

تمريّنات توافقية بالأوزان المضافة في بعض القدرات الحركية و الإنجاز بفعالية الوثب العالي

الباحث زيد محمد كاظم/ جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة sp.post.zaid15@mu.edu.iq

أ.د. حيدر بلاش جبر/ جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Karar110@mu.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى إعداد تمرينات توافقية بالأوزان المضافة ومعرفة تأثير التمرينات على بعض القدرات الحركية والانجاز بفعالية الوثب العالي .

ولتحقيق هذا الهدف أعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أما مجتمع البحث فتمثل بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية البالغ عددهم (50) طالباً مقسمين على شعبتين (ب - ج) ، بواقع (25) طالباً لكل شعبة ، وبالقرعة اختيرت شعبة (ج) لتمثل عينة البحث ، إذ قسم طلبة هذه الشعبة على مجموعتين بواقع (10) طلاب لكل مجموعة ، واستبعد (5) طلاب ممن مثلوا التجربة الاستطلاعية .

ثم قام الباحث تحديد متغيرات البحث التي تمثلت (الرشاقة ، التوافق) بالنسبة للقدرات الحركية ، وكذلك متغير الانجاز بفعالية الوثب العالي .

ثم قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية ، وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث والتكافؤ بين المجموعين ، ثم طبق المنهج المعدّ التمرينات التوافقية بالأوزان المضافة ولمدة 8 اسابيع ، بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد . وبعد تطبيق المنهاج المعد من الباحث بأجرء الاختبارات البعدية .

وبعد الحصول على النتائج أعتمد الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) إذ توصل الباحث الى أن التمرينات التوافقية بالأوزان المضافة دور في تحسين القدرات الحركية والانجاز بفعالية الوثب العالي وهذا ما أظهرته نتائج المتغيرات في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

**Harmonic exercises with added weights in some kinetic abilities and achievement
with high jump effectiveness**

Abstract

The current research aims to prepare harmonic exercises with added weights and know the effect of exercises on some kinetic abilities and achievement with high jump effectiveness. To achieve this goal, the researcher adopted the experimental method by designing two equal groups with pre and post tests. As for the research community, it was represented by the first stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences, who numbered (50) students, divided into two divisions (B – C), with a rate of (25) students for each division. By lot, Division (C) was chosen to represent the research sample, as the students of this division were divided into two groups of (10) students for each group, and (5) students who represented the exploratory experiment were excluded.

Then the researcher determined the research variables that represented (agility, compatibility) in relation to motor abilities, as well as the achievement variable with the effectiveness of the high jump. Then the researcher conducted tribal tests on the experimental research sample, and after obtaining the results, the researcher performed homogeneity of the research sample and parity between the two groups, then applied the prepared approach to harmonic exercises with added weights for a period of 8 weeks, with 3 training units per week. After applying the syllabus prepared by the researcher, he began to conduct post-tests. After obtaining the results, the researcher adopted the statistical program (SPSS), as the researcher concluded that the harmonic exercises with the added weights played a role in improving the motor abilities and achieving the effectiveness of the high jump, and this was shown by the results of the variables in the post test between the control and experimental groups and in favor of the experimental group.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يتسم العصر الحالي الذي نشهده بتطور مذهل لم يسبق له مثيل في مجالات المعرفة والبحث العلمي والتكنولوجي كافة ، وجاء هذا التطور نتيجة الأبحاث والدراسات العلمية السابقة في مجالات الحياة جميعها ، وقد أدت هذه الدراسات الى التوسع في الأفكار والآراء ، وفي وجهات النظر لإيجاد مختلف الحلول للمشاكل التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية أو في مجال عمله أو أي مجال آخر .

ويعد المجال الرياضي في مقدمة المجالات التي لاقت تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة ، وقد أشتمل هذا التطور على الالعاب الرياضية كافة وبأنواعها المختلفة ، وذلك من خلال إدخال العديد من العلوم التي من شأنها دراسة جميع ما هو مؤثر في الوصول الى اعلى انجاز في أنواع الالعاب الرياضية جميعها.

والتدريب الرياضي واحدا من هذه العلوم المبني على اسس علمية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية و الإنسانية و الطبية ، و إن هدف المختصون في مجال التدريب هو السباق ما بين التطور العلمي التكنولوجي و أساليب وطرق التدريب المستخدمة لتحسين الانجاز و الارتقاء به إلى انجازات أفضل .

وفعالية الوثب العالي هي احدى مسابقات الوثب بألعاب العاب القوى والتي تعد من الفعاليات المثيرة والجميلة وتعد ايضاً من المسابقات التي تحتاج الى قدرات بدنية عالية لاجتياز العارضة وبدون استخدام اداة الامر الذي يتطلب من القائمين على العملية التدريبية معرفة التفاصيل الدقيقة للفعالية من اجل اتقان جميع المراحل الفنية للوثب العالي وهي (الاقتراب - النهوض - عبور العارضة - الهبوط) ولهذا يتطلب قدرات بدنية خاصة للاعب من قوة وسرعة وتوافق عالي من اجل الوصول الى مستوى جيد .

والتدريبات التوافقية من التدريبات الهامة التي يجب ان يعطيها المدرب بصفة مستمرة من بداية مدة الأعداد وخلال مراحلها المختلفة حتى يستطيع ان يحافظ بشكل كبير على الأداء الفني من اجل الارتقاء بالصفات الحركية الخاصة وهذه التمرينات تحتاج الى تركيز عالي وخصوصا اذ كانت بالأوزان المضافة على المعاصم والكاحل بنسب معينة لذلك يتطلب من اللاعب جهد عالي الى حد كبير وكل هذه الامر بالتأكيد تساعد على تحقيق انجاز كبير في فعالية الوثب العالي لهذا

تكمّن اهمية البحث في اعداد تمارينات توافقية بالأوزان المضافة لتطوير القدرات الحركية الخاصة وانجاز فعالية الوثب العالي للطلاب .

1-2 مشكلة البحث : وتكمّن المشكلة في الإجابة على التساؤل الاتي

1. هل للتمرينات توافقية بالأوزان المضافة دور في تحسين القدرات الحركية ، والانجاز بفعالية الوثب العالي لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى ؟
2. هل التمارينات التوافقية المعدة بالأوزان أفضل من التمارينات المعدة من قبل التدريسي المعدة من دون استخدام الاوزان ؟

1-3 أهداف البحث :

1. إعداد تمارينات توافقية بالأوزان المضافة لفعالية الوثب العالي وتطبيقها على طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى .
2. التعرف على تأثير تمارينات توافقية بالأوزان المضافة على بعض القدرات الحركية لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى .
3. التعرف على تأثير تمارينات توافقية بالأوزان المضافة على الإنجاز بالوثب العالي لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى .

1-4 فروض البحث :

1. للتمرينات التوافقية بالاوزان المضافة تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات الحركية لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى .
2. للتمرينات التوافقية بالأوزان المضافة تأثير ايجابي في تحسين الإنجاز بالوثب العالي لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى

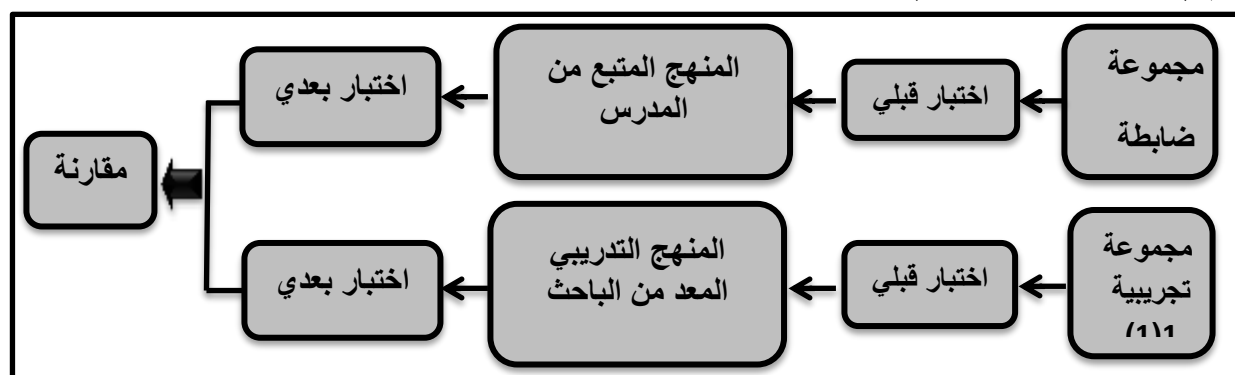
1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 29 / 11 / 2021 م ولغاية 1 / 7 / 2022

1-5-3 المجال المكاني: الملعب والقاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

"يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير واحد أو أكثر يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي (سامي محمد : 2000 : 259)، ولكون طبيعة البحث بها حاجة الى معرفة تأثير (معين) ، لذا سيستخدم الباحث المنهج التجريبي ويتصميم (المجموعتين المتكافئتين) الضابطة والتجريبية لملائمته



شكل (1) يوضح التصميم التجريبي لمجموعات البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع بحثه متمثلاً بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، البالغ عددهم (50) طالباً مقسمين على شعبتين (ب - ج) بواقع (25) طالباً لكل شعبة.

أما عينة البحث والتي تعد جزءاً من " المجتمع الأصلي الذي يحتوي على بعض العناصر يتم اختيارها منه وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي (محمد عبد الفتاح : 2008 : 186) " ، و بالقرعة اختيرت عينة البحث التي ستمثل شعبة (ج) ، إذ قسمت بالطريقة العشوائية على مجموعتين الضابطة (10) طلاب ، و الأخرى التجريبية (10) طلاب ، و استبعد (5) طلاب مثلوا عينة التجربة الاستطلاعية .

و لتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية لدى الطلاب والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة في المتغيرات المبحوثة التي تعد مؤثرة في التجربة ، لابد أن تضبط ، ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ و الجدول (1) و (2) يبين ذلك

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة LEVEN	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
التوافق	ثانية	12.30	0.948	12.20	1.032	0.118	0.735	متجانس
الرشاقة	ثانية	13.31	0.945	13.00	1.414	3.014	0.100	متجانس
الإنجاز	متر	1.320	0.034	1.325	0.026	1.125	0.303	متجانس

يبين الجدول (1) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (Leven) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين افراد العينة لكل مجموعة .

جدول (2) يبين تكافؤ مجموعات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
التوافق	ثانية	12.30	0.948	12.20	1.032	0.225	0.824	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	13.31	0.945	13.00	1.414	0.576	0.572	غير معنوي
الإنجاز	متر	1.320	0.034	1.325	0.026	0.361	0.722	غير معنوي

يبين الجدول (2) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

3 - 3 الوسائل و الأدوات والأجهزة المستخدمة :

المقصود بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت ، كأدوات ، أو بيانات ، أو عينات ، أو اجهزه ، ولهذا فإنه استخدم العديد منها بغية الوصول الى ذلك :

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- شبكة الانترنت .
- الاختبارات والقياس .
- استمارة تسجيل .

3-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث

- قلم .
- دوائر بلاستيكية بقطر 60سم .
- شريط قياس 15م .
- كرات طبيه عدد 4 .
- كرسي بدون مسند ظهر .
- شريط لاصق بعرض 10سم .
- صافرة .
- أوزان .
- سلم تدريب ارضي .
- دوائر بقطر 60سم عدد 12 .
- دائرة بقطر 1متر .
- مسطبة بارتفاع 30سم .

- جهاز الوثب العالي .

- حاجز عدد 10 .

3-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية عدد 5 .

- لابتوب نوع (DELL).

3-4 تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على عدد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ، و نتيجة المقابلات الشخصية ، ورأي السيد المشرف ، حدد الباحث المتغيرات التي لنا حاجة اليها في البحث الحالي:

1. الرشاقة

2. التوافق

3. الإنجاز بفعالية الوثب العالي.

3-5 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث

3-5-1 توصيف اختبار القدرات الحركية :

1. اختبار التوافق الحركي (محمد صبحي حسنين : 2001 : 239) :

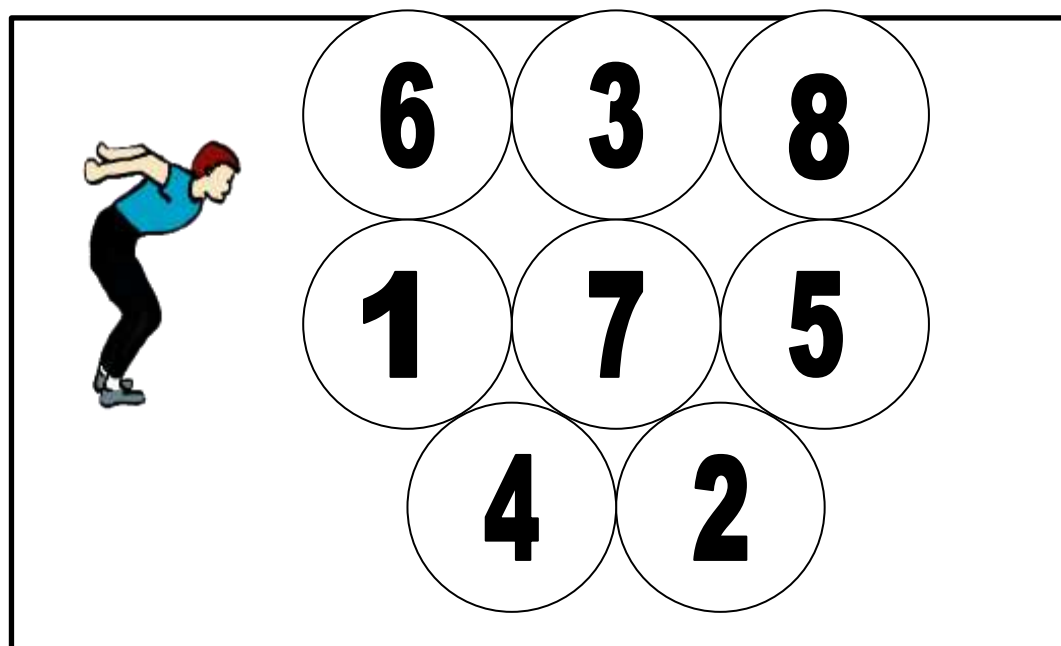
❖ الهدف من الاختبار :- قياس توافق الرجلين والعينين

❖ الادوات المستعملة : ساعة أيقاف ، طباشير

❖ إجراءات الاختبار : يرسم على الارض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين (60) سم . ترقيم الدائرة كما موضح في الشكل (2)

❖ وصف الاختبار :- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع أشاره البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ، ثم الى الدائرة رقم (3) ، ثم الى الدائرة رقم (4) ، ثم الى دائرة (5) ، ثم الى دائرة (6) ، ثم الى دائرة (7) ، ثم الى دائرة (8) ويكون ذلك بأقصى سرعة

❖ التسجيل :- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية 0



شكل (2) يوضح اختبار الدوائر المرقمة للتوافق

2. اختبار الجري المتعدد الجهات (محمد صبحي حسنين : 2001 : 289) :

❖ الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

❖ الادوات: اربع كرات طبية ، وكروسي من دون ظهر، وساعة إيقاف .

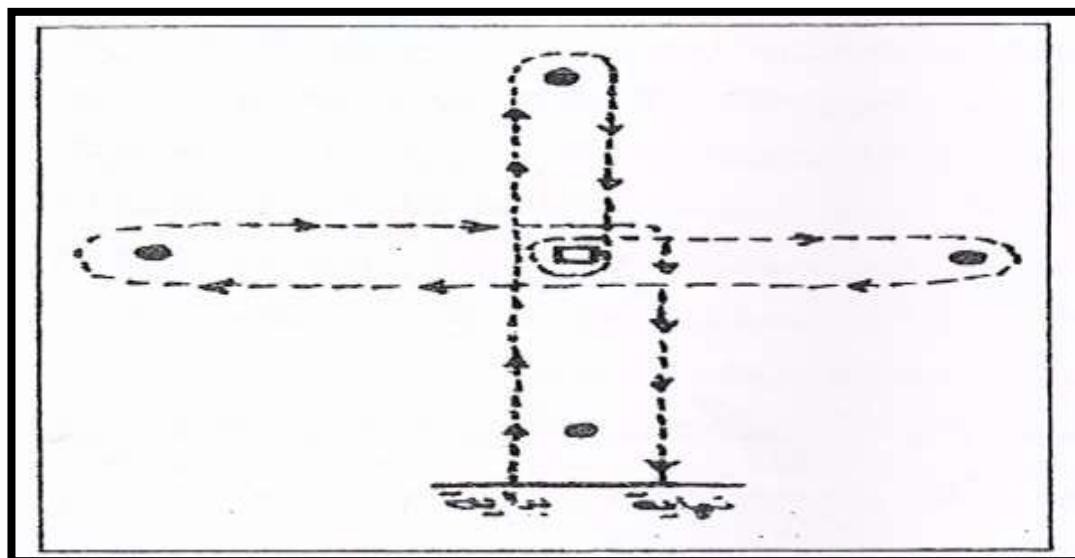
❖ إجراءات الاختبار: توضع الكرات الطبية كما موضح بالشكل (3) ، المسافة بين الكرات الاربعة ، التي في الاطراف

والكرسي الذي في المنتصف 4,5 متر ، والمسافة بين خط البداية، وأول كرة طبية متر واحد.

❖ وصف الاختبار : عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند نقطة البداية متبعاً خط السير الموضح في

الشكل (5) ، حتى يتجاوز خط النهاية من عند نقطة النهاية.

❖ التسجيل : يحسب له الزمن الذي استغرقه في قطع هذه المسافة طبقاً للمواصفات المطلوبة.



شكل (3) يوضح كيفية أداء اختبار الجري المتعدد الجهات لقياس الرشاقة

3-5-2 توصيف اختبار الإنجاز بفعالية الوثب العالي

- ❖ هدف الاختبار : الإنجاز بفعالية الوثب العالي .
- ❖ الأدوات المستخدمة : بساط ، و عارضة ، وعصا .
- ❖ اجراءات الاختبار : يطبق الطلاب الاختبار حسب القانون الدولي ، وتأخذ أحسن محاولة.
- ❖ طريقة التسجيل :

- يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتأخذ أفضل محاولة .

3-6 التجربة الاستطلاعية

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية ، فالتجربة الاستطلاعية هي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته " (نوري الشوك : 89:2004).

وعليه قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على (5) طلاب اختيروا بالطريقة العشوائية ، طبقت هذه التجربة يوم الاثنين 2022/ 1/31 م في ملعب العاب القوى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى.

ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية على عدة نقاط منها.

- ✓ التعرف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث في الاختبارات الرئيسية .
- ✓ معرفة سلامة الأجهزة والتأكد من صلاحيتها .
- ✓ مدى توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات.
- ✓ كفاية الفريق المساعد و استيعابهم لكيفية تطبيق مفردات الاختبار وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات لعينة البحث .
- ✓ مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة للاختبار للطلاب الواحد ولباقي الطلاب .
- ✓ استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، والثبات، والموضوعية) .

وقد حققت هذه التجربة الغرض منها

3-7 الأسس العلمية لنتائج للاختبارات

3-7-1 ثبات الاختبار:

يقصد بالثابت " أن يعطي الاختبار النتائج نفسها او نتائج مقاربة اذا ما اعيد اكثر من مره على نفس المجموعة وفي نفس الظروف "(نادر فهمي : 2005: 45) إذ تم حساب ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار) و لهذا قام الباحث بإعادة الاختبارات يوم الاثنين 2022/ 2 / 7 م على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وتحت الظروف والسياق نفسه ، وتم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين بواسطة قانون معامل الارتباط (بيرسون) وأظهرت النتائج أن هنالك علاقة ارتباط عالية في نتائج الاختبارات ، وذلك لأنه ((كلما اقتربت قيمة الثبات من (1+) ، يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في الجداول (3)

3-7-2 صدق الاختبار :

هو " مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع له" (إلى سيد فرحات : 2011 : 69) ، وبما أن " معامل الصدق يتوقف على معامل الثبات فيزيد بزيادته وينخفض بانخفاضه" ، لذا استخدم الباحث الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات ، كما مبين في جدول (3)

3-7-3 موضوعية الاختبار:

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين" (محمد نصر : 2006 : 209) "إذ تم اخذ الموضوعية للاختبارات بوجود اثنين من المحكمين* ، إذ استخراج معامل الارتباط لبيرسون لنتائجها وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمحكمين ، كما في جدول (3)

جدول (3)

يبين الاسس العلمية لنتائج للاختبارات

الموضوعية	الصدق	الثبات	المتغيرات
1	0.978	0.957	الرشاقة
1	0.969	0.939	التوافق
1	0.997	0.995	الانجاز

* أسماء المحكمين

1. احمد علي صادق

2. عباس ناجي

3-8 التجربة الرئيسية

3-8-1 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء الاختبارات وذلك بعد تهيئة مستلزمات البحث وأدواته وفريق العمل المساعد ، اذ طبقت الاختبارات على (20) طالباً يوم الاربعاء 9 / 2 / 2022 م في ملعب العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وقد ثبت الباحث جميع المتغيرات المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان .

3-8-2 التمرينات المعدة من الباحث:

طبقت التمرينات التوافقية المعد للتمرينات التوافقية مضافة بالأوزان بإشراف مباشر من الباحث على عينة المجموعة التجريبية البالغ عددهم (10) طلاب في يوم الأحد المصادف 13 / 2 / 2022 م ولغاية يوم الخميس المصادف 7 / 4 / 2022 م اذ عمد الباحث على تضمين المنهج التدريبي ما يلي :

❖ استغرق تنفيذ التمرينات (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية ، إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية للمنهج (24) وحدة تدريبية ، إذ تشير المصادر العلمية إن تدريبات تحمل السرعة تؤدي بواقع وحدتين الى ثلاث وحدات أسبوعياً ، وعلى مدى شهرين او ثلاثة اشهر وهي كافية لحدوث التأثيرات على الاجهزة الوظيفية في جسم الرياضي .

❖ نفذت التمرينات في ايام (الاحد - والثلاثاء - والخميس) .

❖ استخدم الباحث في التمرينات طريقة التدريب التكراري ، و بشدة تتراوح من (90 - 100) % .

❖ راعى الباحث في توزيع الشدة التموج بين الاسبوع والوحدات التدريبية اليومية .

❖ طبقت التمرينات في بداية القسم الرئيسي وبعد الاحماء مباشرة ليتسنى للاعب في ان يكون على مستوى من الاستعداد الذهني والبدني والتوافق العضلي العصبي لتحقيق الهدف من التمرينات.

3-8-3 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات وبإشراف مباشر من الباحث أجريت الاختبارات البعدية على (20) طالباً يوم الأحد المصادف 10 / 4 / 2022 م في ملعب العاب القوى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

3 - 9 الوسائل الاحصائية :

الإحصاء هو "العلم الذي يبحث في جمع البيانات وعرضها وتبويبها وتحليلها واستخدام النتائج في التنبؤ أو التقرير أو التحقيق، ولتوفر البرامج الالكترونية استخدم الباحث نظام (SPSS) للمعلومات الإحصائية وبرنامج (EXLL) .

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- قيمة اختبار LEVEN .
- 4- معامل الصدق الذاتي .
- 5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 6- قيمة (t) للعينات المترابطة .
- 7- قيمة (t) للعينات المستقلة .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
التوافق	ثانية	12.30	0.948	11.55	1.101	6.257	0.000	معنوي
الرشاقة	ثانية	13.31	0.945	12.27	0.922	5.830	0.000	معنوي
الإنجاز	متر	1.320	0.034	1.370	0.042	4.743	0.001	معنوي

بلغت نسبة الدلالة لاختبار (t) المحسوبة للعينات المترابطة ولجميع المتغيرات أصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

مناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

تبين النتائج ان هنالك فروقاً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغيرات البحث لعينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبار ويعزو الباحث هذه الفروق إلى التمرينات التي اتبعها المدرس وما احتواه من عدد تكرارات له تأثير في تحسين أداء الطلاب في متغيرات البحث ، إذ أكدت المصادر على أن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في أثناء التطبيق العملي تساعد على اكتساب التعلم " . وهذا ما اكده (شمدت: 2000 : 63) (أن المحاولات التكرارية هي المفتاح المهم للأداء ، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات ممكن توقعها وتوقيتها) .

4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
التوافق	ثانية	12.20	1.032	10.00	1.054	6.128	0.000	معنوي
الرشاقة	ثانية	13.00	1.414	10.70	1.337	7.667	0.000	معنوي
الإنجاز	متر	1.325	0.026	1.445	0.049	7.856	0.000	معنوي

بلغت نسبة الدلالة لاختبار (t) المحسوبة للعينات المترابطة ولجميع المتغيرات أصغر من نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

4-2-4 مناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

تبين النتائج التي توصل اليها الباحث أن هنالك فروقاً بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث ويعزو الباحث هذا التفوق الى فاعلية المنهاج المعد من قبل الباحث وما احتواه من تمارين توافقية باستخدام اوزان مضافة والتي كانت شبيهة في الأداء لفاعلية الوثب العالي وذلك لاعتماد الباحث على الأسس العلمية ذات الطابع الحركي المشابه للأداء .

ولأن التوافق يعد من الصفات الحركية ذات الاهمية في الفعاليات الرياضية جميعها وبما ان الوثب العالي من الفعاليات التي تحتاج الى توافق عصبي عضلي عالي جداً، إذ ساهمت تمارين التوافق المعدة من قبل الباحث في تصحيح المسار الحركي للجسم كثبات طول الخطوة في المستقيم والمنحنى وكذلك تعمل التمارين التوافقية على تحسين كفاءة العضلات العاملة وتسلط القوة الانفجارية العالية لحظة الارتقاء وتعمل التمارين على تحسين وضع الجسم اثناء الطيران واللف وزيادة سرعة لف الجسم في الهواء، كذلك لها دور كبير في تصحيح مسار الجسم فوق العارضة مما يؤدي الى تطور الانجاز في هذه الفعالية وهذا ما أكده (كارل باورزفيلد 1985: 417) ان لنجاح كل حركة نهوض يجب تحقيق التوافق الجيد بين حركات الأعضاء ومرجحتها .

وكذلك ساهمت التمرينات المعدة في تطوير الرشاقة ،لأن الرشاقة تعد من الصفات الحركية ذات الاهمية في جميع الفعاليات الرياضية ولاسيما الفعاليات المركبة التي تحتاج الى تركيز وتوازن وسرعة حركية عالية جدا ،وبما ان الوثب العالي من الفعاليات التي تحتاج الى الرشاقة وبشكل كبير جدا ، ويعزو الباحث هذا التطور في الرشاقة لما احتواه المنهاج المعد من قبل الباحث من تمرينات للرشاقة وبنوعيتها الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة واعطى الباحث الجزء الاكبر لتمرينات الرشاقة الخاصة التي تعني قدرة الفرد على القيام بالمتطلبات الخاصة للفعالية التخصصية في المنهاج التدريبي وبشكل اساسي في كل مراحل الاعداد لما له أهمية كبرى في تعديل وضع الجسم اثناء الركضة التقريبية في المستقيم والمنحنى وكذلك تعمل الرشاقة على تحسين زاوية ميل الجسم في اثناء الارتقاء أي(زاوية الانطلاق) ،وكذلك ان الرشاقة تعمل على زيادة سرعة النهوض لحظة مس الارض بالرجل القافزة في خطوة النهوض العمودي كما ان المتغير يعمل على زيادة التوازن ويعد هذا المتغير من اكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية وبما ان الفعالية تتطلب حركات توافقية عالية وعليه وضع الباحث الرشاقة في أغلب تمرينات المنهج لأنها تؤدي الى تطور الانجاز في هذه الفعالية(قاسم حسن حسين : 1999 : 64)

4-3 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية

بالاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
التوافق	ثانية	11.55	1.101	10.00	1.054	3.221	0.005	معنوي
الرشاقة	ثانية	12.27	0.922	10.70	1.337	3.056	0.007	معنوي
الإنجاز	متر	1.370	0.042	1.445	0.049	3.638	0.002	معنوي

بلغت نسبة الدلالة لاختبار (t) المحسوبة للعينات المستقلة ولجميع المتغيرات أصغر من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يعني وجود فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح عينة المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين لمجموعتين الضابطة والتجريبية

تبين النتائج التي توصل اليها الباحث أن هنالك فروقاً في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث (القدرات الحركية - القدرات الحس حركية ، والانجاز) ويعزو الباحث هذا التفوق الى فاعلية المنهاج التدريبي بالأوزان المضافة المعد من الباحث .

ففي متغير التوافق كانت المعنوية لها من خلال التمرينات التي وضعها الباحث والتي كانت شبيهة في الأداء لفعالية الوثب العالي وذلك لاعتماد الباحث على الأسس العلمية ذات الطابع الحركي المشابه للأداء ولذلك اظهر هذا المتغير التفوق في النتائج لصالح المجموعة التجريبية ، لان التوافق يعد من الصفات الحركية الموروثة ذات الاهمية في جميع الفعاليات الرياضية وبما ان الوثب العالي من الفعاليات التي تحتاج الى توافق عصبي عضلي عالي جدا ، ارتأى الباحث وضع تمرينات التوافق في المنهاج التدريبي وبشكل اساسي في المنهج التدريبي لما له اهمية كبيرة في تصحيح المسار الحركي للجسم كثبات طول الخطوة في المستقيم والمنحنى وكذلك تعمل التمرينات التوافقية على تحسين كفاءة العضلات العاملة وتسليط القوة الانفجارية العالية لحظة الارتقاء وتعمل التمرينات على تحسين وضع الجسم اثناء الطيران واللف وزيادة سرعة لف الجسم في الهواء ، كذلك لها دور كبير في تصحيح مسار الجسم فوق العارضة مما يؤدي الى تطور الانجاز في هذه الفعالية (محمد عبد الحسن : 2010 : 106) .

اما في متغير الرشاقة فتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وبما أن الرشاقة من المؤهلات الهامة لتكامل المهارة الحركية الرياضية والتكنيك وذلك لأن الرشاقة تؤدي لأداء الواجب الحركي بدقة وانسيابية وتوقيت سليم بشكل عام ، وبشكل خاص تعمل الرشاقة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية لأن من خصائصها المقدرة على رد الفعل الحركي وكذلك تعمل على التوجيه الحركي والقدرة على التوازن من خلال بعد مركز ثقل الجسم عن الأرض وعن الجاذبية الأرضية ولها المقدرة على التناسق الحركي والاستعداد الحركي ، وكذلك الربط الحركي في الأداء والخفة في الحركة . لذلك يجب استخدام تمرينات الرشاقة بأوزان وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.

اما في متغير القدرات الحس الحركية يعزو الباحث التفوق الى التمرينات التي وضعها الباحث والتي كانت شبيهة في الأداء لفعالية الوثب العالي وذلك لاعتماد الباحث على الأسس العلمية ذات الطابع الحركي المشابه للأداء ولذلك اظهر

هذا المتغير التفوق في النتائج لصالح المجموعة التجريبية ،لان الاحساس بالمسافة الافقية يعد من الصفات الحركية ذات الاهمية في هذه الفعالية وبما ان الوثب العالي من الفعاليات التي تحتاج الى احساس بالمسافة الافقية وبشكل كبير ،ارتأى الباحث وضع تمرينات التوافق في المنهاج التدريبي وبشكل اساسي لرفع الاحساس بالمسافة الافقية الى تجعل الخطوات في مستقيم الركضه التقريبية والمنحنى التي تؤدي الى تطور الانجاز في هذه الفعالية.

أدت التمرينات بالأوزان المضافة التي وضعت في المنهج المستخدم بالتدريب من قبل الباحث إلى حدوث تطور بدني ملحوظ في الصفات الحركية إلى استهدفها الباحث بشكل رئيسي كالتوافق والرشاقة إذ عملت على تحسين الانجاز، إذ كان العمل مسبقا بأوضاع مختلفة وغير معروضة في تمرينات الوثب وأداء مهارات حركية بالطريقة العكسية وكذلك تغيير سرعة إيقاع أداء الحركة والعمل على زيادة صعوبة التمرينات وذلك من خلال حركة مساعدة باستخدام أدوات أخرى. كنتيجة لأداء هذه التمرينات أدى إلى تطور الانجاز للمجموعة التجريبية،

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. إن التمرينات التوافقية بالأوزان المضافة تساعد على تنمية الصفات الحركية الأساسية في فعالية الوثب العالي (الرشاقة ، التوافق) من خلال الربط الحركي المتسلسل في الخطوات الإيقاعية ومرحلة الارتقاء.
2. تعمل التمرينات التوافقية على تطوير الانجاز بتعديل حركة جسم المتعلم والربط الحركي المتسلسل وزيادة إنتاج القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وكذلك تعمل على تحسين اللف في الهواء وكذلك حركة تقوس الجسم فوق العارضة والكب في سحب الرجلين .

5-2 التوصيات

1. ضرورة استخدام التمرينات التوافقية بالأوزان المضافة لتطوير الصفات الحركية الأساسية الخاصة بالفعالية الرشاقة و التوافق.
2. استخدام التمرينات التوافقية بالأوزان المضافة في المحاضرات لطلبة الدراسات الأولية لما لها من اثر مهم في تنميه الصفات الحركية وتحسين الإنجاز في الوثب العالي.
3. القيام بأجراء دراسات للتمرينات التوافقية بالأوزان على فعاليات أخرى في العاب القوى غير الوثب العالي ومعرفة مدى تأثير هذه التمرينات .

المصادر

- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار المسرة للنشر و التوزيع ، 2000 .
- قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والوثب ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ط1 ، 1999.
- كارل باور فيلد ، كير شورتنو : قواعد ألعاب القوى ، (ترجمة) قاسم حسن حسين ، بيتر جدي كرليت ، 1985.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج1 ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، ط1 ، 2010 .
- محمد عبد الفتاح الصيرفي: البحث العلمي – الدليل التطبيقي للباحثين ط2؛ عمان ، دار وائل للنشر، 2008 .
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، (2006 ،
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم ، ط3: القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، 2005 .
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد ، مطبعة الشهيد ، 2004 .

¹ –Shmidet . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance . Second Edibion 2000,p.p63.

الملاحق

ملحق (1)

بعض التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي

التمرين الاول

النهوض برجل الارتفاع على مسطبة بارتفاع 10سم مع رفع الذراع القائدة (20 ثانية)

التمرين الثاني

الوثب من الثبات ثم الاستناد برجل اليمين إلى الجانب ثم العودة إلى الوسط ثم القدم اليسار ثم العودة إلى الوسط وهكذا لمسافه (30متر)

التمرين الثالث

الوقوف بين صندوقين بارتفاع 25سم ثم الوثب الى الأعلى والوقوف على الصندوقين كل رجل تكون على صندوق (20 ثانية)

التمرين الرابع

رفع الركبة اليمنى عاليا مع الذراع اليمين والثبات ومن ثم يتم تبديل الرجل الأخرى والذراع الاخرى والمسافة (10م)

التمرين الخامس

الوقوف بجانب عارضة الوثب العالي كما في وضع الخطوة الأخيرة بالأداء ثم النهوض عاليا والرجوع الى نفس الوضع (20 ثانية)

التمرين السادس

الوقوف بجانب العارضة كما في التمرين السابق ينهض المتدرب الى الأعلى مع اللف في الهواء (20 ثانية)

التمرين السابع

المشي مع النهوض بالقدم اليمنى واليسرى وبالتناوب كما في خطوة الأداء الأخيرة على دائرة ذات قطر (8متر)

التمرين الثامن

مسك كرة باليد القائدة الوقوف امام مسطبة بارتفاع 15سم ثم النهوض بالتناوب للرجل اليمنى واليسرى (20ثانية)

ملحق (2)

نموذج لاجل أسابيع الوحدة التدريبية

الاسبوع الاول										
الوحدة التدريبية	ت	رقم التمرين	الشدة	الوزن المستخدم	عدد التكرارات	الزمن	الراحة بين		الزمن	
							التمرين	الاداء	التمرين	الكلبي
الاولى	1	(1)	90 %	200 غم	3	20 ثا	3 د	60 ثا	2.20 د	20.45 د
	2	(2)	100 %	200 غم	3	25 ثا	3 د	75 ثا	2.45 د	
	3	(3)	100 %	200 غم	3	20 ثا	3 د	60 ثا	2.20 د	
	4	(4)	90 %	200 غم	5	20 ثا		40 ثا	4.20 د	
الثانية	1	(5)	100 %	200 غم	3	20 ثا	3 د	60 ثا	2.20 د	14.10 د
	2	(6)	100 %	200 غم	3	20 ثا	3 د	60 ثا	2.20 د	
	3	(7)	90 %	200 غم	3	30 ثا		60 ثا	3.30 د	
الثالثة	1	(8)	100 %	200 غم	3	20 ثا	3 د	60 ثا	2.20 د	17.40 د
	2	(9)	100 %	200 غم	3	40 ثا	3 د	120 ثا	4.40 د	
	3	(10)	90 %	200 غم	3	40 ثا		120 ثا	4.40 د	