



## Using special exercises to develop some motor abilities and achieve the effectiveness of the long jump

Muhammad Hamid Mahmoud Fariz <sup>\*1</sup> , Ahmed Saad Alwan Kadhem <sup>2</sup> ,

Sadiq Salam Sadiq Hussein <sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> Diyala University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

\*Corresponding author: mohammadrefiree@gmail.com

Received: 29-12-2024

Publication: 28-02-2025

### Abstract

The research aimed to use special exercises to develop some motor abilities and achieve performance in the long jump in athletics among members of the research sample, and to identify the effect of using special exercises to develop some motor abilities and achieve performance in the effectiveness of long jump in athletics among members of the research sample. The researcher used the experimental method as it is the most appropriate method to solve the research problem. The researcher chose his research sample intentionally from the students of the fourth stage, Division (A), in the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala, who numbered (20) students out of a total of (45) students. They were randomly divided into two groups, each group containing (10) students, where the odd numbers represented the experimental group and the even numbers represented the control group, and thus the sample percentage constituted (44,444%) of the original research population. The researcher concluded that special exercises have a positive impact on the special compatibility, agility and flexibility of the individuals in the research sample, in addition to that the special exercises, the tools used and the different sizes in training helped in the growth and development of motor abilities and achievement in the long jump event in athletics. The researcher recommends the use of special exercises in the training curricula for long jumpers in athletics and for all age groups, the use of special exercises in the special preparation period, and giving the motor aspect great importance during training by developing motor programs within the annual plan to compensate for the deficiency in motor abilities and achieve the balance required to perform the long jump event in athletics.

**Keywords:** Special Exercises, Motor Abilities, Long Jump, Athletics..



استخدام تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل

محمد حميد محمود فريز، احمد سعد علوان كاظم، صادق سلام صادق حسين

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammadrefiree@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١٢/٢٩ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

### الملخص

هدف البحث إلى استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية والانجاز في فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على تأثير استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية والانجاز في فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى لدى أفراد عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه أكثر المناهج ملاءمة لحل مشكلة البحث، واختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الرابعة شعبة (أ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢٠) طالباً من مجموع (٤٥) طالب، وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تضم كل مجموعة على (١٠) طلاب، حيث مثلت الارقام الفردية المجموعة التجريبية ومثلت الارقام الزوجية المجموعة الضابطة، وبذلك شكلت نسبة العينة (٤٤,٤٤٤ %) من المجتمع الأصلي للبحث، واستنتج الباحث أن للتمارين الخاصة تأثير ايجابي على التوافق الخاص والرشاقة والمرونة لأفراد عينة البحث، فضلاً عن ان التمارينات الخاصة والأدوات المستخدمة والأحجام المختلفة في التدريب ساعدت على نمو وتطور القدرات الحركية والانجاز في فعالية الوثب الطويل في ألعاب القوى، ويوصي الباحث الى استخدام التمارينات الخاصة في المناهج التدريبية للاعبين الوثب الطويل في ألعاب القوى ولجميع الفئات العمرية، واستخدام التمارينات الخاصة في فترة الاعداد الخاص، وإعطاء الجانب الحركي أهمية كبيرة أثناء التدريب من خلال وضع برامج حركية ضمن الخطة السنوية لتعويض النقص الحاصل في القدرات الحركية وتحقيق التوازن المطلوب لأداء فعالية الوثب الطويل في ألعاب القوى.

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، القدرات الحركية، الوثب الطويل، ألعاب القوى.

## ١ - المقدمة:

يعتمد التعليم وتدريب المهارات الرياضية على مبادئ أساسية مستندة إلى نظريات وقوانين العلوم المتعلقة بنشاط الجسم البشري. من أجل توفير قدرة تعليمية وتدريبية فعالة، يُجب صياغة هذه المبادئ والقوانين بشكل تطبيقي يشرح حركة الإنسان، مما يسهم في تحسين جودة العملية التعليمية والتدريبية.

يتميز التدريب الحديث بالتوجه المتزايد نحو تمارين متخصصة تتناسب مع متطلبات الأداء الفريد لكل رياضة، حيث تعتبر القوة العنصر البدني الأساسي في أغلب الفعاليات الرياضية. تلعب القوة دوراً حاسماً في تحسين الأداء الحركي، وبالتالي تُصمم التمارين الخاصة لتعزيز مستوى الإنجاز بشكل عام، وعلى وجه الخصوص في رياضة ألعاب القوى، وخاصة الوثب الطويل، هذه الرياضة تعتمد بشكل كبير على القوة البدنية، مما يؤدي إلى تطوير عضلات الساقين، والتي تلعب دوراً رئيسياً في تحقيق أداء متميز في الوثب الطويل.

لذلك بدأت المستويات الرياضية المختلفة تتطور بشكل واضح وملحوس نتيجة تحطم الأرقام القياسية العالمية في النشاطات الرياضية المختلفة ، والتي تعتمد انجازاتها على الأرقام والأزمنة والمسافات ، إذ ان هذا التطور الحاصل في المجال الرياضي لم يأتي عبثاً ، بل تطلب تخطيطاً علمياً وبرمجة دقيقة لطرائق التدريب وتنظيم المعدلات التحميل وشدة الحمل ، وكذلك تحسين وتطوير الاداء الفني ( التكنيك ) ، ثم العمل باستمرار (التدريب الرياضي) الذي اساس اعتماده الاستفادة من تطبيق العلوم الطبيعية والرياضية المتقدمة المدعومة بالعلم والموضوعية لذلك اخذت رياضة ألعاب القوى منذ سنوات مكاناً مرموقاً في نظام التربية الرياضية العالمية ، نظراً لاستمرار التطور والتقدم وارتفاع المستويات الرياضية ، ولكثرة تسجيل الأرقام القياسية العلمية خلال البطولات المختلفة، وتقدر رياضة ألعاب القوى من الفعاليات الأولمبية المثيرة التي تبهر المشاهد لما يظهره من قدرات بدنية عالية وابرز قوة هائلة.

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية وإنجاز فعالية الوثب الطويل في ألعاب القوى والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري وتحقيق أفضل الانجازات.

من خلال متابعة الباحث في هذا المجال لاحظ ان هناك ضعف في بعض القدرات الحركية وبالتالي ضعف في أداء الطلبة لفعالية الوثب الطويل بألعاب القوى نتيجة لصعوبة التطبيق، وكذلك عدم استخدام تمارينات خاصة تساعد على تطوير الاداء الفني والانجاز في فعالية الوثب الطويل، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية والانجاز في فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى وتحقيق أفضل الانجازات.

#### ويهدف البحث الى:

- ١- استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية والانجاز في فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير استخدام تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية والانجاز في فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى لدى أفراد عينة البحث.

#### ٢-إجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

#### ٢-٢ عينة البحث:

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الرابعة شعبة (أ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى والبالغ عددهم (٢٠) طالباً من مجموع (٤٥) طالب، وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تضم كل مجموعة على (١٠) طلاب ، حيث مثلت الارقام الفردية المجموعة التجريبية ومثلت الارقام الزوجية المجموعة الضابطة ، وبذلك شكلت نسبة العينة (٤٤,٤٤٤ %) من المجتمع الأصلي للبحث ، وبعد ذلك لجأ الباحث إلى استخدام معامل الالتواء لمعرفة تجانس العينة لكل من الطول والوزن والعمر لضمان دقة التجربة الرئيسية وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

| ت | المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|-----------|---------------|-------------------|----------------|
| ١ | الطول     | ١٧٠,١٨        | ٤,٤٨              | ٧٩.٠ -         |
| ٢ | الوزن     | ٧٢,٥٨         | ٤,٢٥              | ١,٠٥٨          |
| ٣ | العمر     | ٢١,٥          | ١,٧٢٥             | ٨٦٩.٠ -        |

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الملاحظة.

- استمارة تسجيل.

- الاختبارات والقياس.

- فريق العمل المساعد.

- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب العاب قوى.

- ميدان الوثب الطويل.

- حفرة (جفرة) الوثب الطويل.

- ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (٢).

- ميزان طبي لقياس الوزن والطول.

- شواخص.

- صافرة.

- شريط لاصق.

- كامرة تصوير نوع (Nikone D5000).

- كامرة تصوير فوتوغراف نوع (Sunny).

- حاسبة لاب توب نوع (Hp)

## ٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

### ٢-٤-١ اختبار التوافق:

- اسم الاختبار: اختبار الجري.
- الغرض من الاختبار:
- قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء في حركته للأمام وبسرعة.
- الأدوات:
- قائمتان للوثب العالي المسافة بينهما (١٠) قدم وتعادل (٣) م تقريباً توضع عليها عارضة بارتراف مساو لارتفاع المختبر مع ساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء:
- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمتين، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل الرقم (٨ بالإنكليزي)، وكما موضح في الرسم، اذ يقوم بعمل أربع دورات (والدورة تنتهي من المكان نفسه الذي بدا به المختبر).
- توجيهات:
- يجب إتباع خط السير المحدد.
- يجب عدم لمس القوائم أو العارضة.
- التسجيل:
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع به الدورات الأربع.

### ٢-٤-٢ اختبار الرشاقة:

- اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الموانع.
- الهدف من الاختبار قياس الرشاقة
- الادوات المستخدمة
- أربعة موانع، ساعة توقيت، شريط مقياس شريط لاصق، صافرة.
- إجراء الاختبار:

من الوقوف عند خط البداية بعرض (١م) والذي يبعد عن أول مانع (٣ أمتار) وعند سماع إشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الأربعة والتي مسافتها (١م) بين مانع وآخر.

**التسجيل:** يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلاً لمؤشر الرشاقة.

## ٢-٤-٣ اختبار المرونة الديناميكية:

(حسانين، ١٩٩٧، ١٠٢)

الغرض من الاختبار:

قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير العمود الفقري).

- الادوات: ساعة ايقاف - حائط.

- مواصفات الاداء: ترسم علامة (x) على نقطتين مكانهما:

- على الارض بين قدمي المختبر.

- على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف).

عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع نحو الامام حتى تلامس الارض أطراف الاصابع عند علامة (x) الموجودة بين القدمين، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران لجهة اليسار لمس علامة (x) الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل للمس علامة (x) الموجودة بين القدمين مرة اخرى، ثم مد الجذع مع الدوران لجهة اليمين للمس علامة (x) الموجودة خلف الظهر.

يكرر هذا العمل الى أكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية، مع ملاحظة ان يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والاخرى من جهة اليمين.

- توجيهات عامة:

- يجب عدم تحريك القدمين في اثناء الاداء.

- يجب اتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات.

- يجب عدم ثني الركبتين نهائى في اثناء الدوران.

- التسجيل: يسجل للمختبر عدد اللمسات التي احدثها على العلامتين خلال ثلاثين (٣٠) ثانية.

## ٢-٤-٤ اختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء.

(عبيس، ٢٠٠٨، ٧٩)

- الهدف من الاختبار: معرفة المسافة المتحققة (الإنجاز).
  - متطلبات الاختبار: مجال اقتراب + حفرة وثب + شريط قياس.
  - وصف الأداء:
- يقف الوثاب على مسافة لا تقل عن (٣٥) م ويقوم الوثاب بأداء الركضة التقريبية ثم الارتقاء على اللوحة والطيران بطريقة الخطوات (المشي في الهواء) ثم الهبوط في الحفرة.

- التسجيل: تقاس المسافة من حافة لوحة الارتقاء الداخلية والقريبة من حفرة الوثب إلى أقرب أثر يتركه جسم الوثاب في الحفرة وتقاس بالسنتيمترات بواسطة شريط قياس، وتعطى ست محاولات وتأخذ أفضل محاولة.

## ٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٣/١٢/١٨ وبالطريقة العشوائية على (٣) طالباً من المرحلة والشعبة نفسها وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وقد أجريت التجربة الاستطلاعية، والغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها.
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين.
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث.
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلاً عن كيفية تسجيل النتائج.

## ٢-٦ الاختبارات القبليّة:

إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٥ في ملعب العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى، وبعد تسجيل البيانات الخاصة وتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

## ٧-٢ التمرينات الخاصة:

وبعد اطلاع الباحث على أكثر المصادر العلمية المتوافرة في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب والعباب القوى والمقابلة مع بعض السادة الخبراء، قام الباحث بإعداد التمرينات الخاصة، لمساعدة الطلاب في تطوير قدراتهم الحركية واكتسابهم الأداء الصحيح لفعالية الوثب الطويل بألعاب القوى، وقد راعى فيه الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها، فضلاً عن الأجهزة والأدوات المتوافرة، بعدها قام الباحث بتنفيذ التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية للفترة من ٢٠٢٤/١/٣ ولغاية ٢٠٢٤/١/٣١. استغرق تطبيق التمرينات (٤) أسابيع وبمعدل (٢) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كانت الأيام (الاحد، الاربعاء) أياماً تدريبية، لذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٨) وحدة تدريبية، إذ طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبوقت (٣٠د) للوحدة التدريبية الواحدة.

بلغ زمن التمرينات الخاصة خلال الوحدة التدريبية اليومية على (١٥ دقيقة) من وقت القسم الرئيسي وبذلك كان الوقت الكلي للتمرينات الخاصة (٢٤٠ دقيقة) وهذه الـ (١٥ دقيقة) مقسمة على ثلاثة تمرينات ومدة التمرين الواحد (٥ دقائق) تدرب في اليوم الواحد.

## ٨-٢ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة لأفراد عينة البحث أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم ٢٠٢٤/٢/٥ في ملعب العباب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وقد حرص الباحث على توفير كافة الظروف والمتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي لعينة البحث.

٧-٢ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات.

## ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل

| اختبارات المهارات الهجومية                   | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | قيمة T المحتسبة | نسبة الخطأ | دلالة الفروق |
|----------------------------------------------|-------------|------------------|-----------------|------------|--------------|
|                                              |             |                  |                 |            |              |
| اختبار التوافق                               | ثانية       | س-               | ١٦,٦٤٥          | ١٤,٨١١     | معنوي        |
|                                              |             | ع                | ٠,٩٧٥           | ٠,٦٢١      |              |
| اختبار الرشاقة                               | ثانية       | س-               | ٦,٦٤٥           | ٦,١٣٥      | معنوي        |
|                                              |             | ع                | ٠,٥٧٨           | ٠,٥٢٢      |              |
| اختبار المرونة الديناميكية (المتحركة) (٣٠ ث) | تكرار       | س-               | ١٤,٦٥٢          | ١٤,٨       | معنوي        |
|                                              |             | ع                | ١,٢٣١           | ٠,٩٦١      |              |
| اختبار الإنجاز لفعالية الوثب الطويل          | مسافة       | س-               | ٢,٥٦٧           | ٢,٩٨       | معنوي        |
|                                              |             | ع                | ٠,١٠٨           | ٠,١٣٥      |              |

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التطور البسيط في المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية إلى افتقار التمارين المستخدمة في تدريبات المجموعة الضابطة على الأسس العلمية الصحيحة وعدم وجود ربط صحيح ودقيق بين عدد التكرارات في التمرين وبين الشدة المستخدمة والراحة بين التكرارات وبين التمارين، وكذلك إلى عدم استمرار التغير في التمارين والأوضاع المختلفة لها (علي، ٢٠٠٤، ٨٥)

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعة التجريبية لاختبارات القدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل

| اختبارات المهارات الهجومية                   | وحدة القياس |    | المجموعة التجريبية |        | قيمة T المحتسبة | نسبة الخطأ | دلالة الفروق |
|----------------------------------------------|-------------|----|--------------------|--------|-----------------|------------|--------------|
|                                              |             |    | بعدي               | قبلي   |                 |            |              |
| اختبار التوافق                               | ثانية       | س- | ١٦,٣٥٧             | ١٣,٦٣٣ | ٤,٣٤٥           | ٠,٠٠٠      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ٠,٣٦٤              | ٠,٥٧١  |                 |            |              |
| اختبار الرشاقة                               | ثانية       | س- | ٦,٤٦٤              | ٥,٣٣٣  | ٤,٣٥٢           | ٠,٠٠٠      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ٠,٦٧٤              | ٠,٤٣٥  |                 |            |              |
| اختبار المرونة الديناميكية (المتحركة) (٣٠ ث) | تكرار       | س- | ١٤,٣٦٥             | ١٦,١   | ٤,٤٦٧           | ٠,٠٠١      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ١,٣٠٥              | ٠,٧٥٣  |                 |            |              |
| اختبار الإنجاز لفعالية الوثب الطويل          | مسافة       | س- | ٢,٢٤٧              | ٣,٢١٥  | ٥,٢٨٦           | ٠,٠٠٢      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ٠,٦٨٧              | ٠,١٤١  |                 |            |              |

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التدريب المبني على الأسس العلمية الدقيقة يساهم ويساعد في تطوير وتنمية القدرات الحركية والاداء الفني لفعالية الوثب الطويل، لذلك فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى للبحث، والتي مفادها أن فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى مجموعتي البحث.

### ٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات القدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٤) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للقدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل للمجموعتين التجريبية والضابطة

| اختبارات المهارات الأساسية                   | وحدة القياس |    | المجموعة  |         | قيمة T المحتسبة | نسبة الخطأ | دلالة الفروق |
|----------------------------------------------|-------------|----|-----------|---------|-----------------|------------|--------------|
|                                              |             |    | التجريبية | الضابطة |                 |            |              |
| اختبار التوافق                               | ثانية       | س- | ١٣,٦٣٣    | ١٤,٨١١  | ٤,٦٤٥           | ٠,٠٠١      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ٠,٥٧١     | ٠,٦٢١   |                 |            |              |
| اختبار الرشاقة                               | ثانية       | س- | ٥,٣٣٣     | ٦,١٣٥   | ٣,٢٨٥           | ٠,٠٠٠      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ٠,٤٣٥     | ٠,٥٢٢   |                 |            |              |
| اختبار المرونة الديناميكية (المتحركة) (٣٠ ث) | تكرار       | س- | ١٦,١      | ١٤,٨    | ٣,٦٥٤           | ٠,٠٠٢      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ٠,٧٥٣     | ٠,٩٦١   |                 |            |              |
| اختبار الإنجاز لفعالية الوثب الطويل          | مسافة       | س- | ٣,٢١٥     | ٢,٩٨    | ٣,٨٦٤           | ٠,٠٠٠      | معنوي        |
|                                              |             | ع  | ٠,١٤١     | ٠,١٣٥   |                 |            |              |

يبين الجدول (٤) الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الحركية وانجاز فعالية الوثب الطويل إذ كانت نتائج الاختبارات كما يلي:

من خلال النتائج أعلاه نجد أن الاختبارات قد أظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التوافق والرشاقة والمرونة الديناميكية (المتحركة) (٣٠ ث) والانجاز لفعالية الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث أن هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة التمرينات الخاصة التي حققت ميزة التطور للقدرات الحركية بين نتائج الاختبارين فضلاً عن التمرينات التي استخدمها الباحث تكون دائماً في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية تحسباً لحالة التعب التي قد يتعرض لها الجهاز العصبي وبالتالي يؤدي إلى انخفاض فاعليتها وان الاستجابة الحركية للمؤثرات تكون متكاملة في حالة راحة الجهاز العصبي إذ لا يجوز اتعابه قبل التدريب على الحركات السريعة، وبالتالي فإن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثانية للبحث ، والتي مفادها أن فروقاً ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لدى مجموعتي البحث في اختبارات القدرات الحركية

ولصالح المجموعة التجريبية ويتفق الباحث مع كل من

(Hamid, Numan, Abdulridtha: ٢٠٢١: ٢١٥)

في أن "التمارين التي تستخدم فيها مقاومة كبيرة تعد من الوسائل المهمة والضرورية والمناسبة لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين".

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أن للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي على التوافق الخاص لأفراد عينة البحث.
- ٢- أن للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي على الرشاقة الخاص لأفراد عينة البحث.
- ٣- أن للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي على المرونة الخاص لأفراد عينة البحث.
- ٤- أن التمرينات الخاصة والأدوات المستخدمة والأحجام المختلفة في التدريب ساعدت على نمو وتطور القدرات الحركية والانجاز في فعالية الوثب الطويل في العاب القوى.

##### ٤-٢ التوصيات :

توصل الباحث الى عدة توصيات هي:

- ١- استخدام التمرينات الخاصة في المناهج التدريبية للاعبي الوثب الطويل في العاب القوى ولجميع الفئات العمرية.
- ٢- استخدام التمرينات الخاصة في فترة الاعداد الخاص.
- ٣- إعطاء الجانب الحركي أهمية كبيرة أثناء التدريب من خلال وضع برامج حركية ضمن الخطة السنوية لتعويض النقص الحاصل في القدرات الحركية وتحقيق التوازن المطلوب لأداء فعالية الوثب الطويل في العاب القوى.

- ريسان مجيد خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في البدنية والرياضية: ج ١ (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٠)
- قيس ناجي وبسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٨٤)
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة لطائرة وطرق القياس: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)
- علي خضير عبيس؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨)
- جعفر حسين علي؛ أثر استخدام تمارين خاصة بالأسلوب التدريبي على تنمية بعض القدرات الحركية وتحسين فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى في درس التربية الرياضية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٤)
- Hamid, A. W., Numan, F. Y., & Abdulridtha, S. S. (2021). The Effect of Special Exercises Using Weights to Develop Some Physiological Variables and the Explosive Power of the Arms and the Accuracy of the Performance of the Skill of Crushing Hitting for Al-Muqdadiya Volleyball Club Players. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 3(4), 212-219.

### التمرينات الخاصة

- ١- دفع الكرة الطبية: الجلوس على كرسي ودفع كرة طبية وزنها ٢ كجم للأعلى ٥ مرات.
- ٢- مرجحة الأذرع: ممارسة تمارين المرجحة باستخدام ثقل ١ كجم لكل ذراع، تكرار ٥ مرات.
- ٣- رفع الأذرع جانبياً: رفع الأذرع إلى الجانبين مع حمل أثقال ١ كجم، تكرار ٥ مرات.
- ٤- رمي الكرة الطبية: مسك كرة طبية خلف الرأس ورميها بقوة للأمام، تكرار ٥ مرات.
- ٥- القفز على رجل واحدة: القفز فوق مانع بارتفاع ٣٠ سم باستخدام رجل واحدة، تكرار ٥ مرات.
- ٦- الوثب الطويل: الوثب للأمام بطريقة الضفدع، تكرار ٥ مرات.
- ٧- الوثب العمودي: القفز من وضع القرفصاء إلى الأعلى، تكرار ٥ مرات.
- ٨- الوثب العالي مع لمس الركبتين: القفز عالياً ومحاولة لمس الركبتين باليدين، تكرار ٥ مرات.
- ٩- الوثب النصف قرفصاء: القيام بتمارين الوثب النصف قرفصاء مع حمل ثقل على الكتفين، تكرار ٥ مرات.

الملحق (٢)  
يوضح صور الاختبارات الخاصة بالبحث

