



تأثير تدريبات الأثقال على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية بالعرش

م.م/ هبة حسن عثمان قاسم

المخلص

المؤتمر الدولي الرابع
الرياضة
ثقافة
وطن
العين السخنة 2019



التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الإنتقالية- القدرة- القوة- الرشاقة- المرونة- التوافق) لمسابقة الوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية بالعرش، التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية بالعرش. ويستنتج من البحث: استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة أظهر تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث للطالبات في الوثب الطويل حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، استخدام البرنامج التقليدي أظهر تحسناً معنوياً على مستوى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة كان أكثر تأثيراً حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية والمهاري قيد البحث، تفوقت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي في اختبارات القدرات البدنية والمهارية واختبارات الأثقال قيد البحث للطالبات في الوثب الطويل.

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر ألعاب القوى أحد الأنشطة التي تلقى إهتماماً شديداً في كافة الدول المتقدمة لتمييزها بموضوعية تقييم الإنجاز حيث أنه يترجم إلى أزمدة ومسافات وإرتفاعات تعطى مؤشراً صادقا عن إمكانات وقدرات اللاعبين بصفة عامة، وقد ثبت مما لا يدع مجالاً للشك أن المستويات الرقمية في مختلف مسابقاتها قد أصبحت في مستوى الإعجاز البشري وقفزت للأمام بصورة مثيرة للجدل والتساؤل عن الأسباب الحقيقية وراء هذا التطور المزهل وما هي أفضل الأساليب المستخدمة في العملية التدريبية حتى يمكن تحطيم هذه الأرقام (456:9)

وتعد رياضة ألعاب القوى من أهم الرياضات التي تترجم وتعكس بإسلوب موضوعي مدى التقدم الرياضي بإعتبارها تتميز بموضوعية تقويم الإنجاز البشري في صورة المستويات الرقمية من أزمدة في مسابقات الجرى والمشى، وإلى مسافات في مسابقات الوثب والرمى وإلى نقاط في السباقات المركبة (12:56)

ويعتبر الوثب الطويل كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في ادائها وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى، والمحبه والأكثر شيوعاً في ممارستها ليس فقط في مجال الميدان والمضمار، ولكن بالنسبة

لمسابقة الوثب الطويل لطلاب كلية التربية الرياضية بالعريش

للألعاب والفاعليات الرياضية المختلفة
(288-259:4)

2- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة على المستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل لطلاب كلية التربية الرياضية بالعريش.

ويعد التدريب بالأثقال أحد أهم أساليب التدريب الرياضى لتنمية القوة العضلية والذى يشكل حجر الزاوية فى الإعداد البدنى للاعب فى مراحل الإعداد المختلفة للموسم التدريبى فالأداء المثالى للاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية خلال مراحل إعداد الموسم التدريبى يتطلب زيادة القوة العضلية والى تمكنهم من أداء أفضل مستوى بدنى مما يترتب على ذلك أداء أفضل مستوى مهارى والإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضى. (27:3)

فروض البحث:

• توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى للمجموعة الضابطة لطالبات كلية التربية الرياضية بالعريش فى مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى.

مشكلة البحث:

• توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى للمجموعة التجريبية لطالبات كلية التربية الرياضية بالعريش فى مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدى

من خلال عمل الباحثة كإحدى باحثات فى تدريس مقرر ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بالعريش تبين للباحثة أن هناك ضعف لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش فى المستوى المهارى مما لا يؤدى بالنتائج المتوقعة ولايفى بالغرض المطلوب بالإضافة إلى ضعف قدرتهم على الأداء السليم وظهور بعض الأخطاء مع وجود عدم التوافق أثناء الأداء وكذلك ضعف فى القدرات البدنية هذا ما دفع الباحثة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال يحتوى على بعض الوسائل وطرق التدريب الحديثة التى ثبت فاعليتها على مستوى الأداء البدنى وذلك لرفع مستوى الأداء لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش.

• توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين فى مستوى المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لطالبات كلية التربية الرياضية فى مسابقة الوثب الطويل بالعريش لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريب بالأثقال :

التدريب بالأثقال مصطلح يطلق على التمرينات التى يتطلب أدائها أن تتحرك عضلات الجسم أن تحاول أن تتحرك لمواجهة بعض المقاومات المضادة التى تتمثل فى أنواع مختلفة من الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال (65:7)

أهداف البحث

1- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الإنتقالية- القدرة-القوة-الرشاقة-المرونة -التوافق)

الدراسات السابقة :

أساليب التدريب الثلاثة (أثقال-المختلط -الباليومترك) أدت إلى تحسن في مستوى القوة القصوه الحركيه يليها القدرة العضليه فى سرعه العدو. (11)

إجراءات البحث :**منهج الدراسة :**

لتحقيق أهداف الدراسة، والتحقق من صحة الفروض، استخدمت الباحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما ضابطة والآخرى تجريبية، وذلك لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة.

عينة الدراسة:**اختيار العينة:**

قامت الباحثه باختيار عينة الدراسة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعريش جامعة العريش بمحافظة شمال سيناء وذلك بالطريقة العمدية نظرا لتوافر عينة الدراسة بالكلية

حجم العينة:

بلغ قوام العينة (25) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش من طالبات الفرقة الثانية بالكلية

أسباب اختيار عينة البحث من (طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش) يرجع للأسباب الآتية:

- توافر عينة البحث بالكلية.
- موافقة المسؤولين بالكلية على تنفيذ التجربة.
- وجود الأدوات والأجهزة كوسائل تسهم في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

1-أجرى ماثيوس(2000م) دراسة مقارنة لتأثير ثلاثة مجموعات من تدريبات الأثقال ومجموعة واحدة بنفس الشدة المتساوية على تنمية القوة العضلية وبلغ قوام العنة 16 لاعب، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن التدريب بالأثقال بإستخدام ثلاثة مجموعات أفضل من مجموعة واحدة فى سرعة تنمية القوة العضلية. (14).

2- أجرى fatourso Et all (2000م)

دراسة بعنوان تقييم تدريب تدريبات الباليومترى، تدريب تمرينات الاثقال، الاثقال والباليومترى على الوثب العمودى وقوه الرجل، حيث بلغ قوام العينة 41 للاعب، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله احصائيا على جميع متغيرات الاختبارات فى المجموعات الثلاثة، الا ان مجموعه المختلط كانت افضل فى الوثب العمودى وقوة الرجل من مجموعتى التجريب الاخرى. (13)

3-أجرى محمد محمد عبد العال وآخرون

(2000م) دراسة بعنوان تأثير استخدام اساليب تدريب الاثقال والباليومترك والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضليه ومستوى الانجاز الرقمية فى مسابقه الوثب الطويل انجاز علمى، حيث بلغ قوام العينة 100 طالب، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج الاساليب التدريبيه الثلاثة لها تأثير ايجابى على المستوى الديناميكي للقدرة العضليه ومستوى الانجاز لمسابقه الوثب الطويل .

جدول (1)

التوصيف الإحصائى للعينة الكلية فى متغيرات النمو (تجانس عينة البحث فى متغيرات النمو)

$$n=1 \text{ ن} = 2 = 10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			س'	±ع	الالتواء	س'	±ع	الالتواء
1	السن	سنة	17.4	.51	.48	17.4	.51	.48
2	الطول	سم	1.66	1.07	.32-	1.66	1.26	.54
3	الوزن	كجم	.58	1.61	.2-	.58	1.94	.56

جدول (2)

التوصيف الإحصائى للعينة الكلية فى المتغيرات البدنية
(تجانس عينة البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية)

$$n=1 \text{ ن} = 2 = 10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
			س'	±ع	الالتواء	س'	±ع	الالتواء
1	الوثب العمودى من الثبات	سم	17.7000	18.5000	.687	19.4000	19.0000	.687
2	الوثب العريض من الثبات	سم	124.1	17.7	.39	136	10.27	1.16
3	عدو 50 متر من البدئ المنخفض	ثانية	11.1	.84	.27	11.1	.73	.016
4	القوة الثابتة عضلات الرجلين	كجم	68.1	2.6	.25	.67	4.26	.25
5	القوة الثابتة عضلات الظهر	كجم	66.8	3.8	.04-	.67	3.08	.29
6	جلوس نصفاً البار الحديدى على الكتفين	كجم	65.5	3.6	.16-	68	5.37	.3-
7	ضغط البار الحديدى (بنش)	كجم	28	3.49	.78	28.5	3.37	.43
8	الإنبطاح المائل من الوقوف (10ث)	ثانية	4.7	.82	.68	4.7	.94	.2-
9	وقوف ثنى الجزع أماماً أسفل	سم	6.14	.77	.37-	5.8	.95	.46
10	الدوائر الرقمية	ثانية	9.8	.96	.16	9.37	.95	.36
11	الوثب الطويل	سم	2.57	.32	.49	2.63	.35	.86

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى فى القياس القبلى حيث أن قيمت (ى) المحسوبة بلغت على التوالى (28.5-28.5-41-43-39-45-48.5-39-36-43) فى المتغيرات البدنية فى حين أن قيمة (ى) المحسوبة فى المتغير المهارى بلغت (43) وجميعهم أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث

- أقماع بلاستيك - حواجز - ساعة
- إيقاف لقياس الزمن - شريط قياس
- طباشير - بالون - جهاز الديناموميتر
- الرستاميتير - الميزان الطبى

العينة الأساسية :

بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية للبحث (20) طالبة، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما (تجريبية) والأخرى (ضابطة) قوام كل مجموعة (10) طالبات.

القياسات القبلىة:

قامت الباحثة بتطبيق القياسات القبلىة فى الفترة من 2018/9/10 إلى 2018/11/12.

عينة البحث الأساسية فى جميع المتغيرات قيد البحث والتي اشتملت على:

قياس (الطول-الوزن-السن) والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمى للوثب الطويل

تنفيذ البرنامج التدريبى:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) قام الباحث بتطبيق

• سهولة الاتصال والمواصلات بالطالبات
عينة البحث.

• ضبط المتغيرات وتجانس عينة الدراسة.

تجانس عينة الدراسة

قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث فى المتغيرات التالية :

تم إجراء تجانس عينة البحث فى متغيرات (السن والطول والوزن) والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمى للوثب الطويل.

يتضح من جدول (1) ان جميع المتغيرات قد البحث انحصرت ما بين ($3\pm$) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تلك المتغيرات يتضح من جدول (2) ان جميع المتغيرات قد البحث انحصرت ما بين ($3\pm$) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ لإفراد العينة البحث فى المتغيرات التالية :

تم إجراء تكافؤ عينة البحث فى متغيرات (السن والطول والوزن) والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمى للوثب الطويل.

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى فى القياس القبلى فى متغيرات (السن - الطول - الوزن) وأن قيمت (ى) المحسوبة بلغت على التوالى (50.0-48.0 - 39.50) وهى أكبر من قيمة (ى) الجدولية البالغة (13) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (5) أن قيمة (z) المحسوبة باستخدام إختبار وللكسون للاختبارات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد بلغت على التوالي (-2.6، -2.8، -2.8، 2.4، -1.9، -2.9، -3.0، -2.9، -2.8، -2.8) في حين ان قيمة (z) المحسوبة لقياس الوثب الطويل قيد البحث قد بلغت (-2.8) وجميعها أقل من قيمة (z) الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الاختبارات قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقا لفروض البحث علي النحو التالي:

تشير نتائج جدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

حيث يشير جدول (10) والخاص بدلالة الفروق إختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي حيث أنه في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة والسرعة والقوة القصوى بنوعها الثابتة

البرنامج علي المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد تم تدريبهم بالطريقة التقليدية، خلال الفترة 2018/9/1م إلى 2018/11/12م

وقد تم التدريب لكلا المجموعتين (التجريبية، الضابطة) تحت نفس الظروف وفي نفس الفترة الزمنية وقد استغرق البرنامج شهرين (8) أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا، وذلك أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) للمجموعة التجريبية، (الأحد، الثلاثاء، الخميس) للمجموعة الضابطة، وكان الاختلاف بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تمارين الإعداد البدني خاص للمجموعة الضابطة وتمارين المقاومة (أثقال) للمجموعة التجريبية، وقد تم التطبيق البرنامج في الإستاد الرياضي بالعريش.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث في الفترة من 2018/11/6م إلى 2018/11/8م.

وقد تمت جميع القياسات على نحو ماتم إجراءه في القياس القبلي وقد روعيت أثناء القياس نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بأجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Packing For Social Science

جدول (3)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السن - الطول - الوزن

$$10 = 2n = 1n$$

م	الإحصاء الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (y) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
متغير التكرار	السن	سنة	105.50	105.0	105.0	105.0	50.0	1.0	غير دال
	الطول	سم	103.0	103.0	107.0	107.0	48.0	.876	غير دال
	الوزن	كم	115.50	115.5	94.50	94.5	39.5	.417	غير دال

جدول (4)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

$$10 = 2n = 1n$$

م	الاختبارات العلمية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (y) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الاختبارات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	سم	117.50	117.50	92.50	92.50	37.500	.341
	الوثب العريض من الثبات	سم	126.50	126.50	83.50	83.50	28.5	.103
	عدو 50 متر من البدئ المنخفض	ثانية	105.5	105.5	104.5	104.5	49.5	.970
	القوة الثابتة عضلات الرجلين	كجم	96	96	114	114	41	.48
	القوة الثابتة عضلات الظهر	كجم	112	112	98	98	43	.56
	جلوس نصفاً البار الحديدي على الكتفين	كجم	116	116	94	94	39	.38
	ضغط البار الحديدي (بنش)	كجم	11	110	10	100	45	.66
	إنبطاح مائل من الوقوف (10 ث)	زمن	106.5	106.5	103.5	103.5	48.5	.90
	وقوف ثني الجزرع أماماً أسفل	سم	94.0	94.0	116.0	116.0	39	.40
	الدوائر الرقمية	زمن	91.0	91.0	119	119	36	.28
مهارى	الوثب الطويل	سم	112.0	112.0	98.0	98.0	43	.59

جدول (5)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبدي

للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث = 10

مستوى الدلالة	قيمة (z)	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الإحصاء الاختبارات	م
		+	-	+	-	+	-			
.009	-2.630	53.00	2.00	5.89	2.00	9	1	سم	الوثب العمودي من الثبات	
.004	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	سم	الوثب عريض من الثبات	
.005	2.8-	صفر	55.0	صفر	5.50	صفر	10	الزمن	عدو 50 متر من البدء المنخفض	
.012	2.4-	52.0	3.0	6.50	1.50	8	2	كجم	قوة عضلات الرجلين (الدينامو)	
.047	1.9-	47.0	8.0	5.55	4.0	8	2	كجم	قوة عضلات الظهر(الدينامو)	القدرات البدنية
.003	2.9-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	كجم	جلوس نصفا البار الحديدي على الكتفين	
.002	3.0-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	كجم	ضغط البار الحديدي (بنش)	
.004	2.9-	صفر	5.50	صفر	5.50	صفر	10	عدد	وقوف إنبطاح ثني الركبتين (10ث)	
.005	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	سم	ثني الجزع أماماً أسفل	
.005	2.8-	55.0	صفر	صفر	5.50	صفر	10	زمن	الدوائر الرقمية	
.005	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	سم	الوثب الطويل	مهارى

قيمة z الجدولية تساوى (8) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الاختبارات قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

من خلال عرض نتائج الجدول (6) والخاص بدراسة دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد البحث المستوى الرقمي للوثب الطويل، والتي استخدمت في دراستها أيضاً طريقة ولكسون Wilcoxon التي استخدمت في دراسة الفروق للمجموعة الضابطة.

فكما يتضح من جدول (6) والخاص بدراسة دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة والسرعة والقوة القصوى بنوعها الثابتة والرشاقة والمرونة والتوافق و إختبار الوثب الطويل) نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في إختبارات لصالح القياس البعدي مع ملاحظة ان إتجاه الفروق لجميع الإختبارات في الإتجاه الإيجابي أي أنه حدث تحسن لجميع أفراد المجموعة.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذا التحسن في إختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق علي المجموعة التجريبية الذي يحتوي علي تدريبات المقاومة والتي لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم إعدادها وتقنيها علي أسس علمية ووفقاً للمراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرتبطة في مجال علم التدريب الرياضي .

والرشاقة والمرونة والتوافق وإختبار الوثب الطويل) حيث نجد أن هناك دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الإختبارات وأن إتجاه الفروق للإختبارات في إتجاه إيجابي حيث أن جميع أفراد العينة قد حققوا زيادة في القياسات البعدية (الثانية) عن القياسات القبليّة (الأولى).

وترجع الباحثة التحسن في القدرات البدنية إلى البرنامج التدريبي المقترح، وايضاً إلى كفاءة أفراد المجموعة الضابطة وإنتظامهم في التدريب كل ذلك له أثر إيجابي علي نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة، حيث يشير محمد حسن علاوى "2012م" أن التغيير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (10): (336).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للمجموعة الضابطة لطالبات كلية التربية الرياضية بالعريش في مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (6) أن قيمة (z) المحسوبة بإستخدام إختبار ولكسون للاختبارات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت على التوالي (-2.8، -2.8، -2.8، 2.19، 1.18، -2.8، -2.8) في حين ان قيمة (z) المحسوبة لإختبارات المهارة قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت (-2.8) وجميعها أقل من قيمة (z)

جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث = 10

مستوى الدلالة	قيمة (z)	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الإحصاء الأختبارات	م
		+	-	+	-	+	-			
.004	-2.859	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	سم	الوثب العمودي من القبلي	القدرات البدنية
.005	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	سم	الوثب عريض من القبلي	
.005	2.8-	صفر	55.0	صفر	5.50	صفر	10	زمن	عدو 50متر من البدء المنخفض	
.028	2.19-	49.0	6.0	7.0	2.0	7	3	كجم	قوة عضلات الرجلين (الدينامو)	
.2	1.18-	39.0	16.0	6.50	4.0	6	4	كجم	قوة عضلات الظهر (الدينامو)	
.005	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	كجم	جلوس نصفا البار الحديدي على الكتفين	
.004	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	كجم	ضغط البار الحديدي (بنش)	
.004	2.8-	صفر	55.0	صفر	5.50	صفر	10	عدد	وقوف إنبطاح ثني الركبتين (10ث)	
.005	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	سم	ثني الجزر أماماً أسفل	
.005	2.8-	صفر	55.0	صفر	50.	صفر	10	زمن	الدوائر الرقمية	
.005	2.8-	55.0	صفر	5.50	صفر	10	صفر	سم	الوثب الطويل	مهاري

قيمة z الجدولية تساوي (8) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

و"محمد محمد عبدالعال 2000"⁽¹¹⁾ حيث أشارو إلى أن البرنامج المتبع للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلي وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للمجموع التجريبية

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أبو العلا أحمد عبد الفتاح "1997م" بأنه يتحسن المستوى بتنمية التدريب المنتظم خاصة إذا إحتوى هذا التدريب على أحمال مقننة وتدرجات متنوعة طبقاً للقدرات الخاصة لكل لاعب (1: 97)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من "عزت إبراهيم السيد محروس 2004" (8)

التجريبية بنسبة أعلى من تحسنها داخل المجموعة الضابطة وذلك نتيجة تأثير إيجابي بالبرنامج التدريبي باستخدام المقاومة.

وهذا ما إتفق عليه كل من "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (1996م)⁽⁷⁾، "طلحة حسام الدين" (1997م)⁽⁶⁾، "السيد عبد المقصود" (1987م)⁽²⁾ على أن التدريب باستخدام الأثقال يؤدي إلى تنمية القوة العضلية القسوى للرجلين ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من "حمدي إبراهيم يحيى 2007م"⁽⁵⁾ "عزت إبراهيم السيد محروس 2004م"⁽⁸⁾ و"محمد محمد عبد العال 2000م"⁽¹¹⁾ حيث أشارو إلى أن البرنامج المتبع يؤدي إلى التحسن لصالح المجموعة التجريبية

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين في مستوى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لطالبات كلية التربية الرياضية في مسابقة الوثب الطويل بالعريش لصالح المجموعة التجريبية)

الإستنتاجات والتوصيات :

الإستنتاجات :

من خلال الإطار المرجعي للباحث ومن النتائج التي أمكن التوصل إليها فقد تم استنتاج ما يلي :-

1- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومة أظهر تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث للطالبات في الوثب الطويل حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

لطالبات كلية التربية الرياضية بالعريش في مسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار مان وتنى في القياس البعدي في الإختبارات القدرات البدنية وأن قيمت (ى) المحسوبة بلغت على التوالي (-1.8، -1.9، -3.0، -2.49، -2.9، -3.0، -2.5، -2.6، -1.7، -1.9) وقيمة (ى) المحسوبة للمستوى الرقمي للوثب قد بلغت (-2.19) وهى أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (27) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على دلالة الفروق لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

من خلال عرض نتائج الجدول (7) والخاص بدراسة دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدي لهما في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي للوثب الطويل

ففي متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة والسرعة والقوة القسوى بنوعها الثابتة والرشاقة والمرونة والتوافق وإختبار الوثب الطويل) من خلال إختباراته السابق ذكرها فقد إتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية على الضابطة، وتعلل الباحثة هذه النتيجة أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية كان أكثر فاعلية.

وترجع الباحثة وجود تحسن في القوة العضلية للرجلين داخل المجموعة

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار ولكسن بين القياسين البعدين

للمجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية قيد البحث ن = 1 ن = 2 = 10

م	الإحصاء الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب		
	الوثب العمودي من الثبات	سم	15.30	153.00	5.70	57.00	-3.635	
	الوثب عريض من الثبات	سم	13.10	131.0	7.90	79.0	-1.9	.049
	عدو 50متر من البدء المنخفض	الزمن	6.45	64.50	14.55	145.50	-3.0	.002
	قوة عضلات الرجلين (الدينامو)	كجم	13.80	138.0	7.20	72.0	-2.49	.013
	قوة عضلات الظهر (الدينامو)	كجم	14.40	144.0	6.60	66.0	-2.9	.003
	جلوس نصفا البار الحديدي على الكتفين	كجم	14.40	144.0	6.60	.66	-3.0	.003
	ضغط البار الحديدي (بنش)	كجم	13.70	137.0	7.30	73.0	-2.5	.012
	وقوف إنبطاح ثنى الركبتين (10ث)	عدد	13.90	139.0	7.10	71.0	-2.6	.009
	ثنى الجزع أماماً أسفل	سم	12.85	128.50	8.15	81.50	-1.7	.075
	الدوائر الرقمية	زمن	7.90	79.0	13.10	131.0	-1.9	.048
	الوثب الطويل	سم	7.60	76.0	13.40	134.0	-2.19	.028

قيمة ي الجدولية (27) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)

على المجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية والمهاري قيد البحث .

4-تفوقت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات المقاومة على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج التقليدي في إختبارات القدرات البدنية والمهارية وإختبارات الأثقال قيد البحث للطالبات في الوثب الطويل .

2-إستخدام البرنامج التقليدي أظهر تحسناً معنوياً على مستوى القدرات البدنية والمهارية قيدالبحث حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

3-إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة كان أكثر تأثيراً حيث تفوقت المجموعة التجريبية

- التوصيات :**
- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستنتاجات وفي حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه يوصي الباحث بما يلي
- 1- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة فى تنمية القدرات البدنية قيد البحث فى الوثب الطويل.
 - 2- إجراء المزيد من البحوث التجريبية المشابهة بإستخدام تدريبات المقاومة للوصول لأفضل مستوى بدنى ومهاري للطالبات .
 - 3- الأهتمام بإستخدام تدريبات المقاومة ضمن برنامج التعليم للطالبات داخل الكلية.
 - 4- الإهتمام بتطبيق البرنامج مرة أخرى على عينات مختلفة من داخل وخارج الكلية.
- المراجع**
- أولاً: المراجع العربية:**
- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى- الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997م
 - 2- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى – تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997م
 - 3- بيترطومسون: المدخل إلى نظريات التدريب الرياضى "ترجمة مركز التنمية الإقليمى
 - 4- بسطويسى أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان، ط1، دار الفكر العربى، 1997م
 - 5- حمدى إبراهيم يحيى : تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلى فى القوة لعضلات الفخذين وتأثيره على المستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل، 2007م
 - 6- طلحة حسام الدين، وآخرون: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى "مركز الكتاب للنشر، 1997م
 - 7- عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996م .
 - 8- عزت إبراهيم السيد محروس : تأثير التدريب المتباين بإستخدام الأثقال البليومترى على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى للاعبى الوثب الطويل ،رسالة دكتراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا، 2004م
 - 7- محمد عبد الغنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى ،ط1، دار الفكر العربى، القاهرة، 1985م
 - 8- محمد سعد زكى: تأثير إستخدام بعض التدريبات الخاصة الموجهة على مستوى الإنجاز الرقوى للاعبى الوثب، رسالة دكتراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، 2009م.
 - 9- محمد محمد عبد العال وآخرون : تأثير استخدام اساليب تدريب الأثقال

weights, exercise weights
training walbaliometri on
vertical jump force men,
scientific, 2000

والبالوميترىك والمختلط على التطور
الديناميكى للقدرة العضليه ومستوى
الانجاز الرقعى فى مسابقه الوثب
الطويل، انجاز علمى، 2000م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

12-**Matthews:** a comparative
study of the effect of three
sets of exercises, weights
and one group with the same
intensity equal to develop
muscle power, 2000.

10-**Et all,:** Track and Field
Athletic, C.V. Mosby
company, sant Louis,1994.
Certz Maye

11-**Factor et al:** evaluation of
training exercises, albaliometri,