



معلومات البحث

الاستلام : 2021/06/12

قبول النشر : 2021/06/22

النشر : 2021/07/01

"اثر تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي"

أ.م.د ستار جابر عاشور

العراق - وزارة التربية - مديرية تربية بابل

ان الهدف الأساسي من العملية التدريبية هو تطوير الانجاز وتحقيق أفضل المستويات على الصعيدين المحلي والدولي، ويصنف المعاقين في السباقات الرسمية الاولمبية ولمختلف أنواع الإعاقة والألعاب حسب نوع العوق والفئة التي صنف بها، وأن الاهتمام المتزايد برياضة المعاقين واعداد برامج تدريبية تدعم هذه الشريحة من المجتمع التي تحتاج حاجة ماسة لمثل هذه البرامج ليتم دمجهم ضمن المجتمع الرياضي من خلال الاشتراك في المنافسة، ومن خلال تجربة الباحث الميدانية في مجال ألعاب القوى لاحظ الباحث انخفاض مستوى الوثب الطويل لدى اعاقاة فئة T36 الشلل الدماغي والضعف الواضح في مستوى القدرات البدنية مما تحد من الوصول إلى الإنجاز العالي ثم إحراز مراكز متقدمة، لذا ارتأى الباحث اللجوء إلى استخدام تمارينات مقننه على وفق تنظيم الحمل التدريبي التي تساعد في اعداد بدني ومن ثم التطور في الأداء وتحقيق أفضل انجاز، وهدف البحث التعرف واعداد تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) ملائمتها لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبى الوثب الطويل منطقة الفرات الاوسط (بابل، كربلاء، النجف، الديوانية) لعوق فئة T36 الشلل الدماغي البالغ عددهم (12) واثب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتم تطبيق البرنامج التدريبي تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات ان تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي.

الكلمات المفتاحية : تمارينات الحمل التدريبي، القدرات البدنية، وانجاز الوثب الطويل



Effect of a training program using the blinds on the accuracy of the performance of some basic skills in badminton for young players

Dr. Satar Jaber Ashour

Iraq - General Directorate of Education in Babylon

The main objective of the training process is to develop achievement and achieve the best levels at the local and international levels, and classify the disabled in the official Olympic races and for the various types of disabilities and games according to the type of handicap and the category in which they are classified, and that the growing interest in disabled sports and the preparation of training programs support this segment of society that needs. There is an urgent need for such programs to be integrated into the sports community by participating in the competition, and through the researcher's field experience in the field of athletics, the researcher noticed the low level of the long jump in the handicapped class of T36 cerebral palsy and the apparent weakness in the level of physical abilities, which limits access to achievement. Higher and then achieving advanced positions, so the researcher decided to resort to using regulated exercises according to the organization of the training load that helps in physical preparation and then development in performance and achieving the best achievement, and the aim of the research is to identify and prepare physical exercises according to the organization of the training load in the development of some physical abilities and achievement. The long jump for the handicapped T36 cerebral palsy category, and the researcher used the experimental method with an experimental design with a pre and post test of the Two equivalent groups (experimental and control) for its suitability to the nature of the research, and the research community was determined by long jumpers in the middle Euphrates region (Babylon, Karbala, Najaf, Diwaniyah) for the handicap of the T36 cerebral palsy category of (12) jumpers, and the research sample was chosen randomly and the program was applied. The training program was physical exercises according to the organization of the training load on the experimental group for a period of eight weeks, with three training units per week, and the researcher used the statistical package (SPSS) to process the data. Physical fitness and achievement of the long jump for the handicap class T36 cerebral palsy

Keywords: pregnancy training exercises, physical abilities, and the achievement of the long jump.



1- المقدمة

أصبح تحقيق الإنجاز العالي لهم الشاغل للمعنيين في شؤون التدريب الرياضي، حيث يعد تطور المستويات الفنية للألعاب الرياضية لم يعد مختصراً على تنمية القدرات البدنية والمهارات الفنية والخطية والقدرات الذهنية فحسب، وإنما في كيفية المحافظة على المستوى وتطويره، وفعاليات ألعاب الساحة والميدان واحدة من أهم الرياضات التي شملها التطور في الانجازات وتحقيق العديد من الأرقام القياسية الجديدة وهذا التطور لم يحدث بمحض الصدفة وإنما جاء نتيجة تقنين على وفق تنظيم الحمل التدريبي بالمكونات الأساسية بالحمل والجهد الواقع على الرياضي، وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى فعاليات ألعاب القوى التي تتطلب دراسة بعض جوانبها البدنية وفق أسس علمية جديدة لها ارتباط بفهم الشروط المرتبطة بالأداء الحركي الخاص بهذه الفعالية، إذ تعتبر عملية التدريب الرياضي أساس لبناء التكيف البدني المميزة لتحقيق الهدف من ذلك الأداء، وهنا تكمن أهمية البحث دراسة أعداد تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي ومن ثم الارتقاء بمستوى أداء أفضل وانجاز في المستوى الرقمي للفعالية.

أما مشكلة البحث ان يصنف المعاقين في السباقات الرسمية الاولمبية ولمختلف أنواع الإعاقة والألعاب حسب نوع العوق والفئة التي صنفت بها، أن الاهتمام المتزايد برياضة المعاقين اسهم في تشجيع بعض الباحثين للخوض في إجراء دراسات خاصة وأعداد برامج تدريبية تدعم هذه الشريحة من المجتمع التي تحتاج حاجة ماسة لمثل هذه البرامج ليتم دمجهم ضمن المجتمع الرياضي من خلال الاشتراك في المنافسات، ومن خلال تجربة الباحث الميدانية في مجال ألعاب القوى لاحظ الباحث انخفاض مستوى الوثب الطويل لدى إعاقة فئة T36 الشلل الدماغي والضعف الواضح في مستوى القدرات البدنية مما تحد من الوصول إلى الإنجاز العالي ثم إحراز مراكز متقدمة، لذا ارتأى الباحث اللجوء إلى استخدام تمارينات مقننة على وفق تنظيم الحمل التدريبي التي تساعد في أعداد بدني ومن ثم التطور في الأداء وتحقيق أفضل انجاز.

وقد هدف البحث إلى

- التعرف على اثر تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي.
- أعداد تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي.
- وافتراض الباحث ان تمارينات بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي.
- وكانت مجالات البحث
- المجال البشري : لاعبو الوثب الطويل لعوق فئة T36 الشلل الدماغي للموسم 2021.
- المجال الزمني : المدة من 2021/2/2 لغاية 2021/4/19.
- المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء الرياضي - محافظة كربلاء .



1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) ملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي وتم تحديد وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الوثب الطويل منطقة الفرات الاوسط (بابل ، كربلاء ، النجف ، الديوانية) لعوق فئة T36 الشلل الدماغي البالغ عددهم (12) واثب، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (6) عدائين لكل مجموعة.

2-3 تجانس وتكافؤ العينة

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	متر	174,02	172,00	1,431	0,763
2	الكتلة	كغم	72,04	70,000	1,228	0,511
3	العمر	سنة	22,321	20,112	0,372	0,497

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين $1 \pm$ اي ان المجتمع متوزع توزيعاً اعتدالياً

جدول (2) يبين تكافؤ الاختبارات البدنية والانجاز قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	6.02	0.218	5.27	0.651	1.862	0.167
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8.22	0.654	7.11	0.752	1.982	0.453
اختبار السرعة القصوى 30 م	5.20	0.321	5.80	0.428	1.174	0.569
تحمل القوة	25.02	0.548	26.04	0.394	2.079	0.246
إنجاز الوثب الطويل	4.80	0.389	4.21	0.732	0.541	0.561

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 10

4-2 الوسائل والادوات المستخدمة بالبحث

1-4-2 الوسائل المستخدمة

- المصادر والمراجع العلمية
- الاختبارات والقياسات
- الملاحظة .

2-4-2 الادوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

- ملعب قفز (للوثب الطويل).
- ساعة توقيت عدد 4 .
- صافرة عدد 2 .
- شريط قياس عدد (2).
- كرة طبية (2 كغم) ، حواجز بلاستيكية بارتفاعات مختلفة عدد (40).
- صناديق بارتفاعات مختلفة

5-2 اجراءات البحث الميدانية

1-5-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

1 : اختبار خمس وثبات بالرجلين من الثبات (89:1)

الغرض الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
الادوات اللازمة: شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج ، ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل إلى الأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأطول مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام وتكرار الوثب بهذه الطريقة وبشكل مستمر وبأسرع وقت ممكن لخمس مرات .

التسجيل: يتم حساب افضل مسافة من خط البداية لأخر اثر يتركه الجسم على الأرض ناحية خط البداية لأخر وثبة (الوثبة الخامسة) يتم اختيار أفضل محاولة من بين المحاولتين لكل مختبر

2- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدها.

غرض الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الادوات اللازمة: ساعة توقيت.

وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض ، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل أو للأعلى مع وضع الركبة على الأرض ويقوم المختبر بثني الذراعين ومدها وتكرار هذا الأداء بأسرع ما يمكن وبأكبر عدد ممكن من المرات لمدة (10 ثا)

التسجيل: يتم تسجيل اكبر عدد من المرات لكل مختبر خلال (10 ثا).

3- اختبار ركض (30) م من وضع الوقوف. (67:2)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة (قابلية التعجيل)

الادوات والمستلزمات: صافرة ، ساعة توقيت.

وصف الاختبار: يقف المختبر على خط البدء من وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء يركض المختبر بأقصى سرعة لمسافة 30 م .

التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه كل مختبر منذ إعطائه الإشارة حتى قطعه خط النهاية، تعطى لكل مختبر محاولتين وتحسب الأفضل بينهما.

4- ركض بالقفز 100 متر تحمل القوة.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة.

الادوات المستخدمة: مجال ركض لا يقل عن 100 متر ، ساعات توقيت.

طريقة الاختبار: يقف المختبر في مجال الركض ويعطى المساعد إشارة بداية التوقيت وبعد الإشارة ، يقوم المختبر بالركض على شكل وثبات.

التسجيل : يقاس زمن قطع المسافة لأقرب عشر ثانية.

5- اختبار: انجاز الوثب الطويل (97:3)

الغرض من الاختبار : (قياس الانجاز الرقي)

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، لوحة الأرتقاء .

وصف الأداء : يقوم المختبر بالركض مسافة (40 م) تقريباً وهي مسافة الاقتراب ثم يقوم بالارتقاء على للوحة الارتقاء والوثب أماماً لأطول مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار : أن يكون الأرتقاء على لوحة الأرتقاء



-الهبوط بالقدمين .

- تقاس مسافة الوثبة بين الحافة الداخلية لوحة الارتقاء من أقرب أثرتكره المختبر بأي جزء من جسمه في الحفرة .

- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

التسجيل : تحتسب المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء وأقرب أثرتكره المختبر من لوحة الارتقاء وهي تعبر عن مستوى الرقمي .

6-2 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/2 على أربعة من لاعبي الوثب الطويل مجتمع

البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات البدنية .

- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.

- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.

- التعرف على برنامج التدريبي تمرينات الجهد البدني متزايد الشدة .

- قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.

7-2 الاختبارات القبليّة

أجريت الاختبارات القبليّة على ملعب نادي كربلاء الرياضي - محافظة كربلاء يوم الخميس الموافق 2021/ 2/ 4 .

8-2 التجربة الرئيسيّة

- بدأت تنفيذ التدريبات بتاريخ 13 / 2 / 2021 لغاية 17 / 4 / 2021.

- مدة البرنامج التدريبي : (8) اسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية: (24) وحدة تدريبية.

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية: (3) وحدات .

- أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد – الثلاثاء – الخميس) .

- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

- الشدة التدريبية المستخدمة: (80 – 90) %.

9-2 الاختبارات البعديّة

تم إجراء الاختبارات البعديّة وذلك في يوم الاثنين 19 / 4 / 2021 على ملعب نادي كربلاء الرياضي - محافظة كربلاء

، وقد راعى الباحث توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة من حيث (الزمان و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

10-2 الوسائل الاحصائية

استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .



3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية والانجاز لدى المجموعة التجريبية ومناقشتها جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في القدرات البدنية والانجاز قيد البحث .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	0.542	6.02	0.654	6.88	0.563	2.451	0.001	دال
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.672	8.22	0.432	8.98	0.873	4.972	0.003	دال
اختبار السرعة القصوى 30 م	0.371	5.20	0.462	5.04	0.592	3.653	0.007	دال
اختبار تحمل القوة	0.357	25.02	0.623	24.26	0.321	4.673	0.006	دال
انجاز الوثب الطويل	0.863	4.80	0.649	4.95	0.632	3.876	0.005	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 5

1-3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية القدرات البدنية والانجاز لدى المجموعة الضابطة ومناقشتها جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والانجاز قيد البحث .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	0.456	5.27	0.569	5.91	0.114	6.582	0.001	دال
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.974	7.11	0.841	7.90	0.229	7.873	0.006	دال
اختبار السرعة القصوى 30 م	0.367	5.80	0.368	5.58	0.267	9.563	0.007	دال
اختبار تحمل القوة	0.562	27.03	0.572	26.09	0.543	5.763	0.005	دال
انجاز الوثب الطويل	0.269	4.21	0.295	4.45	0.378	9.651	0.004	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 5

1-3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في القدرات البدنية والانجاز قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارات البعدية في القدرات البدنية قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية .

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	0.234	7.58	0.569	6.44	0.569	8.568	0.001	دال
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.763	9.98	0.443	8.65	0.443	8.976	0.007	دال
اختبار السرعة القصوى 30 م	0.368	4.91	0.335	5.35	0.335	5.678	0.005	دال
اختبار تحمل السرعة	0.398	24.00	0.62	25.56	0.62	7.432	0.008	دال
انجاز الوثب الطويل	0.462	5.07	0.512	4.67	0.512	9.785	0.004	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية 10



2-4 مناقشة النتائج

ما تبين من نتائج كل من الجداول (3)(4)(5) هناك تطور ملحوظ في القدرات البدنية وانجاز فعالية الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ويعزو الباحث هذا التطور من خلال اعداد تمارين بدنية على وفق تنظيم الحمل التدريبي وترجع الباحثة هذا التطور في القوة الانفجارية للرجلين إلى مدى فاعلية وتأثير البرنامج الذي طبق على عينة البحث ، من خلال مزج المعرفة الميدانية للباحث في التعامل مع المعاقين وتدريب المعاقين مع الخبرة العلمية الصحيحة للخبراء في صياغة مفردات التمارين ، إن القوة المميزة للرجلين المتمثلة بإنجاز الوثب الطويل من الثبات تتمثل في القوة التي يبذلها اللاعب لحظة الارتقاء ويرى الباحث إن استخدام القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى عينة البحث مناسب حيث تعتبر مرحلة الارتقاء من اصعب مراحل الوثب الطويل التي تحتاج إلى ضبط وتناسب لحظة الدفع مع ما ينسجم ومسار حركة اللاعب^(4:117) ، التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة للذراعين إلى البرنامج التدريبي الذي طبق على عينة البحث حيث إن القوة المميزة بالسرعة للذراعين من القدرات المهمة في البناء الجيد لعينة البحث والتي لها أهمية في تطوير مستوى الإنجاز ، كما إن تطوير القوة المميزة للذراعين تسهم في توليد قوة إضافية للعضلات العاملة^(5:123) ، السرعة القصوى من القدرات البدنية المهمة في فعالية الوثب الطويل لان الرياضي يحتاجها بشكل أساسي في أثناء الأداء كونها تساهم في اكتساب السرعة التي تعتبر مهمة في الركضة التقريبية كما يجب الاهتمام بالسرعة القصوى خلال الوحدات التدريبية في المنهج التدريبي عن طريق استخدام الحمل التدريبي بطريقة تخدم الإنجاز مع مراعاة تنمية السرعة بصورة منتظمة التي تساعد على تطوير السرعة أكثر^(6:99) اما تحمل القوة فقد شملت تدرجاتها على الركض بالقفز لمسافات أكبر من مسافة السباق الحقيقية فضلاً عن استخدام تدريبات القوة السريعة خلالها بتحديد الشدة لها من الانجاز الحقيقي للمنافسة⁽⁷⁾ ، ويعد التحمل القوة قابلة مقاومة الفرد الرياضي للتعب في أثناء التدريب لمدة زمنية للمحافظة على الحمل بشدة عالية لمدة طويلة نسبياً^(8:207) تطوير الانجاز في الوثب الطويل الذي لم يكن عشوائياً وانما كان نتيجة الاعتماد على الاسس العلمية في صياغة فقرات البرنامج التدريبي من خلال المعرفة الميدانية في تدريب المعاقين بالاعتماد على المصادر العلمية الخاصة في تخطيط فقرات البرنامج التدريبي وبرمجته والاستعانة بذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال والذي عمل على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة التي بدورها اثرت بشكل مباشر على تطوير الانجاز في الوثب الطويل حيث كانت التمارين المستخدمة تتناسب والمستوى البدني والعقلي والعمرى لعينة البحث والذي تركز على استخدام ما هو اكثر مناسبة لمستوى هذا النوع من الإعاقة. وهذا ما ساعد الباحث في تحقيق المستوى الرقمي في هذا النوع الخاص من الرياضة خدمة لتحقيق الإنجاز العالي.^(9:133)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1 للبرنامج التدريبي تأثيراً في تطوير القدرات البدنية ما بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات لأفراد عينة البحث.
- 2 اظهرت النتائج الى تطور بين القياس القبلي والبعدي في الانجاز لاعبي الوثب الطويل المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

2-5 التوصيات

- 1 على المدربين التركيز في التدريب على تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الوثب الطويل .
- 2 اجراء بحوث ودراسات مشابهة لباقي الالعب والفعاليت الرياضية .
- 3 اجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى.



المصادر:

- 1 Jensen, C.R.8 Fisher. A.G : scientific Basis of Athletic Condition Philadelphia, Lea-Febiger.2009.
- 2 Gulian, Doherty : The Effect of Specific Perceptual Motor Training On The Physical Fitness Perceptual Motor. Skills; Academic Readiness . 2010.
- 3 Radcliffe, J plyometric Exercise . The Medicine Ball Overhead pass , new studies in Athletics, vol.10 .No.3 , September , 2004.
- 4 Dimtiman, G.B: How to Run Faster , N. Y. Leisur Press,1998.
- 5 Ernie Bullard. Larr, K : Triple Jump Encyclopedia , The Athletic Peess ,Pasudend ,California,1997.
- 6 عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مصر، دارالكتاب للنشر، 1999.
- 7 صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، دار دجلة، عمان، 2010.
- 8 قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، عمان، دار الفكر للنشر، 1998.
- 9 سمير مسلط الهاشبي : البيوميكانيك، الدار الوطنية للنشر والتوزيع، 1999.

انموذج لوحدة تدريبية

الاسابيع	الوحدات التدريبية	التمارين	التكرارات	زمن اداء كل تمرين	الراحة بين تمارين وآخر
الاولى	الاولى	1. حجل على الرجل لمسافة 10 م (يمين + يسار)	10	60 ث	60 ث
		2. الوقوف ثم حجل برجل واحدة لمسافة 20 م (يمين + يسار)	10	60 ث	60 ث
		3. القفز العريض الثابت من فوق موانع واطئة بارتفاع (30) سم	10	60 ث	60 ث
		4- ركض سريع من الوقوف 50 متر	5	90 ث	-----
الاولى	الثانية	1. النهوض بعد ركضة تقريبيه من (3-5) خطوات على ان يكون القفز من فوق مانع مقلوب	10	90 ث	60 ث
		2. من ركضة تقريبيه قصيرة 3 – 5 خطوات والنهوض الفعال من مقدمة القدم (المشط)	10	90 ث	90 ث
		3. القفز بخطوة من فوق صندوق بارتفاع (20سم) على الحفرة	10	90 ث	90 ث
		4- ركض سريع من الوقوف 50 متر	5	90 ث	-----
الاولى	الثالثة	1. القفز العريض الثابت من فوق موانع واطئة بارتفاع (30) سم	10	90 ث	90 ث
		2. من ركضة تقريبيه قصيرة 3 – 5 خطوات والنهوض الفعال من مقدمة القدم (المشط)	10	90 ث	90 ث
		3. النهوض بعد ركضة تقريبيه من (3-5) خطوات على ان يكون القفز من فوق مانع مقلوب	10	90 ث	90 ث
		4- ركض سريع من الوقوف 50 متر	5	90 ث	-----

