اثر تمرينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية

م.م محمد جاسم محمد

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يعد السعي لتحقيق المستويات الرياضية العليا وتحطيم الإنجازات لأنواع الأنشطة الرياضية بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة موضوعا" هاما" يستحوذ على اهتم عاملين في المجال الرياضي ، ونتيجة لهذا السعي فلقد لكتشفت العديد من النظريات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتي أدت إلى تيسير كثير من الظواهر وساعدت على أيجاد أفضل الحلول بكثير من المشكلات والموضوعات التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والحركي لمختلف المسابقات الرياضية وهو ما يهدف إليه العاملين في حقل التدريب الرياضي لالعاب القوى التي تمثل مكانه بارزة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية باعتبارها تستحوذ على اكبر من الميداليات "[١٨] "ومن فعالية الوثبة الثلاثية احدى فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماما" كبيرا" في الاونة الاخيرة اذ كان للتمرين واسالبية المتنوعة دور فعال واساس في تطوير مستوى الاداء الفني والانجازلهذه الفعالية فقد ظهر اهمية استخدام تمرينات الوثب والقفز بما ينسجم وطبيعة هذه الفعالية وبشكل يعزز العملية التدريبية .

لانظرا" لاهمية القدرة كونها من العناصر الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب العاب القوى بشكل خاص اذ ان القدرة بدأت تأخذ الدور الاساسي والرئسي في تطوير وتحسين المستوى الرياضي للاعبين .

فقد لتجهت الانظار الى هذا النوع من التدريبين لتحسين وتطوير القدرة الخاصة كون القوة والسرعة يشكلان عنصرين اساسين يتوقف عليها مستوى الانجاز لذا لابد لنا من لخراج الوحدة التدريبية بأفضل صورة من خلال الابداع ومن هنا جاءت اهمية البحث لمحاولة علمية جاءه يرغب الباحث في دراست عن طريق تمرينات الوثب والقفز المختلفة التي تعد (أحدالاساليب التدريبيةالاساسية لتطوير القوة العضلية الخاصة"[١٩]" للوثبة الثلاثية .

١- ٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث الطويلة في دروس التربية الرياضية بشكل عام ودرس العاب القوىبشكل خاص وما يعانية الطلاب من ضعفف واضح لصفة القوةالسريعة والتي تترك اثارها الواضحة على لنجازاتهم في الفعالية ولخبرة الباحث وجد مايلي .

* لم يكن هناك اهتمتما"خاصا" في تمرينات القوة المييزة بالسرعة للرجلين .

* ان ماتوصل الية خبراء التدريب الرياضي في التمرينات المهمة لتطوير هذه الصفة البدنية وفي فقدمتها تمرينات الوثب والقفز .

ومن خلال ماتقدم تبرز اهمية البحث في معرفة تأثير تمرينات الوثب والقفز المختلفة في تطوير القوة الخاصة والانجاز للوثبة الثلاثية لدى طلاب المرحلة الثانية الامر الذي قد يساعد على فهم هذا النوع في التمرين والذي زاد استخدامه في الاونة الاخيرة في رياضات وفعاليات كثيرة .

(١) اسامة كامل راتب ، تعلم السباحة ،ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ،١٩٩٠ ،ص٥ .

(٢)بسطوسي احمد البلايومترك في مجال تدريب الدول الالعاب القوى العداة مركز التنمية الاقلمي الدور الثاني -١٩٩٦ ص٣٨.

١- ٣ أهداف البحث

١- التعرف على تأثير تمرينات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين باستخدام تمرينات القفز والتطوير مستوى الاداء والانجاز للوثبة الثلاثية لدى البحث .

١- ٤ فروض البحث

١- ان تمرينات القوة المميزة بالسرعة للرجلين باستخدام تمارين الوثب والقفز تأثيرا" ايجابيا"في الانجاز للوثبةالثلاثية لعينة البحث .

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القوة الخاصة بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح القياسي البعدي .

١-٥ مجالات البحث : المجال البشري

عينة من خلال كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة (تخص ساحة وميدان) للعام الدراسي ٢٠٠٣ – ٢٠٠٤ جامعة بابل .

المجال الزماني :- ٢٠٠٤/٣/١ ولغاية ٥/١٠ / ٢٠٠٤ .

المجال المكاني :- كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢- الدراسات النظرية

٢- ١ -١ القوة العضلية الخاصة :-

عند ما نتكلم عن القوة وعند التخصص فيها فهذا التخصص يعني اتجاة القوة من العام الى الخاص وكذلك تأثيرها بالنسبة للعضلية المراد تطويرها والتي تخدم تكنيك المهارة ، وان (اعداد القوة الخاصة يعد من المميزات الفاصلة لبناء تركيب قابلية القوة التي تتوافق وخواص الالعاب الرياضية فواجبات اعداد القوة ينفذ في علاقة مشتركة مباشرة باعداد التكنيك الخاص)[1] ويمكن ان نميز تمرينات الاعداد البدني الخاص لمعرفة الهدف المهاري الذي وضعت من اجله فالتمرينات الخاصة تسهدف الى تنمية مهارات معينة واقتران ذلك بتنمية عنصر بدني معين ومهم للمهارة .

وهذا مالكده قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف (١٩٨٧) على ان (تدريب القوة يتطلب التوجه الى المتطلبات الخاصة لحركة السباق . ..

أي ان بناء القوة العضلية الخاصة يتطلب تطوير المجاميع الرئيسية بصورة جيدة وربطها مع العينات الحركية الاخرى تحت شروط المحافظة على شكل الحركات الخاصة باللعبة الرياضية المعينة)[2]

وقد أكدعلى ان ((القوة العضلية الخاصة هي الدمج بين صفتي السرعة والقوة في الحركة بان واحد)[3]

(1)- قاسم حسن حسين قواعد التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصول ،١٩٨٨ ،ص٢٠٧ .

(2)- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف علم التدريب الرياضي ، للمرحلة الرابعة مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصـل ،١٩٧٨ ، ص١٣٧ .

(3)- نفس المصدر السابق . ص١٣٨ .

٢- ١- ٢ السرعة :-

تعد السرعة من الصفات البدنية الاساسية والمهمة في معظم الفعاليات الرياضية وتشكل السرعة والقوة العنصرين الاساسين لعناصر اليافة البدنية وذلكالارتباطهما بالعديد من العناصر البدنية الاخرى وتكون السرعة والقوة متلازقتين في كثير من الحركات الرياضية .

فمصطلح السرعة يستخدم للدلالة على الاستجابة العضلية السريعة والمتبادلة بين حالتي الانقباض والانبساط عند اداء فعالية تتطلب سرعة خاصة ومناسبة لها . ولقد عرفت السرعة عدة تعاريف من قبل كثير من المختصين والخبراء والباحثين اذ عرفها سمير مسلط بانها ((العلاقة بين المسافة التي يغطها الجسم والزمن المستغرق لقطع تلك المسافة))[٢٣]. وقد عرف هاره بأنها ((قابلية اللياقة على اداء الحركات تحت المتطلبات الموضوعية بأقصر وقت))[٢٤]

كما ذكر كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ان السرعة تعني ((قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد بأقل زمن ممكن كالعدو في العاب الساحة والميدان))[٢٥]

٢-١- ٣ القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية :

وهما صفة حركية مكونة من القوة والسرعة ولهما اثر مهم في فعالية الوثبة الثلاثية لأنهما يمكنان اللاعب من الوثب في الثلاثية بأقصى سرعة وهذا يمكن الواثب من الحافظة قدر الامكان على سرعته المكتسبة من الركضه التقريبية[٢٦] . لقد تناول المختصون القوة المميزة بالسرعة بالكثير من التعاريف ، عرف محمدعبده ومفتي ابراهيم على ((انها مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية))[٢٧] وتعني ايضا" ((القدرة على مقاومة حمل معين السرعة انقباض عضلي كبير))[٢٨] .

اما القوة الانفجارية فأن هذا المصطلح يشابة في معناه مصطلح القوة السريعة او القوة المميزة بالسرعة على شرط ان تكون القوة قصوى ويتفق الباحث مع ماذهب الية قاسم حسن وبسطويسي احمد اذ ان القوة الانفجارية ((تعني اقصى قوة بأقل زمن أي القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة الانتاج الحركة ويشابة هذا المصطلح في معناه القوة السريعة ولكن شرطان تكون القوة القصوى)) [٢٩].

ان طبيعة الاداء الفني للوثبة الثلاثية تتطلب من الواثب التركيز على تنمية القوة المميزة بالسرعة ليتمكن من اداء الوثبة بسرعة عالية تساعد على تحقيق الانجاز الجيد .

[23]- سمير مسلط الهاشمي الميكانيك الحيوية ،بغداد ،دار الحكمة للطباعة ١٩٩١ ، ص١٢٨ .

[24] - هاره اصول التدريب ط٢ ترجمة عبد علي نصيف ، الموصول ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠ ، ص٢١٠ .

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . اللياقة البدنية ومكوناتها – الاسس النظرية – الاعداد البدني وطرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ ،ص٨٨ . [25]

[26]- ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم اللياقة البدنية والصحية ط١ عمان دار وائل للطباعة والنشر ٢٠١ ،ص٣١ .

[27]- محمد عبده صالح ابراهيم حماد . دراسات كرة القدم . القاهرة دار علم المعرفة ١٩٩٤ ، ص٩٣ .

[28]- معتصم نحوتوق دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، ملعب الاتحاد الرياضي العالي ،١٩٩٥ ،ص٢٧ .

[29]- قاسم حسن وبسطويس احمد التدريب العضلي الاينزومتري القاهرة ،مطابع الدجوى ،١٩٩٧ ،ص٤٦ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٢- ٢ الدراسات المشابهة

من اجل استكمال مقومات البحث العلمي ، اطلع الباحث على البحوث التي وقعت تحت يده والمشابة لمجال بحثه اذ ان ((الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن ان يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعة)) [٣٠] . وفي ادناه استعراض لاحد الدراسات المشابهة .

٢-٢ – ١ دراسة خليل ابراهيم ووليد خالد

((تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة للرجلين باستخدامتمرينات القفز المختلفة في تطوير السرع القصوى الفعالية (١٠٠ م).

هدف الدراسة الى التعريف على (تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة للرجلين باستخدام تمارين القفزالمختلفة لتطوير السرعة القصوى الركض (١٠٠ م)) .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي باسلوب المجموعات المتكافئة .

عينة البحث :- شملت العينة (٢٠) طالبا"من طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية جامعة الانبار وبعد تطبيق المنهج التدريبي استطاع الباحث ان يتوصل الى النتائج الاتية :

- وجود فرق معنوي في الاختبار القبلي والبعدي في ٣٠ م سرعة قصوى ولصالح الاختبار البعدي .
- ان تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين يؤثر في تطور السرعة القصوى .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣- ١ منهج البحث :- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة ((حيث انه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها وهو عميلة تفسير لما يحدث من نتائج حول حالة معينة والتحقق من مسبباتها لانه يتعامل مع الحقائق والتأكد من ذلك عن طريق مقارنة المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية))[٣١] .

٣- ٢ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت (اثنتي عشرة وثبة ثلاثية) لأربعة لاعبين من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بابل المرحلة الرابعة / تخصص ساحة وميدان وممن سبق لهم التدريب والتنافس في فعالية الوثبة الثلاثية .

١- ديوبولد ،فاندالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون ،ط٢ ،القاهرة ، مكتبة الانجلو المـصرية ،١٩٦٩ ،ص١٧٠.

٢- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة : دار الفكـر العربـي ،١٩٩٩ ،ص٢١٧ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :-

٣-٣-١ ادوات البحث

- المصادر العربية .
- الاختبارات البدنية الخاصة .
- الملاحظة التقنية .

٣- ٣- ٢ الاجهزة المستخدمه في البحث

- مجموعة مساطب وموانع
- اجهزة قياس مختلفة (ساعة توقت – شريط قياس – حاسبة) اضافة الى قلم ،مسطرة ، ورق . .الخ.

٣- ٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :-

بعد اطلاع الباحث على المصادر العربية والاجنبية التي اهتمت بموضوع القوة العضلية الخاصة لدى لاعبي الوثبة الثلاثية لتجه الباحث الى اختيار بعض الاختبارات لعضلات الاطراف السفلى ذات العلاقة بمراحل اداء الوثبة الثلاثية وهي اختبارات مقننة ومستخدمة قبل الاتحاد العراقي لالعاب الساحة والميدان اللجنة الفنية التدريبية في الاتحاد وهذه الاختبارات هي :-

اولا: اختبار المسافة الكلية (الانجاز) :

تعطى ثلاث محاولات قانونية على ملعب الوثبة الثلاثية لعينة البحث تحتسب افضلها ويكون بعد لوحة النهوض عن حفـرة الوثب (١٠ امتار) كما مبين في الشكل .

وقد تم قياس طول كل مرحلة من مراحل الوثبة الثلاثية من خلال رش (جص ابيض) على مجال الوثب ، ومن خلال اثر القدم الذي يتركه كل واثب على هذة المادة يتم قياس كل مرحلة وكما يلي :

الحجلة : يتم قياسها من لوحة النهوض والى منتصف قدم الواثب عند نهاية الحجلة .
الخطوة : تقاس من منتصف قدم الواثب عند نهاية الحجلة والى منتصف قدم الواثب عند الهبوط في الخطوة .
الوثبة : تم قياسها من منتصف قدم الواثب عند نهاية الخطوة الى اقرب اثر يتركه الواثب في الحفرة .

شكل (١)

يبين اداء المسافة الكلية (الانجاز) الوثبة الثلاثية

ثانيا: اختبار الخمس وثبات من الثبات (عمل خمس وثبات متتابعة بالرجلين للامام) [1]

الغرض من الاختبار : هو لقياس القوة الخاصة بعضلات الرجلين .

الادوات اللازمة :

- شريط قياس .
- خط الارتقاء .
- مكان مناسب للوثب الثلاثي .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية الذي يبعد عن حفرة الوثب مسافة (١٢ متر) حيث تكون أحدى قدمية إمام والأخرى خلفا ثم يبداء بالوثب الى الامام ، بالدفع على رجل الاستناد والهبوطعلى رجل الممرجحة للامام ، أي من الرجل اليمنى الى اليسرى ، وبالتبادل مع تكرار هذه الوثبات حيث يهبط بالوثبة الخامسة في الحفرة على قدمية معا كما مبين في الشكل .

الشروط :

- تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى اخر اثر يتركه المختبر القريب من خط الارتقاء .
- يتم الارتقاء بالقدمين معاً ثم يتم الهبوط على احدى القدمين وهكذا ... الخ .

ملاحظة : خط البداية يكون بعرض (٥) سم ويدخل ضمن القياس .

شكل رقم (٢)

يبين اختبار الوثبات الخمس من الثبات

ثالثاً : الوثب الطويل من الثبات [2]:

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجاريه لعضلات الرجلين .

الادوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض (١,٥) م وبطول (٣,٥) م ، يراعي ان يكون المكان مستوياً وخالياً من العوائـق وغير املس .
- شريط قياس .
- خط الارتقاء .

[1]– محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج١ ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٦٥ .

[2] طه اسماعيل (واخرون) . كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، القاهرة : دار الفكر العربي . ب . ت . ص٢٥٧ .

وصف الاداء :

يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج . يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين اماما اسفل خلفاً مع ثني الركبتين والميل بالجذع للامام قليلاً ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماماً لابعد مسافة ممكنه وكما موضح في الشكل (٣) .

الشروط :

- تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخليه للخط الارتقائي حتى اخر اثر تتركه المختبر القريب من خط الارتقاء ، او عند نقطة ملامسة الكعبين الارض في حالة كونها اخر اثر للمختبر قريب من خط الارتقاء .
- يتم الارتقاء بالقدمين معاً ثم يتم الهبوط عليهما معاً ايضاً

ملحوظة / خط البداية يكون بعرض (٥) سم ويدخل في القياس .

شكل رقم (٣)

يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات

رابعاً : ركض ثلاثين متر من بداية طائرة [1]:

شكل (٤)

يبين اختبار ركض ٣٠ متر من بداية طائرة

[1] كمال عبد الحميد . مصدر سبق ذكره . ص ٣٠٧ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

الغرض من الاختبار :

- ساعة توقيت الكترونية .
- يرسم خطان المسافة بينهما (٣٠) م وخط ثالث يبعد (١٠) م عن احد الخطين لبداية الركض من ذلك الخـط ، على ان يحسب الزمن من لحظة وصول المختبر لخط البداية حتى تخطي النهاية .
- الهدف من ركض (١٠) م الاولى هو الغاء زمن رد الفعل على زمن الركض ينظر الشكل في أعلى الصفحة .

وصف الاداء :

يقف المختبر بحيث تقع قدمة الامامية خلف خط البداية (١٠) م الركض من الوقوف وعند سماع اشارة البـدأ بـ ركض المسافة بأقصى سرعة ممكنه حتى خط النهاية .

الشروط :

- يسجل الزمن لاقرب عشر (١ /١٠) ثانية .
- يسجل زمن (٣٠) م فقط كما ذكر سابقاً .

٣- ٥ خطوات اجراء البحث

٣- ٥-١ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث تجربة استطلاعية اولية على عينة صغيرة قبل قيامة ببحثة ممن هم خارج عينة البحث في ملعب كلية التربية الرياضية لالعاب الساحة والميدان جامعة بابل .

اذ كان الهدف من هذة التجربة هو التعرف على المقومات التي قد ترافق اجراء الاختبارات وذلك لتجاوزها وتفاديها ومعرفة زمن اجراء الاختبارات فضلا"عن معرفة عدد افراد الفريق المساعد[٣٢] لذا قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية بتأريخ ١/ ٣/ ٢٠٠٤ .

٣- ٥- ٢ الاختبار القبلي

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ ٢- ٢٠٠٤/٣/٣ على ملعب كلية التربية الرياضية جامعة بابل استنادا" لمغطيات التربية الاستطلاعية حيث جاء اجراء الاختبارات حسب التسلسل الاتي :

اليوم الاول

١. اختبار انجاز لقياس المسافة الكلية .

اليوم الثاني

١.اختبار خمس وثبات من الثبات.

٢. اختبار وثب من الثبات .

٣. اختبار ركض ٣٠ م بداية طائرة .

* امنة فاضل طالبة دكتوراة تربية رياضية جامعة بابل ، عمار مكي طالب ماجستير تربية رياضية جامعة بابل .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣- ٥- ٣ المنهج التدريبي

توضيحا" لمحتويات المنهج التدريبي قام الباحث بأعداد مجموعة تمارين (قفز ووثب مختلفة) لتطوير القوة العضلية الخاصة للاعبي الوثبة الثلاثية (عينة البحث) معتمدا" على عدد من المصادر العلمية وخبرته في مجال التدريب الرياضي .

تم تطبيق المنهج التدريبي (تمرينات القفز الوثب) على عينة البحث للفترة من ٣/٧ ولغاية ٢٠٠٤/٥/٥ حيث اعد الباحث مجموعة تمارين خاصة مثل وحده من وحدات التدريب مراعيا" الإمكانيات والمستويات العامة لعينة البحث من ناحية ومن ناحية أخرى مدى توفر الأجهزة والأدوات مستندا" في ذلك إلى التجربة الاستطلاعية حيث لجأ الباحث إلى الاعتماد على تمرينات الوثب والقفز المختلفة لتطوير القوة العضلية الخاصة لعضلات الرجلين باستخدام تمرينات الوثب والقفز المختلفة وبشدة تتراوح من ٥٠ – ٨٠ % وبتكرارات سريعة (ينظر ملحق رقم (١)) .

استغرق تطبيق تمرينات المنهج التدريبي (٩ أسابيع)وبمعدل وحدتين تدريبية في الأسبوع كل يوم (سبت وثلاثاء) ومجموع الوحدات التدريبية (١٨) وحدة زمن الواحدة (٩٠) دقيقة .

٣- ٥- ٤ الاختبارات البعدية :

تم تنفيذها في الفترة ٨-٢٠٠٤/٥/٩ وقد اتبع الباحث نفس الطريقة التي اتبعها في الاختبارات القبلية عند أجراء الاختبارات البعدية (بعد تطبيق منهجية تمرينات القفز والوثب) على عينة البحث .

٣- ٦ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية ذات الصلة بموضوع البحث وصولا" لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافة وفروضه

١. اختبار ولكوكسن [1]

٤- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها :-

تم الحصول على نتائج البحث في ما يتعلق بالاختبارات البدنية الخاصة بتحديد مستوى انجاز لاعبي الوثبة الثلاثية من خلال تطبيقها على عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية للبيانات (الدرجات الخام) التي حصا عليها الباحث جراء اختباراته الاوليه قبل تنفيذ منهج تمرينات الوثب والقفز وكذا اللاحقة (أي بعد تطبيق المنهج) وما افرزته من نتائج ، سنحاول هنا عرض هذه النتائج وتحليلها ومن ثم مناقشتها لذا ارتأى الباحث عرض نتائج القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث من خلال عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جدول توضيحي وكما يلي :-

[1] محمد نصر الدين رضوان . الاحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ ، ص٢٧٢ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

جدول (١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

المعالم الاحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
		س —	ع	س —	ع
انجاز الوثبة الثلاثية	م	٩,٩٠	٠,٤٢	١٠,٨١	٠,٣٠
خمس وثبات من الثبات	م	٨,٧٥	٠,٢٠	٩,٧٩	٠,٠٧
ركض ٣٠ متر بداية طائرة	ثا	٣,٨٠	٠,٣٠	٣,٤٥	٠,١٠
وثب طويل من الثبات	م	٢,٥٠	٠,١٠	٢,١٥	٠,٦

مما تقدم يتضح وجود فروق واضحة يبين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات مما يدلل على تأثير تمرينات الوثب والقفز ولمعرفة مدى الفروق ودلالتها الاحصائية لجأ الباحث الى استخدام اختبار (ولكوكسن) والجدول الاتي يوضح ذلك .

جدول (٢)

يوضح مجموع الفروق السالبة والموجبة وقيمة (ولكوكسن) المحتسبة والجدولية للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

المعالم الاحصائية / الاختبارات	مجموع رتب الفروق السالبه	مجموع رتب الفروق الموجبه	قيمة(و) المحتسبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة
انجاز الوثبة الثلاثية	**صفر**	٧٨	صفر	١٤	معنوي
خمس وثبات من الثبات	صفر	٧٨	صفر	١٤	معنوي
ركض ٣٠ م بداية طائرة	٨٧	صفر	صفر	١٤	معنوي
وثب طويل من الثبات	صفر	٧٨	صفر	١٤	معنوي

* القيمة الجدولية تحت درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٥ %)

ظهر من النتائج التي عرضت في الجدول (٢) ان مجموع رتب الفروق الموجبة بين القياسين القبلي والبعدي لانجاز الوثبة الثلاثية (٧٨) في حين بلغ مجموع رتب الفروق السالبة بين القياسين القبلي والبعدي لانجاز الوثبة الثلاثية هي (صفر) وهي القيمة الصغرى أي ان قيمة (و) المحتسبة تساوي (صفر) وعند موازنتها مع قيمة (و) الجدولية والبالغة (١٤) بدرجة حرية (١٢) تحت مستوى دلالة (٥%) اتضح ان قيمة وكوكسن المحتسبة اصغر من الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياسي البعدي . وكان مجموع رتب الفروق موجبه بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار خمس وثبات من الثبات والذي يقس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (٧٨) في حين بلغ مجموع رتب الفروق السالبة بين القياسين القبلي والبعدي لنفس الاختبار (صفر) وهي القيمة الصغرى أي ان قيمة (و) المحتسبة تساوي (صفر) وعند موازنتها مع قيمة (و) الجدولية البالغة (١٤) بدرجة حرية (١٢) تحت مستوى دلاله 5% اتضح ان قيمة (و) المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياسي والبعدي .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

وبلغ مجموع رتب الفروق السالبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار ركض (٣٠ م) بداية طائرة والذي يقيس السرعة القصوى (٧٨) في حين بلغ مجموع رتب الفرق الموجبه (صفر) وهي القيمة الصغرى أي ان قيمة (و) المحتسبة (صفر) وعند موازنتها مع قيمة (و) الجدولية البالغة (١٤) بدرجة حرية (١٢) تحت مستوى دلالة 0% اتضح ان قيمة (و) لصغر من القيمة الجدوليه مما يدلل على وجود فرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

وظهر مجموع رتب الفروق الموجبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات والذي يقيس القوة الانفجارية للرجلين (٧٨) في حين بلغ مجموع رتب الفروق السالبة (صفر) وهي القيمة الصغرى أي ان قيمة (و) المحتسبة تساوي (صفر) وعند موازنتها مع قيمة (و) الجدولية البالغة (١٤) تحت مستوى دلالة 0% اتضح ان قيمة (و) المحتسبة لصغر من القيمة الجدولية مما يدلل على وجود فرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي بعدعرض نتائج الاختبارات البدنية والانجاز بين القياسين القبلي والبعدي وتحليها اظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي أي ان هناك تطورا"وتحسنا" في الصفات البدنية الخاصة لافرادعينة البحث في القياسات البعدية التي دلت على نتائج هذه الاختبارات ويعزو الباحث سبب الحصول على هذه النتائج الى فاعلية تمرينات الوثب والقفز الخاصة لتطوير قوة العضلات العاملة للرجلين قد ساهمت وبشكل فعال في تحقيق اعلى قدر ممكن من قوة رد الفعل للاعب على الارض سواء كان ذلك خلال سرعة الاقتراب اوخلال مراحل الاداء للوثبة الثلاثية من جهة مما لتاح اللاعب ان يطبق التسلسل الحركي للاداء باعلى مستوى للقدرة العضلية بما يخدم الاداء الحركي من جهة اخرى والنتيجة تطور المجاميع العضلية وفقا" للمسارات الحركية ذات العلاقة بالاداء مما ادى الى تطور واضح في المسافة الكلية للانجاز لعينة البحث في القياس البعدي وبما يناسب وقدرة واملكاينات اللاعبين في المحافظة على اكبر قدر ممكن من سرعته المكتسبة خلال مراحل الاداء اذ ان " أهم مميزات الاداء الجيد للوثبة الثلاثية المحافظة على التوافق والتوازن والقوة الدافعة المستمرة الى الامام" [1]. وهذا لايتم الابوجود المفاصل والعضلات القوية التي تؤدى الى تقوية وضع الجسم واستعداده اثناء الركضة التقريبية خلال الاداء الحركي وهذا ماتم التوصل اليه مع عينة البحث بفعل تمرينات القفز والوثب لتطوير القوة الخاصة ، والتي تعد مؤشرا" لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لتحقيق القوة والسرعة المطلوب المطلوبة لنقل كتلة الجسم الى ابعد مسافة افقية بفعل انتاج قوة داخلية كبيرة في التغلب على قوة الجذب الارضي لحظة الدفع ومايصاحبها من سرعة خطية لمركز نقل الجسم وقوة رد الفعل والتي اعطت في النهاية اكبر قدرة ممكنه يبذلها اللاعب للحصول على المسافة الافقية .ان استخدام الباحث لتمرينات الوثب والقفز لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتي تضمنتها فقرات المنهج التدريبي كان لها الاثر البالغ في تطوير القوة للعضلات المادة والثانية للرجلين وبما ينسجم والهدف في الفعالية على وفق القانون والقواعد المحدودة للاداء كل ذلك اثر في تطوير الانجاز النهائي لفعالية الوثبة الثلاثية .

[1] خيرية ابراهيم السكري . استخدام الكرات الطبية لبرامج التدريب لمسافات الرمي . القاهرة : نشرة العاب القوى للهواة . مركز التنمية الاقليمية ع ١٨ ، ١٩٩٦ ، ص٤٢ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع الاختبارات .

٢- تمرينات الوثب والقفز اثرت بشكل فعال على نتائج المجموعة التجريبية ولا سيما الانجاز .

٥-٢ التوصيات :-

يوصي الباحث بـ:-

١- استخدام تمرينات الوثب والقفز لتطوير القوة الخاصة لعضلات الرجلين بالوثبة الثلاثية .

٢- ضرورة اجراء بحوث مشابهه وخصوصاً مع المبتدئين .

المصادر

١- الاتحاد الدولي للالعاب القوة للهواة . مركز التنمية الاقليمية ، القاهرة ، ع ٢ ، ١٩٩٦ .

٢- الاتحاد الدولي للالعاب القوى للهواة المستوى الاول ، المراحل الفنية والخطوات التعليمية ، مركز التنمية الاقليمية ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

٣- اسامة كامل راتب ، تعلم السباحة ،ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .

٤- بسطوسي احمد البلايومترك في مجال تدريب الدول الالعاب القوى العداة مركز التنمية الاقلمي الدور الثاني -١٩٩٦.

٥- خيرية ابراهيم السكري . استخدام الكرات الطبية لبرامج التدريب لمسافات الرمي . القاهرة : نشرة العاب القوى للهواة . مركز التنمية الاقليمية ع ١٨ ، ١٩٩٦.

٦- ديوبولدب ،فاندالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون ،ط٢ ،القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ،١٩٦٩ .

٧- سمير مسلط الهاشمي الميكانيك الحيوية ،بغداد ،دار الحكمة للطباعة ١٩٩١ .

٨- ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحية ط١ عمان دار وائل للطباعة والنشر ،٢٠٠١ .

٩- طه اسماعيل (واخرون) . كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، القاهرة : دار الفكر العربي . ب . ت .

١٠- قاسم حسن حسين قواعد التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصول ،١٩٨٨ .

١١- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف علم التدريب الرياضي ، للمرحلة الرابعة مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ،١٩٧٨ .

١٢- قاسم حسن وبسطوسي احمد التدريب العضلي الاينزومتري القاهرة ،مطابع الدجوى ،١٩٩٧ .

١٣-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . اللياقة البدنية ومكوناتها – الاسس النظرية – الاعداد البدني وطرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ .

١٤- محمد عبده صالح ابراهيم حماد . دراسات كرة القدم . القاهرة دار علم المعرفة ١٩٩٤ .

١٥- معتصم غودق، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي ، ملعب الاتحاد الرياضي العالي ،١٩٩٥ .

١٦- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة : دار الفكر العربي ،١٩٩٩ .

١٧- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج١ ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .

١٨- محمد نصر الدين رضوان . الاحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .

١٩- هاره ، اصول التدريب ط٢ ترجمة عبد علي نصيف ، الموصول ، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ملحق رقم (١)

يوضح نماذج بعض تمرينات الوثب والقفز الخاصة بتدريب فعالية الوثبة الثلاثية خلال الوحدات التدريبية والتي تم تطبيقها على عينة البح

الاسبوع	اليوم	التمرينات	الشدة	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع
الاول	السبت	- ركض بالقفز لمسافة ١٠م.	%٥٠	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
		- قفزات لمام اعلى ١٠م سم الركض السريع لمسافة ١٥م .	٥٠ %	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
		- حمل يمين يسار لمسافة ١٥ م .	٥٠ %	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
	الثلاثاء	- ركض ١٥ م بالقفز.	٥٠ %	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
		- القفز الارتدادي عدد ١٠(وقت) .	٥٠ %	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
		- القفز من صندوق بارتفاع ٥٠سم لركض ٣٠ م تعجيل.	٥٠ %	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
السادس	السبت	-خمس حجلات على رجل الارتقاء ثم خمس حجلات على الرجل الاخرى فوق موانع بارتفاع ٥٠ سم .	٦٥ %	٤	٦:١	٢	٣-٢ د
		-ركض على شكل وثبات لمسافة ١٥م .	٦٠ %	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
		- القفز على ارتفاعات مختلفة ٣٠ سم - ٥٠٠سم الركض الرجل لمسافة ١٥م .	%٦٥	٤	٦:١	٢	٣-٢ د
	الثلاثاء	- القفز الجانبي على مصطبة (٨-١٠) قفزة ثم الانطلاق السريع لمسافة ١٥م .	%٦٥	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
		- الركض الارتدادي ثم تعجيل سريع لمسافة ٢٠ م .	%٧٥	٤	٦:١	٢	٣-٢ د
		- القفز على موانع (٥) بالرجلين معاً بارتفاع ٤٠ سم .	%٦٥	٦	٦:١	٢	٣-٢ د
التاسع	السبت	-وثبة ثلاثية من صندوق بارتفاع(٦٠)سم .	%٧٥	٨	٦:١	٢	٣-٢ د
		-وثبة ثلاثية من ثلاث خطوات اقتراب ثم الوثب الى الحفرة من صندوق بارتفاع (٣٠سم) .	%٧٥	٤	٦:١	٢	٣-٢ د
		-القفز الارتدادي داخل حفرة الوثب على الرمل (وقت) .	%٧٥	٤	٦:١	٢	٣-٢ د
	الثلاثاء	-اداء وثبة ثلاثية لعبور صندوق بارتفاع (٥٠سم) للوثبة الاولى و(٣٠سم) للوثبة الثانية ثم الارتقاء من صندوق خشبي بارتفاع (٢٠سم) للحفرة .	%٨٠	٤	٦:١	٢	٣-٢ د
		- اداء وثبة ثلاثية ، الارتقاء من صندوق بارتفاع(٣٠سم) .	%٧٥	٤	٦:١	٢	٣-٢ د
		- اداء وثبة ثلاثية طاملة قانونية .	%٨٠	٦	٦:١	٢	٣-٢ د

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com