة عضلية كبيرة وسرعة عالية لكنهم لا يحققون أرقاماً مرتفعة في اختبار القدرة العضلية .

وخلاصة القول إن القدرة العضلية تتطلب المزج بين مكوني القوة العضلية والسرعة.

ويعرفها مسعد محمود (2003م،ص61) "بأنها قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية عالية مرة واحدة أو مرات قليلة.

إن القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة كما يطلق عليها علماء الشرق ، أو القدرة العضلية كما يطلق عليها علماء الغرب إحدى الصفات الحركية المركبة من مكوني القوة العضلية والسرعة ، ولكن ليس بالضرورة أن يكون توافرهما " القوة و السرعة " دليلاً على توافر القوة المميزة بالسرعة " القدرة " إذ يتطلب الأمر القدرة على دمجهما معاً في عمل متفجر وذلك كما يشيروا نقلاً عن لارسون و يوكم Larson & Youcom إن الشخص ذو القدرة يجب أن يتوافر لديه :-

1- درجة عالية من القوة العضلية .

2- درجة عالية من السرعة .

3- درجة عالية من المهارة لدمج السرعة والقوة .

تعتبر القدرة العضلية " القوة المميزة بالسرعة " أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية كالوثب والجري والقفز والرمي والموانع في العاب القوى .

كمال درويش ومحمد صبحي حسانين (1999م ، ص301)

ويؤكد الباحث إن القدرة العضلية تلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية عامة وفي مسابقة الوثب الطويل خاصة وتظهر واضحة عند تطبيق اللاعب مرحلتي الاقتراب والارتقاء .

رابعاً : المرونة :

تعتبر المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية ، وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل ، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل ، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط قياس السنتيمتر ، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي " المورفولوجي " فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظ الزلالية والمحيطة بها ،أي أنها تتأثر بحالة المفاصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطاطيتها . أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين السيد (1993م ، ص49)

ويعرفها قاسم حسين (1998م ، ص721) إنها قدرة الرياضي على أداء الحركات بسهولة وبأقصى مدى في مفاصل الجسم المختلفة دون الإحساس بالألم .

ويعرفها مفتي حماد (2001م ، ص163) إنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل كما عرفها بأنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى.

ويعرفها حسن أبو عبده (2002م ، ص115) إنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينه طبقاً لمتطلبات الأداء الفني .

أهمية المرونة :-

1- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الاداءات الخططية .

2- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء .

3- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية .

4- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي .

5- تسهم في استعادة الشفاء .

6- تعمل على التقليل من الألم العضلي . مفتي حماد (2001م ، ص194)

ويشير فايز سعيد أبو عريضة وعماد صالح عبد الحق (1999م، ص:49) إلى مدى تأثير ممارسة العاب القوى بفعالياتها على المدى الحركي لمفاصل الجسم وهذا بدوره يؤكد مدى أهمية المرونة كصفة بدنية لمختلف الألعاب سواء لارتباط هذه الصفة مع الصفات الأخرى ، كالسرعة والقوة لأثرها في تطوير المهارة . ويشير أبو العلا عبد الفتاح (1997م ، ص245) أن المرونة تمثل عاملاً حاسماً في الأداء المهاري كما أنها تساعد في ظهور السهولة والانسيابية والتوافق في الأداء ، كما تساعد على أداء المهارة بالقدر المفترض أن تؤدى بها. ومن خلال ما سبق يتضح أن المرونة تعتبر احد القدرات البدنية الأساسية للأداء الحركي الجيد لأغلب الأنشطة والمهارات الرياضية بالإضافة إلى كونها صفة فسيولوجيا تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تسهم في اقتصاد الجهد المبذول عن أداء أي نشاط بدني .

خامساً :- الرشاقة :

يعرفها بسطويسي احمد (1999م ، ص166) " بأنها القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة مع إمكانية أداء اللاعب لمهارته بأعلى قدر من الدقة والتوافق والتوازن " .

ويعرفها إبراهيم سلامة (2000م ، ص234) " بأنها القدرة على تغيير اتجاهات حركة الجسم أو احد أجزائه بسرعة وتوقيت سليم " .

ويعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى .

ويشير جونسون و نيلسون Jonson & Nelson (1995م) إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن رأي الكثير من الباحثين من مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والقدرة العضلية . محمد علاوي (1994م ، ص277) .

ويعرفها محمد صبحي حسانين (1999م ، ص362) إنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء .

أهمية الرشاقة :-

للرشاقة أهمية لجميع الأفراد وخاصة الرياضيين ولذلك نجد أن كل عمل جسماني من الممكن أن يكسب الجسم قدراً معيناً من الرشاقة ، فمثلاً بالنسبة للحياة العامة تختلف وجهات النظر في الرشاقة ولكن تبرز أهميتها في القدرة على دقة الحركات باليدين والرجلين والرأس مع ثبات باقي الأعضاء نسبياً ومن هذه الخصائص التي تواجهنا في حياتنا العامة الأفراد يعملون على الآلات أو في الورش

والمصانع ، ولكن هذه الرؤية بالنسبة للرشاقة تختلف عن تلك الرشاقة التي تظهر في التمرينات البدنية عبد المنعم برهم وخميس أبو نمرة (1995م ، ص88) .

وتعتبر الرشاقة إحدى المكونات الأساسية في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية ، وهي مكون هام في ممارسة الألعاب ككرة القدم وكرة السلة واليد والطائرة ، كما أنها مكون أساسي في الجمباز والتمرينات والبالية المائي والغطس ومجمل القول إنها تبعاً لتعبير انارينو (An Narino) تعتبر عاملاً هاماً في أداء كل الأنشطة الرياضية . محمد صبحي حسانين (1999م ، ص362)

ويؤكد مفتي حماد (2001م ، ص199) بان أهمية الرشاقة تظهر بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه ، حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقاً لظروف معينة .

ومن خلال ما سبق يتضح أن الدور الهام للرشاقة في الأنشطة الرياضية حيث تعتبر القدرات البدنية الخاصة لأغلب الأنشطة حيث تعمل على إكساب اللاعب مستوى أفضل عند الأداء المهاري .

وان الرشاقة لها وضع خاص ومميز في مسابقة الوثب الطويل وخاصة في مرحلة الارتقاء ، وذلك عند تغيير اللاعب اتجاه الجسم لحظة الارتقاء وحتى الهبوط .

2-15 نبذه تاريخيه عن جامعه الأقصى :

بدأت جامعة الأقصى سنه 1955م كمعهد للمعلمين تحت إدارة الحكومة المصرية وكان الهدف آنذاك هو إعداد المعلمين وتأهيلهم . وفي عام 1991م تطور المعهد إلى كلية عرفت بكلية التربية الحكومية ومنذ ذلك الحين أخذت تتنامى شيئاً فشيئاً في خططها التعليمية ، وأقسامها العلمية ، وأساتذته، وطلابها وخرجت كثيراً من المدرسين والباحثين ذوي الكفاءة العلمية والتربوية العالية من حملة

البكالوريوس والليسانس والدكتوراه عبر برنامج الدراسات العليا المشترك مع جامعة عين شمس ومع بداية العام 2001/2000 تم تحويل الكلية إلى جامعة الأقصى حيث تضم الجامعة حالياً ثمانية كليات هي " كلية العلوم التطبيقية ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، كلية التربية ، كلية الإعلام ، كلية الفنون الجميلة ، كلية التربية البدنية والرياضة ، كلية العلوم الإدارية والمصرفية، كلية مجتمع الأقصى

2-15-1 رؤية الجامعة :

تسعى جامعة الأقصى أن تكون متميزة بين الجامعات الفلسطينية ، والإقليمية في مجالات التعليم الجامعي والبحث العلمي ،وخدمة المجتمع المبنية على ثقافة الجودة الشاملة .

2-15-2 رسالة الجامعة :

جامعة الأقصى هي مؤسسة تعليم عالٍ حكومية فلسطينية تهدف إلى إعداد إنسان مزود بالمعرفة والمهارات ، والقيم ، ولديه القدرة على التعلم المستمر وتوظيف تكنولوجيا المعلومات من خلال برامج بناء القدرات ، والتعليم الجامعي ، والبحث العلمي ، وتنمية وخدمة المجتمع .

وتلتزم جامعة الأقصى خلال تحقيقها لرؤيتها بالثقافة العربية والإسلامية ، ومبادئ حقوق الإنسان التي تشمل المسئولية ، والالتزام بحكم القانون ، والشفافية ، والاحترام ، والتسامح ، والعدالة ، والمساواة والتمكين ، والمشاركة لأصحاب المعرفة .

2-15-3 الأهداف الاستراتيجية للجامعة :

1- تعزيز التطور المؤسسي لجامعة الأقصى من خلال تحسين كفاءة الدعم المساند للعملية التعليمية والبحث العلمي وخدمة المجتمع .

2- تحسين جودة البرامج الأكاديمية في الجامعة من خلال توفير بيئة تعليمية فعالة .

3- المساهمة في تحسين المعرفة والفهم كأساس لدعم اتخاذ القرارات وصنع السياسات حول قضايا جامعة الأقصى والمجتمع الفلسطيني من خلال التشبيك مع المؤسسات والمراكز التعليمية والبحثية ومؤسسات المجتمع المدني على المستوى الملحي والإقليمي والعالمي .

4- المساهمة في عملية التنمية المستدامة للمجتمع الفلسطيني من خلال تقديم الخدمات التعليمية والتدريبية والبحثية والاستشارية والعمل التطوعي وذلك بالشراكة مع المؤسسات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص .

5- تطوير نظام تعليمي مهني متوسط يرتكز على التميز والإتقان ويلبي احتياجات المجتمع التنموية .

2-15-4 كليات جامعة الاقصى وهي :

1- كلية العلوم التطبيقية وتضم :

- قسم الحاسوب
- قسم الرياضيات
- قسم الأحياء
- قسم الفيزياء
- قسم الكيمياء

2- كلية الآداب والعلوم الإنسانية وتضم :

- قسم اللغة العربية
- قسم الدراسات الإسلامية

- قسم الإرشاد والتربية الخاصة
- قسم اللغة الانجليزية
- قسم الجغرافيا
- قسم علم الاجتماع
- قسم علوم المكتبات
- قسم التاريخ
- قسم اللغة الفرنسية

3- كلية التربية وتضم :

- قسم أساليب التدريس
- قسم علم النفس
- قسم أصول التربية
- قسم الإشراف التربوي
- قسم تعليم المرحلة الأساسية
- قسم التكنولوجيا والعلوم التطبيقية

4- كلية الإعلام وتضم :

- قسم الإعلام
- قسم الإعلام / صحافة
- قسم الإعلام / علاقات عامة
- قسم الإعلام / إذاعة وتلفزيون

5- كلية الفنون الجميلة وتضم :

- قسم التربية الفنية
- قسم التصوير
- قسم الديكور

6- كلية التربية البدنية والرياضة وتضم :

- قسم الإدارة الرياضية
- قسم الرياضة المدرسية
- قسم التدريب الرياضي

7- كلية العلوم الإدارية والمصرفية وتضم :

- قسم العلوم المالية والمصرفية
- قسم نظم المعلومات الإدارية
- قسم إدارة الأعمال
- قسم المحاسبة

8- كلية مجتمع الأقصى وتضم :

- السكرتارية الدولية
- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات
- تربية طفل
- إدارة اعمال
- الصحافة الالكترونية
- إدارة السياحة والفندقة

- إدارة المنظمات الغير الحكومية
- العلاج الوظيفي
- العلاقات العامة والإعلام
- العلوم المالية والمصرفية
- الوسائط المتعددة . (دليل جامعة الأقصى ،2006 م)

2-16 الدراسات السابقة والمرتبطة :-

2-16-1 الدراسات العربية :-

1) دراسة محمود سليمان (2008م) :

بعنوان " دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري ، الباليستي) على مستوى الانجاز الرقمي للاعبي الوثب الثلاثي " ، وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب البليومتري و الباليستي على مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقي الوثب الثلاثي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة (10) لاعبين يمثلون منتخب جامعة جنوب الوادي تحت سن (20) سنه .

وتوصل الباحث للنتائج التالية : إن البرنامج التدريبي لأسلوبي التدريب الباليستي و البليومتري قد حسن القدرة العضلية والمستوى الرقمي للاعبي الوثب الثلاثي .

2) دراسة نجلاء عطية ومحمود سليمان (2006م) :

بعنوان " تأثير استخدام أساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل " ، وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام أساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل ، وبلغت عينة الدراسة (10) ناشئين تحت (20) سنة .

وكانت أهم النتائج أن أفضل الأساليب التدريبية المختلط ويليه البليومتري ثم الأثقال .

3) دراسة حسين إبراهيم الطيب (2002 م) :

بعنوان " اثر استخدامات التدريبات البليومترك على تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل " ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام تدريبات البليومترك على تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل ، وبلغت عينة الدراسة (12) لاعب من لاعبي الوثب الطويل ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتوصل إلى أهم النتائج التالية : إن البرنامج التدريبي حسن المستوى الرقمي للوثب الطويل.

4) دراسة احمد لطفي (2001م) :

بعنوان " تأثير التدريبات البليومتري على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل " وهدفت الدراسة إلى تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية و المستوى الرقمي للوثب الطويل ومن خلال استخدام التدريبات البليومترية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين ، والتعرف على مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، وبلغت عينة الدراسة (8) متسابقين تحت (21) سنه وقد استغرق البرنامج (12) أسبوع ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتوصل للنتائج التالية :

تأثير البرنامج المقترح للتدريبات البليومترية تأثيراً ايجابياً على تنمية القدرة الانفجارية للرجلين وتحسين مستوى الانجاز الرقمي في مسابقة الوثب الطويل عن طريق تحسين أقصى ارتفاع عمودي أثناء الطيران واهم المتغيرات المساهمة في مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل هي السرعة الأفقية لحظة الارتقاء ،زمن الطيران في الوثب العمودي ، أقصى ارتفاع عمودي أثناء الطيران، الوثب الطويل من الثبات ، زمن (30) متر عدو من البدء الطائر .

5) دراسة محمد عوض (2000م) :

بعنوان " استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بمستوى الأداء في الوثب الثلاثي " هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير أسلوب التدريب البليومتري وتدريبات القدرة القصوى في تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وتحسين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي ، وبلغت عينة الدراسة (18) طالب من تخصص العاب القوى بالمدرسة الثانوية الرياضية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتوصل إلى أهم النتائج إن المجموعتين التجريبيتين قد حسنت القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب الثلاثي .

6) دراسة محمد محمود عبد العال وآخرون (2000م) :

بعنوان " تأثير استخدام أساليب تدريبات الأثقال و البليومتري والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الانجاز الرقمي لمسابقة الوثب الطويل " ، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أساليب تدريبات الأثقال و البليومتري والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الانجاز الرقمي للوثب الطويل ، وبلغت عينة الدراسة (100) طالب من طلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، وتوصل الباحثون إلى النتائج التالية :

إن البرنامج التدريبي للأسلوب المختلط و البليومترك أفضل من التدريب بالأثقال في تنمية القوة القصوى والتطوير الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الانجاز .

7) دراسة وسيلة مهران و سمير عبد الحميد (1995م) :

بعنوان " تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطرقة الظهرية وهدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين تنمية القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام التدريب

البليومتري و المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ، وبلغت عينه الدراسة (47) طالب بمعهد طرابلس للمعلمات بالجماهيرية الليبية وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة واستخدموا المنهج التجريبي .

وقد توصل الباحثان للنتائج التالية : فاعلية التدريب البليومتري في تنمية القدرة الانفجارية وتحسين المستوى الرقمي للوثب العالي بالطريقة ا لظهرية .

8) **دراسة محمد جابر يونس (1994م) :**

بعنوان : اثر استخدام التدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل والثلاثي هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات البليومترك على المتطلبات البدنية لمتسابقي الوثب الطويل والثلاثي ، والتعرف على تأثير تدريبات البليومترك على المستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل والثلاثي ، وبلغت عينة الدراسة (28) لاعب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لجميع متسابقي الوثب الطويل والثلاثي وتحت (20) سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتوصل إلى النتائج التالية :

1- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية وذلك عند حساب نسبة التحسن المئوية لكل مجموعة

2- عند النظر إلى فروق نسب التحسن بين المجموعتين في القياسات البعدية يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بنسبة 31.14% في قياسات السرعة الانتقالية .

3- أثبتت نتائج البحث أن فروق نسب التحسن بين المجموعتين في القياسات البعدية ، إن المجموعة التجريبية تتفوق على المجموعة الضابطة بنسبة 6.673% في المستوى الرقمي للوثب الطويل وبنسبة 8.715% في المستوى الرقمي للوثب الثلاثي .

9) دراسة محمد عبد الخالق (1992م) :

بعنوان " دراسة للقدرة العضلية لدى لاعبي الوثب الطويل " وهدفت هذه ا لدراسة إلى :

1- التعرف على العلاقة بين متغيرات القوة والسرعة الانتقالية والقدرة العضلية بالمستوى

2- التعرف على العلاقة بين متغيرات القوة والسرعة الانتقالية في القدرة العضلية .

3- التعرف على نسبة مساهمة متغيرات القوة والسرعة الانتقالية في القدرة العضلي.

وبلغت عينة الدراسة (40) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتوصل الباحث للنتائج التالية :

1- وجود ارتباط موجب بين متغيرات القوة الثابتة والقوة المتحركة والسرعة والقدرة العضلية ومسافة الوثب الطويل وكان اعلي معامل ارتباط بين القوة العضلية ومسافة الوثب (0.94%)

2- وجود ارتباط ودلالة إحصائية بين المتغيرات المستقلة وهي (قوة عضلات الفخذ قوة عضلات الساق السرعة ، القوة الثابتة ، القوة المتحركة) والمتغير التابع (القدرة العضلية) وكان اعلي ارتباط لمتغير قوة عضلات الفخذ مع القدرة العضلية حيث بلغ هذا المعامل 94%

3- أمكن التوصل إلى أن المتغيرات المساهمة في القدرة العضلية هي على الترتيب قوة عضلات الفخذ بنسبة (0.886) وقوة عضلات الساق بنسبة (0.009) .

10) دراسة محمد الضهراوي (1987م) :

بعنوان " دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية في المستوى الرقمي لمتسابقي الدرجة الأولى وفي الوثب الطويل "

وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة القوة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة في المستوى الرقمي لمتسابقي الدرجة الأولى في الوثب الطويل ، وبلغت عينه الدراسة (41) لاعب ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي .

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية : أهمية متغيرات الدراسة في مساهمتها في المستوى الرقمي بالترتيب التالي جاءت القوة المميزة بالسرعة في المرتبة الأولى حيث بلغت 55% ، بينما جاءت السرعة الانتقالية في المرتبة الثانية وبلغت نسبه مساهمتها 53% ، وفي المرتبة الثالثة جاءت القوة العضلية الثابتة حيث بلغت نسبة مساهمتها 47% ، وأخيراً جاءت القوة العضلية المتحركة وبلغت نسبة مساهمتها 43% .

2-16-2 الدراسات الأجنبية :

11) دراسة تومي وآخرين Tome alit & others (2004م) :

قام الباحثون بدراسة بعنوان " تأثيرات سرعة المرحلة اللامركزية للتدريب البليومتري على الوثب العمودي وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير التدريب البليومتري والتي تؤدي بسرعة أو ببطء الإطالة اللامركزية للتدريب البليومتري على أداء الوثب العمودي ، وبلغت عينة الدراسة (32) لاعب تتراوح أعمارهم(19-20) سنة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتوصل الباحثون لأهم النتائج التالية : إن البرنامج التدريبي للتدريب البليومتري الذي

يـؤدى بسـرعة لإطالـة المرحلـة اللامركزيـة يزيـد الوثـب العمـودي ويقلـل المرحلـة الانتقاليـة فـي التدريب البليومتري .

12) دراسة لوبي رز وآخرون Lubbers & others (2003م) :

قام الباحثون بدراسة بعنوان " تأثيرات التدريب البليومتري والاستشفاء على أداء الوثب العمودي " وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامجين للتدريب البليومتري متبوعين (4) أسابيع ، (7) أسابيع للاستشفاء بدون التدريب البليومتري للطاقة اللا هوائية وأداء الوثب العمودي وبلغت عينه البحث (38) لاعب واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وتوصلوا للنتائج التالية :

إن البرنامج التدريبي للتدريب البليومتري المتبوعتين (4 – 7) أسابيع للاستشفاء متساويين في تأثيرهما لتحسين الوثب العمودي ، والقدرة للوثب العمودي .

13) دراسة فاتيروس وآخرين Futures & others (2000م) :

قام الباحثون بدراسة بعنوان " تأثيرات البليومترك والأثقال مع البليومترك على قوة عضلات الرجلين وانجاز الوثب العمودي " ، وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات البليومترك والأثقال مع البليومترك على قوة عضلات الرجلين وانجاز الوثب الطويل .

وبلغت عينة الدراسة (41) لاعب ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتوصلوا للنتائج التالية : إن البرنامج التدريبي للمجموعات التجريبية أدت لتطوير القوة وتحسين الوثب العمودي ، وان مجموعة المزج أظهرت تحسن اكبر في القوة والوثب .

14) دراسة دور و براج Doer & Prague (2000م) :

قام الباحثان بدراسة بعنوان " التدريب البليومتري يحسن أداء الوثب للناشئين "

وهدفت هذه الدراسة لوضع برنامج تدريبي بليومتري متنوع يحسن أداء الوثب لدى الناشئين ، وبلغت عينة الدراسة (20) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وقد توصلا للنتائج التالية:

إن التدريب البليومتري حسن كل من وثب القرفصاء ، والوثب الارتدادي للمجموعة التجريبية ولم يحسن الوثب من السقوط للمجموعتين .

15) دراسة كورلي Curley (1996م) :

قام الباحث بدراسة بعنوان " تأثير التدريب البليومتري على أداء العدو لطلاب الجامعة"

هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب في سرعة الجري من خلال استخدام التدريب البليومتري وبلغت عينة الدراسة (20) لاعب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي .

وتوصل الباحث للنتائج التالية :

عدم وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين وقد تحسنت المجموعة التجريبية بمقدار (0.07 ث) وقد حدث تحسن معنوي للعينة ككل عند مستوى 0.001 في سرعة الجري .

16) دراسة جرا سيل Gra cell (1983م) :

قام الباحث بدراسة بعنوان " دراسة مقارنة بين تدريبات البليومترك وتدريبات الانقباض العضلي المتحرك على مسافة الوثب الطويل " وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات البليومترك على

مسافة الوثب الطويل ومقارنتها بتدريبات الانقباض العضلي المتحرك وتأثيرها على مسافة الوثب الطويل ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة (21) لاعب قسموا إلى مجموعتين وتوصل الباحث للنتائج التالية :

تفوق المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومترك على المجموعة التي استخدمت تدريبات الانقباض العضلي المتحرك وخاصة في اختبار الوثب العريض ولوثب العمودي والمستوى الرقمي

2-17 الاستفادة من هذه الدراسات :

يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة والأجنبية إن البعض منها اتفق في الهدف وهو تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل ، أو التعرف على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل ، وتؤثر التدريبات البليومترية تأثيراً ايجابيا على تنمية القدرة الانفجارية وتحسين الانجاز الرقمي في مسابقات الوثب .

واتفقت معظم الدراسات العربية والأجنبية في استخدام المنهج وطريقة اختيار العينة ، واتفقت بعض الدراسات مع دراسة الباحث في تأثير التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب الطويل .

ومن هذه الدراسات دراسة حسين الطيب (2002م) ، ودراسة محمد محمود عبد العال وآخرون (2000م) ، ودراسة محمد جابر يونس (1994م) ، ودراسة احمد لطفي (2001م) ، ودراسة دور و براج (2000م) . ومن حيث العلاقة بين المتغيرات البدنية الخاصة وتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل أو الوثب الثلاثي كدراسة محمد الضهراوي (1987م) ، ودراسة محمد عبد الخالق (1992م) .

ودراسة نجلاء عطية ومحمد سليمان (2006م) ، ودراسة وسيلة مهران و سمير عبد الحميد . (1995م) ، ودراسة محمد عوض (2000م) .

ونلاحظ بعض الدراسات أجريت على مدى تأثير التدريبات البليومترية على تحسين المستوى للوثب العمودي كدراسة لوبي رز وآخرين (2003م) ، ودراسة تومي وآخرين (2004م)، ودراسة فاتيروس وآخرين (2000م) .

وبعض الدراسات أجريت لمقارنة تأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري و الباليستي) لمسابقة الوثب الثلاثي كدراسة محمود سليمان (2008م).

ومن خلال العرض السابق أوضحت الدراسات المرجعية الرؤية للباحث ' حيث ألقت الضوء على الكثير من النقاط التي تفيد الدراسة الحالية وساعدت الباحث في تحديد خطة البحث وصياغة الفروض والأهداف واختيار المنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية ' ولقد ساعدت الدراسات السابقة الباحث في الاستفادة بالعديد من النقاط الهامة والتي تشمل :

1- اختيار المنهج المناسب والملائم لطبيعة الدراسة الحالية .

2- معرفة الإطار النظري في الدراسات السابقة والاستفادة منه في الدراسة الحالية

3- إتباع المنهج العلمي السليم في تناول مشكلة البحث .

4- اختيار الأدوات والقياسات المستخدمة لجمع البيانات في البحث .

5- تحديد الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية في البحث .

6- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث سواء في النواحي الإدارية أو الفنية

7- مناقشة النتائج في ضوء ما توصلت إليه الدراسات من نتائج .

8- التعرف على الأساليب الإحصائية ومعالجة البيانات .

الفصل الثالث

3/ إجراءات البحث

في هذا الفصل يقوم الباحث بتوضيح جميع الإجراءات الخاصة بالبحث من حيث تحديد المنهج ، و مجتمع البحث و العينة، وأدوات جمع البيانات، و الأساليب الإحصائية فى الدراسة.

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لملائمته طبيعة الدراسة .

3-2 مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من طلاب المستوي الأول بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في قطاع غزة "دولة فلسطين" والدين لم يدرسوا مهارة الوثب الطويل و البالغ عددهم (52) طالب .

3-3عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية ، و اشتملت على 40 طالب. تم اختيار 20 طالب للمجموعة التجريبية و 20 طالب للمجموعة الضابطة.

3-4 تجانس العينة :

الجدول رقم (1)

تجانس عينة الدراسة الكلية في كل من متغيرات معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمتغير المهاري(ن= 40)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفلطح
أولاً: معدلات النمو							
1	العمر الزمني	سنة	18.28	18.3	0.228	0.161	-0.995
2	الوزن	كجم	75.10	75	1.128	-0.198	-0.526
3	الطول	سم	178.80	179	1.682	0.298	-0.485

ثانياً: المتغيرات البدنية							
1	القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات)	سم	204.80	205	8.867	0.261	0.375
2	السرعة (عدو 30 م من البدء الطائر)	ثانية	4.00	4.00	0.025	−1.716	5.411
3	الرشاقة (الجري المكوكي 4*10 م)	ثانية	10.98	10.97	0.013	1.369	−0.135
4	المرونة (ثني الجدع من الجلوس طولاً)	سم	9.22	9.5	2.819	−1.164	1.308
ثالثا: المتغير المهاري							
1	مسافة الوثب الطويل	متر	4.15	4.15	0.141	−0.041	1.319

يتضح من الجدول (1) التوصيف الإحصائي ومعامل الإلتواء لعينة الدراسة، في المتغيرات قيد الدراسة التي تتراوح ما بين (−1.716−1.369) مما يشير إلى تجانس العينة في تلك المتغيرات،والتي انحصرت بين (±3).

3-5 أدوات جمع البيانات :

اعتمد الباحث تحديد القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل على عدة مصادر و هي :

- المراجع و المصادر العلمية الخاصة التي تناولت هدا الموضوع
- الدراسات و الأبحاث السابقة في هذا المجال و ما توصل إليه الباحثون من نتائج
- استطلاع آراء الخبراء
- الاختبارات و المقاييس
- البرنامج التدريبي المقترح

- المستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ،تم تطبيق القواعد التي حددها القانون الدولي لألعاب القوي للهواة لمسابقة الوثب الطويل و اكتفي الباحث بثلاث محاولات لكل متسابق ومن خلال الإطار المرجعي والدراسات المرجعية توصل الباحث إلى أهم القياسات والاختبارات والأجهزة التي تحقق أهداف البحث وهي كما يلي :-

أولا : القياسات الخاصة بالمتغيرات الأساسية قيد البحث :

- ❖ السن (سنة)
- ❖ الوزن (كجم)
- ❖ الطول (سم)

ثانياً : تحديد القدرات البدنية الخاصة

استعان الباحث بالعديد من المراجع العلمية و الدراسات السابقة لتحديد القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل و عند تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء ، حيث عمل الباحث على عرض القدرات البدنية الخاصة ، طلب من الخبراء وضع درجة من عشرة درجات لكل عنصر بدني كما يبين جدول رقم(2)

جدول رقم (2)

يوضح القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل وفقا للاستطلاع رأي الخبراء

القدرات البدنية / م	القدرة العضلية	السرعة	القوة العضلية	التحمل	الرشاقة	المرونة
1	8	7	6	5	8	7
2	9	9	7	4	8	8
3	10	8	5	3	7	9
4	9	9	4	3	9	7
5	10	10	8	5	7	8
6	10	9	5	5	9	7
7	9	10	7	4	8	9
8	8	9	6	6	9	8
9	9	8	9	5	7	9
10	10	9	7	4	10	8
المجموع	92	88	66	44	82	80
النسبة المئوية	%92	%88	%66	%44	%82	%80

تبين من الجدول رقم (2) أن القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل وفقاً للاستطلاع رأي الخبراء كتالي :

القدرة العضلية و قد جاءت في الترتيب الأول بنسبة أراء بلغت 92% ، تم السرعة في الترتيب الثاني بنسبة أراء 88 % ،و جاءت الرشاقة في الترتيب الثالث بنسبة أراء 82 % ،تم المرونة في الترتيب الرابع بنسبة أراء 80 % ،تم القوي العضلية في الترتيب الخامس بنسبة أراء بلغت 66 %، و أخيرا التحمل الدوري التنفسي بنسبة أراء بلغت 44%.

من خلال ما أسفر عنه استطلاع رأي الخبراء الموضح في الجدول أعلاه حول تحديث و ترتيب القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل . فيما يلي نعرض القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل المستخلصة كما أسفر منه استطلاع رأي الخبراء .

أ / القدرة العضلية (92%)

ب/ السرعة (88%)

ج/ الرشاقة (82%)

د/ المرونة (80%)

تم عرض الاختبارات المرشحة من خلال استمارة استطلاع رأي الخبراء و ذلك لتحديد الاختبارات الخاصة بكل عنصر يوضحها جدول رقم (3) اللاحق.

جدول رقم (3)

يوضح الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وأراء الخبراء

الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	الغرض منه	عدد الخبراء	النسبة المئوية
الوثب العريض من الثبات	سم	قياس القدرة العضلية للرجلين	9	%90
الوثب العمودي من الثبات	سم	قياس القدرة العضلية للرجلين	6	%60
عدو 50 مترا	ثانية	قياس السرعة الانتقالية	6	%60
عدو 30 مترا من البدء الطائر	ثانية	قياس السرعة الانتقالية	8	%80
اختبار الجري المكوكي (4*10 م)	ثانية	قياس الرشاقة	9	%90
اختبار (بارو 3*4.5 م)	ثانية	قياس الرشاقة	7	%70
مرونة العمود الفقري خلفا	سم	قياس المرونة	6	%60
ثنى الجدع من الجلوس طولا	سم	قياس المرونة	8	%80

وضح جدول رقم (3) ما يلي :

بالنسبة للاختبارات المرشحة لقياس القدرة العضلية ، فقد حاز الاختبار (1) الوثب العريض من التبات على نسبة 90 % من مجموع أراء الخبراء مقابل 60% التي حاز عليها الاختبار رقم(2) و بناءا على ذلك اختار الباحث اختبار رقم (1) لحصوله على النسبة الأعلى من أراء الخبراء

بالنسبة للاختبارات المرشحة لقياس السرعة فقد حاز الاختبار رقم (2) عدو 30 مترا من البدء الطاير على نسبة 80% من مجموع أراء الخبراء مقابل 60% التي حاز عليها الاختبار (1) على ذلك فقد وقع اختار الباحث على اختبار (2) لحصوله على النسبة الأعلى من أراء الخبراء، إما بالنسبة للاختبارات المرشحة لقياس الرشاقة فقد حاز الاختبار (1) الجري المكوكي (4*10 م) على نسبة 90% من مجموع أراء الخبراء مقابل 70% التي حاز عليها اختبار (2) و على ذلك اختار الباحث الاختبار (1) لحصوله على النسبة الأعلى من أراء الخبراء ، و أخيرا بالنسبة للاختبارات المرشحة لقياس المرونة فقد حاز الاختبار (2) ثنى الجدع من الجلوس طولا على نسبة 80% من مجموع أراء الخبراء مقابل 60% التي حاز عليها الاختبار (1)، على ذلك فقد وقع اختبار الباحث على الاختبار رقم (2) لحصوله على النسبة الأعلى من أراء الخبراء.

ومما سبق يمكن عرض الاختبارات المستخلصة حسب آراء الخبراء ، وتم تحديد اختبار خاص بكل عنصر من عناصر القدرات البدنية الخاصة و الاختبارات يوضحها جدول رقم (4) اللاحق .

جدول رقم (4):

يوضح اختبارات القدرات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث :-

العنصر	الاختبارات
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات
السرعة	عدو 30 مترا من البدء الطائر
الرشاقة	الجري الارتدادي (4×10م)
المرونة	ثني الجدع من الجلوس طولا

أشارت نتائج الجدول رقم (4)أعلاه إلى عناصر القدرات البدنية الخاصة و الاختبارات التي تم اختيارها اعتمادا على رأي المتخصصين والخبراء.

وتتكون اختبارات القدرات البدنية الخاصة من الوحدات التالية :

الوحدة الأولى : الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القوة المتفجرة لعضلات الرجلين أو القدرة العضلية للرجلين

الأدوات : مكان الوثب العريض (1.5 متر) وبطول (3.5 متر) يخطط المكان بخطوط متوازية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط 2سم ، وتدل أيضا على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .

التسجيل : تسجل المسافة التي وثبها اللاعب .

الوحدة الثانية : العدو 30 مترا من البدء الطائر .

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : ساعة إيقاف و صافرة ، خطان متوازيان مرسومان على الأرض و أعلاه على جانبي خط البداية والنهاية .

مواصفات الأداء : من وضع البدء العالي و لحظة سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حتى نهاية السباق ويجري القياس لكل اللاعبين معا لتحقيق عنصر المنافسة .

التسجيل : يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثانية .

الوحدة الثالثة : الجري الارتدادي (4×10 م) .

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات : ساعة الإيقاف و خطان متوازيان المسافة بينها عشرة أمتار .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب يكرر هذا العمل مرة أخرى أي أن المختبر يقطع مسافة 40 متر ذهابا وإيابا .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في عدو المسافة المحددة (4×10م) من لحظة إشارة البدء و حتى تجاوزه خط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة 40 مترا ذهابا وإيابا .

الوحدة الرابعة : اختبار ثني الجذع من الجلوس طولا .

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري من الجلوس طولا .

الأدوات : _ جهاز قياس المرونة وثني الجذع أماما من الجلوس طولا .

_ مقعد بدون ظهر ارتفاعه 40 سم .

_ مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم مثبتة عموديا على المقعد و مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء : يجلس المختبر على الأرض والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين و يقوم المختبر بثني جذعه للأمام والأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة .

يثبت المختبر عند آخر مسافة يصل لها مدة ثانيتين .

التسجيل : يسمح للمختبر بأداء محاولتين ويعطي للمختبر برهة للراحة بين كل محاولة وأخرى أثناء المحاولتين ويجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء ويجب أن يتم ثني الجذع ببطء ويجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر مدة ثانيتين .

3-6 الخطوات الإجرائية للبحث ميدانيا :

3-6-1 الإجراءات الإدارية :

قام الباحث بالإجراءات الإدارية لتسهيل تطبيق البحث ميدانيا في كل مرحلة ، ودلك كما يلي :

1- خطاب موجه من عميد كلية تربية البدنية الرياضية بجامعة الأقصى للإستاد المشرف بخصوص تطبيق البرنامج التدريبي .

2- خطاب موجه من نائب رئيس جامعة الأقصى للشؤون الأكاديمية لعميد كلية التربية البدنية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

3-6-2 إعداد المساعدين :

قام الباحث بالاستعانة بعدد (5) مساعدين من الطلاب تخصصي ألعاب قوى و دلك للمساعدة في إجراء عمليات القياس للاختبارات المستخدمة في البحث ، حيث قام الباحث بشرح و توضيح الهدف

من إجراء البحث و كذلك الفائدة العائدة من نتائج البحث وتوضيح طريقة تسجيل في الاستمارات المخصصة و ثم تدريبهم على كيفية القياس و التسجيل في البطاقات المعدة لدلك، وتوزيع المسؤوليات والتدريب العملي على تنفيذ جميع خطوات البحث.

3-6-3 الدراسات الاستطلاعية :

بعد أن استكمل الباحث الإجراءات الإدارية المتفق عليها وبعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح ، قام الباحث بعمل دراستين استطلاعيتين كان الهدف منهما حساب المعاملات العلمية للاختبارات الصدق والثبات و التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة في البحث وهي :

3-6-4 الدراسة الاستطلاعية الأولى: صدق وثبات الاختبارات

3-6-4-1 الصدق :

لإيجاد الصدق اعتمد على صدق المحكمين ، حيث عرضت الاختبارات على عدد من المحكمين ملحق (8) ، إذا اعتمدت بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً متجانساً ، لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله ، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي من المحكمين والمختصين في مجال الاختبارات والمقاييس ومجال رياضة العاب القوى والتدريب الرياضي لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ، وقد أجمعوا بأن هذه الاختبارات تعكس الواقع الحركي والمهاري المراد قياسه ، وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة وأكدوا صدق الاختبارات .

3-6-4-2 الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه لإيجاد الثبات للاختبارات الخاصة بالبحث ، قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار لما لها من مميزات تناسب هذه الدراسة حيث قام بتطبيق الاختبارات على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة قوامها (6) طلاب بتاريخ 2012/9/23م وبعد (7) أيام قام الباحث بتطبيق الاختبارات على نفس العينة .

جدول رقم (5)

يوضح المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات البحث (الصدق والثبات)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
		س	±ع	س	±ع		
الوثب العريض من الثبات	(سم،متر)	201.5	3.017	202.5	4.593	0.873	0,934
عدو 30 م من البدء الطائر	ثانية	4.01	0.016	3.98	0.012	0.910	0,954
الجري الارتدادي 4×10م	ثانية	10.98	0.015	10.98	0.017	0.974	0,987
ثني الجدع من الجلوس طولاً	سم	10.13	1.519	10.38	1.304	0,917	0,958
مسافة الوثب الطويل	(سم،متر)	4.15	0.076	4.17	0.039	0,949	0,974

يتضح من الجدول (5) أن معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية ومسافة الوثب الطويل تراوحت بين (0.87 – 0.97)، وهي قيم مرتفعة تدلل على أن الاختبارات البدنية ومسافة الوثب الطويل تتسم بدرجة جيدة من الثبات .

ويتبين أيضاً أن معاملات الصدق للاختبارات البدنية ومسافة الوثب الطويل قيد البحث ، تراوحت بين (0,93–0,98) ، وهي قيم مرتفعة تدلل على أن الاختبارات تتسم بدرجة جيدة من الصدق الذاتي .

3-6-5 الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- تحديد الوقت الكافي للاختبارات كافة .
- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء التطبيق العملي الفعلي للبرنامج التدريبي .
- التأكد من مدى صلاحية مكان التدريب والقياس ومدى مناسبتها لتحقيق أهداف البحث .
- التعرف على مدى مناسبة الأدوات المختارة للبرنامج التدريبي .
- تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة للتدريبات البليومترية .
- تحديد الزمن المستغرق للوحدات التدريبية .
- التأكد من فهم عينة البحث للبرنامج التدريبي البليومتري .
- تدريب المساعدين على إجراء القياسات بشكل عملي وقد أسفرت هذه الدراسة على ما يلي:
- مناسبة الأدوات المختارة للبرنامج التدريبي الموضوع وأماكن التدريب والقياس
- صلاحية الأدوات والأجهزة .
- معرفة الشدة للتدريب البليومتري لكل طالب وكذلك التكرارات وفترة الراحة والزمن المستغرق للوحدات التدريبية من 90–100 دقيقة .
- إتقان المساعدين لأساليب القياس والتعامل مع الأدوات .

3-7 إعداد محتوى البرنامج المقترح :

نظراً لأن محتوى البرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري لتحقيق أهداف البحث ، لذا قد راعى الباحث الأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي عند إعداد محتوى البرنامج والتي اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرجعية والسادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي التي مكنت الباحث من وضع محتوى البرنامج التدريبي المقترح متبعاً في ذلك الخطوات التالية :

1- تحديد مدة التدريب :

من قراءات الباحث النظرية والاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة ، وجد أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تجريبه من قبل تراوحت مدته ما بين 6-12 أسبوعاً . انظر ملحق رقم (5) .

2-تحديد أجزاء الوحدات التدريبية :

-**الإحماء** : ويهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد نفسياً ، وكذا أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة ، وبطريقة منتظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي وتتناسب مع الإمكانات المتوفرة ومع قدرات عينة البحث وهنا يذكر محمد حسن علاوي (1994م،ص 328) أن هذا الجزء يستغرق حوالي 5/1 الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

-الجزء الرئيسي : أن هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية البدنية والمهارية والخططية، ويستغرق هذا الجزء ما بين 3/2 إلى 4/3 الزمن الكلي للوحدة التدريبية ، وينقسم هذا الجزء إلى إعداد بدني عام ، وإعداد بدني خاص ، وإعداد مهاري محمد حسن علاوي (1994 م، ص 328-329) .

- الجزء الختامي: ويهدف إلى عودة الفرد إلى حالته الطبيعية .

3- الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج التدريبي المقترح :

حرص الباحث عند وضع برنامجه على مراعاة الأسس التالية :-

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والنوع و المستوى البدني والمهاري.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج .
- مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العلمي .
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية للطرف السفلي المستخدم في الوثب .
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.
- الاهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتجنب حدوث إصابات .
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة

وقد اشتمل البرنامج التدريبي على التدريبات البليومترية ، وكان التطبيق أربعة أيام في الأسبوع ، وهي السبت والاثنين و الأربعاء والخميس .

3-8 الأدوات و الأجهزة المستخدمة :

3-8-1 الأجهزة المستخدمة :-

جدول رقم (6) يوضح الاختبارات قيد البحث:-

اسم الأداة	الصفة المراد قياسها	وحدة القياس
جهاز المرونة من الجلوس طولا.	المرونة.	سم
طريق العدو 30م من البدء الطائر.	السرعة الانتقالية	ثانية
طريق 4×10 م (إرتدادي)	الرشاقة	ثانية
رستاميتر.	الطول	سم
ميزان طبي.	الوزن	كجم

3 -8-2 الأدوات المستخدمة:-

جدول رقم(7) يوضح الأدوات المستخدمة:-

اسم الأداة	الغرض من الأداة
كاميرا.	تصوير الأداء الفني والتدريبات البدنية .
ساعة إيقاف الكترونية.	لحساب الزمن .
شريط القياس	لقياس المسافات التي يحققها الطالب .
أقماع	للتدريب عليها في التدريب البليومتري.
حواجز يمكن التحكم بارتفاعها.	للتدريب عليها في التدريب البليومتري.
صناديق متعددة الارتفاعات.	للتدريب عليها في التدريب البليومتري.
مقاعد سويدية.	للتدريب عليها في التدريب البليومتري.
حفرة وثب طويل .	لقياس المستوى الرقمي و التدريب عليها.

3-9 القياسات القبلية :-

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومسافة الوثب الطويل وذلك يوم الأحد الموافق 2012/9/30م ولغاية الخميس 2012/10/4م .

3-10 تطبيق الدراسة الأساسية للبحث :

قام الباحث بإعداد وتجهيز أماكن الدراسة الأساسية وهي الملعب والصالة الرياضية بجامعة الأقصى لأداء المهارة والتدريب أيضا ، وذلك يوم السبت الموافق 2012/10/6م وحتى يوم الخميس 2013/1/3م .

وقام الباحث بإخضاع مجموعة البحث للبرنامج التدريبي المقترح بعد 12 أسبوع وبعدد (4) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت ، الاثنين، الأربعاء ، الخميس أي بواقع (48) وحدات تدريبية ، وتراوحت الفترة الزمنية للوحدة من (90-100) دقيقة.

3-11 القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية وذلك من يوم السبت الموافق 2013/1/5م وحتى يوم الأحد الموافق 2013/1/6م . (مرفق صورة للطلاب أثناء تنفيذ برنامج التدريب). انظر ملحق رقم (7) .

3-12 المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري.
- الوسيط
- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار مان وتنيU للكشف عن دلالة الفروض بين متوسطات عينتين مستقلتين
- اختبار ويلككسون للرتب : للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين .

الفصل الرابع

4/ عرض ومناقشة النتائج

4- 1 عرض ومناقشة النتائج في الفرض الأول

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي

الجدول رقم (8)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية والاختبار المهاري للقياسين القبلي والبعدي

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة التحسن%
الوثب العريض من الثبات	قبلي	20	204.6	6.18	13.6
	بعدي	20	232.3	9.12	
عدو 30م من البدء الطائر	قبلي	20	4.0	0.02	15.6
	بعدي	20	3.40	0.08	
الجري الإرتدادي(4× 10م)	قبلي	20	11.00	0.01	6.4
	بعدي	20	10.30	0.16	
ثني الجدع من الجلوس طولاً	قبلي	20	9.7	1.76	16.5
	بعدي	20	11.4	1.78	
مسافة الوثب الطويل	قبلي	20	4.10	0.10	11.7
	بعدي	20	4.60	0.13	

يتضح من جدول(8) ، وجود فروق في متوسطات الدرجات ووجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في الاختبارات البدنية والاختبار المهاري في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؛ ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسب التحسن بين (15.6 –6.4)٪، وهذا يؤكد أن البرنامج الخاص بالتدريب البليومتري أسهم بدرجة كبيرة في تحسين هذه المتغيرات لدى أفراد العينة.

كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (8) أعلاه أتضح أن الاختبار الأول "الوثب العريض من الثبات" أن نسبة التحسن بلغت (13,6%) ، وفي الاختبار الثاني " عدو 30 متر من البدء الطائر " بلغت نسبة التحسن (15.6%) ، وفي الاختبار الثالث " الجري الإرتدادي (4×10 م) " فقد بلغت نسبة التحسن (6.4%) ، أما في الاختبار الرابع " ثني الجذع من الجلوس طولاً " بلغت نسبة التحسن (16.5%) ، أما في الاختبار الخامس " مسافة الوثب الطويل " فقد بلغت نسبة التحسن (11.7%) ، وتتفق هذه النتائج السابقة مع دراسة كل من محمد أحمد رمزي وجمال إمام السيد (2006م) ، ومحمود محمد عيسى (2005م) وحسين إبراهيم الطيب (2002م) ، إنه يوجد نسب تحسن في المتغيرات قيد البحث نتيجة استخدام التدريبات البليومترية . كما تتفق مع هذه النتائج دراسة وسيلة مهران وسمير عبد الحميد (1995م) في تأثير التدريب البليومتري على المستوى الرقمي كمحك من خلال وحدتين تدريبيتين أسبوعياً لمدة (15) أسبوع وقد أدى إلى التحسين في المستوى الرقمي في الوثب العالي، ومن خلال ما سبق أن استخدام برنامج التدريب البليومتري المقترح قد أسهم بدرجة كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة ومسافة الوثب الطويل لدى أفراد عينة البحث الرئيسية .

الجدول(9)

اختبار ويلككسون للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test للتعرف علي دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة ن= 20

المتغير		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الوثب العريض من الثبات	رتب سالبة	0	0	0	3.922	0.001	0.01
	رتب موجبة	20	10.5	210			
	تعادل	0					
	المجموع	20					
عدو 30م من البدء الطائر	رتب سالبة	20	10.5	210	3.922	0.000	0.01
	رتب موجبة	0	0	0			
	تعادل	0					
	المجموع	20					
الجري الإرتدادي (4×10م)	رتب سالبة	20	10.5	210	3.925	0.000	0.01
	رتب موجبة	0	0	0			
	تعادل	0					
	المجموع	20					
ثني الجدع من الجلوس طولاً	رتب سالبة	4	4.88	19.5	3.195	0.001	0.01
	رتب موجبة	16	11.91	190.5			
	تعادل	0					
	المجموع	20					
مسافة الوثب الطويل	رتب سالبة	0	0	0	3.920	0.000	0.01
	رتب موجبة	20	10.5	210			
	تعادل	0					
	المجموع	20					

القيمة الحرجة المطلقة للدرجة المعيارية عند مستوى دلالة (0.05=1.64)) وعند (0.01=2.33)

كما يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة(Z) المحسوبة للاختبار الأول " الوثب العريض من الثبات " بلغت (3.922) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية (2,33) فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01%) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) لصالح القياس البعدي .

ويتضح من الجدول رقم (9) أيضاً أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الثاني " عدو 30 متر من البدء الطائر " بلغت (3.922) وعند مقارنتها بقيمة (Z) .الجدولية كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية (2.33) ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة (0,01) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة (عدو 30 متر من البدء الطائر) لصالح القياس البعدي ، وأظهرت النتائج أيضاً أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الثالث " الجري الارتدادي (4×10م)" بلغت(3.925) ، وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية ، فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارالرشاقة (الجري الارتدادي (4×10م)) لصالح القياس البعدي .

ويتضح من الجدول رقم (9) أيضاً أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الرابع " ثني الجذع من الجلوس طولاً" بلغت (3.195) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المرونة (ثني الجذع من الجلوس طولاً) لصالح القياس البعدي.

وأظهرت النتائج في الجدول رقم (9) أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الخامس " مسافة الوثب الطويل" قد بلغت (3.920) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية (2.33) يلاحظ أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (مسافة الوثب الطويل) لصالح القياس البعدي ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة عادل سالم الزيتوني (1997م) ، حيث أوضحت هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، وأن استخدام أسلوب التدريب البليومتري أدى إلى تحسن ملحوظ وبشكل جيد في المتغيرات قيد البحث ، وكما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد جابر يونس (1994م) ، وأحمد لطفي السيد (2001م) وحمادة عبد العزيز الصقلي (2002م) وجهيان حامد (2004م) ، أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث والمستوى الرقمي لصالح المجموعة التجريبية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة راجع لاستخدام اسلوب التدريب البيلومترى الذي أدى إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى مجموعة التجريبية ، ومن خلال العرض السابق يكون قد تحقق صدق الفرض الأول والذي ينص على : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي".

4-2 عرض ومناقشة الفرض الثاني الذي ينص :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

الجدول رقم (10)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ونسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب للقياس البعدي

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة التحسن%
الوثب العريض من الثبات	تجريبية	20	232.3	9.12	12.66
	ضابطة	20	206.2	11.55	
عدو 30م من البدء الطائر	تجريبية	20	3.4	0.08	15.50
	ضابطة	20	4.0	0.03	
الجري الإرتدادي(4×10م)	تجريبية	20	10.3	0.16	6.03
	ضابطة	20	10.9	0.11	
ثني الجدع من الجلوس طولاً	تجريبية	20	11.4	1.78	26.93
	ضابطة	20	9.0	0.95	
مسافة الوثب الطويل	تجريبية	20	4.6	0.13	3.79
	ضابطة	20	4.3	0.25	

يتضح من الجدول (10) وجود فروق، ووجود تحسن بين متوسط طلاب المجموعة التجريبية، ومتوسط طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي في الاختبارات البدنية والاختبار المهاري ولصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن بين(26.93 –3.79)٪ ، وهذا يؤكد أن البرنامج الخاص بالتدريب البليومتري ساهم بدرجة كبيرة في تحسين هذه المتغيرات لدى أفراد العينة .

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (10) أعلاه أتضح وجود فروق تحسن بين متوسط طلاب المجموعة التجريبية ، ومتوسط طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومسافة الوثب الطويل قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (3.79– 26.93) وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمد أحمد رمزي وجمال إمام السيد (2006م).

ودراسة محمود محمد عيسى (2005م) ، ودراسة حسين الطيب (2002م) أنه يوحد نسبة تحسن في المتغيرات قيد البحث نتيجة استخدام التدريبات البلومترية .

وهذا يؤكد أن البرنامج الخاص بالتدريب البليومترى ساهم بدرجة كبيرة في تحسين هذه المتغيرات قيد البحث لدى أفراد العينة التجريبية .

الجدول رقم (11)

اختبار مان وتني Mann–Whitney Test U للتعرف إلى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية والاختبار المهاري للقياس البعدي) ن (40=

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	قيمةU	مستوى الدلالة
الوثب العريض من الثبات	التجريبية	20	29.68	593.5	4.967	16.5	0.01
	الضابطة	20	11.33	226.5			
عدو 30م من البدء الطائر	التجريبية	20	10.5	210	5.423	0.000	0.01
	الضابطة	20	30.5	610			
الجري الإرتدادي (4×10م)	التجريبية	20	10.5	210	5.475	0.000	0.01
	الضابطة	20	30.5	610			
ثني الجدع من الجلوس طولاً	التجريبية	20	28.05	561	4.134	49	0.01
	الضابطة	20	12.95	259			
مسافة الوثب الطويل	التجريبية	20	27.9	558	4.004	52	0.01
	الضابطة	20	13.1	262			

القيمة الحرجة المطلقة للدرجة المعيارية عند مستوى دلالة (0.05=1.64)) وعند (0.01=2.33)

يتضح من الجدول (11) اختبار مان وتني Mann–Whitney Test Uأن قيمة "Z"دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لجميع الاختبارات ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية بين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا

يؤكد أن البرنامج الخاص بالتدريب البليومتري ساهم بدرجة فاعلة في تحسين هذه المتغيرات لدى أفراد العينة.

كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (11) أعلاه أن قيمة (Z) المحسوبة في الاختبار الأول " الوثب العريض من الثبات" بلغت (4.967) وعند مقارنة قيمة (Z) المحسوبة مع قيمة (Z) الجدولية (2.33) فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) لصالح المجموعة التجريبية ، كما يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة (Z) المحسوبة في الاختبار الثاني " عدو 30 متر من البدء الطائر " (5.423) ، وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية (2.33) فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة (عدو 30 م من البدء الطائر) لصالح المجموعة التجريبية ، وأظهرت النتائج أيضاً أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الثالث " الجرى الإرتدادي (4×10م) فإن قيمة (Z) المحسوبة بلغت (5.475) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار الرشاقة (الجري الارتداي (4×10م)) لصالح المجموعة التجريبية ، كما أظهرت النتائج أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الرابع " ثنى الجذع من الجلوس طولاً" بلغت قيمة (Z) المحسوبة (4.134) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية ، فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار المرونة (ثني الجذع من الجلوس طولاً) لصالح المجموعة التجريبية ، كما

أظهرت النتائج في الجدول رقم (11) أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الخامس " مسافة الوثب الطويل " بلغت (4,04) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكثر من قيمة (Z) الجدولية ، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار (مسافة الوثب الطويل) لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج السابقة مع دراسة كل من طلحة حسام الدين (1994م) بأن التدريب البليومتري يؤدي إلى تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل ودراسة Pen (2000م) ، والتي كان من أهم نتائجها تفوق المجموعة التي استخدمت التدريبات البليومترية ، كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه فايتروس وآخرون (2000م) أن التدريب البليومترى مهم وذلك لأنه يعمل جنباً إلى جنب مع مستوى التكنك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة ، وفي ضوء هذه النتائج يتبين أن البرنامج التدريب البليومترى الذي قام الباحث بتطبيقه على المجموعة التجريبية قد أنعكس إيجابياً على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ومن خلال العرض السابق يكون قد تحقق صدق الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

4-3 عرض ومناقشة الفرض الثالث الذي ينص :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي

الجدول (12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية ومسافة الوثب للقياسين القبلي والبعدي

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة التحسن%
الوثب العريض من الثبات	قبلي	20	205.1	11.10	0.54
	بعدي	20	206.2	11.55	
عدو 30م من البدء الطائر	قبلي	20	4.0	0.03	0.00
	بعدي		4.0	0.03	
الجري الارتدادي(4×10م)	قبلي	20	11.0	0.01	0.30
	بعدي	20	10.9	0.11	
ثني الجدع من الجلوس طولاً	قبلي	20	8.7	3.55	2.84
	بعدي	20	9.0	0.94	
مسافة الوثب الطويل	قبلي	20	4.2	0.175	2.82
	بعدي	20	4.3	0.251	

يتضح من جدول(12)، أنه لا توجد فروق في متوسطات الدرجات مع وجود تحسن بسيط جداً لا يكاد يذكر بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في الاختبارات البدنية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؛ حيث تراوحت نسبة التحسن بين (0.30-2,84%) ، وهذا يؤكد أن التدريب بالطريقة الاعتيادية لم يسهم بشكل فعال في تحسين هذه المتغيرات لدى أفراد عينة الضابطة. وأن عدم استخدام البرنامج التدريبي البليومتري المقترح للمجموعة الضابطة أثر سلبياً على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل .

الجدول رقم (13)

اختبار ويلككسون للرتب Wilcoxon Signed Ranks Testللتعرف علي دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة ن=20

المتغير		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الوثب العريض من الثبات	رتب سالبة	6	14.25	85.5	0.383	0.702	غير دالة إحصائياً
	رتب موجبة	13	8.04	104.5			
	تعادل	1					
	المجموع	20					
عدو 30م من البدء الطائر	رتب سالبة	9	9.06	81.5	0.175	0.861	غير دالة إحصائياً
	رتب موجبة	9	9.94	89.5			
	تعادل	2					
	المجموع	20					
الجري الارتدادي (4×10م)	رتب سالبة	7	7.43	52	1.034	0.301	غير دالة إحصائياً
	رتب موجبة	5	5.2	26			
	تعادل	8					
	المجموع	20					
ثني الجدع من الجلوس طولاً	رتب سالبة	11	10.09	111	0.224	0.823	غير دالة إحصائياً
	رتب موجبة	9	11	99			
	تعادل	0					
	المجموع	20					
مسافة الوثب الطويل	رتب سالبة	6	8.17	49	2.102	0.036	0.05
	رتب موجبة	14	11.5	161			
	تعادل	0o					
	المجموع	20					

القيمة الحرجة المطلقة للدرجة المعيارية عند مستوى دلالة (0.05=1.64)) وعند(0.01=2.33)

يتضح من الجدول (13) اختبار ويلككسون للرتب Wilcoxon Signed Ranks Test أن قيمة "Z"غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)لمعظم الاختبارات، حيث كانت قيمة (Z) أقل من القيمة الحرجة عند(0.05) ، والتي تبلغ(1.64) ، في معظم الاختبارات، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات باستثناء اختبار مسافة الوثب الطويل وهذا يؤكد أن التدريب بالطريقة الاعتيادية لم يسهم بشكل فعال في تحسين هذه المتغيرات لدى أفراد العينة .

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (13) أعلاه، أتضح أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الأول " الوثب العريض من الثبات " بلغت (0,383) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية (1.64) فكانت قيمة (Z) المحسوبة أصغر من قيمة (Z) الجدولية ، فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) ، كما يتضح من الجدول رقم (13) أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الثاني " عدو 30 متر من البدء الطائر" بلغت (Z) المحسوبة (0,175) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية (1.64) فكانت قيمة (Z) المحسوبة أصغر من قيمة (Z) الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين البقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة (عدو 30 متر من البدء الطائر) ، كما يتضح من الجدول رقم (13) أن قيمة (Z) المحسوبة في الاختبار الثالث " الجرى الإرتداي بلغت (1.34) ، وعند مقارنتها مع قيمة (Z) الجدولية (1.64) فكانت قيمة (Z) المحسوبة أصغر من قيمة (Z) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة (الجري الارتداي (4×10م)) ، وأتضح أيضاً من الجدول السابق أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الرابع " ثني الجذع من الجلوس طولاً " بلغت (0,224)

وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية كانت قيمة (Z) المحسوبة أصغر من قيمة (Z) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المرونة (ثني الجذع من الجلوس طولاً ، وأتضح أيضاً أن قيمة (Z) المحسوبة للاختبار الخامس " مسافة الوثب الطويل " بلغت قيمة (Z) المحسوبة (2,102) وعند مقارنتها بقيمة (Z) الجدولية (1.64) فكانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار (مسافة الوثب الطويل) لصالح القياس البعدي .

وفي ضوء هذه النتائج يتبين أن التدريب بالطريقة الاعتيادية لم يسهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل ، لأنهم لم يخضعوا لبرنامج التدريب البليومتري المقترح ، وهم من طلاب المستوى الأول في كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الاقصى ، لذلك مستواهم البدني ضعيف ، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مسافة الوثب الطويل ، وتتفق هذه النتائج مع ما أكده كل من عبد المنعم إبراهيم هريدي (1984م). وبسطويسي أحمد (1997م) .

الفصل الخامس

5/ الاستنتاجات والتوصيات

والمقترحات وملخص البحث

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات المستخدمة ونتائج المعلومات الاحصائية وتفسيرها ومناقشتها استخلص الباحث ما يلي :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية من القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة ، عدا مسافة الوثب الطويل

4- أظهرت التدريبات البيلومترية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في مستوى القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل .

5- أظهرت التدريبات البيلومترية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً في المستوى الرقمي للوثب الطويل

5-2 التوصيات :

بناءاً على نتائج البحث واجراءات البحث ومتابعة استنتاجاته وصى الباحث بما يلي:

1- يجب أن يهتم مدربي ألعاب القوى بقطاع غزة ببرامج التدريب البلومتري .

2- الاهتمام بالوحدة التدريبية وضرورة احتوائها على أكثر من هدف حتى تكون مشوقة وغير مملة

3- عقد دورات تدريبية للمدربين بقطاع غزة في مسابقات الميدان والمضمار لرفع الكفاءة التدريبية لهم

4- تعميم برنامج التدريب البلومتري على مراكز التدريب ومراكز تدريب الجامعات والمدارس الفلسطينية .

5- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التدريبات .

5-3 المقترحات :

1- زيادة المخصصات المالية لتطوير الأنشطة الرياضية لدى الجامعات الفسلطينية .

2- أن يتبنى الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى هذا البرنامج المقترح الخاص بالتدريب البليومتري

3-إجراء دراسات في التدريب البليومتري في مسابقات الميدان الأخرى والمضمار.

5-4 ملخص البحث :

من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب ألعاب القوى بصفة خاصة هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن ، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً متكاملاً ، ولقد اهتمت الدراسات والبحوث في المجال الرياضي بدراسة تأثير التدريب الرياضي والبرامج التدريبية على تحسين القدرات البدنية

الخاصة والمستوى الرقمي لجميع مسابقات الميدان والمضمار وفي مسابقة الوثب الطويل بشكل خاص وقد احتوت هذه الدراسة على خمسة فصول ، اشتمل الفصل الأول على الخطة العامة والتي اشتملت في الآتي :

5-4-1 مشكلة البحث :-

من خلال عمل الباحث في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار ومجال التدريس أكاديمياً، والخبرة والمتابعة المستمرة في مسابقات الوثب الطويل ، لاحظ أن أهم ما يميز مشكلة البحث الحالي ويجعلها أكثر وضوحاً، انخفاض المستوى البدني والرقمي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، بمسابقة الوثب الطويل وعدم وجود أي اهتمام بهذه المسابقة في الجامعات والمدارس والأندية الرياضية الفلسطينية في قطاع غزة، ومعظم الاهتمام بألعاب المضمار ويرجع انخفاض المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لقلة اهتمام الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى داخل قطاع غزة بهذه المسابقة ويهتم بمسابقات المضمار خاصة جري المسافات المتوسطة والطويلة وعدم الاهتمام أيضاً بعقد دورات تدريبية للمدربين في مسابقات الميدان عامة وفي مسابقة الوثب الطويل خاصة مما أدى إلى انخفاض كبير في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل في الجامعات والأندية الرياضية الفلسطينية ، وهو الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء هذا البحث لتطوير المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل والوصول للمستويات العليا .

5-4-2 أهمية البحث والحاجة إليه :

ترجع أهمية البحث في كونه محاولة جادة إلى تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البيلومترية لتحسين القوة الانفجارية لعضلات العاملة في مسابقة الوثب الطويل وفقاً لمتطلبات ، ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي على طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى والذي قد يفيد في زيادة معدلات ارتقائهم فيها من خلال الأهمية العلمية للبحث :

1- تصميم برنامج باستخدام التدريب البليومترى والذي قد يسهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى .

2- أنها محاولة علمية منظمة ربما تسهم في طريق حل مشكلة انخفاض مستوى طلاب الجامعة مقارنة بالجامعات العربية .

3- البحث بفتح مجالات بحث جديدة في نفس الاتجاه والمجال لتصميم برامج تدريبية وعلاقتها بجوانب أخرى وفي مسابقات أخرى تطبيقية .

4- إثراء المكتبة الفلسطينية بالأبحاث في مجال التدريب الرياضي .

الأهمية التطبيقية للبحث :

1. وضع مادة علمية لمدرب ألعاب القوى بصفة خاصة للاستعانة بالبرامج التدريبية البليومترية التي تهدف إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعب الوثب الطويل ، وبالتالي المستوى الرقمي .
2. تحقيق تطوير بدني لعينة البحث في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل

3. تحسين المستوى الرقمي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى في مسابقة الوثب الطويل .

5-4-3أهداف البحث :

1- وضع برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل .

2- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية .

3- التعرف على الفروق بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

5-4-4فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

واشتمل الفصل الثاني على الإطار النظري وأدبيات البحث وتناول الحديث عن

- الخطوات المتبعة في إعداد برنامج التربية الرياضية .
- ماهية البرامج
- أهمية البرامج
- تصميم البرامج
- خصائص البرنامج
- مبادئ تصميم البرنامج
- احتياطات لازمة عند تنفيذ البرنامج .
- خطوات تصميم برنامج رياضي .
- محتوى البرنامج .
- التدريب البليومتري مميزاته وأنواعه .
- مفهوم حمل التدريب وتعريفه .
- حمل التدريب البليومتري
- نبذة تاريخية عن مسابقة الوثب الطويل
- المراحل الفنية للوثب الطويل .
- القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل
- نبذة تاريخية عن جامعة الأقصى بغزة .
- الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة والتعليق عليها .

ثم جاء الفصل الثالث متناولاً إجراءات الدراسة ، وكانت على النحو الآتي :

5-4-5 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولذلك لملائمة طبيعة الدراسة

5-4-6 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طلاب المستوى الأول كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة " دولة فلسطين " والذين لم يدرسوا مهارة الوثب الطويل والبالغ عددهم (52) طالب .

5-4-7 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، واشتملت على (40) طالب من طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى ، وتمثلت عينة البحث منه (76.9%) من المجتمع الأصلي ووزعت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (20) طالباً وآخرى ضابطة وعددها (20) طالباً .

5-4-8 أدوات جمع بيانات البحث :

اعتمد الباحث تحديد القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل على عدة مصادر وهي :

- المراجع والمصادر العملية الخاصة التي تناولت هذا الموضوع .
- الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال وما توصل إليه الباحثون من نتائج
- استطلاع آراء الخبراء .

- الاختبارات والمقاييس .
- البرنامج التدريبي المقترح .
- المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، تم تطبيق القواعد التي حددها القانون الدولي لألعاب القوى للهواة لمسابقة الوثب الطويل .

5-4-9 الدراسات الاستطلاعية :

بعد استكمال الباحث الإجراءات الإدارية المتفق عليها وبعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح ، قام الباحث بعمل ثلاث دراسات استطلاعية كان الهدف منها حساب المعاملات العملية للاختبارات الصدق والثبات والتأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .

5-4-10 إعداد محتوى البرنامج المقترح

نظراً لأن محتوى البرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري لتحقيق أهداف البحث ، لذا قد راعى الباحث الأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي عند إعداد محتوى البرنامج والتي اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرجعية والسادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي عند إعداد محتوى البرنامج والتي أتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرجعية والسادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي التي مكنت الباحث من وضع محتوى البرنامج التدريبي المقترح ..

5-4-11 القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومسافة الوثب الطويل ، وذلك يوم الأحد الموافق 2012/9/30م .

5-4-12 تطبيق الدراسة الأساسية للبحث :

قام الباحث بإعداد وتجهيز أماكن الدراسة الأساسية .

وهي الملعب والصالة الرياضية بجامعة الأقصى لأداء المهارة والتدريب أيضاً ، وذلك يوم السبت الموافق 2012/10/6م وحتى يوم الخميس 2013/1/3م ، وقام الباحث بإخضاع مجموعة البحث للبرنامج التدريبي المقترح مدة (12) أسبوعاً وبعد (4) وحدات تدريبية في الأسبوع ، أيام السبت ، الأثنين الأربعاء الخميس ، أي بواقع (48) وحدة تدريبية ، وقد تراوحت الفترة الزمنية للوحدة من (90-100) دقيقة .

5-4-13 القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية ، وذلك من يوم السبت الموافق 2013/1/5م ، وحتى يوم الأحد الموافق 2013/1/6م .

5-4-14 المعالجات الإحصائية :

استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون .
- اختبار مان تني للكشف عند دلالة الفروق بين متوسطات عينية مستقبلية .
- اختبار ويلكسون للرتب للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين .

وجاء في الفصل الرابع الذي تم فيه :

تفسير ومناقشة النتائج والتي أجابت على فروض البحث التي تشير إلى :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي في مسافة الوثب الطويل .

ثم جاء الفصل الخامس والذي اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وكانت أهم الاستنتاجات :

5-4-15 الاستنتاجات :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة الضابطة عدا مسافة الوثب الطويل.

4- أظهرت التدريبات البليومترية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في مستوى القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل .

5- أظهرت التدريبات البليومترية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً في المستوى الرقمي للوثب الطويل .

5-4-16 التوصيات :

1- يجب أن يهتم مدربي ألعاب القوى بقطاع غزة ببرامج التدريب البليومتري .

2- الاهتمام بالوحدة التدريبية وضرورة احتوائها على أكثر من هدف حتى تكون مشوقة وغير مملة .

3- عقد دورات تدريبية للمدربين بقطاع غزة في مسابقات الميدان والمضمار لرفع الكفاءة التدريبية لهم .

4- تعميم برنامج التدريب البليومتري على مراكز التدريب ومراكز تدريب الجامعات والمدارس الفلسطينية .

5- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التدريبات.

5-4-17 المقترحات :

1- زيادة المخصصات المالية لتطوير الأنشطة الرياضية لدى الجامعات الفلسطينية .

2- أن يتبنى الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى هذا البرنامج المقترح الخاص بالتدريب البليومتري .

3- إجراء دراسات في التدريب البليومتري في مسابقات الميدان الأخرى والمضمار .

المراجـــــع

أولاً : المراجع العربية :-

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار ا لفكر العربي ، القاهرة ،(1997م)

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية
وأحمد نصر الدين السيد دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1993 م)

3- أمين أنور الخولي وآخرون : دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة (2004 م).

4- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية (2000 م).

5- بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة (1999م).

6- _____ : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1997م

7- بسام هارون وآخرون : الرياضة والصحة ، دار الميسرة ، عمان ، الأردن (1995م) .

8- جمال عبد الحليم الجمل : الإعداد البدني ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، طنطا (2002 م).

9-حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية (2002م) .

10-خيرية إبراهيم السكري : التدريب البليومتري ، الجزء الأول ، و محمد جابر بريقع الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر (2005 م) .

11- ريسان خريبط مجيد : ألعاب القوى ، الطبعة الأولى وعبد الرحمن مصطفى الأنصاري الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن (2002 م) .

12- زكي محمد حسن : من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومترك والسلالم الرملية والماء ، الطبعة الأولى ، المكتبة العصرية ، الإسكندرية ، مصر (2004 م) .

13- زكي درويش : التدريب البليومتري تطوره وصحة مفهومه واستخدامه، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر(1998)

14- سعد الدين الشرنوبي: مسابقات الميدان والمضمار ، المسافات المتوسطة وعبد المنعم هريدي اختراق الضاحية – دفع الجلة – الوثب العالي ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، القاهرة ، مصر (1998 م).

15- طلحة حسام الدين وآخرون الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الطبعة الثانيـــة ، دار الفكـــر العربـــي ، القاهـــرة ، مصر، (1997م)

16-طلحة حسام الدين مبادئ التشخيص العلمي للحركة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، (1994م) .

17- عبد المنعم سليمان برهم : و خميس محمد أبو نمرة موسوعة التمرينات الرياضية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الجزء الأول، عمان ، الأردن (1995 م) .

18- عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، (1996م)

19- عبد العزيز أحمد النمر و ناريمان الخطيب : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال ، للناشئين ما قبل البلوغ ، الطبعة الأولى ، دار الأساتذة للكتاب الرياضي ، الجيزة ، (2000)

20-عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر (1999م) .

21- عادل عبد البصير علي : الميكانيكا الحيوية ، التقويم والقياس والتحليل في الأداء البدني ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، مصر ، (1984م).

22- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، (1998م)

23- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين أسس التدريب الرياضي ، لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر (1997م)

24- كمال درويش : ومحمد صبحي حسانين الجديد في التدريب الدائري الفرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية، الطبعة الأولى : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر (1999م)

25- محمد حسن علاوي : ومحمد نصر الدين اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر (2001م)

26- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار دار المعارف ، القاهرة ، مصر (1994م)

27- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر (2001م) .

28- _____ : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي ، الجزء الأول ، ط4، القاهرة ، مصر ، (1999م).

29- محمد عبد الغني عثمان موسوعة ألعاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكم) ، دار القلم ، الكويت (1990م) .

30- مسعد على محمود : موسوعة المصارعة الرومانية والحرة للهواة ، دار الكتب القومية ، المنصورة ، مصر (2003م)

31- _____ : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، مصر (2001م) .

32- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، (2001م) .

33- محمد الحماحمي : أسس بناء برنامج التربية الرياضية ، دار الفكر وأمين أنور الخولي العربي ، القاهرة ، مصر (1995م)

34- يحيي السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة ، الطبعة الأولى ، المركز العربي ، للنشر ، القاهرة ، مصر ، (2000م) .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

35- Henson, P. : Plyometric training, Track and field coaches review, Vol.96, No.1, spring, 1996.

36- Zanon, S. : Plyometric past and present, N.S.A by I.A.A.F.Q., Magazine Roma,March, 1989.

37- Dean Brittenham & Greg Brittenham : Stronger and Back, Library of congress, Human Kinetics, 1997.

38- Dick Hannula : The swim coaching bible Human Kinetics publishers Inc., Australia, 2001.

39- Ditiman, G., Word, R., Tellez, T. & sears, B : sports speed 2nd Human Kinetics publishers, Champaign, Illnois, 1998.

40- Donald A. Chu : Jumping Into plyometri, 2nd Human Kinetics publishers Inc., Champaign, Illnois, 1998.

41- Lenny Wilkens : Power Conditioning, NBA Human

Kinetics, 1997.

42- Gallhue, D.L : Understaning motor development children, 3ed,ed, New York, toronto Johm Willy Sons , 2001.

43- Vern Gambetta : plyometric training , New studies Atheltrics , 1990.

44- Guther Mark : Coaching track and field successfully, Human kinetics,2003.

45- Brian Macdemon : Long jump, sports coach, pp(1-5), Iost Modified 15th, April, 2002.

46-Leqse David : Play the game field Athletics, Bland ford, 1994.

47- Jime , Kefir : Training and Drills of the running Long jump fullerton, college,pp(1-2),2002.

48- Gunter Tidow : Model technique aralusis sheet for the horizontal jump, the long jump, New studes in athletics,3,pp(47-61), 1989.

49- Ben Kessel : Functional plyometrics training to enhace-15 performance, 2000.

50- James, C,R : Plyometrices explosive power Training '' Human Kinetics , Inc, Chomping 111 iron. U.S.A, 2001

51. Jonson and Nelson J.K : Practica Measurement for evaluation of physical education , 6th ed, Burgess Publishing company, Minnea polis Minnesota , 2002.

52. Adam sk , etal : The effect of six weeks of squat, ply and Squat – Plyometric training on Power Power produetion journal of applied sport science research , 2002.

53. Bob Teel : The Long Jump. University of Missouril, 1997

ثالثاً: المجلات العلمية والدوريات :

54- أحمد سعد الدين عمر: دراسة لبعض القدرات البدنية ومدى مساهمتها النسبية في المستوى الرقمي لدى ناشيء وطارق عبد الصمد يونس : المستويات العليا في بعض مسابقات الميدان نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد (50) ، (2004م)

55-أحمد لطفي السيد: تأثير استخدام التدريبات البليومترك على تحسين المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات، المجلة العلمية ، العدد (23) ،مصر، (2001م)

56- حسين إبراهيم الطيب: أثر استخدام تدريبات البليومترك على تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل ، المجلة العلمية الرياضية علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان المجلد (1) العدد الأول (2002م) .

57- حمدي إبراهيم يحيي : برنامج استخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية وتأثيره على القدرة العضلية والمرونة والمستوى الرقمي لمتسابقي 100 متر عدو ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية العدد الثامن، المجلد الأول (2006م) .

58-حمادة عبد العزيز الصقلي : تأثير استخدام البليومترك على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومسافة الوثب الطويل للناشئين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة جامعة حلوان ، العدد السادس والاربعون ، مصر،(2002م)

59- جيهان حامد عبد الرحمن : تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسن المستويين البدني والرقمي لدى ناشيء الوثب الطويل ، مجلة بحوث التربية الشاملة ،

كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مجلة علمية نصف سنوية ، المجلد الأول ، مصر ، (2004م) .

60- صدقي سلام : أهمية نسب عناصر اللياقة البدنية لمسابقات الوثب ، نشرة ألعاب القوى ، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة (1993م)

61-على محمود عبيد: فاعلية الإيقاع الحركي للوثب الثلاثي على المستوى عبد الجليل أبو العيش الرقمي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بطنطا، المجلة العلمية ، التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان،مصر ، 1995م.

62-غادة محمد عبد الحميد : بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالأنجاز الرياضي للاعبي المسافات الطويلة في مسابقات الميدان والمضمار ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ،العدد(9) (2006م)

63-فايز سعيد أبو عريضة : أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة وعماد عبد الحق المرونة لدى طلاب المرحلة العمرية (10-13) منه نظريات وتطبيق ، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الاسكندرية ، العدد الخامس والثلاثون ، مصر ، (1999م) .

64-محمد أحمد رمزي : استخدام التدريب البليومتري في تطوير الفعالية الميكانيكية والمستوى الرقمي لناشيء الوثب الطويل ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة وجمال أمام السيد كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان العدد السادس والأربعون ،يناير ،القاهرة ، مصر (2006م) .

65- محمد بطل عبد الخالق : دراسة للقدرة العضلية لدى لاعبي الوثب الطويل ، المجلة العلمية للتربية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد الثالث عشر والرابع عشر ، يناير ، إبريل (1992م)

66- محمد محمود عبد العال : تأثير أساليب تدريب الأثقال والبليومترك والمختلط وعبد المنعم إبراهيم شحاته على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد (39) ، (2000م) .

67- محمود محمد عيسى تأثير برنامج مقترح للتدريب الدائري المركب على كثافة معادن العظام وبعض الشوارد الحرة والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل ، مجلة

بحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، المجلد (39) ، العدد 72 أغسطس ، مصر (2005م)

68- محمود سليمان : دراسة مقارنة لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومترك – البالستي على مستوى الإنجاز الرقمي للاعب الوثب الثلاثي ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الاسكندرية ، مصر ، (2008م) .

69- وسيلة محمد مهران و سمير عبد الحميد : تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية ، المجلة العلمية ، نظريات وتطبيقات ، العدد (20) ، كلية التربية الرياضية بأبوقير ، جامعة الاسكندرية ، (1995م).

70-نجلاء عطية ومحمود سليمان : تأثير إستخدام أساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمي لناشيء الوثب الطويل ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية

، العدد (23) الجزء الثالث ، نوفمبر، كلية التربية الرياضية ،جامعة اسبوط ، مصر ، (2006م)

71- ناجي اسعد : التدريب البليومتري ، علوم التربية الرياضية ، البحرين ، كتاب علمي دوري يصدر عن معهد البحرين ، الرياضي ، العدد (3) ، (1992م).

72- هشام أحمد مهيب التدريب البليومتري ، نشرة متخصصة ، مركز التنمية الاقليمي ، الأتحاد الدولي لألعاب القوى ، الطبعة الاولى العدد (44) ، القاهرة ، (2008م)

73- جامعة الأقصى : دليل جامعة الاقصى ، غزة ، فلسطين (2006م).

رابعاً: البحوث والدراسات العربية :

74- السيد عبد الحافظ علي تأثير استخدام التدريب البليومتري على الإنجاز الرقمي في السباحة ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بالاسكندرية ، (1996م) .

75-أحمد سعد الدين عمر : تحسين فاقد سرعة الاقتراب وأثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، (1994م) .

76 - خالد عبد الدايم مرجان : دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين في مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر 1988م

77- عبد المنعم هريدي : استخدام بعض اساليب تنمية القوة الخاصة للوثب ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، مصر ،(1984م) .

78-عادل سالم الزيتوني : أثر استخدام أسلوبين لتمرينات البليومتري على مستوى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، جامعة الفاتح، طرابلس ، ليبيا ، (1997م).

78- محمد السيد عوض : استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بمستوى الأداء في الوثب الثلاثي ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (2000م).

80- محمد جابر يونس : أثر استخدام تدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ،القاهرة ،(1994م)

81- محمد الضهراوي دراسة مدى مساهمة قوى عضلات الرجلين والسرعة الأنقالية في المستوى الرقمي لمتسابقي الدرجة الأولى في الوثب الطويل ، رسالة ماجستير،غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، (1987) م

82- مؤيد عبد الله وحشه : مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير ، غير منشور ، الجامعة الأردنية عمان ، الأردن ، (1997م).

خامساً: الدراسات الأجنبية :

83- Fatouros N. : Evaluation of plyometric exercise training weight training on their combination on vertical jumping performance & leg strength, journal of strength conditioning, 2000.

84 – Curley, JJ., : The Effect of plyometric Terformance Of college iate Males Int, Inst for sport & Humanper formance University of oregen , Eugence , Ore , 1996

85. Dore Diallo , O & praagh Van , E. : Plyomtrucs Improres Jumping in Boys, Joys, Journal of sports Medicine and Phy Fitness, 2000

86. Gracelli, G , : Efeitos dotreimaneto pliometri coe Treimanento isotomico, Universtade Federal desata Maria 1983.

87. Luebbers PE Potteiger JA, Hulver MW, : Effects of Plyometric training and recoveryon vertical jum Power, Health and Human perfor Mancelaboratory , Virginia Richmond Virginia, 23284 , Common wealth University, USA , 2003.

88. Toumi H, Best TM , Martin A, : Effects of eccentric phase Velocity of Phometrictraining on the vertical

F, Guyers , Jump, laboratoire de Performance Motrice

Anatomie, Unite do Biomecanique, france int, j sportsmed , 25 (5) , 39-8,2004

الملاحق

1- ملحق رقم (1) عرض القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل على السادة الخبراء .

2- ملحق رقم (2) القدرات البدنية الخاصة الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء)

3- ملحق رقم (3) عرض الاختبارات البدنية على السادة الخبراء .

4- ملحق رقم (4) الاختبارات البدنية الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء)

5- ملحق رقم (5) البرنامج التدريبي المقترح .

6-ماحق رقم (6) صور الطلاب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

7- ملحق رقم (6) أسماء السادة الخبراء .

8- ملحق رقم (7) استمارة التسجيل .

9- ملحق رقم (8) الكتب الإدارية الرسمية .

ملحق رقم (1)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال ألعاب القوى .

السيد الخبير : المحترم

تحية طيبة وبعد :-

يقوم الباحث / أيمن محمد جابر العصار المدرس المساعد في كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى بإعداد بحث بعنوان " تأثير التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى " للحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ، ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على أراء الخبراء المتخصصين في الخبرة الميدانية والعلمية في مجال ألعاب القوى لذا يرجو الباحث من سيادتكم التفضل بإبداء أرائكم حول القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل وترشيح الاختبارات لكل صفة بدنية وكذلك إضافة أو حذف أو تعديل ما ترونه مناسباً شاكرين تعاونكم في خدمة البحث العلمي .

مع وافر الشكر والامتنان

الباحث

عرض القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل على السادة الخبراء

م	القدرات البدنية	الدرجة
1	القدرة العضلية	
2	السرعة	
3	القوة العضلية	
4	التحمل	
5	الرشاقة	
6	المرونة	

ملحق رقم (2)

القدرات البدنية الخاصة الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء)

م	القدرات البدنية الخاصة
1	القدرة العضلية
2	السرعة
3	الرشاقة
4	المرونة

ملحق رقم (3)

عرض الاختبارات البدنية على السادة الخبراء

م	العنصر	الاختبار	الدرجة
1	القدرة العضلية	1-الوثب العريض من الثبات	
2		2- الوثب العمودي من الثبات	
3	السرعة	1- عدو 50مترا	
4		2- عدو30 مترا من البدء الطائر	
5	الرشاقة	1- اختبار الجري الارتدادي (4×10م)	
6		2- اختبار (بارو 3*4.5 م)	
7	المرونة	1- مرونة العمود الفقري خلفا من الانبطاح	
8		2- ثنى الجدع من الجلوس طولا	

ملحق رقم (4)

الاختبارات البدنية الأكثر ملائمة قيد البحث (حسب رأي الخبراء)

م	العنصر	الاختبارات
1	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات
2	السرعة	عدو30 مترا من البدء الطائر
3	الرشاقة	اختبار الجري الإرتدادي (4×10م)
4	المرونة	ثنى الجدع من الجلوس طولا

ملحق رقم (5)

البرنامج التدريبي المقترح

الإحماء والتهدئة :

- جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة 10 دقائق
- تهدئة جري خفيف وتمرينات لمدة 10 دقائق

أرقام التدريبات البليومتريه :

1- (انبطاح) تكرار دفع الأرض بالدين معا والتصفيق

2- (انبطاح مائل) تكرار ثنى الذراعين

3- (وقوف .المشي. مواجه الزميل .تشبيك الأيدي) تبادل الدفع والمقاومة للأمام

4- (وقوف حمل كرة طبية) رمى الكرة بيد واحدة لأعلى

5- أداء فني (مرحلة الاقتراب)

6- (وقوف حمل كرة طبية) رمى الكرة بيد واحدة للأمام

7- (وقوف حمل كرة طبية) رمى الكرة بالدين معا للأعلى

8- (وقوف. حمل كرة طبية) رمى الكرة بالدين معا للأمام

9- (انبطاح معكوس عالي .استناد اليدين على المقعد) تكرار ثنى الذراعين

10- (رقود. حمل كرة طبية) رفع الجذع للأمام

11- (وقوف فتحا. الذراعان عاليا. حمل كرة طبية بالدين) تبادل ثنى الجذع جانبا

12- (وقوف فتحا) تكرار الوثب عاليا مع رفع الذراعين

13- (وقوف فتحا) تكرار الوثب عاليا مع لمس الكعبين للمقعدة

14- (وقوف فتحا) تكرار الوثب عاليا مع محاولة ملامسة مشطا القدمين

15- (وقوف فتحا) تكرار الوثب عاليا مع رفع الركبتين للصدر

16- (وقوف فتحا .نصف القرفصاء) الوثب لأعلى مسافة ممكنة مع فتح القدمين

17- (وقوف. نصف القرفصاء) تكرار الوثب لأعلى

18- أداء فني (مرحلة الارتقاء)

19- (وقوف. لمس خلف الرأس) تكرار ثنى الركبتين ثم الوثب عاليا

20- (وقوف فتح. نصفا. الذراعان جانب الجسم) الوثب لأعلى مسافة ممكنة مع رفع الذراعان عاليا والوثب مباشرة بمجرد الهبوط

21- (انبطاح) تكرار دفع الأرض بالدين للوقوف ثم الوثب لأعلى لضم الركبتين على الصدر.

22- (وقوف) تكرار الحجل على القدم اليمنى مع التبديل

23- (وقوف) تكرار الوثب للأمام بكلتا القدمين معا

24- (وقوف.مواجه كرات طبية) تكرار الوثب بقدم واحدة

25- (وقوف. مواجه كور طبية)الوثب بكلتا القدمين عن الكرات الطبية

26-(وقوف. مواجه كرات طبية) الجري عن الكرات الطبية مع اتساع الخطوات

27-(وقوف فتحا. نصف قرفصاء. الذراعان انثناء عرضا)الوثب لأعلى مسافة ممكنة مع ثنى الركبتين على الصدر والوثب مباشرة بمجرد الهبوط

28-(وقوف) تكرار الوثب الطويل من الثبات

29- أداء فني (مرحلة الطيران)

30- (وقوف. مواجه حواجز) الجري عن الحواجز باستمرار

31- (وقوف مواجه حواجز) الوثب العمودي على الحواجز باستمرار

32- (وقوف. مواجه صناديق ومراتب) الحجل عن الصناديق والمراتب

33- (وقوف. عالي فوق صندوق 40سم) الهبوط على الأرض ثم الوثب العريض

34- (وقوف مواجه سلم القفز)الجري والارتقاء بمساعدة سلم القفز والطيران بطريقة المشي في الهواء والهبوط في حفرة الوثب

35- أداء فني (مرحلة الهبوط)

36- (وقوف. عالي فوق صندوق 84سم) الوثب بطريقة المشي في الهواء والهبوط

37- (وقوف. مواجه للمقاعد) تكرار الوثب عاليا لتعدية المقاعد بالقدمين معا

38- (وقوف. مواجه للمدرجات) الحجل برجل واحدة على المدرجات مع التبديل

39- (وقوف. مواجه للمدرجات) الوثب بكلتا القدمين على المدرجات والنزول

40- (وقوف. مواجه مجموعه من الأقماع) الجري المتعرج أماما بين الأقماع

41- (وقوف. مواجه أقماع) تكرار الحجل عن الأقماع بقدم واحده مع التبديل

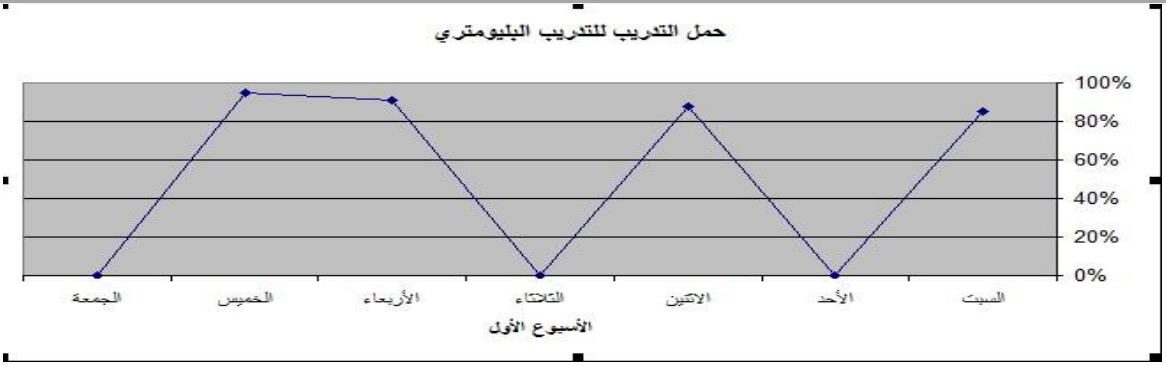
42- (وقوف . مواجه أقماع) تكرار الوثب عاليا بكلتا القدمين عن الأقماع

الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .

الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .

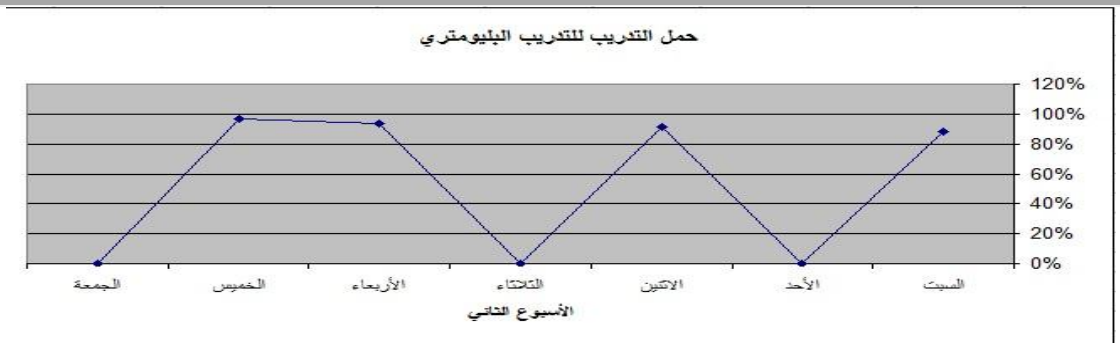
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الأول			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,10,12,13 التهدئة	%80	من8إلى 6*12 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والرجلين
الأحد	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,3,5,11,13,14 التهدئة	%85	من6إلى 5*10 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين عضلات الرجلين
الثلاثاء	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,4,5,12,15,16 التهدئة	%90	من6إلى8*4 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	وزن الكرة الطبية من 3-4 كجم
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,3,5,13,14,17 التهدئة	%90	من5إلى8*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين
الجمعة	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				



الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الثاني			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,4,5,11,14,15 التهدئة	%85	من6إلى10*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والجذع
الأحد	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,10,16,17 التهدئة	%90	من6إلى8*5 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين الرجلين
الثلاثاء	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,3,5,11,17,19 التهدئة	%90	من5إلى8*4 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	يتم التركيز على المجامع العضلية الذراعين والجذع والرجلين
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,4,5,10,19,20 التهدئة	%95	من5إلى8*5 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والرجلين وتحسين القدرة العضلية للرجلين
الجمعة	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				

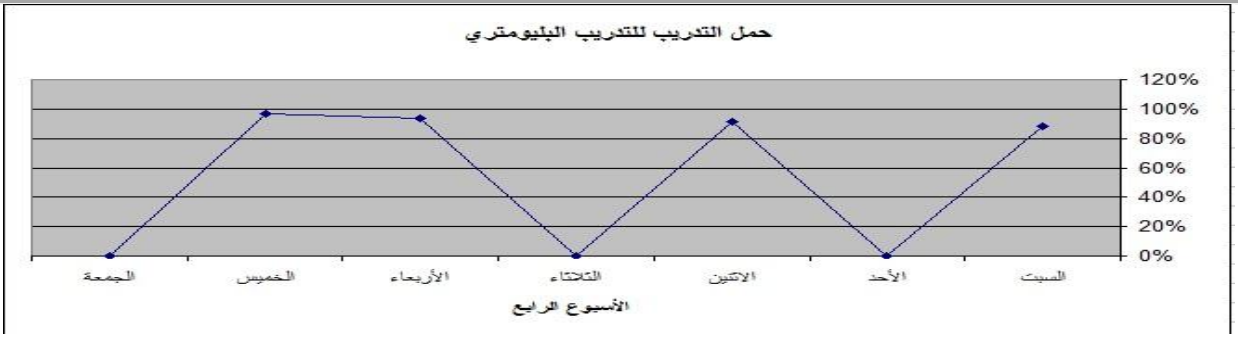


الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الثالث			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,4,5,18,20,21 التهدئة	%80	من8إلى12*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والجذع والرجلين وتحسين القدرة العضلية للرجلين
الأحد	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,17,19 التهدئة	%85	من6إلى10*5 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين
الثلاثاء	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 3,10,5,18,21,22 التهدئة	%90	من6إلى8*4 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والرجلين والجذع
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,11,5,18,22,23 التهدئة	%90	من5إلى8*6 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين
الجمعة	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				

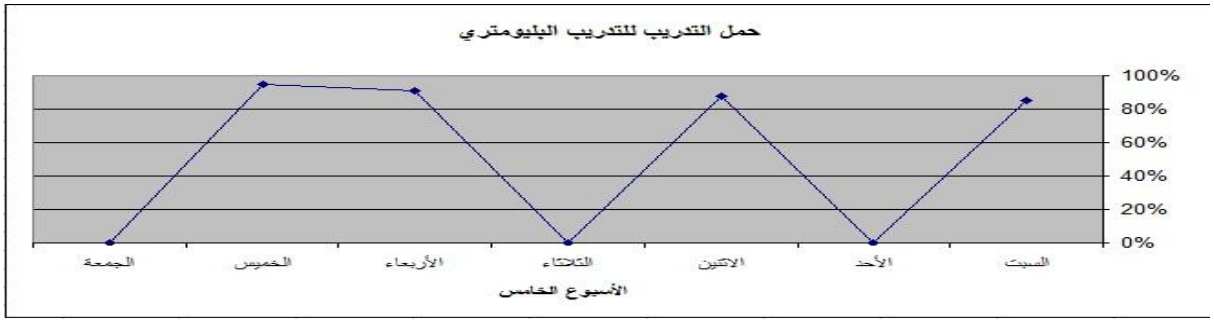
الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الرابع			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 3,10,5,18,23,24 التهدئة	%85	من6إلى10*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	المسافة بين الكرات الطبية واحد متر
الأحد	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,24,25 التهدئة	%90	من6إلى8*5 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	المسافة بين الكرات الطبية 1.5متر
الثلاثاء	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,11,5,18,25,26 التهدئة	%90	من5إلى8*4 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,27,28 التهدئة	%95	من5إلى8*6 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والجذع والقدرة العضلية للرجلين
الجمعة	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				



الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الخامس			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,11,5,18,29,27,28 التهدئة	%85	من8إلى10*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين
الأحد	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 3,5,18,29,28,30 التهدئة	%90	من6إلى10*5 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	ارتفاع الحاجز 80سم
الثلاثاء	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,10,5,18,29,31,32 التهدئة	%95	من6إلى8*4 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	ارتفاع الصندوق 40سم
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,3,5,18,29,32,33 التهدئة	%95	من5إلى8*6 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	يتم التركيز على المجامع العضلية الذراعين والجذع والرجلين
الجمعة	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				

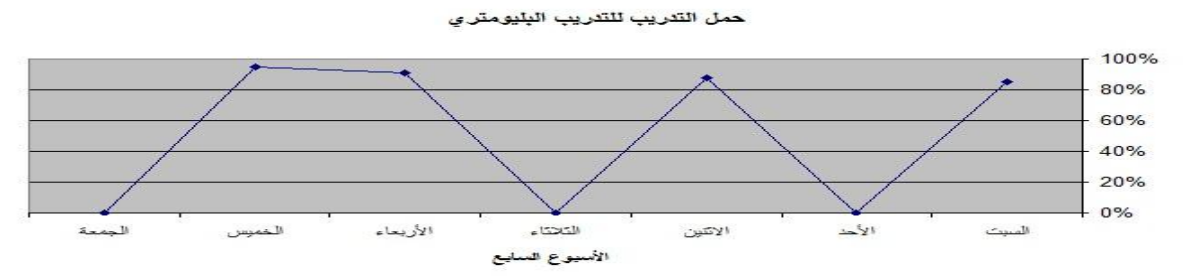


الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع السادس			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,11,5,18,29,25,26 التهدئة	%85	من6إلى10*5 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	ارتفاع الصندوق 84سم
الأحد	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,29,40,41 التهدئة	%90	من6إلى8*6 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	المسافة بين الأقماع واحد متر
الثلاثاء	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,10,5,18,29,41,42 التهدئة	%90	من6إلى8*7 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والجذع والرجلين
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 3,11,5,18,29,36,37 التهدئة	%95	من5إلى8*5 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين
الجمعة	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				

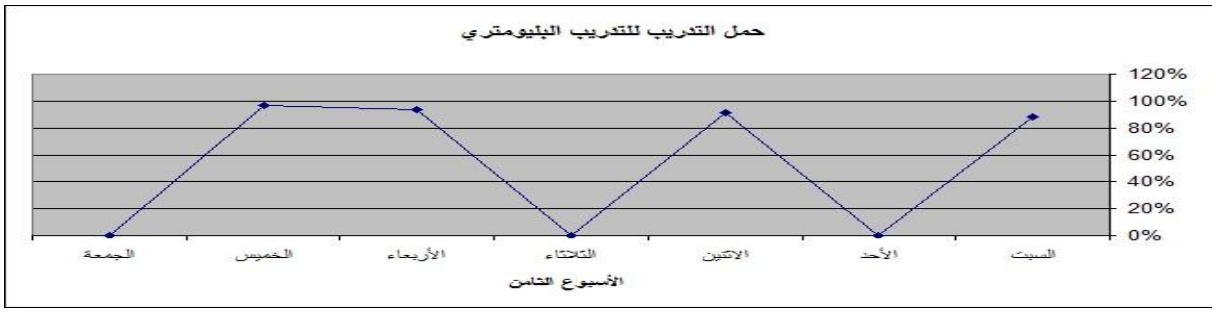
الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع السابع			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,18,29,35,36,37 التهدئة	%85	من8إلى12*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين القوة للذراعين والرجلين والقدرة العضلية للرجلين
الأحد	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,11,18,29,35,33,34 التهدئة	%90	من6إلى10*4 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين الأداء الفني لمرحلتي الطيران والهبوط
الثلاثاء	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,3,18,29,35,34,37 التهدئة	%90	من6إلى8*5 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والجذع والرجلين وتحسين القدرة العضلية للرجلين
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,10,18,29,35,37,38 التهدئة	%95	من5إلى8*6 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	وزن الكرة الطبية 4كجم
الجمعة	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				



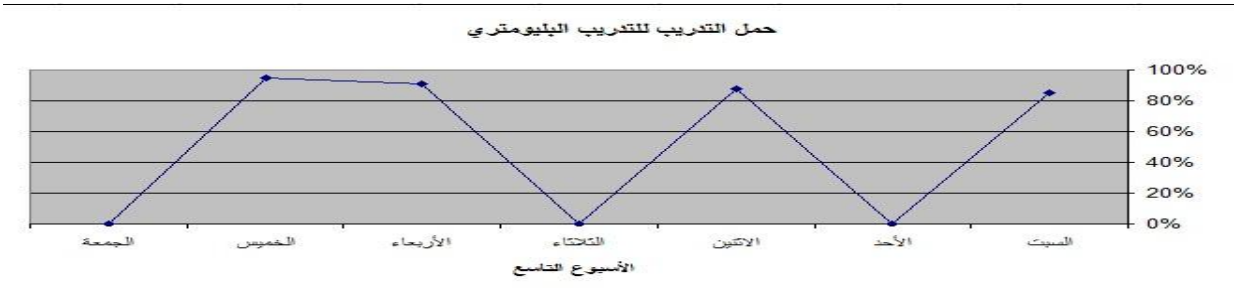
الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الثامن			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,3,18,29,35,30,31 التهدئة	%85	من6إلى10*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين العضلية للرجلين
الأحد	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,18,29,35,24,25 التهدئة	%90	من6إلى10*5 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين وتحسين القدرة العضلية للرجلين
الثلاثاء	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,10,18,29,35,32,33 التهدئة	%95	من5إلى8*4 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والجذع
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,18,29,35,31,32 التهدئة	%95	من5إلى8*5 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين وتحسين القدرة العضلية للرجلين
الجمعة	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				



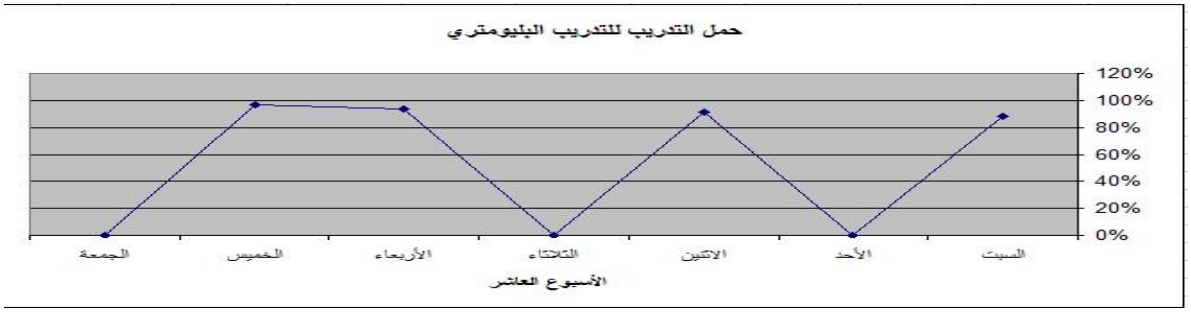
الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع التاسع			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,29,35,40,41 التهدئة	%85	من8إلى12*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين الأداء الفني للمراحل الفنية للوثب الطويل
الأحد	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,10,5,18,29,35,41,42 التهدئة	%90	من6إلى10*5 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والجذع
الثلاثاء	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,3,5,18,29,35,34,36 التهدئة	%95	من6إلى8*4 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الأداء الفني لمهارة الوثب الطويل
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,10,5,18,29,35,37,38 التهدئة	%90	من5إلى8*5 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والجذع والقدرة العضلية للرجلين
الجمعة	**راحـــــــــــة سلـــــــــبية**				



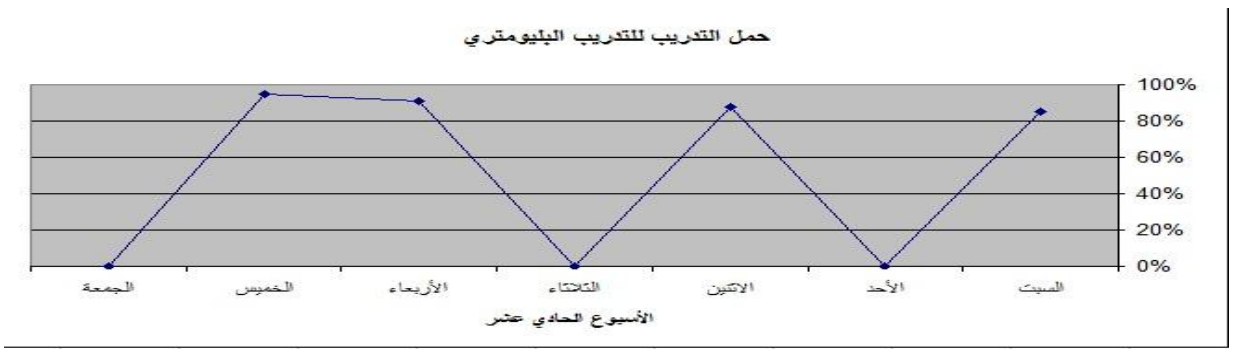
الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع العاشر			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,3,5,18,29,35,16,17 التهدئة	%85	من6إلى10*6 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين وتحسين الأداء الفني لمهارة الوثب الطويل
الأحد	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,29,35,24,25 التهدئة	%90	من6إلى10*4 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين
الثلاثاء	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 2,3,5,18,29,35,32,33 التهدئة	%90	من6إلى8*6 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,3,5,18,29,35,36,37 التهدئة	%95	من5إلى8*4 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين
الجمعة	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				



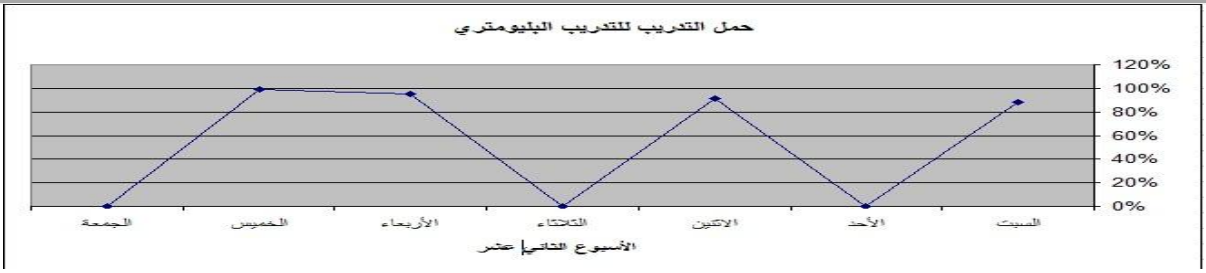
الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الحادي عشر			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,4,5,18,29,35,27,28 التهدئة	%85	من8إلى12*4 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين
الأحد	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,3,5,18,29,35,33,34 التهدئة	%90	من6إلى10*5 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين
الثلاثاء	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,10,5,18,29,35,39,40 التهدئة	%95	من6إلى8*6 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والجذع والرجلين
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,29,35,38,39 التهدئة	%95	من5إلى8*4 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين الأداء الفني لمهارة الوثب الطويل
الجمعة	راحـــــــــــة سلـــــــــبية				



الجزء التمهيدي : جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر رقائق .
الجزء الرئيسي : كما هو موضح بالجدول .
الجزء الختامي : تهدئة جري خفيف وتمرينات لمده عشر دقائق ، تمرينات استرخاء .

اليوم	الجزء الرئيسي	حمل التدريب للتدريب البليومتري الأسبوع الثاني عشر			ملاحظات
		الشدة	التكرار	الراحة	
السبت	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,4,5,18,29,35,25, 30 التهدئة	%90	من6إلى10*5 مجموعات	1.30 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين
الأحد	**راحـــــــــــــة سلـــــــــــبية**				
الاثنين	الإحماء تطبيق تمرين رقم 3,10,5,18,29,35,3 6,37 التهدئة	%90	من6إلى8*4 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والجذع والرجلين
الثلاثاء	**راحـــــــــــــة سلـــــــــــبية**				
الأربعاء	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,11,5,18,29,35,3 3,34 التهدئة	%95	من5إلى8*5 مجموعات	2دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين
الخميس	الإحماء تطبيق تمرين رقم 1,2,5,18,29,35,32, 34 التهدئة	%95	من4إلى8*6 مجموعات	2 دقيقة بين المجموعات	تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين والقدرة العضلية للرجلين
الجمعة	**راحـــــــــــــة سلـــــــــــبية**				



ملحق رقم (6)

اختبارات القدرات البدنية الخاصة

أولاً : اختبار القدرة العضلية

الوثب العريض من الثبات

الغرض من الأختبار : قياس القوة المتفجرة لعضلات الرجلين أو القدرة العضلية للرجلين

الأدوات : مكان الوثب العريض (1,5 متر) وبطول (3,5 متر) يخطط المكان بخطوط متوازنية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل خط 2 سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .

التسجيل : تسجل المسافة التي وثبها اللاعب :

ثانياً: اختبار السرعة :

عدو 30 متر من البدء الطائر

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : ساعة إيقاف وصافرة ، خطان متوازيان مرسومان على الأرض وأعلاه على جانبي خط البداية والنهاية .

مواصفات الأداء : من وضع البدء العالي ولحظة سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة حتى نهاية السياق ويجري القياس لكل اللاعبين معاً لتحقيق عنصر المنافسة .

التسجيل : يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثانية

ثالثاً: اختبار الرشاقة

الجري الإرتدادي (4×10م)

الغرض من الأختبار : قياس الرشاقة

الأدوات : ساعة إيقاف وخطان متوازيان المسافة بينها عشرة أمتار .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، وعندما سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الاسلوب يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أن المختبر يقطع مسافة (40) متر ذهاباً وإياباً.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في عدو المسافة المحددة (4×10م) من لخطة إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية بعد أن يكون قطع (40) متراً ذهاباً وإياباً .

رابعاً: اختبار المرونة :

ثنى الجذع من الجلوس طولاً.

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري من الجلوس طولاً.

الأدوات : جهاز قياس المرونة وثنى الجذع أماماً من الجلوس طولاً .

مقعد بدون ظهر ارتفاع 40 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر – إلى 100سم

مثبتة عمودياً على المقعد ومؤشر خشبي يتحرك على سطح المطرة

مواصفات الأداء : يجلس المختبر على الأرض والقدمان مضمومتان مع تثبت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ويقوم المختبر بثنى جذعه للأمام والأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، ويثبت المختبر عند آخر مسافة يصل لها مدة ثانيتين .

التسجيل : يسمح للمختبر بأداء محاولتين ويعطي للمختبر برهة للراحة بين كل محاولة وأخرى أثناء المحاولتين ويجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء ويجب أن يتم ثني الجذع ببطء ويجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر مدة ثانيتين.

ملحق رقم (7)

صور الطلاب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

ملحق رقم (8)

أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
1	أ.د. خيرية إبراهيم السكري	استاذ التدريب الرياضي –جامعة الاسكندرية
2	أ.د. محمد جابر بريقع	استاذ الميكانيكا الحيوية . جامعة طنطا
3	أ.د. هانم رمضان	استاذ ألعاب القوى– جامعة الاسكندرية
4	أ.د. عبد المنعم هريدي	أستاذ ألعاب القوى جامعة الاسكندرية
5	أ.د.أميرة أحمد	أستاذ العاب القوى –جامعة الاسكندرية
6	أ.د. سمير عباس	استاذ ألعاب القوى –جامعة الاسكندرية
7	أ.د عبد العزيز ثمر	استاذ التدريب الرياضي – جامعة حلوان
8	أ.د عثمان رفعت	استاذ التدريب الرياضي – جامعة حلوان
9	أ.د عويس الجبالي	استاذ التدريب الرياضي – جامعة حلوان
10	أ.د حمدي عبد الرحيم	استاذ ألعاب القوى ومدير مركز التنمية الاقليمي الدولي لألعاب القوى بالقاهرة

ملحق رقم (9)

استمارة التسجيل

بطاقة تسجيل البيانات

الاسم : **تاريخ الميلاد :** / / م

العنوان : **الطول :** سم.

المستوى : **الوزن :** كجم.

القياسات / الاختبارات البدنية	القبلي	البعدي
الوثب العريض من الثبات		
عدو30 مترا من البدء الطائر		
اختبار الجري الإرتدادي (4×10م)		
ثنى الجدع من الجلوس طولا		

بطاقة التسجيل الفردية

ملحق رقم (10)

الكتب الإدارية الرسمية

1- كتاب موجه من نائب الرئيس للشئون الأكاديمية بجامعة الأقصى إلى عميد كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

2- كتاب موجه من كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى للأستاذ الدكتور/ حسن محمد عثمان ، المشرف على البحث بخصوص تنفيذ البرنامج التدريبي .

STATE OF PALESTINE
AL-AQSA UNIVERSITY
Vice President For Academic Affairs

دولـة فلسـطيـن
جامعـة الأقصـى
مكتب نائب الرئيس للشئون الأكاديمية

الرقم : ش.أ / 643 / 2014
التاريخ : 15 / 10 / 2014
الموافق : 21 / ذو الحجة / 1435هـ

الأستاذ الدكتور/ عميد كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

الموضوع / الدراسة في الفصل الدراسي الأول 2013/2012م
امتحانات الفصل الدراسي الأول 2013/2012م

تهديكم الشئون الأكاديمية بجامعة الأقصى بغزة أطيب تحياتها، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه نفيد سيادتكم علماً بالآتي :

1. الدراسة في الفصل الأول من العام الجامعي 2013/2012م بدأت يوم **السبت** الموافق **22 / 09 / 2012م** وانتهت يوم **الخميس** الموافق **10 / 1 / 2013م**.
2. الامتحانات النهائية للفصل المذكور بدأت يوم **السبت** الموافق **12 / 01 / 2013م** وانتهت يوم **الخميس** الموافق**31 / 01 / 2013م**.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

نائب الرئيس للشئون الأكاديمية

أ.د. أيمـــن محمـــود صبـــح

نسخة للملف

Gaza–Palestine | Email :academic@alaqsa.edu.ps | غزة – فلسطين
Tel : 08/ 2641600 | Fax: 08/ 2641617 | ص.ب 4051

التقويم الأكاديمي للعام الجامعي 2012 / 2013م

اليوم	التاريخ	النشاط الأكاديمي
الفصل الدراسي الأول 2012 /2013		
السبت	2012 / 9 / 8	بداية التربية العملية المتصلة (1)
الخميس	2012 / 9 / 20	نهاية أعمال التسجيل للفصل الأول 2012/ 2013 ، نهاية التربية العملية المتصلة (1)
السبت	2012 / 9 / 22	بداية الدارسة في الفصل الأول 2012/ 2013 ، بداية التربيـــة العمليـــة المنفصلة (1)
الأحد	2012 / 9 / 23	بداية أعمال السحب والإضافة
الخميس	2012 / 9 / 27	نهاية أعمال الإضافة
الخميس	2012 / 10 / 4	نهاية أعمال السحب العادي
السبت	2012 / 10 / 13	بداية الدراسة للفصل الأول 2013/2012 لطلبة المسائي
الخميس – الاثنين	25- 29 / 10 / 2012	إجازة عيد الأضحى المبارك
الخميس	2012 / 11 / 15	رأس السنة الهجرية
الخميس	2012 / 12 / 13	نهاية التربية العملية (1)
الثلاثاء	2013 / 1 / 1	رأس السنة الميلادية
السبت	2013 / 1 / 5	بداية الامتحانات العملية
الخميس	2013 / 1 / 10	نهاية الدارسة في الفصل الأول 2013/2012، نهاية الامتحانات العملية
السبت	2013 / 1 / 12	بداية الامتحانات النهائية للفصل الدراسي الأول 2012 / 2013
الأحد	2013 / 1 / 13	بداية التسجيل المبكر للفصل الدراسي الثاني 2013/2012
الخميس	2013 / 1 / 24	المولد النبوي (تقديراً)
السبت	2013 / 1 / 26	بداية الامتحانات النهائية لطلبة المسائي
الخميس	2013 / 1 / 31	نهاية الامتحانات النهائية للفصل الدراسي الأول 2012 / 2013
الفصل الدراسي الثاني 2012 /2013		
السبت	2013 / 2 / 2	بداية التربية العملية المتصلة (2)
الخميس	2013 / 2 / 14	نهاية أعمال التسجيل للفصل الثاني 2012/ 2013 ، نهاية التربية العملية المتصلة (2)
السبت	2013 / 2 / 16	بداية الدراسة في الفصل الثاني 2013/2012 ، بداية التربيـــة العمليـــة المنفصلة (2)
الأحد	2013 / 2 / 17	بداية أعمال السحب والإضافة
الخميس	2013 / 2 / 21	نهاية أعمال الإضافة
الخميس	2013 / 2 / 28	نهاية أعمال السحب العادي

السبت – الخميس	6 – 11 / 4 /2013	الامتحانات النصفية
الأربعاء	1 / 5 / 2013	عيد العمال
الخميس	16 / 5 / 2013	نهاية التربية العملية المنفصلة (2)
السبت – الخميس	25 – 30 / 5 / 2013	الامتحانات العملية
الخميس	30 / 5 / 2013	نهاية الدارسة في الفصل الثاني 2013/2012
السبت	1 / 6 / 2013	بداية الامتحانات النهائية للفصل الدراسي الثاني 2013/2012
الأحد	2 / 6 / 2013	بداية التسجيل للفصل الدراسي الصيفي 2013/2012
الأربعاء	5 / 6 / 2013	الإسراء والمعراج
الخميس	20 / 6 / 2013	نهاية الامتحانات النهائية للفصل الدراسي الثاني 2013/2012
الخميس	27 / 6 / 2013	نهاية أعمال التسجيل للفصل الصيفي 2012/2011
الفصل الدراسي الصيفي 2013/2012		
السبت	29 / 6 / 2013	بداية الدراسة في الفصل الصيفي 2013/2012
الأحد	30 / 6 / 2013	بداية أعمال السحب والإضافة
الخميس	4 / 7 / 2013	نهاية أعمال الإضافة
السبت – الخميس	27 / 7 / 2013	بداية الامتحانات النصفية
الأحد	28 / 7 / 2013	بداية التسجيل المبكر للفصل الدراسي الأول 2014/2013
الخميس	1 / 8 / 2013	نهاية الامتحانات النصفية
الخميس	15 / 8 / 2013	نهاية الدراسة في الفصل الصيفي 2013/2012
السبت – الخميس	17 - 22 / 8 / 2013	الامتحانات النهائية للفصل الصيفي 2013/2012
الفصل الدراسي الأول 2014/2013		
السبت	14 / 9 / 2013	بداية الفصل الأول 2013 / 2014

STATE OF PALESTINE
AL-AQSA UNIVERSITY

دولـــــة فلسـطيـــن
جامعة الأقصى

التاريخ :٢٠١٣/١/٨م

السيد الأستاذ الدكتور / حسن محمد عثمان حفظه الله ...

المشرف على الباحث

تحية طيبة وبعد،،

الموضوع /بخصوص تنفيذ البرنامج التدريبي لبحث الأستاذ/أيمن العصار

تهديكم كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى – فلسطين أطيب التحيات والتمنيات بوافر الصحة والعافية ونفيدكم علماً بان الباحث / أيمن محمد جابر العصار المدرس المساعد بالكلية قد قام بتنفيذ بحثه والمسجل لدرجة الدكتوراه بكلية التربية البدنية والرياضة بقسم التدريب الرياضي في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بعنوان " تأثير التدريب البليومتري على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى " وذلك على عينة من طلاب المستوى الأول بالكلية ، آملين بذلك أن يخدم المجتمع والبحث العلمي والتربية الرياضية .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير ...

د.أسعد يوسف المجدلاوي

عميد كلية التربية البدنية والرياضة

نسخة لـ/ الملف

Gaza - palestine
Email:sportfac@gmail.com
Tel:08/2069300-301

غزة – فلسطيـــن
ص.ب ٤٠٥١