

**" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإطالة الحركية الارتدادية  
على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل "**  
د.أ. أمار محمد الطاهر إدريس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /  
جامعة الزاوية

**مقدمة البحث :**

تعتبر مسابقة الوثب الطويل من المسابقات التي تحتاج إلى مواصفات خاصة من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي وتطوير مستوى الأداء الذي يعتمد بشكل كبير على المدرب والمتدرب ( الناشئ ) ولتحقيق ذلك يفرض علينا البحث عن الأساليب والطرق والتدريبات والتمرينات الحديثة المبنية على الأسس العلمية الصحيحة التي توصلنا إلى الهدف وبأقصر الطرق .

( 1 )

ويذكر جارمو ( 2000 ) أن مسابقة الوثب الطويل من المسابقات التي تتميز بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية والتي تعتمد على تدريبات الإطالة والمطاطية وكما تعد من المسابقات القوة السريعة، أي أنها تتطلب قدراً كبيراً من القوة الممزوجة بالسرعة وكذلك تتطلب سيطرة متكاملة على تكنك الأداء ، لذا تعد مرحلة الارتقاء من أهم مراحل الأداء الحركي لأنها تكون نتاج محصلة عمل كثير من المجموعات الحركية في الجسم ، خصوصاً عمل كل من العضلات المادة لمفاصل رجل الارتقاء والعضلات العاملة على مرجحة الرجل الحرة والذراعين أثناء مرحلة الارتقاء .

( 2 )

وتعتبر الإطالة من العوامل والعناصر التدريبية الضرورية والمهمة من أجل تنفيذ الأداء الحركي المطلوب بالشكل الصحيح ، فالإطالة هي الشكل الثابت لحركة سحب ومد العضلات والأربطة والأوتار، وتستند على فكرة كون عملية الإطالة الهادفة للعضلات تقود إلى زيادة ورفع مستوى الأداء الحركي نتيجة انخفاض الشد العضلي، ثم رفع مستوى مرحلة التقلص والانقباض العضلي بشكل مفاجئ وكبير، لتصبح العضلات أكثر مطاطية وكفاءة بالعمل وغير قابلة للإصابة أثناء الأداء الحركي .

ومن خلال الحركة هناك مجموعتين رئيسيتين من العضلات العاملة :

1- مجموعة العضلات التي تعمل على إنشاء الحركة .

2- مجموعة العضلات التي تكون عكس الحركة والتي تحدد مقدار الاستطالة . (3)  
ويشير سعيد سلام وآخرون ( 2003 ) من خلال أداء تمرينات الإطالة الحركية  
يمكن أداء بعض الحركات الخاصة بالنشاط الرياضي , وتنفيذ الاستطالة العضلية  
بحركات سريعة، بحيث يرتفع مستوى التوتر العضلي أسرع وأعلى مستوى له , خلافاً  
لتمارين الإطالة البطيئة (الثابتة). ( 4 )  
وتشير ناريمان الخطيب وآخرون (2000) عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة  
لعضلة ما يزيد طول الألياف العضلية، وهذا التغير في شكل المغازل العضلية يجعلها  
ترسل إشارة إلى الحبل الشوكي والمخ , وإتمام رد الفعل المنعكس يقوم الحبل الشوكي  
بإرسال إشارة إلى العضلة فتقبض، وبالتالي يقصر طولها , وهذا الإجراء يبعد التوتر  
عن المغازل العضلية، ومن أهم مميزات تدريب الإطالة الحركية الارتدادية أنه يؤدي  
إلى زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع أكثر تفجيراً خلال مدى  
الحركة الكاملة في المفصل . (5)

و تؤكد خيريه سكري ومحمد بريقع (2010) أن تدريب البيلومتري يعتبر  
أسلوب التطوير القوة الانفجارية وأنه أيضاً مكون هام للأداء لمعظم المتسابقين ونتيجة  
للإدراك وفهم الناشئين والمدربين أن تدريب البيلومتري يمكن أن يحسن من الأداء  
التي قد تتضمنهم برنامج تدريبهم المتكاملة في كثير من المسابقات و أصبح عامل هام  
في التخطيط لتطوير أعداد ناشئين ( 6 )  
ومن خلال ما سبق تكمن الأهمية العلمية للبحث في النقاط الآتية :

1- تطبيق أسلوب جديد من أساليب الإطالة الحركية لم تستخدم من قبل في برامج  
الوثب الطويل .

2- تنمية الإطالة الحركية الارتدادية تعتبر من أهم متطلبات الأداء في مجال  
الوثب الطويل للتطابق طبيعة الأداء لتدريبات الإطالة بالمجموعات العضلية

### مشكلة البحث :

أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في السنوات الأخيرة أمراً معتاداً في كافة  
الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك  
المؤسسات بأن الناشئين هم القاعدة التي تمتد الفرق المتقدمة بالمتسابقين المعدين إعداداً  
كاملاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بالناشئين فحسب بل أن  
الأمر تعد ذلك ، حيث تبني حكومات الدول العديد من المشاريع التي تضمن لها رعاية  
هؤلاء الناشئين .

وبالنظر إلى مسابقة الوثب الطويل بليبيا وتحديد موقعها على المستوى المحلي مع المستوى العربي حيث نلاحظ انخفاض كبير في السنوات الأخيرة حيث ظل المستوى الرقمي محلياً ثابتاً من 6.28م إلى 6.15 م في البطولة التي أقيمت في مصر بتاريخ 15-8-2019م وبمقارنته بالرقم العربي في هذه البطولة المسجل رقم 6.75 م ، وهذا التراجع والانخفاض يرجع إلى مجموعة أسباب قد تكون القدرة العضلية الأكثر ارتباطاً واحد مسبباتها، وكذلك بعض العوامل المتعلقة بمكونات عنصر العملية التدريبية .

ومن خلال خبرة الباحث كمحاضر ومدرب وفي حدود خبرته المتواضعة ومن خلال حضوره للوحدات التدريبية لمتسابقين الوثب لوحظ أن بعض الجوانب لا يلتفت إليها المدربين و هذا ما دفع بالباحث إلى القيام بدراسة استطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية لبعض المدربين التابعين للاتحاد الليبي لألعاب القوة، بهدف معرفة أنواع الإطالة المستخدمة بالبرامج التي تطبق على متسابقين الوثب الطويل وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معظم المدربين يستخدمون في جزء الإحماء الإطالة الثابتة والمتحركة كتدريبات (ABC) ،ثم إطالة ثابتة داخل الجزء البدني بعد تدريبات القوه بالأثقال والبليومترك وفي جزء الختامي لم يشير أي من المدربين إلى تدريبات الإطالة الحركية الارتدادية .

وهذا ما دفع بالباحث لاختيار موضوع البحث وهو " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإطالة الحركية الارتدادية على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقين الوثب الطويل "

### تساؤلات البحث :

- 1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في الإطالة الحركية الارتدادية لمتسابقين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .
- 2- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لمتسابقين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .
- 3- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .

## - هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين الإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل من خلال تصميم برنامج تدريبي لاستخدام تدريبات الإطالة الحركية الارتدادية والتعرف على البرنامج وتأثيره في بعض القدرات البدنية الخاصة .

## - مصطلحات البحث :

### الإطالة الحركية الارتدادية :

ويطلق عليها الإطالة البالسيتية والقفزية وهي : عبارة عن تحريك جزء أو عضو من أعضاء الجسم باستخدام تدريبات الحركات الارتدادية و الارتقاءات النشطة, ويصل المتسابق في هذا النوع إلى نطاق واسع من الحركة إلى نقطة قد تصل أو تقرب من الحد الأقصى للإطالة ولا يحدث تباتاً في الحركة بل يحدث ارتداداً سريعاً لذلك عرف بالإطالة الحركية الارتدادية.(7)

### الدراسات المرجعية :

1- دراسة سلمى صبري مهدي (2018) وعنوانها " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإطالة الحركية الارتدادية على الإنجاز لمتسابقى الوثب الثلاثي " وهدفها : التعرف على أثر استخدام تدريبات الإطالة الحركية الارتدادية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي وأفراد عينة البحث 6 متسابقى واستخدمت المنهج التجريبي وأظهرت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في تدريبات الإطالة الحركية الارتدادية لها تأثير إيجابي في تحصيل المستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي . (8)

2- دراسة عاطف رشاد خليل وآخرون 2006م وعنوانها مقارنة الإطالة العضلية على معدات التحسين في المدى الحركي والقوة العضلية " (9) وهدفها : التعرف على أثر استخدام الإطالة العضلية على معدات التحسين في المدى الحركي والقوة العضلية وأفراد عينة البحث (7) لاعبين يمثلن مراحل عمرية مختلفة وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن أسلوب الإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية والعصبية والعضلية أعطت معدلات تحسن أعلى من أسلوب الإطالة الثابتة في متغيرات ألمدى الحركة للناشئين تحت سن 14 سنة .

**إجراءات البحث :****أولاً - منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث .

**ثانياً - مجالات البحث :****- المجال البشري :**

تم تطبيق البحث على متسابقى الوثب الطويل لمنطقة طرابلس وعددهم (7) ناشئين

**- المجال المكاني :**

أجريت جميع إجراءات البحث وتنفيذ القياسات البدنية والبرنامج التدريبي بميدان ومضمار المدينة الرياضية بطرابلس .

**- المجال الزمني :**

أجريت جميع إجراءات البحث في الفترة من 2022-8-2م إلى 2022-11-17م.

**ثالثاً - عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئين مسابقة الوثب الطويل بمدينة طرابلس وقوامها 7 ناشئين حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على 3 ناشئين في حين أجريت الدراسة الأساسية على 4 ناشئين والجدول التالي يوضح تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الأولية

**جدول (1)****التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في القياسات الأولية ن(4)**

المتغيرات الإحصائية	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.45	1.35	19	1.0
الطول	م	1.71	0.05	1.70	0.6
الوزن	كجم	63	9.9	63	0.0

من معطيات الجدول (1) يتضح أن قيمة معامل الالتواء لكافة المتغيرات قيد البحث

أقل من  $(3+)$  مما يدل على تجانس عينة البحث

**رابعاً - الأجهزة المستخدمة في القياسات الأنترومترية قيد البحث :**

1- ميزان طبي لقياس الوزن ( كيلو جرام )

2- جهاز الريستاميتتر ( لقياس الطول )

3- ساعة إيقاف ( الأقرب عشر من ثانية )

الأدوات المستخدمة في القياسات :

- 1- شريط قياس .
- 2- أثقال مختلفة الأوزان .
- 3- أقماع .
- 4- حواجز منخفضة الارتفاع .
- 5- كور طبية .
- 6- حبال تسلق .
- 7- أستك مطاط .
- 8- صندوق خشبي .
- 9- منقلة لقياس الإطالة الحركية الارتدادية .
- 10- حفر و ثب .

خامسا - الاختبارات البدنية الخاصة :

وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث استخلص الباحث مجموعه من الاختبارات :

( جدول رقم 2 )

يوضح القدرات البدنية الخاصة والقياسات المناسبة

وحدة القياس	القياس المناسب	القدرات البدنية
ث	30م عدو	السرعة الانتقالية
سم	الوثب الطويل من ثبات	القدرة الانفجارية
سم	الوثب العمودي	القدرة الانفجارية
سم	من وضع الجلوس	المرونة
درجه	من وضع الرقود	الإطالة الحركية الارتدادية الرجل اليمنى
درجه	من وضع الرقود	الإطالة الحركية الارتدادية الرجل اليسرى
درجه	من وضع الانبطاح	إطالة عضلات الظهر
10ث	من وضع الجلوس الطويل	قوة عضلات البطن
م	ثلاثة حجلات اليمين	القوة السريعة
م	ثلاثة حجلات اليسار	
م	الوثب الطويل	المستوى الرقمي

سادساً - الأسس التدريبية في بناء البرنامج التدريبي :

1- التخطيط الجيد والمقنن لتنظيم الوحدات التدريبية لمواجهة أحمال البرنامج التدريبي المقترح ، وتحديد خصائص كل فتره تدريبيه من فترات البرنامج .

2- تشابه التمرينات مع النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي واتجاه المسار الحركي ، مع التأكيد على مبدأ التكيف مع الأحمال التدريبية و الاستمرارية في التدريب .

3- مراعاة أن يتناسب تشكيل حمل التدريب داخل الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح مع مبادئ التدريب الرياضي بما يضمن التقدم المستوى كل لاعب بالسرعة المثالية المطلوبة وذلك من خلال ( زيادة المتدرجة والتوقيت المناسب لها، الوثبات في الحمل، الخصوصية ) .

4- التنوع في استخدام طرق التدريب ما بين فترة مرتفع الشدة لتنمية ( التحمل اللاهوائي اللاكتيكي ) والتدريب التكراري لتنمية ( السرعة والرشاقة والقوة العضلية تحسين الأداء التكنيكي ) ، و أساليب التدريب المختلفة كتدريبات البليومتری لتنمية القدرة الانفجارية ( وكل هذا بالشكل الذي يخدم تحقيق الهدف من البرنامج التدريبي .

5- مراعاة أن تكون شدة في التمرين تبعاً لمستوى الشدة المستهدفة في تدريب المجموعات العضلية العاملة حتى عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقاً للسرعة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لتطوير جميع عناصر الحركة من حيث ( الانقباض والانبساط ) .

6- يجب أن يسبق تدريبات البليومترک والأثقال تدريبات الإطالة الديناميكية والتي تدعم المرونة، فالإطالة الديناميكية تطور أقصى قدر من المرونة الديناميكية اللازمة والأساسية لكل نشاط رياضي وإلا تعرضت العضلات والأربطة للإصابة كما يجب أن يتم تدريب المرونة بالسرعة التي يتطلبها الأداء الممارس حتى يمكن تكيف وتدريب مستقبلات الإطالة الخاصة بالسرعة .

### سابعاً - الدراسة الأساسية :-

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم 4 ناشئين وأجريت الاختبارات في ميدان و مضمار المدينه رياضيه طرابلس في الفترة من 2-8-2022 إلى 17-11-2022.

### ثامناً - المعالجات الإحصائية :

- 1- المتوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- الوسيط .
- 4- اختبار (ت) الفروق القياسات القبليّة والبعدية .

### عرض ومناقشة النتائج :

يتضح من عرض نتائج الدراسة الأساسية التي تم الحصول عليها من القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة من خلال الجداول الإحصائية التالية :

#### جدول (3)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية ( قيد البحث ) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث

ن(4)

مستوي الدلالة	قيمة T	البعدى		القبلي		الدلالات الإحصائية للمتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.258	3.191	0.309	4.087	0.227	4.432	30م عدو (ث)
0.022	- 4.899	0.188	2.012	0.175	1.912	الوثب العريض(سم)
0.037	7.00-	3.696	34.500	3.559	31.000	الوثب العمودي(سم)
0.132	- 5.461	0.478	6.125	0.411	5.475	من وضع الجلوس سم
0.600	- 2.828	1.290	131.500	1.290	129.500	الرجل اليمنى (درجة)
0.239	- 2.449	1.258	130.250	0.957	129.250	الرجل اليسرى (درجة)
0.077	- 4.899	2.061	30.750	1.707	28.750	من وضع الانطاح (درجة)
0.239	- 4.899	1.258	12.250	0.957	10.250	من وضع الجلوس(10ث)
0.744	- 1.016	2.079	19.387	0.350	5.762	3 حجلات يمين (م)



0.003	-	0.144	5.875	0.205	5.762	3حجلات يسار(م)	
0.009	7.00-	0.301	5.812	0.327	5.637	الوثب الطويل (سم)	المستوي الرقمي

### أولاً - مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول رقم (3) الخاص بدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي في معظم المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي وظهر عدم وجود فروق في البعض الآخر .

وهذا مؤشر على أن طريقة تنمية عنصر الإطالة الحركية الارتدادية الخاصة لطبيعة الأداء , وقد حقق نسبة في تحسن مما يعطي دلائل على أهمية استخدامها في تدريب , وابتكار العديد من التمرينات التي تتناسب مع المسار الحركي لمهارة الوثب الطويل , مما يوفر الكثير من الوقت و الجهد في العملية التدريبية .

ويرجح الباحث ذلك التحسن إلى اشتمال البرنامج التدريبي على العديد من أساليب وطرق التدريب المستخدمه , في تطوير القدرة الانفجارية وهو تدريب البيلومتر كمثل ( الصناديق , الحواجز مختلفة الارتفاع , تدريبات الأستك المطاط , والكرات الطبية , وتدريب الإطالة الحركية الارتدادية أثناء الوحدة التدريبية , واستخدام التمرينات المشابه للمسار الحركي لطبيعة أداء المسابقة , والذي أدى إلى تحسن في القياسات البعدية وهذا ما أوضحته نتائج الجدول رقم (3) .

ويذكر عويس الجبالي (2000) أداء تمرينات الإطالة الحركية يمكن أداء بعض الحركات الخاصة بنشاط رياضي, وتنفيذ الاستطالة العضلية بحركات سريعة بحيث يرتفع مستوى توتر العضلي أسرع وأعلى مستوى له, وهذا خلافاً لتمارين الإطالة والمط البطيئة كما في الإطالة الثابتة , وكذلك من وجهة نظرة الإطالة التدريبية للإطالة الحركية الارتدادية تعد للزوجة العضلية الداخلية التي سوف تتعلق بمستوى الحساسية الخاصة بتغيير الانعكاسات العضلية للتوتر العضلي الحاصل بتمرين, وينتج من ذلك أن تمارين الاستطالة والمط القصوى للعضلات أثناء التحميل أو التدريب بالحدود والمدايات القصوى أي بالمجالات الحركية القصوى بتمرين الإطالة الحركية الارتدادية سوف يساعد على تكبير وتوسيع القدرة الحركية للمفصل . (10)

وتتفق نتائج البحث مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من سلمه صبري مهدي (2018) ودراسة عاطف رشاد خليل وآخرين (2006) على فعالية التدريب البيلومتري

في تطوير القدرة الانفجارية وتمرينات الإطالة الحركية الارتدادية , داخل الوحدة التدريبية والتي ساهمت في التأثير والتحسين على مسافة الوثب الطويل .  
ومن خلال العرض السابق من نتائج ومناقشاتها يتضح صحة الفرض الأول قيد البحث المترابطة بمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .

### ثانياً - مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يوضح الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائية عند المستوى (0.01) بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث من ناشئين ومسابقي الوثب الطويل , في تنفيذ قياسات الاختبارات القدرات البدنية الخاصة ( القدرة العضلية - الوثب العمودي - السرعة الانتقالية 30م عدو - ومسافة 3 حجلات يمين ويسار - وثني الجذع من وضع الجلوس طويلاً ) لدى مجموعة البحث عند مستوى ( 0.05 ) .

ويرجح الباحث على التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على عينة البحث , قد اشتمل على تدريبات موجهة لتنمية وتطوير القدرات البدنية والتي تعتبر من أحد المتطلبات الأساسية التي يحتاجها متسابقى الوثب الطويل , حيث يشار إلى أن المسابقة تتطلب درجة عالية من التوافق العضلي العصبي , ويرتبط هذا التوافق بكثير من صفات البدنية الأخرى مثل السرعة , والقوة , والرشاقة , وأيضاً تنوع في استخدام الأدوات المستخدمة في التدريب مثل ( صناديق المقسمة - الحواجز - الأستك المطاط - الكرات الطبية ) وهو ما أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة , مع مراعاة تقنين الأحمال التدريبية المستخدمة وفقاً لطبيعة العينة , واستخدام التدريبات البدنية المشابهة للمسار الحركي لطبيعة الأداء مما أدى إلى تحسين القياسات البعدية .

ويذكر ديفيد وميدل (2002) أن تمرينات تقوية الخاصة بالوثب عن طريق تدريبات الإتقان وتدريبات البيلو متري يتم الحصول من خلالهما على نتائج جيدة , في مسابقة الوثب الطويل , كما أن تدريبات الإتقان تتيح أكبر معدل من القوى القصوى , وكذلك يمكن تنمية السرعة الانتقالية للسباقات القصيرة كما في مسابقة الوثب الطويل كنتيجة لتنمية وتطوير القوى العضلية لديهم . (11)

ومن خلال العرض السابق يشير السيد عبد المقصود (1999) للقدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل المتمثلة في ( القوة والسرعة ) من العوامل الأساسية التي يحتاجها ناشئي الوثب الطويل و خاصة في طرف العضلات السفلي التي تلعب دور هام في مراحل الاداء و في لحظة الارتقاء بتحويل السرعة الأفقية إلى السرعة عمودية بأقل فقد من السرعة المكتسبة من الاقتراب لتحقيق المسافة الافقية ولهدا عمل

الباحث من خلال التدريبات التي استخدمها في البرنامج التدريبي والتي اشتملت على تدريبات السرعة والتي أدت إلى تحسينها في الأداء و المهارة كان له الدور البارز والمؤثر التي ساهمت بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية الخاصة لجميع أفراد عينة البحث . (12)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة كل من عبد المنعم هريدي (1984) والتي تهدف إلى تنمية بعض أساليب القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء وكانت أهم نتائج كل ما زادت القوة العضلية زادت تحسن المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل .

ومن هذا يري الباحث أن التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل إلى البرنامج المقترح الذي احتوى على أساليب عديدة في مختلف التدريب تخدم المسابقة المعنية ( قيد البحث ) والتي عملت على زيادة الإثارة لدي الناشئين . ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثاني والذي نص على وجود فروق دال إحصائية بين متوسطات قياس القبلي والبعدى في القدرات البدنية المرتبطة لمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدى .

ثالثاً : مناقشة الفرض الثالث

يتضح من الجدول رقم (3) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات القبليّة و البعدية في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لدى أفراد عينة البحث عند مستوى (0.05) .

ويرجح الباحث ذلك التحسن في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل للقياسات القبليّة و البعدية لصالح القياس البعدى قيد البحث إلى :

الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الخاصة ( القوى والقوى المميزة بالسرعة ) على أفراد عينة البحث قد احتوى البرنامج على مجموعة التدريبات البدنية المشابهة للمسار الحركي لطبيعية الاداء , و تهدف إلى تنمية القوى العضلية بأشكالها المختلفة والتي تعتبر أحد المتطلبات الأساسية التي يحتاجها متسابقى الوثب الطويل وبالتالي أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي .

حيث يذكر محمد عثمان (1999) أن عامل السرعة من أهم العوامل التي تتحكم في المستوى الرقمي للمسابقة , كما أن قوى الارتقاء تشكل عاملاً أساسياً في هذه المسابقة والتي ترتبط بمستوى السرعة إلى حد كبير . (13)

ومما سبق يتضح أن محتوى البرنامج المقترح من قبل الباحث من تدريبات القدرات البدنية الخاصة للمسابقة له الدور البارز والمؤثر والتي ساهمت بشكل مباشر في تحسين المستوى الرقمي للناشئين ولمسابقي الوثب الطويل .

وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الثالث والذي نص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي .

### **الاستنتاجات والتوصيات :**

#### **أولاً - الاستنتاجات :**

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الإطالة الحركية الارتدادية له تأثير إيجابي في معظم المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .

2- البرنامج التدريبي باستخدام الإطالة الحركية الارتدادية له تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية ( السرعة الانتقالية - المرونة - القوى السريعة المتمثلة في 3 حجلات يمين ويسار ) والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .

3- البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين في المستوى الرقمي في ناشئي مسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .

#### **ثانياً - التوصيات :**

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :

1- الاهتمام بمزج الأساليب التدريبية المشابهة للأداء الفني من حيث الشكل والعمل العضلي لتنمية القدرات البدنية .

2- الاسترشاد من البرنامج التدريبي باستخدام الإطالة الحركية الارتدادية عند ناشئي الوثب الطويل .

3- توجيه نتائج البحث إلى اتحاد ألعاب القوى للاستفادة منها .

4- إجراء دراسات مشابهة على باقي مسابقات الميدان وعلى مراحل سنيه مختلفة .

## الهوامش :

- 1 اثير محمد صيري :- اسس ونظريات التدريب الرياضي – دار الفكر العربي ( 2011 ) القاهرة ص- 196.
- 2: Jarmo al pettunon :Biomechanicalloading in the tripie hump, journal of Sports, science, 18,363 – 370.20009( 25 )
- 3 عبد الحليم محمد وآخرون : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار, مركز الكتاب بالقاهرة (2000)ص506.
- 4 سعيد حسن سلام وآخرون : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار , الجزء الثاني (2003)ص387.
- 5- ناريمان محمد الخطيب , : الاطالة العضلية , المركز النشر القاهرة وعبد العزيز أحمد عبد (1997) م ص173.
- 6خيرية إبراهيم السكري ، سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 18 ومحمد جمال بريقع ، سنة , الجزء الأول , منشأة المعارف (2010)ص131
- 7عبد المنعم هريدي : استخدام أساليب القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء , رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة حلوان (1984) ص286.
- 8 سلمى صبري مهدي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإطالة الحركية الارتدادية على الإنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي , دكتوراه غير منشورة – جامعة الإسكندرية (2018) .
- 9عاطف رشاد خليل وآخرون :مقارنة الإطالة العضلية على معدات التحسين في المدى الحركي والقوة العضلية . مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية , كلية التربية الرياضية أبوقير الإسكندرية العدد 61 (2007) .
- 10عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، دار G-M-S لطباعة والنشر والتوزيع الإعلامي (2000) م ص387.
- 11: David & Midd :Measurement by the physical Educator :why and how. Second Edition .WmCBrown Communication Inc Publisher. USA. 2002-104.
- 12 السيد عبد المقصود :- نظريات التدريب الرياضي – الجوانب الأساسية للعملية التدريبية – مكتبة الحساء , (1999) م ص 22.
- 13 محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ( تكنك , تدريب , تعلم , تحكيم ) الطبعة الأولى دار العلم للنشر , الكويت (1999) م ص196.