



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الرياضية

منهج تدريبي وأثره في تنمية القوة السريعة والانجاز في المستويات الرقمية للطالبات بالوثب الطويل

بحث تجريبي
على طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل للعام الدراسي
2006 – 2007
رسالة مقدمة الى
مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
الرياضية
تقدمت بها
سندس سليم عبد الرحمن الجنابي
أشرف
أ. د. محمد جاسم الياسري
1429 هـ 2008 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ

أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ

خَبِيرٌ))

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

سورة المجادلة: الآية (11)

(اقرار المشرفين)

أشهد بأن اعداد هذه الرسالة الموسومة ب :-
 ((منهج تدريبي واثره في تنمية القوة السريعة والانجاز في المستويات الرقمية
 للطالبات بالوثب الطويل)) .
 التي قدمتها الطالبة (سندهس سليم عبد الرحمن) قد تمت تحت اشرافي في كلية التربية
 الرياضية – جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
 الرياضية .

التوقيع

أ. د . محمد جاسم الياسري

(المشرف)

/ / 2007 م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

د . علي عبد الحسن حسين

معاون العميد لشؤون الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

/ / 2007 م

(إقرار المقوم اللغوي)

اشهد بأن هذه الرسالة الموسومة :-
 ((منهج تدريبي واثره في تنمية القوة السريعة والانجاز في المستويات الرقمية
 للطالبات بالوثب الطويل)) .
 قد تم تقويمها تقويماً لغوياً من قبلي حيث أنها كتبت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء
 والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :
الاسم :
اللقب العلمي :
مكان العمل :

(أقرار لجنة المناقشة والتقويم)

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ :
((منهج تدريبي وأثره في تنمية القوة السريعة والانجاز في المستويات الرقمية
للطالبات بالوثب الطويل)) . وقد ناقشنا الطالبة (سندس سليم عبد الرحمن) في
محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية
الرياضية .

عضواً

التوقيع :

عضواً

التوقيع :

رئيساً

التوقيع

صدقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بجلسته المرقمة
() المنعقدة بتاريخ / / 2007 م

أ . د . بيان علي عبد علي الخاقاني
عميد كلية التربية الرياضية
جامعة بابل

الاهداء

الى قائدي وقدوتي ..

الرسول الاعظم محمد (صلى الله عليه واله وسلم) .

الى من تخضع كل جوارحي لهم بالطاعة والعرفان ..

الى من ملكوني حبه وميته ..

الى من رضى الله من رضاها ..

..... امي وابي

الى من بنت فأعلى الله مقامها ..

الى من زرعت فحصدت طيب ثمارها ..

الى من سهرت وافنت سنين عمرها .

.... امي الحنونه

والى ... نهر العطاء

وقدوة المربين والاباء

.... والدي العزيز

والى نجوم لي في السماء ..

... اخوتي واخواتي

زوجي ... سرمد ...

الى سندي في الحياة

والى رمز الطفولة والبراءة ...

.... ابنتي روان

والى من علم وهدى

... استاذي الفاضل محمد جاسم الياسري

اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

.... كجزء من الوفاء

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد (ص) وعلى اله وصحبه وسلم وبعد ...

بعد ان منّ الله عليّ بنعمته في اتمام هذه الرسالة ، لذا اجد من الضروري ان اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى كل من ساعدني في توسيع مداركي العلمية والبحثية فاسجل شكري وامتناني الى جميع اساتذتي الذين تلمذت على ايديهم جميعاً .

كما يسرني ان اتقدم بجزيل الشكر الى عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة بابل في منحي فرصة القبول في الدراسات العليا فلها جزيل الشكر والاعتراف بالجميل من عمادة ومدرسين وموظفين واتقدم بشكري الجزيل الى الدكتور بيان علي عبد علي عميد كلية التربية الرياضية والدكتور علي عبد الحسن .

كما اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور محمد جاسم الياسري المشرف على الرسالة لما بذله من جهد في سبيل تذليل العقبات التي واجهت الباحثة وما خصصه من وقت ثمين فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويسرني ان اقدم جزيل شكري الى الخبراء والمختصين الذين ساعدوني في تنسيق عملي وهم كل من (الدكتور جمال صبري فرج والدكتور عادل تركي والدكتور عبد الله حسين اللامي والدكتور محمود داود الربيعي والدكتور سهيل جاسم) لما قدموه من مساعدة علمية للباحثة سهلت مهمة الدراسة فجزاهم الله خير الجزاء .

كما تود الباحثة ان تقدم شكرها الى كل من (الدكتورة ناهدة عبد زيد والدكتورة سوسن هدود والدكتورة رغداء حمزة السفاح والدكتورة بان سمير والدكتور رواء علاوي والدكتورة امه فاضل) لما قدموه من توجيهات للباحثة ومتابعة الدراسة مع الباحثة وتسهيل مهمة الباحثة فجزاهن الله خير الجزاء .

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى اساتذتي الذين تابعوا دراستي في المرحلة الاولى للماجستير وهم كل من الدكتور مازن عبد الهادي والدكتور عامر سعيد والدكتور رائد فائق والدكتور بسام سامي والدكتور ياسين علوان .

كما اشكر موظفات كلية التربية الرياضية – جامعة بابل وموظفات مكتبة كلية التربية الرياضية لتوفير المصادر العلمية للباحثة وتسهيل عملها .

كما اقدم خالص شكري الى زملاء الدراسة لما قدموه من مساعدة اخوية للباحثة واهل منهم (وسام رياض ، ماهر عبد الله ، احمد عامر ، ناجي مطشر ، ميسلون زهير ، ونيل عبد الكاظم) فجزاهم الله خير الجزاء .

وتود الباحثة ان تشكر فريق العمل المساعد وهم كل من (الدكتور محمد جاسم الحلي والأستاذ مخلص محمد الياسري) لما قدموه من مساعدة علمية وعملية للباحثة .

وكما تود الباحثة ان تشكر عينة البحث لما ابدن من مساعدة للباحثة لإتمام عملها البحثي فجزاهن الله عني خير الجزاء .

كما تود الباحثة ان تقدم جزيل الشكر والامتنان الى الانسة فوزية غني لما قدمته من جهود لقيامها بطباعة الرسالة وإخراجها بالشكل النهائي فجزاها الله خير الجزاء .
 ويطيب للباحثة ان تشكر كل من الانسه علياء حسين دحام والدكتور ميسون علوان والأستاذ نعمان هادي فجزاهم الله جميعاً خير الجزاء ويسرني ان اقدم شكري الجزيل الى العائلة الحميمة التي استقبلتني طول مدة الدراسة (عائلة الدكتور محمد جاسم الياسري) فجزاهم الله خير الجزاء والامتنان لهم بالصحة والعافية .
 ختاماً التمس العذر الى كل من لم تسعني ذاكرتي في ذكرهم وبيان فضلهم .

استداس
استداس

(ملخص الرسالة باللغة العربية)

العنوان :- (منهج تدريبي وإثره في تنمية القوة السريعة والإنجاز في المستويات الرقمية للطالبات بالوثب الطويل) .

المشرف

الباحثة

أ. د. محمد جاسم الياسري

سندس سليم عبد الرحمن

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب :-

الباب الاول :- التعريف بالبحث .

فقد ضم المقدمة واهمية البحث فضلاً عن مشكلة البحث التي تبلورت في ان الانجاز للطالبات في فعالية الوثب الطويل لا يرقى الى المستويات المقبولة نتيجة لضعف في القدرات البدنية ومنها القوة السريعة باشكالها المختلفة التي تعد من اهم الصفات البدنية التي تناسب فعالية الوثب الطويل .

اما اهداف البحث فانهصرت في :

- 1- التعرف على واقع القوة السريعة لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2006-2007 وانجازهن في فعالية الوثب الطويل .
- 2- تصنيف الطالبات الى مستويين (ذات المستوى الأول ، ذات المستوى الثاني) في صفة القوة السريعة والانجاز بفعالية الوثب الطويل .
- 3- وضع منهج تدريبي لتنمية القوة السريعة وتطوير الانجاز عند الطالبات بصفتيها (ذوات المستوى الأول ، ذوات المستوى الثاني) في فعالية الوثب الطويل .
- 4- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تنمية القوة السريعة والانجاز لدى الطالبات بصفتيها (ذوات المستوى الأول ، ذوات المستوى الثاني) في فعالية الوثب الطويل .

ولتحقيق أهداف البحث افترضت الباحثة الآتي :-

- 1- للمنهج التدريبي تأثيراً ايجابياً في تنمية القوة السريعة وانجاز طالبات المرحلة الأولى / كلية التربية الرياضية .
- 2- يكون تأثير المنهج التدريبي اكثر ايجابية في تنمية القوة السريعة لدى الطالبات ذوات المستوى الثاني في فعالية الوثب الطويل .
- 3- يكون تأثير المنهج اكثر ايجابية في الانجاز لدى الطالبات ذوات المستوى الأول في فعالية الوثب الطويل .

الباب الثاني :- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

تناولت الباحثة في هذا البحث عدة مباحث تتعلق بموضوع البحث وهي التعريف بفعالية الوثب الطويل والقوة السريعة واشكال القوة السريعة وحسب الشدد المستخدمة في التدريب وطرائق واساليب تدريب القوة السريعة والعوامل المؤثرة في القوة السريعة واستخدام القوة السريعة في تدريبات فعالية الوثب الطويل والقوة السريعة وعلاقتها بالانجاز في فعالية الوثب الطويل .
وتطرقت الباحثة في هذا الباب الى دراسه واحدة مشابهة لبحثها .

الباب الثالث :- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

تكون هذا الباب من عدة جوانب فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة المشكلة ووسائل جمع البيانات (ادوات البحث) المتمثلة باستمارة الاستبانة والاختبارات المستخدمة في العمل البحثي اضافة الى خطوات اجراء البحث الذي يشمل التجربة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبار (صدق ، ثبات ، موضوعية) وكذلك الاختبارات القبليّة والمنهج التدريبي المعد للمجموعة التجريبية ومن ثم الاختبارات البعدية والوسائل الاحصائية التي عن طريقها تم التوصل الى النتائج النهائية لهذا العمل .

الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب اهم النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي عن طريقها تم التوصل الى تحقيق اهداف البحث .

الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات :

- لقد احتوى هذا الباب على اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة وهي :-
- 1- المنهج التدريبي اثر تأثيراً ايجابياً في تنمية وتطوير صفة القوة السريعة والانجاز في الوثب الطويل لدى طالبات المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
 - 2- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية ما بين مجموعة الطالبات ذات المستوى الاول في صفة القوة السريعة وذات المستوى الثاني عند كل من الاختبارات :
أ- اظهرت نتائج اختبار ركض (30) من البداية الطائفة ان هنالك فرق معنوي واضح ولصالح المجموعة ذات المستوى الثاني .
ب- اظهرت نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات ان هنالك فرق معنوي لصالح المجموعة ذات المستوى الاول على حساب ما انجزته المجموعة ذات المستوى الثاني .

ت- اظهرت نتائج اختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية كل رجل على حده (رجل اليمين) ان هنالك فرق غير معنوي ما بين المجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) .

ث- اظهرت نتائج اختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية كل رجل على حده (رجل اليسار) ان هنالك فرق معنوي ولصالح المجموعة ذات المستوى الاول .

3- هنالك افضلية في التأثير لعينة البحث ذات المستوى الاول على ذات المستوى الثاني في انجاز الوثب الطويل .

وقد انتهى بعدة توصيات وهي :-

1- من المهم الاهتمام في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى الطالبات ذات المستوى الاول في الوثب الطويل .

2- الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة لدى الطالبات ذات المستوى الثاني في الوثب الطويل .

المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان	
2	الاية القرآنية	
3	اقرار المشرفين	
4	اقرار المقوم اللغوي	

5	اقرار لجنة المناقشة والتقديم	
6	الاهداء	
7	الشكر والتقدير	
8	ملخص الرسالة باللغة العربية	
16-13	المحتويات	
19-17	قائمة الجداول	
20	قائمة الاشكال	
21	قائمة الملاحق	
الباب الاول		
23	التعريف بالبحث	-1
23	مقدمة البحث واهميته	1-1
24	مشكلة البحث	2-1
25	اهداف البحث	3-1
25	فروض البحث	4-1
26	مجالات البحث	5-1
26	المجال البشري	1-5-1
26	المجال المكاني	2-5-1
26	المجال الزماني	3-5-1
الباب الثاني		
28	الدراسات النظرية والمثابهة	-2
28	الدراسات النظرية	1-2
34-28	التعريف بفعالية الوثب الطويل	1-1-2
36-34	اشكال القوة العضلية	2-1-2
38-37	القوة السريعة	3-1-2
39-38	الشدة المستخدمة في تدريب القوة السريعة	4-1-2
42-40	اساليب تدريب القوة السريعة	5-1-2
43	العوامل المؤثرة في القوة السريعة	6-1-2

45-43	استخدام القوة السريعة في تدريبات فعالية الوثب الطويل	7-1-2
47-46	القوة السريعة وعلاقتها بالانجاز في فعالية الوثب الطويل	8-1-2
48	الدراسات المشابهة	2-2
50-48	دراسة علياء حسين دحام المعموري	1-2-2
	الباب الثالث	
52	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	3-
52	منهج البحث	1-3
52	عينة البحث	2-3
53	الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث	3-3
55-54	استمارة الاستبانة الاستطلاعية	1-3-3
60-56	الاختبارات والقياسات المرشحة للاستعمال في البحث	2-3-3
60	خطوات اجراء البحث	4-3
61-60	التجربة الاستطلاعية	1-4-3
61	المعاملات العلمية للاختبار	1-1-4-3
62	صدق الاختبار	1-1-1-4-3
62	ثبات الاختبار	2-1-1-4-3
62	موضوعية الاختبار	3-1-1-4-3
63	الاختبار الاولي (القبلي)	2-4-3
66-64	وضع المنهج التدريبي	3-4-3
67	القياس البعدي لمجموعي البحث	4-4-3
70-68	الوسائل الاحصائية	5-3
	الباب الرابع	

72	نتائج البحث (عرضها ، تحليلها ، مناقشتها)	4-
74-72	القوة السريعة لدى مفردات عينة البحث وانجازهن في فعالية الوثب الطويل	1-4
76-75	تصنيف مفردات عينة البحث (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)	2-4
79-76	القياس الاول للقوة السريعة والانجاز بالوثب الطويل لدى الطالبات	3-4
85-79	اثر المنهج التدريب في تنمية وتطوير القوة السريعة والانجاز لدى الطالبات (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)	4-4
90-86	الفروق في التأثير لتنمية وتطوير القوة السريعة والانجاز بالوثب الطويل للطالبات (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)	5-4
الباب الخامس		
92	الاستنتاجات والتوصيات	5-
92	الاستنتاجات	1-5
93	التوصيات	2-5
100-95	المصادر والمراجع العربية	
152-102	الملاحق	
A-B-C-D	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	يبين اراء المختصين عند تدريب القوة المميزة بالسرعة حسب الشدد المستخدمة في التدريب	39
2	يبين العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي ونوع التدريب الدائري المستخدم لتطوير القوة السريعة	41
3	يبين بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لانتاج الطاقة (عن ميرفين 1990)	42
4	يبين عملية التدريب ، مراحلها ، طرائق تدريبها ، ازماتها ، وحداتها ،	44

	تقسيمات كل من الحجم والشدة والراحة	
55	يبين الاهمية النسبية للاختبارات في ضوء ترشيح (11) خبراء	5
63	يبين الاقيام المعنية بمعاملات الثبات والموضوعية للاختبارات التي ستخضع لها الطالبات (افراد العينة)	6
64	يبين توزيع ساعات التدريب للصفات البدنية العامة والخاصة مبيناً فيه نسبتها المئوية خلال مرحلتي التدريب ولوحدة تدريبية واحدة	7
73	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط ومعامل الالتواء والخطأ المعياري للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية	8
74	يبين الاختبارات البدنية حسب الدرجات المعيارية (الاختبارات القبلية)	9
75	يبين تصنيف مفردات عينة البحث (المجموعة التجريبية) حسب الدرجات المعيارية (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)	10
76	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للمجموعة ذات المستوى الاول	11
78	يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للمجموعة ذات المستوى الثاني	12
79	يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) لاختبار ركض (30) من البداية الطائرة (قبلي ، بعدي)	13
81	يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) لاختبار الوثب الطويل من الثبات (قبلي ، بعدي)	14
82	يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) لاختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (رجل اليمين) (قبلي ، بعدي)	15
83	يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) لاختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (رجل اليسار) (قبلي ، بعدي)	16
84	يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) لاختبار الانجاز (قبلي ، بعدي)	17
84	يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار ركض (30) م من البداية الطائرة	18

86	يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الوثب الطويل من الثبات	19
87	يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (رجل اليمين)	20
88	يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (رجل اليسار)	21
89	يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الانجاز	22

قائمة الاشكال

الرقم	الإشكال	الصفحة
1	يوضح مراحل فعالية الوثب الطويل	30
2	يوضح خطوات الاقتراب بالوثب الطويل والعلامات الضابطة	32
3	يوضح اختبار ركض (30) م من البداية الطائرة	56
4	يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات	58

59	يوضح اختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (رجل اليمين)	5
60	يوضح اختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (رجل اليسار)	6
66	يوضح شدة المنهج التدريبي المستخدم (3 : 1)	7

قائمة الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
1	استبيان تحديد الاختبارات المناسبة لقياس القوة السريعة للطالبات في فعالية الوثب الطويل	102
2	قائمة بأسماء الخبراء والمختصون	104
3	يبين الوقت الكلي لكل جزء من اجزاء الوحدة التدريبية ونسبته المئوية ومقدار درجته في الدائرة البيانية	105
4	يبين توزيع ساعات التدريب على عناصر مكونات التدريب عند المرحلة التدريبية الاولى	106
5	يبين توزيع ساعات التدريب على عناصر ومكونات التدريب عند المرحلة التدريبية الثانية	107
6	يبين ساعات التدريب بالدقائق للفترتين (8) اسابيع حيث مقدار الفترة الاولى (3) اسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة والفترة التحضيرية الثانية (5) اسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة	108
7	يبين الزمن الكلي بالساعات لكل مرحلة من مراحل التدريب	109
8	يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية	110-152

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

يعد التدريب الرياضي من العلوم المهمة ضمن مناهج التربية الرياضية التي تحتاج الى جوانب متعددة من الاعداد ، منها (البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، الخلقية ، المعرفية) غايتها ، الوصول الى تطوير المستويات الرياضية للاعبين ، وتحقيق افضل انجاز .

وبما ان رياضة العاب الساحة والميدان تشتمل منها فعاليات مختلفة منها ما يتعلق بالاركاظ واخرى بالرمي ، وثالثة بالوثب والقفز للرجال والنساء طبقاً لنوع الفعالية . عليه باتت جميع هذه الفعاليات تحتاج الى تطوير في الانجاز . ونظراً للتقدم العلمي الحديث جاءت الافكار بتصميم مناهج تدريبية تشمل الصفات البدنية وحسب الشدة المستعملة في التدريب وبشكل يتناسب وحاجة هذه الفعاليات الرياضية .

وفعالية الوثب الطويل احدى هذه الفعاليات التي تتطلب مواصفات وقدرات بدنية خاصة غايتها تحقيق افضل الانجازات ، ومن هذه القدرات القدرة العضلية بأشكالها ، القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

ان هذه الفعالية تحتاج الى تطوير صفتي القوة والسرعة ، ليكون الاداء رشيقاً قوياً ذو توافق حركي مميز ، فهي فعالية فنية ومعقدة وتحتاج الى وقت لتطوير الانجاز لذا باتت تحتاج الى التدريب الفعال المبني على القياسات والاسس التدريبية المنتظمة ، خاصة اذا ما علمنا ان فعالية لوثب الطويل تحتاج الى رياضيين يمتازون بالسرعة والقوة العاليتين ليكونوا قدرة بدنية عالية .

لذلك ان الانجاز للطالبات في فعالية الوثب الطويل ضعيف نتيجة لضعف في القدرات البدنية ومنها القوة السريعة لذلك ستسعى الباحثة جاهدة لوضع منهجاً تدريبياً تنمي فيه القوة السريعة والانجاز للطالبات اللاتي يمثلن طالبات المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بفعالية الوثب الطويل ، عساها ان توفق في خدمة الرياضة ، متجاوزة من خلالها مشكلة قائمة في المجتمع الرياضي وبهذا يكتسب البحث اهميته عبر تقديم الحلول الناجحة للمجتمع الرياضي من جهة ومجتمع التربية الرياضية من جهة اخرى .

2-1 مشكلة البحث :-

تسعى كلية التربية الرياضية ، وعبر برامجها الدراسية الى اعداد ملاكات تدريبية متمرسة في العديد من الالعاب الرياضية وفعاليتها ... ومن هذه الفعاليات ، فعالية الوثب الطويل التي يشترك في تعلم مفرداتها الطلاب والطالبات على السواء ، تتحدد مشكلة البحث في ان الانجاز للطالبات في فعالية الوثب الطويل لا يرقى الى المستويات المقبولة ، نتيجة لضعف في القدرات البدنية ومنها القوة السريعة بأشكالها المختلفة ، عليه اصبح من غير الممكن ان تتطور هذه الصفات او القدرات وكذا

الانجاز في فعالية الوثب الطويل الا من خلال التعلم والتدريب المنظم ، أي الممارسة للفعالية على وفق منهجاً تدريبياً منسقاً ، لذا تسعى الباحثة الى وضع منهجاً تدريبياً لتطوير كل من السرعة والقوة السريعة والانجاز لفعالية الوثب الطويل لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل مساهمة منها في تطوير الانجازات الخاصة باللعبة .

3-1 اهداف البحث :-

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على واقع القوة السريعة لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي (2006-2007) وانجازهن في فعالية الوثب الطويل .
- 2- تصنيف الطالبات الى مستويين عالٍ مجموعة المستوى الاول* ، ومجموعة المستوى الثاني** في صفة القوة السريعة والانجاز بفعالية الوثب الطويل .
- 3- وضع منهج تدريبي لتنمية القوة السريعة وتطوير الانجاز عند الطالبات بصنفيها العالي (مجموعة المستوى الاول) ، والواطيء (مجموعة المستوى الثاني) في فعالية الوثب الطويل .
- 4- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تنمية القوة السريعة والانجاز لدى الطالبات بصنفيها العالي (مجموعة المستوى الاول) ، والواطيء (مجموعة المستوى الثاني) في فعالية الوثب الطويل .

4-1 فروض البحث :-

- 1- للمنهج التدريبي تأثيراً ايجابياً في تنمية القوة السريعة وانجاز طالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية .
- 2- يكون تأثير المنهج التدريبي اكثر ايجابية في تنمية القوة السريعة لدى الطالبات ذوات المستوى الواطيء (مجموعة المستوى الثاني) في فعالية الوثب الطويل .

* ذات المستويات الرقمية الجيدة والمتفوقة في نتائج اختبارات القوة السريعة .

** ذات المستويات الرقمية المقبولة في انجاز الوثبة ونتائج اختبارات القوة السريعة .

3- يكون تأثير المنهج اكثر ايجابية في الانجاز لدى الطالبات ذوات المستوى العالي (مجموعة المستوى الاول) في فعالية الوثب الطويل .

5-1 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل للعام الدراسي 2006-2007 م .

2-5-1 المجال المكاني :- ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية .

3-5-1 المجال الزمني :- 2007/3/1 م ولغاية 2007/8/31 م .

2- الدراسات النظرية والمثابرة :-

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التعريف بفعالية الوثب الطويل

تدخل فعالية الوثب الطويل من ضمن عدة انواع من العاب الساحة والميدان اذ ظهرت هذه الفعالية منذ زمن قديم ، فقد كانت ضمن الفعاليات العشارية للرجال والسباعية للنساء ، التي كانت تقام في الاحتفالات الرياضية في المجتمعات القديمة . وان اول من اهتم بهذه الفعالية هم اليونانيون القدماء ، حيث كانت تتم بالوثب من الثبات ثم اصبحت من الركض وذلك في القرن السادس قبل الميلاد ، وكان لها في العصور الوسطى انواعاً من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء والوثب للاعلى . ولتعدد اشكال اداء تكتيكها عام 1886 م ادى الى ادخال لوحة الارتقاء ، حيث كانت فعالية الوثب الطويل ضمن برنامج الالعاب الاولمبية الحديثة الاولى بأثينا عام 1896 م¹ .

ويرى المندلاوي بأن " الوثب الطويل هو عملية فنية معقدة وليست كما تبدو اول وهلة لعبة سهلة وبسيطة فهي تحتاج الى وقت غير قليل لاجل تعلم فنونها بشكل صحيح فضلاً عن التدريب المنتظم والشاق " ² . ان لاعب الوثب الطويل له ميزات مشابهة تماماً لما عند عداء المسافات القصيرة ، لان النتيجة الجيدة في الوثب الطويل تتم تحت تأثير عاملين اساسيين هما السرعة القصوية وعامل قوة وشد الارتقاء ، ويعد عامل السرعة من اهم العوامل التي تتحكم في المستوى في مسابقة الوثب الطويل . ومن الملاحظ ان لاعبي المستوى العالي في هذه المسابقة يستطيعون منافسة عدائي الـ (100 م) في عدو المسافات القصيرة (30-50-100 م) ، كما ان قوة الارتقاء تشكل عاملاً رئيسياً ايضاً في هذه المسابقة ، وان قوة الارتقاء ترتبط بمستوى السرعة الى حد كبير ³ .

ومن المعلوم ان الاداء الحركي للوثب الطويل يمر بمراحل فنية متلاحقة ، والتي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء ، فالطيران ، واخيراً الهبوط ، ولكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الحركية الخاصة بها وكل مرحلة من هذه المراحل تهدف الى حل مهمات حركية محددة ، ففي مرحلة الاقتراب تنشأ السرعة الافقية اما في مرحلة الارتقاء فتنشأ محصلة السرعة العمودية واثناء مرحلة الطيران تتم المحافظة على ثبوتية وضع الجسم العمودي اما مرحلة الهبوط فيجب ان تكون في ابعد مكان ممكن وذلك بدفع الرجلين الى الامام مع المحافظة على التوازن ⁴ ، وللتوضيح ستحاول الباحثة هنا اعطاء فكرة مبسطة عن كل مرحلة من مراحل هذه الفعالية والشكل (1)

¹ كمال جميل الرضي : الجديد في العاب القوى ، ط3 : (بيروت ، دار وائل للنشر ، 2005) ، ص187 .

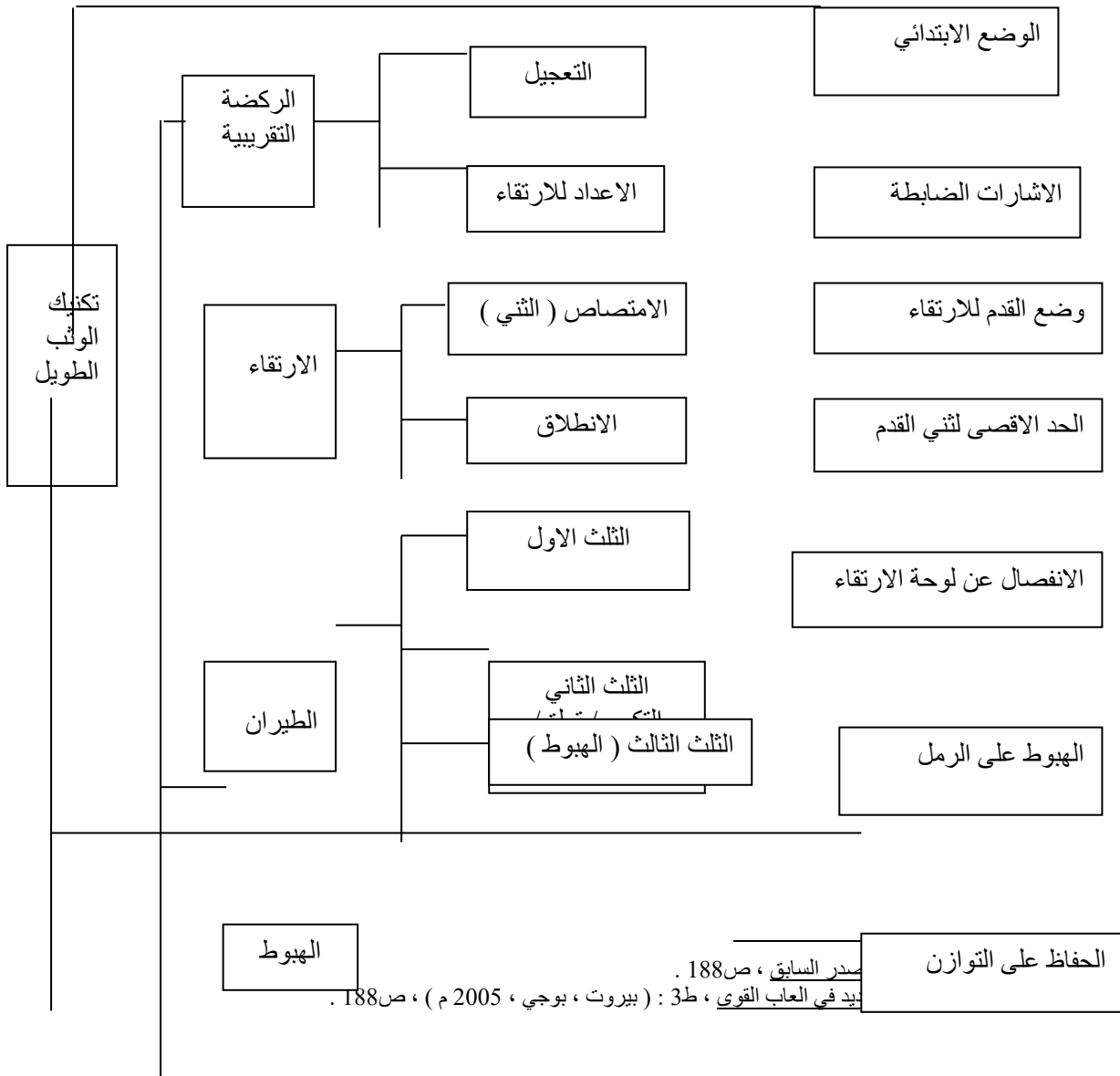
² قاسم حسن مهدي المندلاوي : علم تدريب العاب الساحة والميدان " فروع الوثب والقفز " ، ط1 : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 1979) ، ص5 .

³ محمد عثمان : موسوعة العاب القوى - تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط1 ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 ، ص331 .

⁴ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب الطويل ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2000 ، ص14 .

، يوضح لنا تسلسل هذه المراحل وما ينبثق عنها ، (مأخوذ عن كمال جميل الربضي)¹.

الشكل ادناه يوضح مراحل فعالية الوثب الطويل²



شكل (1) يوضح مراحل فعالية الوثب الطويل

- المرحلة الاولى (الاقتراب) :-

تبدأ هذه المرحلة من اول خطوة في ركضة الاقتراب وتنتهي بارتطام (ضرب) القدم بلوحة الارتقاء ان الغرض من هذه المرحلة هو الوصول الى اقصى سرعة ممكنه والاعداد الجيد للارتقاء¹ . اذ (يتم الاقتراب بالركض بخطوات متزنة وبالتدرج في السرعة القصوى ، فيبدأ المتسابق من علامته الخاصة بالمسافة التي اختارها وجربها لنفسه ومن بداية عالية ان طول مسافة الاقتراب هي " (30 – 45) م ويجب ان تكون الركضة في غاية السرعة القصوى)² .

وتجد الباحثة ان هذه المسافة تختلف من واثب الى اخر ، وهذا يتوقف على قدرة الواثب في توليد السرعة للوصول الى لوحة الارتقاء .

وبشكل عام تحدد طول مسافة الاقتراب حسب القانون الدولي عند (45-40) م³ .

ولكي يتمكن الواثب من ضبط اقترابه فإنه " يبدأ الركضة التقريبية من الوقوف"⁴ ويلجأ ايضاً الى وضع علامات ضابطة على طريق الاقتراب وذلك للتأكد من وصول الرجل الناهضة فوق لوحة النهوض مباشرة فيضع علامتين الاولى عند بداية مكان الركضة التقريبية والثانية على بعد (8) خطوات من لوحة النهوض او وفق قابلية الرياضي على الاداء وتحقيق الانجاز .

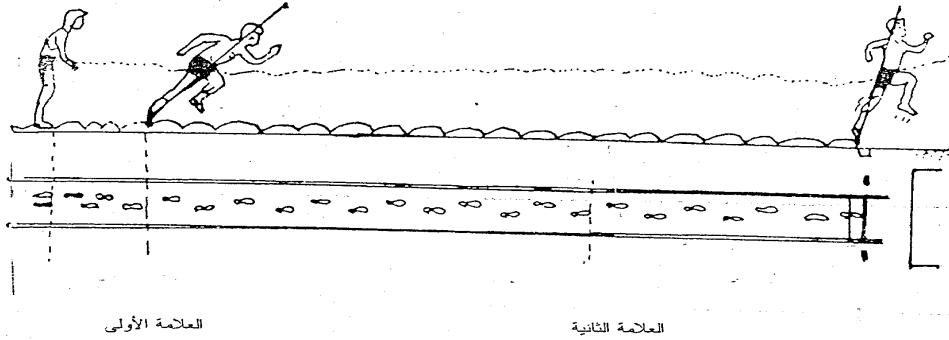
وترى الباحثة ان ضبط مسافة الاقتراب تتم من خلال التدريب المنظم على وفق المسافة والعلامات الضابطة والتركيز على القدم الضاربة للوحة الارتقاء من خلال عدم تشتت الانتباه والتركيز حتى لا يؤثر على مسافة الوثب .
والشكل (2) يوضح خطوات الاقتراب بالوثب الطويل والعلامات الضابطة

¹ بسطويبي احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان – تعليم وتكنيك وتدريب ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ، ص290 .

² قاسم حسن مهدي المندلاوي ، المصدر السابق ، ص6-7 .

³ القانون الدولي للالعاب القوى للهواة ، ترجمة صريح عيد الكريم واخرون : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، 2001) ، ص206 .

⁴ Martion , D : untersuchungen Zur Anlanfgenautgkeit Beimweitun Dreisprung in knebel , k – p – Olympics Analyses , Berlin , Verlag rtels and wenitz , 1974 , p . 4 . 8 .



شكل (2)
يوضح خطوات الاقتراب بالوثب الطويل والعلامات الضابطة

الشكل (2) يوضح خطوات الاقتراب بالوثب الطويل والعلامات الضابطة

- المرحلة الثانية (مرحلة الارتقاء) :-

ان هذه المرحلة من المراحل المهمة جداً ، وهي مرحلة تحويل مسار مركز كتلة الجسم من الاتجاه الافقي الى الاتجاه العمودي خلال فترة معينة اذ (تبدأ هذه المرحلة لحظة لمس القدم للوحة الارتقاء ، وتتراوح فترتها الزمنية ما بين (0.10 – 0.13) ثا لتنتهي لحظة مغادرتها¹ وهي في منتهى السرعة التي يكتسبها الواثب من العدو اثناء الاقتراب ، اذ ينهض بقدم ارتقائه ويأخذ الدفع بكل قدمه أي تطبع القدم بكاملها على اللوحة بحيث لا يتعدى أي جزء منها حافة اللوحة القريبة من الحفرة ، بعد ذلك يحدث انثناء خفيف في ركبة رجل الارتقاء² .

وفي هذا الصدد يرى " HAY " ان الدفع يبدأ لحظة وضع قدم الارتقاء تماماً على اللوحة ليتم الدفع بقوة وسرعة عاليتين ، لتحقيق السرعة النهائية القصوى اللازمة المؤثرة في الانجاز³ .

ويرى كل من (قاسم حسن حسين وايمان شاكر) ان مكونات هذه المرحلة :

- ارتطام (ضرب) قدم الارتقاء على اللوحة اولاً .
- الدفع لتكوين المركبة العمودية ثانياً .
- الوصول للطيران وتكوين مركبة افقية ثالثاً .

¹ قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود ، الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000) ، ص 297-298 .

² ريسان خريبط مجيد : العاب القوى : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989 م) ، ص 103 .

³ قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود : المصدر السابق ، ص 297 .

- المرحلة الثالثة (مرحلة الطيران) :-

عندما يترك الوائب الارض وقبل هبوطه يؤدي سلسلة من الحركات المتصلة ، لغرض الحفاظ على اتزان جسمه خلال عملية الطيران ، وهناك ثلاث طرق للطيران في الهواء ، وهي ¹ :

1- طريقة القرفصاء .

2- طريقة التعلق .

3- طريقة المشي في الهواء .

ومن خلال العملية التدريبية والملاحظة تجد الباحثة ان طريقة القرفصاء هي افضل الطرق واكثرها مناسبة ، من حيث التكنيك بالنسبة للطالبات فضلاً عن ملاحظتها ان اكثر الطالبات يحافظن على اتزانهن قدر الامكان واستعدادهن لمرحلة الهبوط بهذه الطريقة .

- المرحلة الرابعة (مرحلة الهبوط) :-

تعد هذه المرحلة الاخيرة لفعالية الوثب الطويل ، وهي التي تحدد الانجاز للوائب ، كما وتعد مرحلة مكملية ومرتبطة بالمرحل السابقة للوثب .

" ان افضل هبوط في الوثب الطويل هو الذي يتم فيه اطالة مسار الطيران لابتعد مسافة ممكنة بشرط الحصول على اكبر مسافة افقية بين كعبي الوائب ومركز ثقل جسمه وبدون سقوط الوائب للخلف " ² .

عندما يصل الوائب الى اعلى نقطة في قوس الطيران يبدأ الجذع في اخذ الوضع العمودي ويبدأ الاعداد للهبوط ، ويكون على شكل جلوس طويل ويكون اعلى من قوس مركز كتلة الجسم ، ونتيجة لرفع الرجلين يثني الجذع للامام وعندما تهبط القدمان في الحفرة في مكان اقرب ما يمكن الى قوس مركز ثقل الجسم ثم تنثي الركبتين لمساعدة حركة الذراعين والحوض لينتهي الوائب ، عملية الهبوط ³ .

2-1-2 أشكال القوة العضلية:-

تمثل القوة اساساً هاماً لعدد كبير من الانشطة البدنية اليومية ، وبما ان القوة تعد عامل نسبي يرتبط بمتطلبات النشاط فان جميع اللاعبين يحتاجون الى القوة . ان القوة تقاس بالقدرة على اداء تكرار واحد من تمرين باقصى مقاومة وان القوة هي العامل الاساسي لانتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء ، لذلك

¹ عامر فاخر شفاقي و (اخرون) : تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان : (بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006 م) ، ص 113 .

² قاسم حسن حسين (واخرون) ، تحليل الميكانيكية الحيوية في فعاليات العاب الساحة والميدان : (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1909) ، ص 149 .

³ صريح عبد الكريم الفضلي وطالب فيصل عبد الحسين ، العاب الساحة والميدان ، ط 1 : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2001) ، ص 60-61 .

يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن ادائه الحركي طبقاً لتكنيك اللعبة وفنونها .

ويعرف (عصام عبد الخالق) القوة بأنها " كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفة " ¹ .

وعرف القوة القصوى (مفتي) بأنها " مقدرة او سعة العضلة او المجموعة العضلية في إخراج أقصى قوى ضد مقاومة لمرة واحدة من خلال مدى كامل لحركتها " ² .

وتعد القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة الميكانيكية اما (قاسم حسن حسين) فقد عرفها على انها " القدرة في التغلب على أي مقاومة خارجية بواسطة الجهد المبذول " ³ .

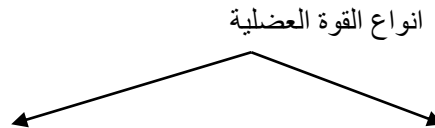
وقد عرفها (كومي) " بأنها شد عضلي يمكن ان ينجز في نقطة انقباضية واحدة " ⁴ .

ويرى كل من (جروسر وتشيرمان) بأنها تعني " قدرة العضلة او المجموعات العضلية في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها " ⁵ .

مما ورد انفاً يتضح لنا اختلاف العلماء في تعريفهم للقوة ، كما هو اختلافهم في تصنيفاتها ، ففي الوقت الذي يحددها (كمال الربضي) بالتصنيفات الآتية ⁶ .

- القوة العظمى .
- القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة) .
- تحمل القوة .

نجد ان (عبد الله اللامي) يراها كما في المخطط الاتي ⁷ :-



¹ كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2004) ، ص28 .

² مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية الطريقة الى الصحة والبطولة الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، ب م ، 2004) ، ص117 .

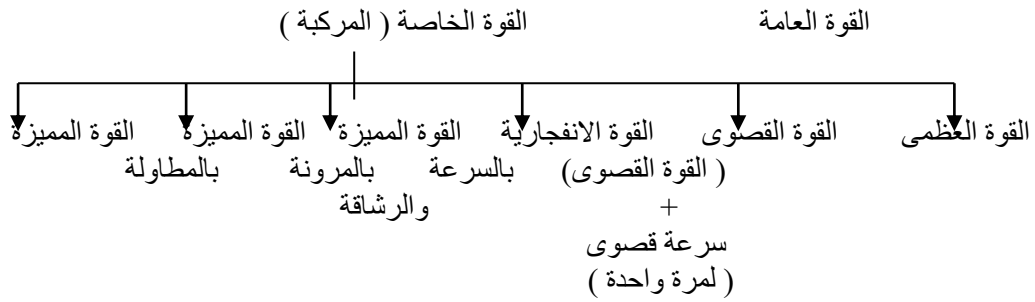
³ قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ، ص90 .

⁴ Komi , paavo v . Srength and power in sport , Toronto : Black well Scientific publication , 1992 . p . 215 .

⁵ Grosser , Zimmer maun , Neumeier , Tecnuik Trining , blv , Sportwiss verlag , sellsec Haft , munchen : wien , Zurich . 1987 . p . 324 .

⁶ كمال جميل الربضي ، المصدر السابق ، ص39 .

⁷ عبد الله حسين اللامي ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي : (بغداد : الطيف للطباعة ، 2004) ، ص69 .



ولقد قسمت انواع القوة العضلية من قبل الكثير من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي الى انواع عدة كل حسب وجهة نظر الا ان علماء التدريب الرياضي قسموا القوة العضلية الى ثلاثة انواع ، ومنهم (قاسم حسن حسين و هاره ومحمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق) وهي :

- القوة القصوى .
- القوة المميزة بالسرعة .
- مطولة القوة (تحمل القوة) .

2-1-3 القوة السريعة :-

ان القوة السريعة واحدة من أشكال القوة العضلية ، والتي ينظر اليها بأنها مكونه من عنصري القوة والسرعة ، فهي عبارة عن قدرة جاءت من دمج القوة بالسرعة.

ويعرفها (ريسان خريبط) بأنها " قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة " ¹.

في حين يعرفها كل من (قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد) بأنها " القدرة العضلية ، والقدرة العضلية تعني مقدار الشغل المبذول في الوحدة الحركية " ². وعرفها (هاره) بأنها " قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة " ³.

كما عرفها (قاسم حسن حسين) بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية مثل (الرمي والقفز العالي والوثب الطويل) في العاب المضمار والميدان وفي الالعاب المنظمة التي تتطلب قوة مثل الرمي والقفز " ⁴.

¹ ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1995) ، ص 549 .

² قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد : التدريب العضلي الايزومتري : (بغداد ، ب ط ، 1979) ، ص 46 .

³ هاره (ترجمة) عبد علي نصيف ، اصول علم التدريب : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) ، ص 164 .

⁴ قاسم حسن حسين ، اسس التدريب الرياضي ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998) ، ص 369 .

وقد اختلف المختصون في تسميتها فمنهم من اطلق عليها القوة السريعة واخرون القوة المميزة بالسرعة واخرون القدرة العضلية . ويرى (اللامي) ان القوة المميزة بالسرعة هي " قوة قصوى + سرعة قصوى لتكرار معين وفق فترة زمنية " ¹ .

- وترى الباحثة ان القوة السريعة هي عبارة عن امكانية عالية من القوة السريعة للتغلب على مقاومات خلال فترة زمنية قصيرة وبتكرار قليل .
- ويذكر (مفتي ابراهيم) ان للقوة السريعة خصائص معينة وهي ² :-
- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجاً عن عدد كبير جداً من الالياف العضلية ويقل عن العدد الذي يقبض عادة في القوة القصوى .
 - سرعة الانقباض العضلي يتم بزيادتها المفردة اذ تنقبض العضلة او المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها .
 - يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى الثانية الواحدة .

2-1-4 الشدة المستخدمة في تدريب القوة السريعة :-

لقد اختلفت اراء ووجهات نظر المختصين بعلم التدريب الرياضي المستخدمة في تدريبات القوة السريعة .. او اشكالها ، والشدة هنا يمكن ان .. " تتمثل في تحديد الشدة المناسبة وكذلك عدد المجاميع والتكرارات ، بالجهد المنفذ خلال تنفيذ واجب حركي معين " ³ .

وبالبحثة في هذا تجد ان السبب يعود الى اختلاف طرائق التدريب المتبعة واساليبها مع أي من الانشطة الرياضية الممارسة التي تتميز بالاداء القوي السريع .. ولتوكيد هذا تضع جدولاً يؤيد ما جاءت به من اختلاف في اراء العلماء والمختصين بالتدريب الرياضي حول الشدة المستخدمة في تدريبات القوة واشكالها .

جدول (1)

يبين اراء المختصين عند تدريب القوة المميزة بالسرعة حسب الشدد المستخدمة في التدريب

ت	اسم المختص	الاسلوب المستخدم	الشدة	التكرار	عدد	الراحة	الملاحظات
---	------------	------------------	-------	---------	-----	--------	-----------

¹ عبد الله اللامي ، المصدر السابق ، ص 69 .

² مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) ، ص 127

³ جيمس يد كليف (واخرون) ، ترجمة حسين علي العلي وعامر فاخر شفاني – (البليومتريك (تدريبات القوة الانفجارية) : (بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006) ، ص 146 .

		المجاميع	للتمرين			
1	قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد	تنمية القوة القصوى	85-100%	5	5	2-5 د
2	قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد	اداء اسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة	50-75%	10-6		5 د
3	مفتي ابراهيم حماد	تنمية القوة العضلية	60-80%	8-6	3-2	2-3 جرعات اسبوعياً
4	مفتي ابراهيم حماد	اداء اسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة	40-60%	15-10	3-2	2-3 جرعات اسبوعياً
5	هارة	تنمية القوة العضلية	60-80%	5-3		استعمال تمارين خاصة بالتدريب القوة القصوى
6	هارة	اداء اسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة	50-60%	10-6		4-3 د

من الجدول (1) نلاحظ ان اراء المختصين في تدريب القوة السريعة جاءت في تحديد الشدد وفترات الراحة والتكرارات باسلوبين هما :

- تنمية القوة القصوى .

- اداء اسرع انقباض عضلي .

وذكر (قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد) ان سرعة الانقباضات العضلية الانفجارية من العوامل التي تؤثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام مقاومة تتراوح بين 50-75 % من القابلية القصوى للرياضي ، على ان يكون حجم التكرارات لا يزيد عن (10) مرة وتكون فترة الراحة (5) دقيقة .
وقد اتفق (مفتي ابراهيم) مع (هارة) في الشدة المستخدمة لتنمية القوة العضلية (60 – 80 %) .

2-1-5 أساليب تدريب القوة السريعة :-

نعني بطرائق التدريب مجموعة الوسائل المستخدمة في تنفيذ المنهج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد ، ولتحقيق الهدف المطلوب ، وطرائق التدريب وعرفها (عصام عبد الخالق) بأنها : " نظام اتصال المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل الى الهدف " ¹ .
لقد تنوعت طرائق التدريب ومنها ما يخص طرائق تدريب القوة السريعة .. وعن طريق هذه الطرائق وردت بشأنها اراء كثيرة من قبل المختصين في مجال التدريب الرياضي .

يرى (عقيل الكاتب واخرون) ان طرائق تدريب القوة السريعة والانفجارية للطالبات هي :

1- أسلوب المحطات :-

في هذه الطريقة يتم اختيار التمارين حسب نوع الفعالية ، حيث تشمل المجاميع العضلية العاملة في ذلك الاداء الحركي الخاص ، وتوضع التمارين في محطات

¹ عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط9 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ، ص174 .

تستخدم فيها الاجهزة والادوات المساعدة على تطوير هذه الانواع من القوة العضلية ، وهي الانتقال واجهزة الجمناستك ، ويتم تنظيم التمارين في محطات متسلسلة ، ويجب ان تكون التمارين بأداء سريع وتكون الشدة متوسطة في تدريب القوة السريعة (40-50 %) ومرتفعه قليلاً في تدريب القوة الانفجارية (70-80 %) من الشدة القصوى للطالبات ¹.

2- أسلوب التدريب الدائري :-

ان هذه الطريقة تناسب فعاليات العاب الساحة والميدان في (القفز ، الوثب ، الرمي ، القذف) وعندها يكون هدف كل تمرين هو تقليل الزمن لكل دورة من المحطات " ان الهدف من هذه الطريقة هو لتحسين العضلات والدورة الدموية ، وتستخدم مبدأ تصاعد رفع الحمل ، ويتمكن المدرب من تدريب عدد كبير من الرياضيين بنفس الوقت ويقلل حالة التعب " ² .
ويستخدم التدريب الدائري لتطوير القوة السريعة والجدول (2) يبين العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي ونوع التدريب الدائري المستخدم لتطوير القوة السريعة ³.

جدول (2)

يبين العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي ونوع التدريب الدائري المستخدم لتطوير القوة السريعة

القوة المميزة بالسرعة		التدريب الدائري
متقدمين	مبتدئين	(مكونات الحمل)
40 – 50 %	20 – 40 %	الشدة / المقاومة / الوزن
12 – 20 مرة	8 – 12 مرة	تكرار التمرين الواحد
6 – 8	4 – 6	عدد محطات الدائرة
3 – 6	2 – 3	عدد تكرار الدوائر
قصوي	سريع	نوع السرعة والاداء
0.45 – 1	1 – 1.30	الراحة بين التمارين (بالدقائق)
3 – 4	4 – 5	الراحة بين الدوائر (بالدقائق)

¹ عقيل عبد الله الكاتب (وآخرون) : اللياقة البدنية للطالبات : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ، ص 56-57 .

² قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985) ، ص 134

³ اثير صبري : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير مقدمة الى كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 1983 ، ص 113 .

ويقسم (كشك) طرائق تدريب القوة السريعة ، وعلى وفق نظم إنتاج الطاقة الى:

- 1- النظام الهوائي .
 - 2- النظام اللاهوائي ¹ .
- والجدول (3) يبين بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة (عن ميرفين 1990) .

جدول (3)
يبين بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة
(عن ميرفين 1990)

النظام الهوائي	النظام اللاهوائي		المتغيرات
	اللاكتيكي	الفوسفاتي ATPCP	
النظام الاوكسجيني	120-15 ثانية	حتى 15 ثانية وبحد اقصى 25 ثانية *	زمن اداء التمرين
- تحمل الانشطة التي تستمر لفترة طويلة . - تحمل القوة لفترة طويلة (التحمل الدوري التنفسي) - الانشطة الهوائية	- تحمل العمل لفترة قصيرة - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء (النشاط)	- السرعة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى	اتجاه التدريب

ملاحظة / طبيعة النشاط : تتوقف على طبيعة المهارات الخاصة في كل نشاط والتي تؤدي حسب الزمن المطابق لنظم الطاقة .

ويرى (حسين والعنبيكي) : ان اهم الطرائق لتدريب القوة المميزة بالسرعة هي :

- طريقة التدريب الفتري بنوعيتها ، التدريب الفتري بالشدة القصوى والتدريب الفتري بالشدة تحت القصوى ² .

2-1-6 العوامل المؤثرة في القوة السريعة :-

1. درجة الإحماء فكلما أدى اللاعب إحماء جيداً ومناسباً لتحسين ومطاطية عضلاته واكسب مفاصله مرونة كلما أدى ذلك إلى تطوير عمل الجهاز العصبي .
2. ترتبط سرعة تردد الحركة (الانتقالية) بدرجة كبيرة بمستوى مرونة مفاصل ومطاطية عضلات الطرف السفلي للاعب .
3. تتأثر القوة السريعة بعامل الوراثة .
4. تتأثر القوة السريعة بخصوصية الأداء .
5. التعب يؤثر على القوة السريعة وبشكل سلبي .

¹ محمد شوقي كشك : علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، مطبعة 6 اكتوبر بالمنصورة ، 2006 ، ص250-251 .

* هنالك بعض المصادر تشير الى ان اقصى ما تصله زمن اداء التمرين في النظام الفوسفاجيني لا يتعدى 12 ثانية .

² قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ، ص 115 .

2-1-7 استخدام القوة السريعة في تدريبات فعالية الوثب الطويل :-

من خلال الدراسة ومتابعة آراء المختصين فقد استخدمت الباحثة طرائق التدريب الفتري بنوعيتها منخفض الشدة ومرتفع الشدة وذلك لملائمتها لهذه الصفة البدنية (القوة السريعة) .

اذ تعد طرائق التدريب الفتري من الطرائق المهمة في تنمية القوة السريعة بالإضافة الى تنمية صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية الأخرى ، وان اهم ما يميز هذه الطريقة هو احتواءها على فترات راحة ايجابية ، والشدة مناسبة ، أي ان التدريب الفتري هو عبارة عن " فترات تدريبية متكررة وبحجم معين وبشدة معينة تختلف باختلاف الهدف من الوحدة التدريبية ونوع الفعالية التي يتم التدريب عليها "

1 .

¹ سمير مسلط الهاشمي وعبد الاله الجميلي : دراسة مقارنة لتطوير القوة العظمى لعضلات الرجلين بطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة ومنخفض الشدة ، (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، عدد (1) ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص 140 .

جدول (4)

يبين عملية التدريب ، مراحلها ، طرائق تدريبها ، ازماتها ، وحداتها ، تقسيمات كل من الحجم والشدة والراحة

المرحلة التدريبية	الهدف	الطرائق	الشدة	الحجم	التكرار	الوقت	زمن التمرين الواحد	زمن الوحدة التدريبية	عدد ايام التدريب	فترات الراحة البينية
تفاصيل اقسامها										
المرحلة التدريبية الاولى	تنمية تحمل القوة	الفتري منخفض الشدة	50-70 % من اقصى مستوى للوثب	كبير	10-12	2-3	15-30 ثانية	90 دقيقة	24 يوم	45-90 ثانية فترة راحة غير كاملة
المرحلة التدريبية الثانية	تنمية القوة السريعة ، تنمية القوة الانفجارية	الفتري مرتفع الشدة	75-90 % من اقصى مستوى للوثب	متوسط	8-10	1-2	بسرعة قصوى انية	90 دقيقة	24 يوم	110-140 ثانية فترة راحة غير كاملة

ملاحظة / تم مراعاة استخدام تمارين الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البينية

- اما ما يخص الاساليب الاساسية لتنمية القوة السريعة فلم يختلف العلماء والباحثين في التدريب الرياضي عن هذه الاساليب ومنهم (قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد وهاره ومفتي) اذ قسمت هذه الاساليب الى ثلاثة انواع هي :-

- تطوير انتاج اقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً .
ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لانتاج افضل قوة مميزة بالسرعة .
- تطوير انتاج اسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة .
ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الاداء المناسب لانتاج افضل قوة مميزة بالسرعة .
- الربط بين اقوى واسرع انقباض (دمج الاسلوبين معاً) .

اما (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) فيريان : " ان المستلزمات التي تتطلبها سرعة القوة لبقائها تعمل بصورة قصوى يتطلب ثبات القوة الانفجارية أي يجب استخدام طرق المحافظة على القوة الانفجارية ويتم باسلوبين وهما تطوير القوة القصوى ورفع سرعة الانقباض العضلي " ¹ .

2-1-8 القوة السريعة وعلاقتها بالإنجاز في فعالية الوثب الطويل :-

تعد القوة السريعة من المتطلبات البدنية المهمة التي تلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الانجاز ، وخصوصاً لفعالية الوثب الطويل لذلك فقد تناول العلماء والباحثين هذه الصفة البدنية في العديد من البحوث والدراسات ، ومن خلال متابعة الباحثة للعديد من الدراسات وجدت ان هنالك دراسات اخرى استخدمت هذه الصفة وتطويرها في تحسين الانجاز للعديد من الفعاليات وبالذات فعاليات العاب الساحة والميدان .. ومنها دراسة (امجد مسلم) (القوة والسرعة وعلاقتها بانجاز راکض 100 م حره) على لاعبي الساحة والميدان المتقدمين ، فمن خلال النتائج وجد ان هنالك علاقة ارتباط بين متغير الانجاز والقوة المميزة بالسرعة وان هذه الصفة هي من الصفات الضرورية لمسابقات العاب القوى واطهر الباحث ان كل تطور في هذه الصفة يؤدي الى ناتج ايجابي وهو تطوير الانجاز ² .

¹ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، ط 1 : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980) ، ص 95-96 .

² امجد مسلم مهدي الياسري : القوة والسرعة وعلاقتها بانجاز راکض 100 م حره على لاعبي الساحة والميدان ركض 100 م متقدمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002 .

وفي بحث منشور ل(حيدر مهدي عبد الصاحب وآخرون) (تأثير تدريب القوة القصوى والسريعة في تطوير احدهما للآخرى والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل) جاءت نتائج الانجاز لفعالية الوثب الطويل (نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة السريعة) اكبر من (نظيرتها بالبرنامج المعد لتنمية القوة القصوى) وكذلك كان تأثير البرنامج اكثر ايجابية على الانجاز، أي ان القوة السريعة هي التي تطور الانجاز اكثر من صفة القوة القصوى ¹.

وفي دراسة (عبد الله صبري الاحرش) " تأثير استخدام التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل " هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام التدريب الدائري بالطريقتين مرتفع الشدة وعلاقته ببعض الصفات البدنية الخاصة بالوثب الطويل ، وكانت نتائج تشير الى ان للتدريب الدائري نتائج افضل لرفع مستوى بعض الصفات البدنية لفعالية الوثب الطويل وان للبرنامج الذي اقترحه الباحث اثراً ايجابياً في رفع مستوى الانجاز الرقمي في الوثب الطويل ².

من هذه الدراسات يمكن ان نستنتج ان لصفة القوة السريعة باشكلها المختلفة (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) تأثير كبير ومهم في تطوير الانجاز بفعالية الوثب الطويل مهما اختلفت طرائق واساليب تدريب هذه الصفة او باختلاف المستويات التي تخضع الى عملية التدريب .

¹ دراسات وبحوث التنمية الرياضية ، مجلة نصف سنوية محكمة تصدرها عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة ، العدد 17 ، 2005 ، ص125 .

² عبد الله صبري ابو القاسم الاحرش : تأثير استخدام التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، 1997 .

2-2 الدراسات المثابرة :-

2-2-1 دراسة علياء حسين دحام المعموري :

عنوان الدراسة " تأثير التكرار المصحوب بالتغذية الراجعة لتطوير زوايا النهوض والطيران والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل ، 2004 ¹ " **لقد هدفت الدراسة الى :-**

التعرف على زوايا النهوض والطيران عند اداء افراد عينة البحث لفعالية الوثب الطويل واعداد منهج تعليمي – تدريبي يطبق على المجموعة التجريبية وكذلك بيان تأثير المنهج من خلال التكرار المصحوب بالتغذية الراجعة في تطوير زوايا النهوض والطيران والمستوى الرقمي لاداء عينة البحث في فعالية الوثب الطويل المتمثلة بـ (20) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / المرحلة الرابعة . ولأجل تحقيق هذه الاهداف استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وطبقته على عينة اختارتها من مجتمع البحث المتمثلة بـ (20) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات / المرحلة الرابعة (اختصاص ساحة وميدان) وتم تقسيم الطالبات الى مجموعتين المجموعة الاولى هي المجموعة الضابطة وبواقع (9) طالبات والمجموعة الثانية هي المجموعة التجريبية بواقع (9) طالبات تم اختيارها بالطريقة العمدية (العشوائية) بعد استبعاد (2) طالبة من مجتمع البحث وذلك لاسباب مرضية ، وبعد ان تم تصميم منهج تعليمي – تدريبي لتطوير عملية ربط الخطوات الثلاث الاخيرة وعمليات النهوض والطيران من خلال استخدام الصناديق الخاصة المقترحة وتطبيق مفردات التدريب بزم من قدره (50 – 55) د في الوحدة التدريبية الواحدة، في حين تركت المجموعة الثانية (الضابطة) تطبق المنهج الذي فرضته المادة الدراسية في الكلية .

ولقد خرجت الدراسة بالاستنتاجات الاتية :-

- ظهور افضلية في تطوير المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق التكرار المصحوب بالتغذية الراجعة .
- ان التدريب بالوسائل المساعدة (الوسائل الموضوعية للبحث اثره وبشكل كبير في المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية نتيجة استخدامها مما جعل ادائها افضل من المجموعة الضابطة في هذا المتغير .
- ظهور افضلية للتأثير بالمنهج التعليمي – التدريبي المستخدم ونتائج التحليل الحركي عن المنهج الدراسي في تطوير متغيرات البحث (زوايا النهوض ، الطيران ، والمستوى الرقمي) لصالح المجموعة التجريبية .

¹ علياء حسين دحام المعموري : تأثير التكرار المصحوب بالتغذية الراجعة لتطوير زوايا النهوض والطيران والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 2004 .

ولذلك فقد اوصت الباحثة بعدة توصيات وهي :-

- تصميم الوسائل المشار اليها في البحث وهي موضوعة البحث (الصناديق الخشبية) عند تعليم هذه الفعالية لتأثيرها في تطوير زوايا النهوض والطيران لدى الطالبات .
- اجراء دراسات مشابهة باضافة تدريبات بدنية مع الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث .

مناقشة الدراسة المشابهة :-

من خلال الاطلاع على مضامين هذه الدراسة نلاحظ بان الدراسة هدفت الى اعداد منهج تعليمي تدريبي والى رفع مستوى الانجاز، فيما هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على واقع القوة السريعة لدى طالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية وانجازهن في فعالية الوثب الطويل وتصنيف الطالبات الى مستويين (مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) في صفة القوة السريعة والانجاز بفعالية الوثب الطويل ، ثم وضع منهج تدريبي لتنمية القوة السريعة وتطوير الانجاز وبذلك تكون هذه الدراسة هادفة الى تطوير صفة القوة السريعة باستخدام الوسائل المساعدة المستخدمة في المنهج التدريبي لتطوير الانجاز للطالبات .

والجدول ادناه يبين المقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة المشابهة

الدراسة المشابهة	الدراسة الحالية
- المنهج المستخدم - استخدمت المنهج التجريبي - العينة - العينة عمدية - الاجراءات - استخدمت المؤشرات الكينماتيكية - اعتمدت على التحليل - استخدمت الوسائل المساعدة - ظهور افضلية للتأثير المنهج التعليمي – التدريبي المستخدم ونتائج التحليل الحركي عن المنهج الدراسي - بلغ عدد عينة البحث (20) طالبة قسمت الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) - زمن تطبيق مفردات التدريب (50 – 55) دقيقة .	- المنهج المستخدم - استخدمت المنهج التجريبي - العينة - العينة عشوائية - الاجراءات - استخدمت الصيغة التدريبية الصرفة - دراستنا لم تعتمد التحليل - استخدمت الوسائل المساعدة - ظهور افضلية التأثير للمنهج التدريبي على عينة البحث مما يمكن استخدامه في المنهج الدراسي - بلغ عدد عينة البحث (21) طالبة قسمت الى مجموعتين (مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) - زمن تطبيق مفردات التدريب (90) دقيقة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة ، والتجريب " هو تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها " ¹ .
فالمنهج التجريبي يقوم على أساس منهج البحث العلمي القائم على الملاحظة وفرض الفروض والتجربة الدقيقة المضبوطة .

3-2 عينة البحث :-

لصدق وموضوعية العمل ، قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي المتمثل بطالبات المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي (2006 – 2007) .. والعشوائية هنا (تتيح للباحث التعمق في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات ويتم التصميم فيها عن طريق الاستدلال الإحصائي) ² .

لقد بلغ عدد الطالبات المعنيات بالبحث (21) طالبة .. ولتحقيق أهداف البحث تم اتخاذ الإجراءات اللازمة بشأن تصنيفهن الى صنفين (مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) في القوة السريعة والانجاز بالوثب لطويل حسبما نلاحظ ذلك في نتائج البحث .. المهم بلغ عدد افراد عينة الطالبات مجموعة المستوى الاول (9) طالبة ، وهن يمثلن ما نسبته (43 %) .. في حين بلغ عدد الطالبات مجموعة المستوى الثاني (12) طالبة ، وهذا يمثل نسبة مقدارها (57 %) .

3-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :-

تمثلت ادوات البحث بالاتي :-

- 1- استبيان استطلاعي .
- 2- الاختبار والقياس .

اما الاجهزة والادوات المساعدة التي استخدمتها الباحثة ، فكانت كالاتي :-

- ساعة توقيت عدد (2) نوع (Sony) .
- صافرة عدد (1) نوع (اكفا) .
- ائقال (بأوزان مختلفة) .
- صناديق خشبية عدد (2) .
- موانع حديدية .

¹ وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ، ص 297 .

² محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 : (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001) ، ص 35-37 .

- ميدان وثب في ملعب كلية التربية الرياضية .
- شريط قياس (كتان) .
- علامات ضبط المسافة .
- بساط ضغط عالي .
- نابض القفز .
- عارضة متوازي .
- كرات طائرة عدد (6) نوع (ميكاسا) .
- بساط جمناستك عدد (5) .
- عقله (جمناستك) .

3-3-1 استمارة الاستبانة الاستطلاعية :-

الاستبانة " اداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة بحثية تحتوي على عدد من الاسئلة المرتبه باسلوب منطقي مناسب ويجري توزيعها على اشخاص معينين لتعبئتها"¹ .

لذا فقد قامت الباحثة باعداد استمارة الاستبانة للحصول على بعض المعلومات التي تود الحصول عليها فيما يتعلق بموضوع البحث اذمن خلال المصادر العلمية تم تحديد (3) صفات بدنية السرعة الانتقالية ، القدرة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة و (14) اختباراً تعنى بقياس هذه الصفات ، منها (5) لقياس السرعة الانتقالية ، و (3) لقياس القدرة الانفجارية ، و (6) لقياس القوة المميزة بالسرعة .

ثم عرضت الاستمارة على عدد من الخبراء في حقل الاختبار والقياس والتدريب والساحة والميدان * ، وبعد ذلك تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة (82 %) فأكثر حسبما تستدعيه العملية الاحصائية في قبول الترشيح ، أي بمعنى ان يحصل الاختبار على اتفاق (9) من اصل (11) خبير .. والجدول (5) يبين ذلك .

¹ ريجي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم : مناهج واساليب البحث العلمي – النظرية والتطبيق : (عمان) ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000 ، ص82 .

* ينظر ملحق (1)

جدول (5)

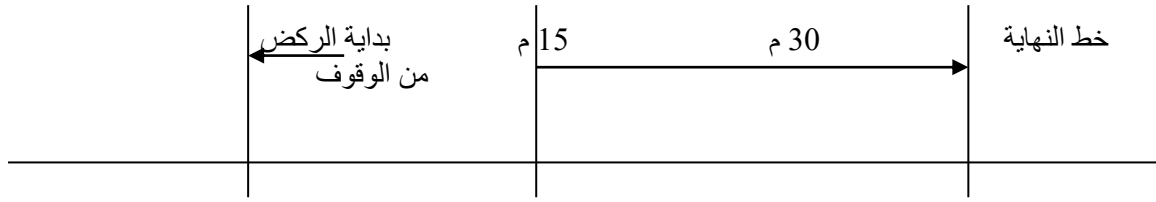
يبيّن النسبة المئوية للاختبارات في ضوء ترشيح (11) خبراء

الاختبارات المختارة والمستبعدة	النسبة المئوية	الصالح من استمارة الاستبيان	الاختبارات	الصفة البدنية	ت
كلا	نعم				
✓		5	ركض (20) متر من البداية الواطئة	السرعة الانتقالية	1
	✓	9	ركض (30) متر من البداية الطائرة		
✓		5	ركض (40) متر من البداية الطائرة		
✓		2	ركض (50) متر من البداية العالية		
✓		2	ركض (60) متر من البداية العالية		
	✓	9	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	2
✓		5	القفز العمودي من الثبات		
✓		3	رمي الكرة الطبية (2 كغم)		
✓		4	الجلوس من الاستلقاء على الظهر ثني الركبتين (20) ثانية	القوة المميزة بالسرعة	3
✓		4	ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي (10) ثانية		
✓		7	ثني ومد الركبتين كاملاً (20) ثانية		
	✓	9	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (لكلا الرجلين)		
✓		4	(3) حجلات لأكبر مسافة ممكنة (كل رجل على حده)		
✓		6	من وضع ثني الركبتين كاملاً الوثب للامام (اقصى مسافة خلال 20 ثانية)		

3-3-2 الاختبارات والقياسات المرشحة للاستعمال في البحث:-

أولاً :- اختبار ركض (30) متر من البداية الطائرة¹:

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها – الاسس النظرية – الاعداد البدني – طرق القياس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ، ص 307 .



شكل (3)

يوضح اختبار ركض (30) م من البداية الطائفة

الغرض من الاختبار :-

قياس السرعة القصوى

الادوات اللازمة :

- ساعة توقيت الكترونية .
- يرسم خطان المسافة بينهما (30) م وخط ثالث يبعد (15) م عن احد الخطين لبداية الركض من ذلك الخط ، على ان يحسب الزمن من لحظة وصول المختبر لخط بداية القياس حتى تتخطى النهاية .
- الهدف من ركض (15) م الاولى هو الغاء زمن رد الفعل والتسارع زمن الركض الكلي .

وصف الاداء :-

يقف المختبر بحيث تقع قدمه الامامية خلف خط البداية (الركض من الوقوف) وعند سماع اشارة البدء يركض المسافة بأقصى سرعة ممكنة حتى خط النهاية .
وحيثما يقطع خط البداية الثاني ، والذي يكون على بعد (15) م من الخط الاول للبدية .. يبدأ التوقيت وبأشارة من مراقب الخط .

الشروط :-

- يسجل الزمن لاقرب عشر (10 / 1) ثانية .
- يسجل زمن (30) م الاخيرة فقط من اصل (45) م .

ثانياً :- اختبار الوثب الطويل من الثبات ¹ :-

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الادوات اللازمة :-

¹ طه اسماعيل (وآخرون) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ، ت) ، ص 257 .

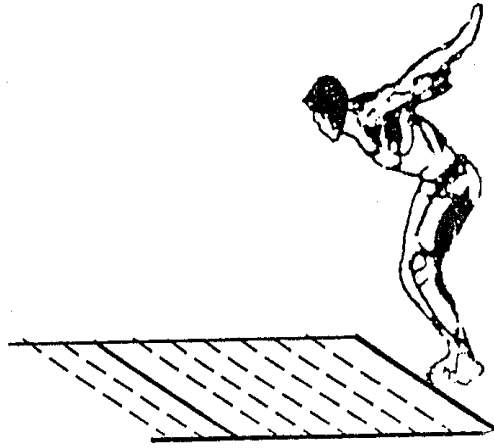
- مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) وبطول (3.5) م ، يراعى ان يكون المكان مستوياً وخالياً من العوائق وغير املس .
- شريط قياس .
- خط الارتقاء .

وصف الاداء :-

يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج ، يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين اماماً اسفل خلفاً مع ثني الركبتين والميل بالجذع للامام قليلاً ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان اماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماماً لابتعد مسافة ممكنه وكما موضح في الشكل (4) .

الشروط :-

- تقاس مسافة الوثب من الحافة الخارجية للخط الابتدائي حتى اخر اثر تركه المختبر القريب من خط الارتقاء ، او عند نقطة ملامسة الكعبين الارض في حالة كونها اخر اثر للمختبر قريب من خط الارتقاء .
- يتم الارتقاء بالقدمين معاً ثم يتم الهبوط عليهما معاً ايضاً .
- ملاحظة / خط البداية يكون بعرض (5) سم ويدخل في القياس .



شكل (4)

يوضح اختبار الوثب الطويل من الثبات

- الغرض من الاختبار :-

قياس قدرة المجموعات العضلية لكل رجل على حده .

- إجراء الاختبار :-

- رسم خطوط على الأرض والحبل عليها مع وضع علامات تفيد القياس بالمتر مع ملاحظة عدم الخروج عن الخط المرسوم وعدم ملاسة أي جزء من الجسم الأرض .
- الحبل ببذل اقصى قدرة ممكنه لتسجيل اكبر مسافة لكل رجل على حدة.

البداية	
الحجل	على قدم اليمين المسافة في (10) ثانية

شكل (5)

يوضح اختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (اليمين)

البداية	يسار يسار يسار يسار يسار يسار يسار يسار يسار يسار	منطقة الهدوء
الحجل على قدم اليسار	المسافة في (10) ثانية	وط

شكل (6)

¹ قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط 1 : (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979) ، ص 154 .

(يوضح اختبار الحبل أقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة
رجل اليسار)

3-4 خطوات اجراء البحث :-

ان خطوات اجراء البحث متمثلة بالتجربة الاستطلاعية والاختبار الاول
والمنهج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ومن ثم الاختبار النهائي .

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :-

من المهم في البحث العلمي اجراء التجربة الاستطلاعية من اجل الحصول
على نتائج دقيقة وموثوقة حيث نعني بها " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية
الاساسية " ¹ .

لذا اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم 2007/3/18 المصادف الاحد
على مجموعة من الطالبات وعددهم (21) طالبه من طالبات التربية الرياضية
المرحلة الاولى (الدراسة الصباحية) ، حيث كان الهدف من هذه التجربة هو
التعرف على المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات والعمل على تفاديها
وتجاوزها ان وجدت اضافة الى معرفة العدد الكافي من افراد فريق العمل المساعد
وتدريبهم على الاختبارات .

وقد اغنت هذه التجربة الباحثة ببعض الملاحظات هي :-

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد * وتفهمه للاختبارات اذ كان جيد في اداء عمله .
- خلال هذه التجربة تبين مدى تفهم العينة للاختبارات حيث كانت سهلة وواضحة لهم .
- ومن خلال هذه التجربة تم التأكد من صلاحية الاختبارات والافهزة والادوات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

3-4-1-1 المعاملات العلمية للاختبار :-

ان الصدق والثبات والموضوعية شروط يجب ان يتمتع بها كل اختبار معين
لذلك لجأت الباحثة الى تحديدها للتأكد من صلاحية هذه الاختبارات والتمكن من
تطبيقها على عينة البحث .

¹ وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي ، جامعة بابل ، المكتب الاستشاري في كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص 35 .
* فريق العمل المساعد :

- محمد جاسم محمد الحلي (مدرس) جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، اختصاص ساحة وميدان .
- امه فاضل (مدرس) - جامعة بابل - كلية التربية الاساس - اختصاص ساحة وميدان .
- مخلد محمد جاسم الياسري (مدرس مساعد) - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية - اختصاص ساحة وميدان .
- ماهر عبد الله - طالب ماجستير .
- ناجي مطشر - طالب ماجستير .
- احمد عامر - طالب ماجستير .
- وسام رياض - طالب ماجستير .

3-1-1-4-3 صدق الاختبار :-

قامت الباحثة بعرض الاختبارات التي اقترحتها لغرض استخدامها في بحثها على مجموعة من الخبراء* الاختبار والقياس والتدريب والساحة والميدان وحدد الخبراء اهم الاختبارات التي تحقق الهدف الذي وضعت من اجله ومدى ملائمتها لموضوع البحث وبذلك فقد ثبت صدق الاختبار (ينظر 3 - 3 - 1 والجدول (5)).

3-1-1-4-3 ثبات الاختبار :-

طبقت الباحثة الاختبارات البدنية على عينة البحث وعددهن (21) طالبة بتاريخ 2007/3/18 ويؤكد (تاكمان Tackman) " ان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه جيدة بالاتباع في البحوث التجريبية " ¹ . ثم اختارت عشوائياً (15) طالبات واعادت عليهن الاختبارات مرة ثانية بعد مرور (5) ايام من موعد القياس الاول ... وعنده تم تسجيل نتائج الاختبارات للطالبات المعنيات بالقياس من قبل حكمين** بغية استخراج موضوعية الاختبارات المشمولة بالبحث والجدول (6) يبين معاملات ثبات وموضوعية الاختبارات المقصودة .

3-1-1-4-3 موضوعية الاختبار :-

ان ما يميز الاختبار موضوعيته العالية فالموضوعية تعني بها " عدم اختلاف المقيدين في الحكم على شيء ما او موضوع معين " ² . كما يجب ان تكون الاختبارات المستخدمة في البحث سهله وواضحة ومفهومه وبعيدة عن التاويل مما يسهل الوضوح في التعليمات من ناحية ادارة الاختبار واعطاء الدرجة وهذا بالتالي يؤدي الى جعل الاختبار يتمتع بالموضوعية العالية . وحتى تتمكن الباحثة من معرفة الموضوعية في اختباراتهما ، استخدمت اسلوب اتفاق اراء حكمين كما اشرنا الى ذلك في موضوعية ثبات الاختبارات ، ومنه كانت جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، مما يؤكد صلاحيتها لافراد عينة البحث من الطالبات .

* ينظر ملحق (2) .

¹ Tuckman w . conduction Educational Research , 2nd , Edition new york , Harcourt , Inc 1978 , p . 162 (queted by) Abdul Razzaq , 1999 , p . 58 .

** حكم نتائج القياس الثاني كل من :

- السيد محمد جاسم محمد الحلبي

- السيد مخلد محمد جاسم الياسري

² مصطفى حسين باهي ، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ، ص 64 .

جدول (6)

يبين الاقيام المعنية بمعاملات الثبات والموضوعية للاختبارات التي
ستخضع لها الطالبات (افراد العينة)

ت	الاختبارات	الصفة المقاسة	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	ركض (30) م من الطائرة	السرعة القصوى	0.83	0.58
2	الوثب الطويل من الثبات	قدرة انفجارية	0.89	0.81
3	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية	قوة مميزة بالسرعة	0.75	0.73
4	الانجاز	المسافة	0.89	0.82

(*) القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط (0.71)

3-4-2 الاختبار الاولى (القبلي) :-

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث يومي 25، 26/3/2007 في ملعب
الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

ففي اليوم الاول تم اجراء اختبار ركض (30) م من البداية الطائرة ، اما في
اليوم الثاني فقد تم اجراء اختبارات الوثب الطويل من الثبات ، الحجل اقصى مسافة
في 10 ثانية لكل رجل على حدة (لكلا الرجلين) ، الانجاز) ، وقد راعت الباحثة
قدر الامكان تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات (المكان ، الادوات ، المستلزمات
، طريقة التنفيذ ، فريق العمل المساعد) من اجل توافرها في الاختبار النهائي (
البعدي) .

3-4-3 وضع المنهج التدريبي :-

اعدت الباحثة منهجاً تدريبياً خاصاً للطالبات (افراد عينة البحث بمجموعتيها
ذات المستوى الاول والثاني) (الملحق (7)) مراعية بذلك قدراتهن الفنية
والبدنية ، بالاضافة الى مدى توافر الامكانيات التي تساعد في مواصلة العمل بتنفيذ
المنهج التدريبي المقترح وبما يحقق تنمية صفة القوة السريعة لدى الطالبات وتحسين
انجازهن بالوثب الطويل .. وللاطلاع على تفاصيل مفردات المنهج ، يراجع الجدول
(7) والملاحق (5 ، 6 ، 7)

جدول (7)

يبين توزيع ساعات التدريب للصفات البدنية العامة والخاصة مبيناً فيه نسبتها المئوية خلال
مرحلتي التدريب ولوحدة تدريبية واحدة .

المرحلة الثانية		المرحلة الاولى			المرحلة التدريبية	
زمنها الكلي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	زمنها الكلي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	العناصر التدريبية
ساعات	دقائق		ساعات	دقائق		

0.675	40.5	2.7	% 15	1.62	97.2	10.8	% 20	القوة العامة	الاعداد البدني العام
0.9	54	3.6	% 20	1.62	97.2	10.8	% 20	المرونة	
0.675	40.5	2.7	% 15	2.25	121.5	13.5	% 25	تحمل القوة	
1.575	94.5	6.3	% 35	1.62	97.2	10.8	% 20	السرعة	
0.225	13.5	0.9	% 5	0.81	48.6	5.4	% 10	التوافق	
0.45	27	1.8	% 10	0.405	24.3	2.7	% 5	التوازن	
4.05	243	16.2	% 40	0.675	40.5	4.5	% 20	القدرة الانفجارية	الاعداد البدني الخاص
6.075	364.5	24.3	% 60	2.7	162	18	% 80	القوة السريعة	
4.5	270	18	%20	0.675	40.5	4.5	%5	الاعداد المهاري	
1.125	67.5	4.5	%5	صفر	صفر	صفر	صفر	الاعداد الخططي	
0.5625	33.75	2.25	%2.5	0.3375	20.25	2.25	%2.5	الاعداد التربوي – النفسي	
0.5625	33.75	2.25	%2.5	0.3375	20.25	2.25	%2.5	الاعداد المعرفي (النظري)	
1.125	67.5	4.5	%5	0.675	40.5	4.5	%5	الراحة الايجابية	
22.5				13.5				المجموع	

حيث ان مدة تنفيذ المنهج كانت للفترة من (2007/3/28) ولغاية)
(2007/5/ 28) ، أي ما يعادل (8) اسابيع ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24)
وحدة أي ما يعادل (3) وحدات في الاسبوع وقد اشتمل المنهج على مرحلتين)
الملحق (5) ، الملحق (6) .

- 1- المرحلة الاولى كانت (3) اسابيع ، (9) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة (تمثل اعداداً عاماً) .
- 2- المرحلة الثانية كانت (5) اسابيع ، (15) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة (تمثل اعداداً خاصاً) .

وقد بلغ المجموع الكلي للمنهج (36) ساعة ، أي ما يعادل (2160) دقيقة وقسمت الوحدة التدريبية الى * :-
اولاً :- الجزء الاعدادي :-

كان زمنه الكلي (28.8) * دقيقة والذي يهدف الى تسخين الجسم من خلال تمارين الاحماء والتمارين العامة بالاضافة الى التهيئة الخاصة مراعية في ذلك التركيز على تطوير صفة القوة السريعة .

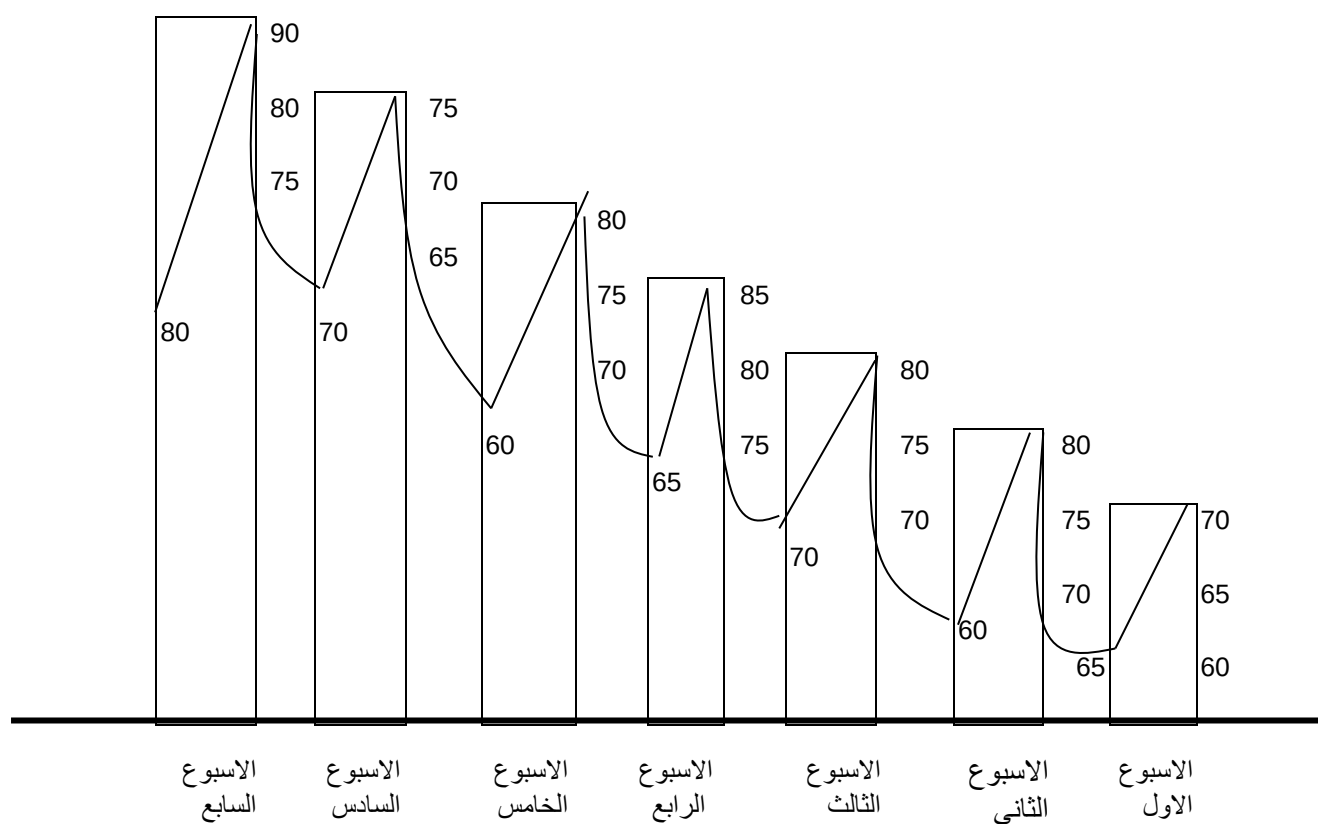
ثانياً :- الجزء الرئيسي :-

حيث كان زمنه الكلي (51.3) دقيقة وكان يهدف الى تنمية القوة السريعة والانجاز في فعالية الوثب الطويل .

* انظر الملحق (4) حيث تم تفصيل اقسام الوحدة التدريبية ، ازماتها ، تقاسيمها ، نسبها المئوية .
* من تقسيم زمن الوحدة الواحدة

ثالثاً :- الجزء الختامي :-

حيث كان زمنه الكلي (9.9) دقيقة حيث هدف الى عودة الجسم الى حالته الطبيعية قدر الامكان من خلال تمارين الاسترخاء والاستراحة وقد استخدمت الباحثة اسلوب التحكم في درجات الحمل التدريبي من حيث التغير في شدة الحمل وحجمه وكذلك في فترات الراحة لاجل ملائمتها لعينة البحث مستخدمة اسلوب (3 : 1) في المنهج التدريبي * والشكل (7) يوضح ذلك .



شكل (7)

يوضح شدة المنهج التدريبي المستخدم (3 : 1)

3-4-4 القياس البعدي لمجموعتي البحث :-

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية في يوم (29 - 2007/5/30) في تمام الساعة العاشرة صباحاً مراعية

* (3 : 1) ثلاث وحدات اسبوعية بشدة عالية ثم وحدة بشدة واطنة .

بذلك الثبات في الظروف المكانية والزمانية والوسائل والادوات للاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل .

3-5 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية :-

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100 \dots\dots^1$$

مج س

¹ محمد جاسم محمد علي ، تأثير التمرين المتنوع باختلاف زاوية الرؤيا في تعلم الطلاب فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ به ، اطروحة دكتوراه ، 2006 ، ص99 .

$$2- \text{الوسط الحسابي} = (\text{وصف الانجاز}) \text{ س} = \frac{\dots}{\text{ن}} \quad 1$$

$$3- \text{الانحراف المعياري} = (\text{وصف الانجاز}) \text{ ع} = \frac{\text{مج (س) (س)}^2}{\text{ن}} \quad 2$$

4- الوسيط :

$$\text{ترتيب الوسيط للعينة الفردية} = \frac{\text{ن} + 1}{2}$$

$$\text{ترتيب الوسيط للعينة الزوجية} = \left(\frac{\text{ن}}{2}, \frac{\text{ن}}{2} + 1 \right) \quad 3$$

$$5- \text{الانحراف الربيعي} = \text{ترتيب الربيع الأدنى} = \frac{\text{عدد القيم} + 1}{4}$$

$$\left(\frac{\text{عدد القيم} + 1}{4} \right) = 3 \quad \text{ترتيب الربيع الأعلى}$$

¹ قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد ، مبادئ الاحصاء في التربية البدنية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ، ص 66 .

² نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (الموصل ، مؤسسة دار الكتب ، 1981 ، ص 4 .

³ محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ، الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) ، ص 144 / 145 .

قيمة الربع الاعلى - قيمة الربع الادنى

$$\text{الانحراف الربيعي} = \frac{\text{.....}^1}{2}$$

6- اختبار ولكوكسن :- ويستخدم كطريقة احصائية استدلالية لمعرفة الفروق في ترتيب الأزواج .

7- اختبار مان وتني لمعرفة أفضلية التأثير للعينات التي تنحصر ما بين (20-9)

$$\text{ي} = \frac{n_1 \times (1 + n_2)}{2} - \frac{r}{2} \text{}^2$$

(المعادلة الثانية)

$$\text{ي} - \frac{n_1 \times n_2}{2}$$

$$\text{ص} = \frac{n_1 \times n_2}{(1 + n_2 + n_1) \times 2}$$

12

¹ المصدر السابق نفسه ، ص 145 ..

² محمد جاسم محمد الحلي - المصدر السابق ، ص 98-99 .

4- نتائج البحث (عرضها ، تحليلها ، مناقشتها) :-

تضمن هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث وتحليلها كما قامت الباحثة بوضع النتائج في جداول تسهل ملاحظة الفرق والمقارنة بينها وصولاً الى النتائج النهائية ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول الى تحقيق اهداف البحث وفروضة .

4-1 القوة السريعة لدى مفردات عينة البحث وانجازهن في فعالية الوثب الطويل :-

بعد ان تم جمع النتائج الخاصة بالقياس ما قبل التجربة للاختبارات البدنية المعنية بافراد عينة البحث ، وبغية الحصول على الدرجات المعيارية التي تستحقها مفردات عينة البحث ، لاغراض التقويم ومن ثم التصنيف الى مجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) في صفة القوة السريعة والانجاز بالوثب الطويل استخدمت الباحثة المعادلة التالية بعد ان تأكدت من توزيع مفردات العينة توزيعاً اقرب الى المثالية ، اذ يؤشر ذلك الخطأ المعياري لكل من الاختبارات المعنية بالبحث ...

س - س -

$$ت = \frac{س - س}{5 + 1} \times \dots\dots\dots 1$$

ع

ومن المعادلة انفة الذكر ، استخرجت درجات الطالبات المتحققة عند كل من الاختبارات المبحوثة .. وللتعرف على هذه النتائج نسلط الضوء على ما جاء به الجدول (8) .

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء والخطأ المعياري للاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية .

ت	البيانات الاختبارات البدنية	وحدات القياس	القياس القبلي		الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
			ع	س			
1	ركض (30) م من البداية الطائرة	الثانية	0.528	5.385	5.66	- 0.483	0.115
2	الوثب الطويل من الثبات	المسافة	0.160	1.491	1.30	1.76	0.03
3	الحبل اقصى مسافة في 10 ثا	عدد الحجلات رجل اليمين	4.527	26.762	20	0.505	0.988

¹ قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ، ص 141-143 .

0.79	0.158	30	3.620	29.810	عدد الحجلات	رجل اليسار	على رجل واحدة (لكلا الرجلين)	
0.08	1.240	1.80	0.380	2.157	المسافة		الانجاز	4

يظهر من الجدول (8) ان الوسط الحسابي لاختبار ركض (30) م من البداية الطائفة هو (5.385) والانحراف المعياري هو (0.258) للاختبارات القبلية والوثب الطويل من الثبات الوسط الحسابي كان (1.491) وبانحراف معياري (0.160) اما اختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (لكلا الرجلين) ظهرت نتائج رجل اليمين الوسط الحسابي (26.762) والانحراف المعياري (4.527) اما الرجل اليسار فكان الوسط الحسابي (29.810) اما الانحراف المعياري (3.620) ، وفي اختبار الانجاز كان الوسط الحسابي (2.157) وبانحراف معياري (0.380) . وللتأكد من توزيع العينة بشكل طبيعي حتى يتاح للباحثة وضع المعايير ، نلاحظ ان جميع اقيام الخطأ المعياري وللمؤشرات كافة جاءت بشكل صفري ، وعندها جاء بناء الجدول المعياري ، الذي يوضح الاقيام المعيارية المقابلة للمديات المعنية بالدرجات الخام المستحصل عليها من الاختبارات التي خضعت لها العينة (ينظر الجدول 9) .

جدول (9)

يبين الاختبارات البدنية حسب الدرجات المعيارية (الاختبارات القبلية)

الانجاز	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية) على رجل اليسار	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل اليمين	الوثب الطويل من الثبات	ركض (30) م من البداية الطائفة	الدرجة المعيارية	ت
4.25 – 3.88	49.72-46.11	51.657-47.14	2.37-2.22	2.490 – 3.009	10	1
3.87-3.50	46.10-42.49	47.13-42.61	2.21-2.06	3.010 – 3.540	9	2
3.49-3.12	42.48-38.87	42.60-38.08	2.05-1.90	3.541 – 4.069	8	3
3.11-2.74	38.86-35.25	42.076-33.56	1.891-1.74	4.070 – 4.596	7	4
2.73-2.36	35.24-31.63	33.55-29.03	1.731-1.58	4.597 – 5.12	6	5
2.35-1.97	31.62-28 . -	29.02-24.50	1.57-1.41	5.13 – 5.65	5	6
1.96-1.59	27.99-24.38	24.49-19.975	1.40-1.25	5.66 – 6.173	4	7
1.58-1.18	24.37-20.76	19.974-15.45	1.24-1.09	6.172 – 6.701	3	8
1.17-0.92	20.75-17.14	15.44-10.92	1.08-0.93	6.700 – 7.229	2	9
0.91-0.45	17.13-13.52	10.91-6.39	0.92- 0.77	7.228 – 7.757	1	10
0.44-0.07	13.51-9.90	6.39-1.87	0.76-0.61	7.756 – 8.290	صفر	11

وبعد بناء المعايير تم توزيع عينة البحث الى مجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) .

2-4 تصنيف مفردات عينة البحث (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) :-

لاستخراج المجموعة ذات المستوى الاول وتقريبها عن المجموعة ذات المستوى الثاني قامت الباحثة ومن خلال بناء المعايير بتنسيب درجات الطالبات على كل اختبار الى الدرجة المعيارية المقابلة لها فمثلاً من تحصل على (3.41) عند اختبار ركض (30) م من البداية الطائرة تعطي درجة معيارية (8) من اصل (15) وهكذا لبقية المؤشرات من الاختبارات المبحوثة، فكانت النتائج كما في الجدول (10) .

جدول (10)

يبين تصنيف مفردات عينة البحث (المجموعة التجريبية) حسب الدرجات المعيارية
ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)

ت	ركض 30 م من البداية الطائرة	الوثب الطويل من الثبات	الحجل اقصى مسافة (10) ثانية على رجل واحدة لكلا الرجلين	الانجاز	المجموع
1	4	4	4	2	5
2	5	4	4	4	21
3	7	4	4	6	27
4	6	7	7	6	33
5	4	4	4	5	22
6	5	4	5	4	23
7	3	4	5	4	20
8	5	6	7	5	28
9	4	6	4	5	24
10	4	6	5	5	24
11	4	4	4	5	21
12	5	4	4	5	23
13	7	6	3	6	28
14	5	5	5	6	26
15	7	4	4	5	24
16	5	7	6	5	30

21	4	4	5	4	4	17
28	6	6	6	5	5	18
32	6	6	6	7	7	19
23	4	5	5	4	5	20
26	5	6	6	4	5	21

من خلال الجدول انف الذكر (10) فقد تم تقسيم العينة الى (9) من ذوات المستوى الاول و (12) من ذوات المستوى الثاني وقد حققت ذات المستوى الاول اعلى الدرجات وكانت (33 ، 32 ، 28 ، 28 ، 27 ، 27 ، 26 ، 26) . اما ذات المستوى الثاني فكانت درجاتهن كالاتي ، (24 ، 24 ، 24 ، 23 ، 23 ، 22 ، 21 ، 21 ، 20 ، 19) .

3-4 القياس الاول للقدرة السريعة والانجاز بالوثب الطويل لدى الطالبات

:-

قامت الباحثة باستخدام المعالم الاحصائية (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، ومدى الاختلاف بينهما) ، (قبل وبعد تنفيذ التجربة) . اذ ظهرت نتائج المجموعة ذات المستوى الاول كما يأتي (ينظر جدول 11)

جدول (11)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للمجموعة ذات المستوى الاول

ت	المتغيرات	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف
	الاختبارات البدنية			
1	ركض (30) م من البداية الطائرة	5.13	0.405	7.895
2	الوثب الطويل من الثبات	1.60	0.175	10.938
3	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (رجل اليمين)	31	4	12.903
	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (رجل اليسار)	32	2	6.25
4	الانجاز	2.40	0.35	14.583

ان الوسيط لاختبار ركض (30) م من البداية الطائرة بلغ (5.13) والانحراف الربيعي (0.405) ومعامل الاختلاف (7.895) ، اما لاختبار الوثب الطويل من الثبات بلغ الوسيط (1.60) والانحراف الربيعي (0.175) ومعامل الاختلاف (10.938) .

وظهرت نتائج الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (لكلا الرجلين) لرجل اليمين بلغ الوسيط (31) والانحراف الربيعي (4) ومعامل

الاختلاف (12.903) اما لرجل اليسار بلغ الوسط (32) والانحراف الربيعي (2) ومعامل الاختلاف (6.25) اما في اختبار الانجاز بلغ الوسيط (2.40) وبانحراف ربيعي (0.35) ومعامل الاختلاف (14.583) .

اما نتائج المجموعة ذات المستوى الثاني فكانت كالآتي (ينظر جدول 12) نخلص من هذا الى انه هناك فروقات ما بين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي عند جميع الاختبارات المشمولة بالبحث .. يضاف الى ذلك مؤشر معامل الاختلاف ايضاً .. الا انه يؤشر ان افضلية تجانس مجموعة الطالبات ذات المستوى الاول يكون عند اختبار (الحبل برجل اليسار) لانه حقق معامل اختلاف اقل من من الأخرى ومقداره (6.25) .

جدول (12)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للمجموعة ذات المستوى الثاني

ت	المتغيرات			الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف
	الاختبارات البدنية					
1	ركض (30) م من البداية الطائرة			5.655	0.39	6.897
2	الوثب الطويل من الثبات			1.40	0.05	3.571
3	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (رجل اليمين)			23.5	2	8.511
	الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (رجل اليسار)			29.5	2.5	8.475
4	الانجاز			1.95	0.1	5.128

بلغت قيمة الوسيط لاختبار ركض (30) م من البداية الطائرة للمجموعة ذات المستوى الثاني (5.655) والانحراف الربيعي (0.39) ومعامل الاختلاف (6.897) اما الوثب الطويل من الثبات كان الوسيط (1.40) والانحراف الربيعي (0.05) اما معامل الاختلاف بلغ (3.571) وفي اختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (لكلا الرجلين) فقد بلغ الوسيط لرجل اليمين (23.5) والانحراف الربيعي (2) ومعامل الاختلاف (8.511) اما لرجل اليسار بلغ الوسيط (29.5) والانحراف الربيعي (2.5) ومعامل الاختلاف (8.475) وجاءت نتائج اختبار الانجاز الوسيط (1.95) وبانحراف ربيعي (0.1) ومعامل الاختلاف (5.128) .

عموماً كما لاحظنا وجه الاختلاف حاصل في اقيام الوسيط والانحراف الربيعي لدى افراد المجموعة ذات المستوى الاول ، نجد هنا ايضاً الاختلاف وارد لدى افراد عينة ذات المستوى الثاني عند هذه الاقيام وكذلك اقيام معامل الاختلاف ، والتي يشير اليها الجدول (12) ، اذ حصول افراد العينة على افضل تجانس عند اختبار (الوثب الطويل من الثبات) لان قيمة معامل الاختلاف عنده كانت الاقل (3.571) .

4-4 اثر المنهج التدريبي في تنمية وتطوير السرعة المميزة بالقوة والانجاز لدى الطالبات (مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) :-

يشير الجدول (13) الى اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبار ركض (30) م من البداية الطائرة للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) .

جدول (13)

يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (مجموعة المستوى الاول ومجموعة المستوى الثاني) لاختبار ركض (30) م من البداية الطائرة (قبلي ، بعدي)

المتغيرات المبحوثة	الاختبار الاول (القبلي)		الاختبار النهائي (البعدي)		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	دلالة التأثير
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
مجموعة المستوى الاول	5.13	0.405	5.03	0.44	8	5	غير معنوي
مجموعة المستوى الثاني	5.655	0.39	5.21	0.265	صفر	13	معنوي

حيث اظهرت نتائج المجموعة ذات المستوى الاول عند اختبار ركض (30) من البداية الطائرة ان قيمة الوسيط (5.13) وبانحراف ربيعي (0.405) للاختبار الاول (القبلي) وقيمة الوسيط مقداره (5.03) وانحرافاً ربيعياً مقداره (0.44) للاختبار النهائي (البعدي) ومثل هكذا اقيام يلاحظ عليها الاختلاف الواضح ما بين قبل التجربة وبعدها .. ولكي نتعرف الباحثة على حقيقة هذا الاختلاف والفروقات استخدمت اختبار احصائي لا معلمي (لصغر عينة البحث) يدعى (ولكوكسن) .. ومنه ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (8) والجدولية (5) اذ منها يتضح انه لا تأثير حقيقي (معنوي) ذو دلالة احصائية للمنهج التدريبي في تنمية وتطوير القوة السريعة عند الاختبار ركض (30) متر من البداية الطائرة وللطالبات ذات المستوى الاول .

اما ما تحقق من اقيام عند هذا الاختبار (ركض 30 متر) من الطائرة لدى المجموعة ذات المستوى الثاني ، فقد بلغت قيمة الوسيط (5.655) وبانحراف

ربيعي (0.39) للاختبار الاول (القبلي) و (5.21) كقيمة للوسيط وبانحراف ربيعي (0.265) للاختبار النهائي (البعدي) والواضح هنا انه يظهر ذات الاختلافات والتباينات في اقيام الوسيط والانحراف الربيعي ما بين الاختبارين (قبل التجربة وبعدها) ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروقات والتباينات استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسن) ومنه حصلت على قيمته المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (13) مما يدل على معنوية الفروق عند اختبار (العينة ذات المستوى الثاني) بهذا الاختبار.

وتعزو الباحثة سبب التأثير غير المعنوي بالنسبة للمجموعة ذات المستوى الاول الى ما جاءت به الدراسات والبحوث العلمية " الى حدوث حالة الثبات النسبي في مستوى السرعة او رد الفعل الحركي بعد فترة من التخصص يكمن في التأرجح وعدم الاستقرار ويرجع ذلك الى الحالات البيولوجية أي الهبوط الطبيعي لقدرة تكيف الاجهزة الوظيفية ² . وبذلك يجب تغيير هدف تركيب التدريب ومحتواه في المرحلة المطلوبة ولهذا قامت الباحثة بتنويع مفردات المنهج في كل وحدة تدريبية . اما مجموعة ذوات المستوى الثاني فكن بحاجة الى تطوير هذه الصفة عندهن (حيث القابلية الضعيفة) وهذا مما اتاح الى مفردات المنهج ان تؤثر فيهن ايجابياً مما جعل الفارق ما بين قبل وبعد التجربة يكون مؤثراً ومعنوياً.

جدول (14)

يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)
(اختبار الوثب الطويل من الثبات (قبلي ، بعدي)

المتغيرات المبحوثة	الاختبار الاول (القبلي)		الاختبار النهائي (البعدي)		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	دلالة التأثير
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
المجموعة ذات المستوى الاول	1.60	0.175	1.86	0.15	صفر	5	معنوي
المجموعة ذات المستوى الثاني	1.40	0.05	1.55	0.1	صفر	13	معنوي

اما ما يتعلق باختبار الوثب الطويل من الثبات جاءت النتائج تشير الى ان المجموعة ذات المستوى الاول بلغت قيمة الوسيط عندها (1.60) وبانحراف ربيعي (0.175) للاختبار الاول (القبلي) في حين بلغت قيمة الوسيط عند الاختبار النهائي (البعدي) ما قيمته (1.86) وبانحراف ربيعي (0.51) . وهاتان القيمتان تختلفان من قياس لآخر ، ولمعرفة حقيقة الاختلاف استخدم اختبار (ولكوكسن) ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي اقل من القيمة الجدولية (5) مما يدل على معنوية التأثير . اما نتائج المجموعة ذات المستوى

² قاسم حسن حسين ، اسس التدريب الرياضي ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ، ص 578 .

الثاني للاختبار الاول (القبلي) بلغت قيمة الوسيط عندها (1.40) وبانحراف ربيعي (0.05) اما للاختبار النهائي جاءت قيمة الوسيط (1.55) وبانحراف ربيعي (0.1) وبعد استخدام الاختبار الاحصائي (ولكوكسن) بلغت قيمة المحسوبة (صفر) والقيمة الجدولية (13) مما دل على معنوية التأثير وتعزو الباحثة سبب ذلك الى اختلاف مستويات الشدة اذ نفذت التمارين بالشدة القصوى مرة وبالشدة المنخفضة مرة اخرى .

اما ما يتعلق بأختبار (الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده) فلا بد من استعراض نتائج تأثير المنهج التدريبي فيه من خلال مناقشة الجدولين (15 ، 16) .

جدول (15)

يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)
لاختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (رجل اليمين)
(قبلي ، بعدي)

المتغيرات المبحوثة	الاختبار الاول (القبلي)		الاختبار النهائي (البعدي)		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	دلالة التأثير
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
المجموع ذات المستوى الاول	31	4	34	5.5	صفر	5	معنوي
المجموع ذات المستوى الثاني	23.5	2	31.5	3.75	صفر	13	معنوي

أظهرت نتائج الاختبار الاول (القبلي) للمجموعة ذات المستوى الاول لاختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (لرجل اليمين) ان قيمة الوسيط (31) وبانحراف ربيعي (4) وللاختبار النهائي (البعدي) ان قيمة الوسيط (34) وبانحراف ربيعي (5.5) وهذه توضح فروقاً واختلافات ولاجل معرفة حقيقتها ودلالاتها الاحصائية استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسن) ومنه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) والقيمة الجدولية (5) مما يدل على معنوية التأثير .

في حين أظهرت نتائج الاختبار الاول (القبلي) للمجموعة ذات المستوى الثاني قيمة الوسيط (23.5) وبانحراف ربيعي (2) وللاختبار النهائي (البعدي) بلغت قيمة الوسيط (31.5) وبانحراف ربيعي (3.75) بينما جاءت قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (13) مما دل على معنوية التأثير .

هذا ما يتعلق بالحجل على رجل اليمين ، اما نتائج الاختبار ذاته الا انه يكون على رجل اليسار ، فقد وضحاها الجدول (16) .

جدول (16)

يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني)
لاختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده
(اليسار) (قبلي ، بعدي)

المتغيرات المبحوثة	الاختبار الاول (القبلي)		الاختبار النهائي (البعدي)		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	دلالة التأثير
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			
المجموعه ذات المستوى الاول	32	2	37	2	صفر	5	معنوي
المجموعه ذات المستوى الثاني	29.5	2.5	33	2.5	صفر	13	معنوي

أظهرت نتائج اختبار الحبل اقصى مسافة في (10) ثانية لكل رجل على حده (لرجل اليسار) المجموعه ذات المستوى الاول الاختبار الاول (القبلي) ان قيمة الوسيط (32) وبانحراف ربيعي (2) وللاختبار النهائي (البعدي) بلغت عنده قيمة الوسيط (37) وبانحراف ربيعي (2) اما قيمة اختبار (ولكوكسن) لمعرفة حقيقة التأثير فقد بلغت القيمة المحسوبة عندها (صفر) والقيمة الجدولية (5) وهي اقل من القيمة المحسوبة مما دل على معنوية التأثير .

في حين بلغت قيمة الوسيط للمجموعه ذات المستوى الثاني للاختبار الاول (29.5) وبانحراف ربيعي (2.5) وللاختبار النهائي (البعدي) (33) وبانحراف ربيعي (2.5) وبلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (13) مما دل على معنوية التأثير اما فيما يتعلق بمعنوية التأثير لهذا الاختبار كون الواجب الحركي للوثب الطويل معقد جداً والاستمرار في اداء تمارين الوثب مما اثر بشكل كبير على الطالبات للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) معنوياً ولكلا الرجلين .

لم يبق من المؤشرات المبحوثة سوى الانجاز ، ولمعرفة تأثير المنهج التدريبي على انجاز كل من المجموعتين (ذوات المستوى الاول ، ذوات المستوى الثاني) في فعالية الوثب الطويل ، نلاحظ ما جاء به الجدول (17) .

جدول (17)

يبين اختبار ولكوكسن للمجموعتين (مجموعه المستوى الاول ، مجموعه المستوى الثاني) لاختبار الانجاز (قبلي ، بعدي)

المتغيرات المبحوثة	الاختبار الاول (القبلي)		الاختبار النهائي (البعدي)		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	دلالة التأثير
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي			

المجموعة ذات المستوى الاول	2.40	0.35	3	0.25	صفر	5	معنوي
المجموعة ذات المستوى الثاني	1.95	0.1	2.65	0.3	صفر	13	معنوي

أظهرت نتائج اختبار (الانجاز) في الوثب الطويل للمجموعة ذات المستوى الاول، ان قيمة الوسيط للاختبار الاول (القبلي) (2.40) وبانحراف ربيعي (0.35) ، وللاختبار النهائي (البعدي) بلغ الوسيط (3) وبانحراف ربيعي (0.25) ولمعرفة حقيقة التأثير للمنهج استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسن) ومنه بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (5) مما دل على معنوية التأثير .

اما نتائج الاختبار للمجموعة ذات المستوى الثاني فبلغت قيمة الوسيط للاختبار الاول (القبلي) (1.95) وبانحراف ربيعي (0.1) ، اما قيمة الوسيط للاختبار النهائي (البعدي) بلغت (2.65) وبانحراف ربيعي (0.3) اما قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة (2) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (13) مما دل على معنوية التأثير .

وتعزو الباحثة سبب هذا التأثير المعنوي الى ما جاء به قاسم حسن حسين " الى ان هناك معلومات ودراسات تؤكد تطور القوة العضلية في عمر بعد مرحلة الشباب حيث اكد (WEINECKL , 199 ، 116) ان زيادة العمر بين 20-30 سنة يظهر فيه اقصى قوة عضلية من حياة الانسان ويضبط بسرعة بعد هذا العمر"³

4-5 الفروق في التأثير لتنمية وتطوير القوة السريعة والانجاز بالوثب الطويل للطالبات (مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) :- (

اشارت الباحثة الى ان للمنهج التدريبي المطبق تأثير واضح وذو دلالة معنوية عند الكثير من المتغيرات المبحوثة والمعنية بقياس صفة القوة السريعة والانجاز في الوثب الطويل لدى مجموعتي البحث (مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) ، وهذا يعني انه هنالك تطور حاصل في نتائج الاختبارات البعدية (أي بعد

³ قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ، ص324 .

تطبيق المنهج) ولكي نتعرف على فروق تأثير المنهج في هذه المتغيرات ما بين مجموعتي البحث كما جاء به الجدول (18) .

جدول (18)

يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذوات المستوى الاول ، ذوات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار ركض (30 م من البداية الطائرة

المتغيرات المبحوثة	مجموعة المستوى الاول		مجموعة المستوى الثاني		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	حجم العينة	دلالة الفرق
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي				
ركض (30 م من البداية الطائرة	5.03	0.44	5.21	0.265	22.5	26	21	معنوي

يتضح من الجدول اعلاه ان هناك فروقات في اقيام الوسيط والانحراف الربيعي لدى كل من المجموعتين (ذوات المستوى الاول ، ذوات المستوى الثاني) ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار (مان وتني) ومنه ظهر ان هنالك فرق معنوي واضح ولصالح المجموعة ذوات المستوى الثاني في اختبار (ركض 30 م من الطائرة) حيث بلغت قيمت (مان وتني) المحسوبة (22.5) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (26) عند حجم العينة البالغة (12). وتعزو الباحثة سبب ذلك لفرق التطور الحاصل في السرعة الى استخدام تمارين بدنية بعبء كبير ولفترة زمنية قصيرة أي زيادة الشدة للتمارين فظهر تطور المجموعة ذات المستوى الثاني مما يعني ان المنهج المستخدم قد اثر على المجموعتين في صفة السرعة ولكنه كان اكثر تأثيراً مع المجموعة ذات المستوى الثاني .

اما قيمة مان وتني لاختبار الوثب الطويل من الثبات فكانت (20) القيمة المحسوبة وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (26) عند حجم عينة (9) مما يؤشر انه هنالك تأثير واضح للمنهج على المجموعة ذات المستوى الاول أي ان هنالك فرق معنوي لصالح هذه المجموعة على حساب ما انجزته المجموعة ذات المستوى الثاني في هذا الاختبار (ينظر الجدول 19) .

جدول (19)

يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الوثب الطويل من الثبات

المتغيرات المبحوثة	مجموعة المستوى الاول	مجموعة المستوى الثاني	قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	حجم العينة	دلالة الفرق
--------------------	----------------------	-----------------------	-------------------	-------------------	------------	-------------

	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي	20	26	21	معنوي
الوثب الطويل من الثبات	1.86	0.15	1.55	0.1				

ولم يختلف الحال عما هو عليه في الاختبارات السابقة عند اختبار (الحجل على واحدة من الرجلين ولمدة 10 ثانية) حيث الفروقات في النتائج النهائية عنده ما بين المجموعة ذات المستوى الاول وكذلك المجموعة ذات المستوى الثاني .

اذ اظهرت النتائج ان اقيام الوسيط والانحراف الربيعي عند كليهما في الاختبارات البعدية غير متساوية ومتباينة فمثلاً الوسط الحسابي عند مجموعة المستوى الاول بلغ (1.86) في حين جاء عند المجموعة ذات المستوى الثاني بمقدار (1.55) وهكذا بالنسبة للانحراف الربيعي عندهما .. ولأجل معرفة حقيقة هذه الفروق ولصالح أي من المجموعتين استخدمت الباحثة اختبار (مان وتني) ، ومنه جاءت النتائج .

أظهرت النتائج قيمة (مان وتني) المحسوبة لاختبار الحجل أقصى مسافة في (10) ثانية كل رجل على حده (رجل اليمين) بمقدار (34) والقيمة الجدولية عندها (26) أي أقل من القيمة المحسوبة وبجزم عينة (9) أي ان الفرق غير معنوي ما بين المجموعتين في نتائج اختبار الحجل على رجل اليمين ، (ينظر الجدول 20) .

جدول (20)

يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الحجل أقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (رجل اليمين) .

المتغيرات المبحوثة	مجموعة المستوى الاول		مجموعة المستوى الثاني		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	حجم العينة	دلالة الفروق
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي				
الحجل أقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (لكلا الرجلين) رجل اليمين	34	5.5	31.5	3.75	34	26	21	غير معنوي

اما ما يتعلق باختبار (الحجل أقصى مسافة في 10 ثانية على رجل اليسار) فلا تختلف نتائجه عما وجدناه مع اختبار رجل اليمين ، اذ الاختلافات والفروقات بالوسيط والانحراف الربيعي حاصله ما بين المجموعتين (مجموعة المستوى الاول، مجموعة المستوى الثاني) .. وحتى نتعرف على حقيقة هذه الفروقات

استخدمت الباحثة اختبار (مان وتني) ومنه اتضح حقيقة هذه الفروق (ينظر الجدول 21).

جدول (21)

يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (رجل اليسار) .

المتغيرات المبحوثة	مجموعة المستوى الاول		مجموعة المستوى الثاني		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	حجم العينة	دلالة الفروق
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي				
الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (لكلا الرجلين) رجل اليسار	37	2	33	2.5	19	26	21	معنوي

وظهرت نتائج قيمة (مان وتني) المحسوبة لاختبار الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية كل رجل على حده (لرجل اليسار) ، حيث جاءت قيمتها (19) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (26) عند حجم عينة (9) عليه فان التأثير معنوي ولصالح المجموعة ذات المستوى الاول .

وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان السرعة من اصعب الصفات البدنية التي تحتاج لتنميتها الى فترة زمنية طويلة نسبياً اكثر من الفترة المحددة للمنهج التدريبي المستخدم .

لم يبق هنا الا معرفة فروق التأثير عند انجاز الطالبات مجموعة المستوى الاول ، مجموعة المستوى الثاني) في الوثب الطويل .. وذلك لان الفروق واضحة في نتائج القياس البعدي لكلا المجموعتين في اقيام الوسيط والانحراف الربيعي .. ففي الوقت الذي حققت فيه المجموعة (ذات المستوى الاول) وسيطاً مقداره (3) نجد ان المجموعة (ذات المستوى الثاني) حققت وسيطاً مقداره (2.65) وكذلك مع الانحراف الربيعي فقد تحقق عند المجموعة ذات المستوى الاول بمقدار (0.25) وعند ذات المستوى الثاني (0.30) .. وحتى نتمكن من معرفة حقيقة هذه الفروق .. لا بد من استخدام اختباراً احصائياً مناسباً ، ولا افضل من اختبار (مان وتني) .. ومنه جاءت نتائج اختبار الانجاز ذات دلالة معنوية حيث بلغت قيمة (مان وتني) المحسوبة (17.5) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغ (26) عند حجم عينة (9) وتحت مستوى دلالة (0.05) أي ان هنالك تأثير للمنهج على عينة البحث ذوات المستوى الاول وثبات نسبي للطالبات ذوات المستوى الثاني عند انجاز الوثب الطويل (ينظر جدول 22) .

جدول (22)

يبين قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعتين (ذات المستوى الاول ، ذات المستوى الثاني) للاختبارات البعدية والفرق في التأثير لاختبار الانجاز

المتغيرات المبحوثة	المجموعة ذات المستوى الاول		المجموعة ذات المستوى الثاني		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	حجم العينة	دلالة الفروق
	وسيط	انحراف ربيعي	وسيط	انحراف ربيعي				
الانجاز	3	0.25	2.65	0.3	17.5	26	21	معنوي

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

1-5 الاستنتاجات :-

من خلال مناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة باستخدام الوسائل الإحصائية تم استخلاص الاستنتاجات الآتية :-

- 1- المنهج التدريبي اثر تأثيراً ايجابياً في تنمية وتطوير صفة القوة السريعة والانجاز في الوثب الطويل لدى طالبات المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .
- 2- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ما بين مجموعة الطالبات ذات المستوى الأول في صفة القوة السريعة ذات المستوى الثاني عند كل من الاختبارات :
 - أ – أظهرت نتائج اختبار ركض (30) م من البداية الطائرة ان هنالك فرق معنوي واضح لصالح المجموعة ذات المستوى الثاني .
 - ب – أظهرت نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات ان هنالك فرق معنوي لصالح المجموعة ذات المستوى الأول على حساب ما أنجزته المجموعة ذات المستوى الثاني .
 - ج – أظهرت نتائج اختبار الحجل أقصى مسافة في (10) ثانية كل رجل على حده (رجل اليمين) ان هنالك ضعف واضح لرجل اليمين ما بين المجموعتين (ذات المستوى الأول ، ذات المستوى الثاني) .
 - د – أظهرت نتائج اختبار الحجل أقصى مسافة في (10) ثانية كل رجل على حده (رجل اليسار) ان هنالك فرق معنوي ولصالح المجموعة ذات المستوى الأول .
- 3- هنالك أفضلية في التأثير على عينة البحث ذات المستوى الأول مما هو عليه ذات المستوى الثاني في انجاز الوثب الطويل .

2-5 التوصيات :-

- 1- استخدام اختبارات القوة السريعة (البدنية) لغرض القياس والتدريب في المجال الميداني لرياضة فعالية الوثب الطويل .
- 2- تصميم وتقنين اختبارات أخرى لقياس الصفات البدنية الخاصة في رياضة فعالية الوثب الطويل .
- 3- استخدام المنهج المقترح على عينات مماثلة (طالبات كليات) في رياضة فعالية الوثب الطويل .
- 4- الاهتمام في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى الطالبات اذات المستوى الاول في الوثب الطويل .
- 5- الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة لدى الطالبات ذوات المستوى الثاني في الوثب الطويل .

- 6- ضرورة استخدام وسائل مساعدة في التدريب وان تلائم نوع الفعالية المراد تطويرها .
- 7- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة .
- 8- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لأعداد مناهج تدريبية تعمل على دمج صفات بدنية أخرى مع الأداء المهاري لغرض الإسهام في تحقيق أفضل النتائج .

ملحق رقم (1)

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

" استبيان تحديد الاختبارات المناسبة لقياس القدرة العضلية للطالبات في فعالية الوثب الطويل "

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

بين يديك مشروع بحث يهدف الى تنمية صفة القوة السريعة لدى الطالبات وتطوير انجازهن في فعالية الوثب الطويل ... وقد أعدت الباحثة من خلال مسحها لأراء العديد من المراجع قائمة تحتوي عدداً من الاختبارات المعنية بقياس صفتي السرعة ، والقوة العضلية بشكلها الخاص المرتبطة بالسرعة ولغرض معرفة أي من هذه الاختبارات مناسب لقياس صفة القوة السريعة والسرعة القصوى عند طالبات المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

ترجوا الباحثة تفضلكم بالتأشير على الصالح منها بغية ترشيحها لبطارية القياس الاولى والنهائي تحقيقاً لاهداف البحث ...

مع التقدير

الباحثة

سندس سليم عبد الرحمن

ت	الصفة البدنية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح
1	السرعة الانتقالية	ركض (20) متر من البداية الواطئة ركض (30) متر من البداية الطائرة ركض (40) متر من البداية الطائرة ركض (50) متر من البداية العالية ركض (60) متر من البداية العالية		
2	القدرة الانفجارية	الوثب الطويل من الثبات القفز العمودي من الثبات رمي الكرة الطبية (2 كغم)		
3	القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الارتقاء على الظهر ثني الركبتين (20) ثانية		

		ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي (10) ثانية
		ثني ومد الركبتين كاملاً (20) ثانية
		الحجل اقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة (لكلا الرجلين)
		(3) حجلات لأكبر مسافة ممكنة (كل رجل على حدة)
		من وضع ثني الركبتين كاملاً الوثب للامام (اقصى مسافة خلال 20 ثانية

الاسم :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

ملحق (2)

الخبراء والمختصون

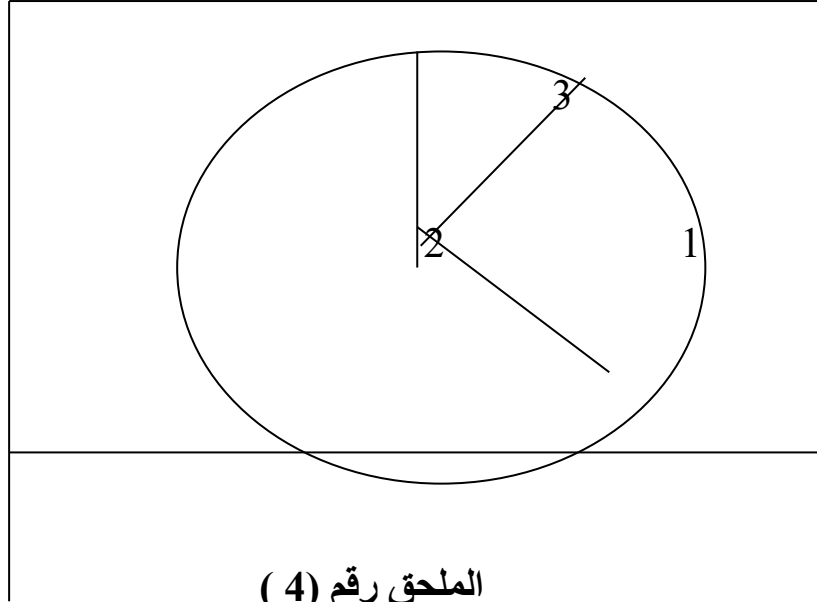
ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. بيان علي عبد علي	استاذ	تدريب / مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
2	د. محمود داود سلمان	استاذ	طرق تدريس	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
3	د. عبد الله حسين اللامي	استاذ	تدريب / كرة قدم	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
4	د. عادل تركي	استاذ	تدريب / اثقال	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
5	د. جمال صبري فرج	استاذ مساعد	تدريب/ كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
6	د. عامر سعيد جاسم	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي / كرة قدم	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
7	د. احمد يوسف متعب	استاذ مساعد	تدريب/ كرة يد	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
8	د. سهيل جاسم جواد	مدرس	تدريب/ الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
9	د. محمد جاسم محمد	مدرس	تعلم حركي / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
10	د. رواء علاوي	مدرس	تدريب/ كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

11	د. بان سمير عباس	مدرس	فلسجة رياضية / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
----	------------------	------	-------------------------------	-------------------------------------

ملحق رقم (3)

يبين الوقت الكلي لكل جزء من اجزاء الوحدة التدريبية ونسبته المئوية ومقدار درجته في الدائرة البيانية

ت	الاجزاء	الوقت بالدقيقة	نسبته المئوية	الدرجة في الدائرة البيانية
1	الجزء الاعدادي	28.8	% 32	⁰ 115.2
2	الجزء الرئيسي	51.3	% 57	⁰ 205.2
3	الجزء الختامي	9.9	% 11	⁰ 39.6
	المجموع	90	% 100	⁰ 360

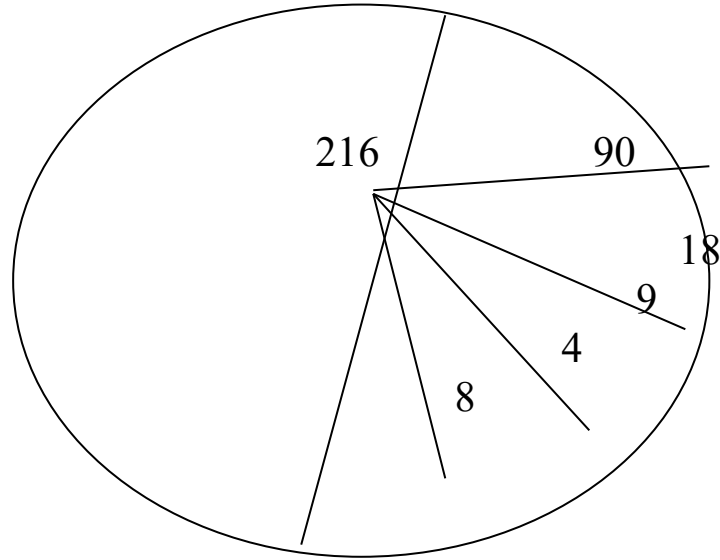


الملحق رقم (4)

أ / يبين توزيع ساعات التدريب على عناصر ومكونات التدريب عند المرحلة التدريبية الاولى

مؤشرات الزمن عناصر التدريب	النسبة المئوية	زمن الوحدة الواحدة بالدقيقة	زمن (3) وحدات تدريبية (أسبوع) بالدقيقة	زمن (5) أسابيع بالدقيقة	الزمن الكلي بالساعات	الدرجة في الدائرة البيانية
الاعداد البدني العام	%60	54	162	486	8.1	216

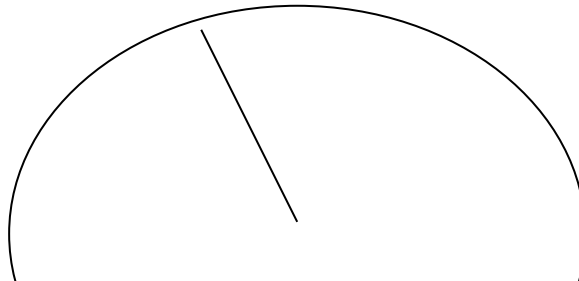
90	3.375	202.5	67.5	22.5	%25	الاعداد البدني الخاص
18	0.675	40.5	13.5	4.5	%5	الاعداد المهاري
-	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	الاعداد الخططي
9	0.3375	20.25	6.75	2.25	%2.5	الاعداد التربوي والنفسي
9	0.3375	20.25	6.75	2.25	%2.5	الاعداد المعرفي
18	0.675	40.5	13.5	4.5	%5	الراحة الايجابية
360	13.5	810	270	90	%100	المجموع

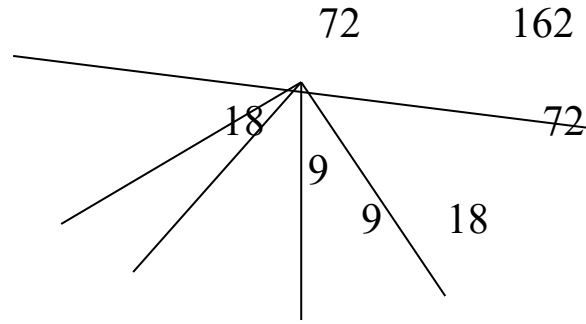


ملحق رقم (5)

ب / توزيع ساعات التدريب على عناصر ومكونات التدريب عن المرحلة التدريبية الثانية

الدرجة في الدائرة البيانية	الزمن الكلي بالساعات	زمن (5) اسابيع بالدقيقة	زمن (3) وحدات تدريبيه (اسبوع) بالدقيقة	زمن الوحدة الواحدة بالدقيقة	النسبة المئوية	مؤشرات الزمن عناصر التدريب
72	4.5	270	54	18	%20	الاعداد البدني العام
162	10.125	607.5	121.5	40.5	%45	الاعداد البدني الخاص
72	4.5	270	54	18	%20	الاعداد المهاري
18	1.125	67.5	13.5	4.5	%5	الاعداد الخططي
9	0.5625	33.75	6.75	2.25	%2.5	الاعداد التربوي والنفسي
9	0.5625	33.75	6.75	2.25	%2.5	الاعداد المعرفي
18	1.125	67.5	13.5	4.5	%5	الراحة الايجابية
360	22.5	1350	270	90	%100	المجموع





ملحق (6)

يبين ساعات التدريب بالدقائق للفترتين (8) اسابيع حيث مقدار الفترة الاولى (3) اسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة والفترة التحضيرية الثانية (5) اسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة

الاسابيع	عناصر التدريب التاريخ بالاسابيع	الاعداد البدني العام	الاعداد البدني الخاص	الاعداد المهاري التكنيك	الاعداد الخططي التاكتيك	الاعداد التربوي النفسي	الاعداد النظري المعرفي	الراحة الايجابية	عدد ايام التدريب خلال الاسبوع
الاول	4/2 – 3/28	54	22.5	4.5	صفر	2.25	2.25	4.5	3
الثاني	4/9- 4/3	54	22.5	4.5	صفر	2.25	2.25	4.5	3
الثالث	4/17- 4/10	54	22.5	4.5	صفر	2.25	2.25	4.5	3
الرابع	4/25-4/18	18	40.5	18	4.5	2.25	2.25	4.5	3
الخامس	5/2-4/26	18	40.5	18	4.5	2.25	2.25	4.5	3
السادس	5/11 – 5/3	18	40.5	18	4.5	2.25	2.25	4.5	3
السابع	5/19 – 5/12	18	40.5	18	4.5	2.25	2.25	4.5	3
الثامن	5/28 – 5/20	18	40.5	18	4.5	2.25	2.25	4.5	3
المجموع		252	270	103.5	22.5	18	18	36	24

ملحق رقم (7)

يبين الزمن الكلي بالساعات لكل مرحلة من مراحل التدريب

الزمن بالساعات	المرحلة الثانية					المرحلة الاولى					مراحل التدريب
	الزمن بالساعات	الزمن بالدقائق	زمن الوحدة	عدد الاسابيع	عدد الاسبوعية	الزمن بالساعات	الزمن بالدقائق	زمن الوحدة	عدد الاسابيع	عدد الاسبوعية	
12.6	4.5	270	18	5	3	8.1	486	54	3	3	الاعداد البدني العام
13.5	10.125	907.5	40.5	5	3	3.375	202.5	22.5	3	3	الاعداد البدني الخاص
5.175	4.5	270	18	5	3	0.675	40.5	4.5	3	3	الاعداد المهاري
1.125	1.125	67.5	4.5	5	3	صفر	صفر	صفر	3	3	الاعداد الخططي
0.9	0.5625	33.75	2.25	5	3	0.3375	20.25	2.25	3	3	الاعداد التربوي النفسي
0.9	0.5625	33.75	2.25	5	3	0.3375	20.25	2.25	3	3	الاعداد النظري المعرفي
1.8	1.125	67.5	4.5	5	3	0.675	40.5	4.5	3	3	الراحة الايجابية
36	22.5	1350	90	35	21	13.5	810	90	21	21	المجموع

ملحق رقم (8)

نموذج (1)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية

اليوم : الاول للمجموعتين

توزيع الحمل في : الاسبوع الاول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير - هرولة خفيفة ، تدوير الذراعين ، وثب ، تمارين متنوعة تؤدي لاجل التسخين وتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية	-	-	-	-

1	5	10	0.5	1- تمارين القفز على البقعة بأشكال متعددة . 2- تمارين الجلوس الطويل ودفع الجذع للامام . 3- تمارين تدوير الجذع بمختلف الاتجاهات .	(18) د	التمارين العامة	
1.5	4.5	6	0.75				
1	5	10	0.5				
						القسم الرئيسي	2
2	10	5	2	1- تمارين قفز بالمكان الى الاعلى بضم الركبتين . 2- تمرينات الوثب اماماً على رجل واحدة بالتتابع . 3- تمرينات القوة مع الزميل .	(36) د	التمارين الخاصة	
2	10	5	2				
2	10	5	2				
4	12	8 × 2	0.75	1- تمرينات القفز فوق الموانع من الحركة (6 موانع) بارتفاع 50 سم	(16) د	تمارين الوثب الطويل	
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والاهتزاز والعودة الى الحالة الطبيعية	(10) د	القسم الختامي	3

نموذج (2)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية

اليوم : الثاني للمجموعتين

توزيع الحمل في : الأسبوع الأول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة بتحريك ذراع اليمين ، هرولة بتدوير ذراع اليسار مرة واليمين مرة اخرى ، هرولة بتدوير الذراعين معاً – تمارين تمطية لاجل التسخين وتهيئة العضلات .	-	-	-	-

0.5	3	6	0.5	1- الوقوف ، القفز الى الاعلى بضم القدمين وفي القفزة الثالثة دوران الجسم أ- بربع دوره ب- بنصف دوره ج- بدورة كاملة . 2- الوقوف ، الهرولة بثني الجزع اماماً . 3- الوقوف ، حمل دمبلص واحد باليد اليسرى تدوير الدمبلص حول الرجلين بنقله من يد الى اخرى من حني الجزع اماماً .	(10) د	التمارين العامة	
0.5	2	4	0.5				
1	3	6	0.5				
						القسم الرئيسي	2
2	12	4	3	1- الجلوس الطويل بخط مستقيم للطالبات وتقف واحدة من المجموعة تؤدي الوثب فوق سيقان الطالبات الزميلات وبعد اتمام ذلك تجلس وتؤدي الاخرى وهكذا (المسافة 30 م). 2- الجلوس الطويل وجهاً لوجه ودفع الكرة بينهما بالاقدام من واحدة الى الاخرى 3- الحجل على رجل واحدة لمسافة (20 م)	(35) د	التمارين الخاصة	
1	8	4	2				
3	9	3	3				
5	15	10	1.5	1- (توضع عدة بسط جمناسيكية) ، القفز من فوق البسط بالقدم اليسرى والنزول على القدم اليسرى بعد اخذ خطوة بين كل قفزة .	(20) د	تمارين الوثب الطويل	
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء	(10) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (3)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الاول اليوم : الثالث للمجموعتين

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير ، رفع الركبتين للاعلى من الارض في الهرولة ، تمارين تسخين وتنشيط الدورة الدموية	-	-	-	-
	التمارين العامة	(35) د	1- قفزات على البقعة مع مد الذراعين للجانب اعلى بفتح الساقين 2- تدوير الجذع للجانبين . 3- ثني الجذع للامام اسفل ومحاولة لمس القدمين . 4- تمارين للرقبة	2 1 0.5 0.5	5 5 10×3 3	10 5 15 1.5	1 0.5 1.5 0.5
2	القسم الرئيسي التمارين الخاصة	(20) د	1- تمارين الركض المتعرج بين الموانع (المسافة 30 م) عدد الموانع (6) . 2- تمارين حمل الزميل على الظهر والسير (وزن الزميل تتناسب مع وزن الزميل الاخر) .	0.5 0.5	8×2 8×2	8 8	2 2
	تمارين الوثب الطويل	(20) د	1- الركض مسافة الاقتراب والوثب الى حفرة الوثب	1.5	6×2	18	2
3	القسم الختامي	(5) د	تمارين الاسترخاء والتنفس	-	-	-	-
		(90) د					

نموذج (4)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثاني اليوم : الاول للمجموعتين

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير - هرولة خفيفة ، تمارين متنوعة تؤدي لاجل التسخين والتهيئة وتنشيط الدورة الدموية	-	-	-	-
	التمارين العامة	(30) د	1- الرقود فتحاً ، لمس الرقبة بالذراعين جذب الراس والعنق لاسفل تدريجياً حتى يلامس الذقن الصدر بمساعدة الذراعين . 2- الوقوف الذراع اليسرى نثنية عرضاً امام الصدر ، واليد اليمنى ممسكة بالساعد الايسر ، جذب الذراع اليسرى في اتجاه اليمين لاقصى مدى تدريجياً وتبديل العكس للذراع الاخرى . 3- الوقوف فتحاً ، ميل الجذع اماماً ، مع مسك عقل الحائط باليدين والذراعين مفرودتين امام الجسم والرأس بين الذراعين ولاسفل قليلاً	1 1 0.5	6×2 3×3 14	12 9 7	0.5 0.5 1
2	القسم الرئيسي التمارين الخاصة	(10) د	1- الجلوس الطويل ، ثني مفصل احدى الركبتين وتطويقها باليدين والرجل الاخرى مفرودة اماماً ، جذب الرجل في اتجاه الصدر تدريجياً مع الاحتفاظ بالظهر مفروداً 2- الجلوس الطويل فتحاً ، الارتكاز باليدين على الارض والظهر مفروداً وشد الساقين .	0.5 1.5	8 3	4 5	0.5 0.5

2.5	14	14	1	1- الوثب الطويل من الثبات . 2- الجلوس الطويل فتحاً ، الارتكاز باليدين على الارض خلف المقعد مع الاحتفاظ بالذراعين مفتوحتين ، والظهر مستقيماً . 3- الزميل يجلس مواجهاً ويسند باطن قدميه على الساقين ، ويقوم بدفع القدمين للخارج لزيادة مدى فتح الرجلين ويتم ذلك تدريجياً ويجب ان يتوقف فور ان يطلب منه الزميل ذلك	(35) د	الوثب	تمارين الطويل
0.5	9	3×2	1.5				
1	8	8	1				
-	-	-	-	تمارين راحة واسترخاء	(5) د	القسم الختامي	3
					(9) د		

نموذج (5)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية

توزيع الحمل في : الاسبوع الثاني اليوم : الثاني

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمرين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير - هرولة - تمارين لتهيئة العضلات	-	-	-	-

1	6	3×2	1	1- الوقوف ، الذراعان جانباً ، القفز بضم القدمين مع تقاطع الساقين واخذ وضع التخصر . 2- الوقوف على الرجل اليسرى مع رفع الركبة اليمنى والذراعان جانباً الوقوف فترة ثم يعاد التمرين بالوقوف على الرجل الثانية . 3- الوقوف ، ثني الجذع امام خلف 4- الوقوف ، سحب اليد اليمنى للداخل والوقوف فترة ثم يعاد الى اليد اليسرى .	(18) د	التمارين العامة	
1	3	3	1				
0.5	3	6	0.5				
0.5	3	6	0.5				
						القسم الرئيسي	2
1	9	6	1.5	1- جلوس الجثو مواجهاً الحائط ، دفع الحائط باليدين المسافة من (50-70 سم) . 2- انبطاح فوق مقعد سويدي رفع الجذع عالياً مع مرجحة الذراعين جانباً خلفاً . 3- انبطاح مائل سند اليمين على مقعد ، تبادل رفع الذراعين عالياً .	(33) د	التمارين الخاصة	
1.5	10	5	2				
1.5	10	20	0.5				
2	8	5	1.5	1- وقوف ، الوثب العمودي . 2- وقوف ، ثبات الوسط ، الوثب للأعلى ثم الطعن جانباً	(17) د	تمارين الوثب الطويل	
2	5	2.5	2				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والراحة	(5) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (6)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثاني
اليوم : الثالث

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير – هرولة خفيفة تمارين تمطية واسترخاء .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(20) د	1- الوقوف تدوير كعب قدم اليمين للداخل ثم للخارج والعكس للساق الاخرى . 2- ثني الجذع للامام اليدين على الركبتين من وضع ثني الركبتين وتدويرهما للداخل ثم للخارج . 3- تدوير مفصل الورك في جميع الاتجاهات ابتداءً من جهة اليمين . 4- تمارين للرقبة .	0.5 0.5 0.5	4×2 4×3 4×3 3	4 6.2 6 1.7	0.5 0.8 0.5 0.3
2	القسم الرئيسي						
	التمارين الخاصة	(32) د	1- القفز بفتح الرجلين مع رفع الذراعين جانباً . 2- الوقوف مع تقاطع الساقين (اليسار امام اليمين) القفز بتبادل تقاطع الساقين . 3- الوقوف (الذراعان جانباً) القفز في المحل مع تدوير الورك لجانب اليسار واليمين .	0.5 0.5 1.5	9×2 9×2 4.4	9 9 7	2 3 2
	تمارين الوثب الطويل	(23) د	1-الوثب لمسافة 10 م والركبتين مثنية . 2- الوثب على رجل واحدة لمدة (10) ثانية مع التبديل للرجل الاخرى (لكلا الرجلين) .	1 1	5×2 7	10 7	3 3

3	القسم الختامي	(5) د	تمارين تمطية واسترخاء والعودة الى الحالة الطبيعية	-	-	-	-
		(90) د					

نموذج (7)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثالث
اليوم : الاول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة – هرولة بضرب الورك – هرولة بتدوير الذراعين التسخين لتهيئة العضلات	-	-	-	-

0.5	4	13	0.3	1- تمارين للرقبة . 2- الجلوس الطويل وقتل الجذع للجانبين ابتداءً من جهة اليمين . 3- الوقوف ، الذراعان عالياً راحتا اليدين متقابلتان ثني الجذع للأسفل ومحاولة لمس الأرض والثبات لمدة 5 ثانية) والعودة 4- الوقوف ، ترك الذراعين والكتفين والراس يسقط للامام اثناء اخذ زفير عميق الاعتدال مع رفع الذراعين عالياً والشهيق من الانف .	(25) د	التمارين العامة	
0.5	6	6×2	0.5				
1.5	8	4×2	1				
0.5	4	2×2	1				
						القسم الرئيسي	2
0.5	1.5	3	0.5	1- الوقوف فتحاً مع تشابك اصابع اليدين خلف الرقبة تبادل دوران الجذع للجهة اليمنى والجهة اليسرى 2- الوقوف الوثب على المكان مع مرجحة خفيفة للذراعين اماماً وخلفاً 3- الوقوف ثني الركبتين كاملاً (1-4) 4) الوقوف على اطراف الاصابع (5-8) .	(10) د	التمارين الخاصة	
1	4	2×2	1				
1	2	2	2				
3	15	4×2	2	1- الوقوف ، الوثب على القدم اليمنى مرتين ثم يكرر على اليسرى يكرر التمرين بالتبادل وعشر مرات لكل رجل . 2- الوقوف فتحاً ، ضغط الجذع لاسفل مع تقاطع العضدين ومحاولة لمس الأرض بالكوعين يكرر التمرين . 3- رقود رفع الرجلين وخفضهما	(40) د	تمارين الوثب الطويل	
3	8	5	1.5				
2	9	3×3	1				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (8)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثالث اليوم : الثاني

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير - هرولة خفيفة ، تدوير الذراعين في الهرولة رفع الركبتين للاعلى من الارض القفز في الهرولة وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات والاعداد النفسي .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(20) د	1- قفزات على البقعة مع مد الذراعين للجانب اعلى بفتح الساقين 2- تدوير الجذع اماماً خلفاً وبالعكس . 3- ثني الجذع للخلف . 4- الاستناد الامامي . 5- تمارين الرقبة .	1 0.5 0.5 0.5 1 0.5	2×2 3×2 2×2 2×2 2×2	4 3 2 4 2	2 0.5 0.5 1.5 0.5
2	القسم الرئيسي التمارين الخاصة	(25) د	1- تمارين السحب على العقلة . 2- الجلوس الطويل ، لف الرجلين من جانب لآخر يكرر عدة مرات . 3- انبطاح ، الكفان اسفل الجبهة رفع الرجلين والجذع بالتبادل لاعلى وخفضهما . 4- جلوس طويل ، السند خلفاً مع رفع الحوض ثني وفرد الركبتين والرجوع للوضع الابتدائي .	1 1.5 1 1.5	3×2 3 2×2 2	6 5 4 3	3 1.5 1 1.5

1.5	5	3	1.5	1- الوقوف ، اخذ طعن عميق بالرجل اليسرى اماماً مع السند اماماً والرجوع للحالة الطبيعية ويكرر للرجل الاخرى .	(30) د	الوثب	تمارين الطويل
2	8.5	3×2	1.5	2- الوقوف ، الوثب مع فتح الرجلين بالتدرج والرجوع الى الوضع الابتدائي .			
3	10	5×2	1	3- الوقوف ، الوثب على الرجل اليمنى مع مسك القدم اليسرى باليد اليسرى ويكرر مع التبديل .			
-	-	-	-	تمارين تنفس والعودة للحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (9)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثالث اليوم : الثالث

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير - هرولة ، تدوير الذراعين ، الوثب ، تمارين متنوعة تؤدي لاجل التسخين وتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(25) د	1- تمارين الرقبة 2- تمارين دحرجة متنوعة 3- تمارين مع الزميل 4- جلوس القرفصاء مع السند خلفاً رفع احدى الرجلين بالتبادل او معاً واهتزازها . 5- وقوف الذراعين مرتخية جانباً مرجحة الرجل بارتخاء اماماً خلفاً والتبديل .	0.5 1 2 1.5 1.5	3×2 2×2 1×2 2.5 2.5	3 4 4 4 4	0.5 1.5 1.5 1.5 1
2	القسم الرئيسي						

0.5	2	2	1	1- وقوف ، المد عرضاً عمل ميزان جانبي على الرجل اليسرى والرجوع للوضع الابتدائي والتبديل للرجل الاخرى	(15) د	التمارين الخاصة
1	3.5	2.5	1.5	2- وقوف ، مواجهة للزميل تشبيك اليدين ميل الجسم للخلف والدوران مع الزميل على امشاط القدمين .		
1	3	2	1.5	3- نفس التمرين السابق من وضع الوقوف بجانب الزميل تشبيك احد الذراعين (الداخلية) والدوران مع الزميل .		
1	3	2	1.5	4- نفس التمرين السابق مع تلاصق الاقدام وتشبيك اليدين الداخليتين والذراعين جانباً وميل الجسم للجانبين (للخارج) .		
5	15	5×2	1.5	1- الوثب الطويل من الثبات .	(35) د	تمارين الوثب الطويل
5	10	5	2	2- الوثب على قدم واحدة لكلا الرجلين لمسافة (10 م) .		
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي
					(90) د	

نموذج (10)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الرابع اليوم : الاول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد						

-	-	-	-	السير - هرولة خفيفة ، تدوير الذراعين ، تمارين متنوعة تؤدي لاجل التسخين وتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية	(10) د	الاحماء	
0.5	2	2×2	0.5	1- تمارين الرقبة . 2- تمارين تدوير الجذع يمين ويسار . 3- تمارين الاستناد الامامي . 4- (الوقوف) السير الى الامام مع رفع الرجل الى الامام ومحاولة لمس اصابع القدم باليدين 5- (الوقوف المتكور) الركض اسرع ما يمكن مسافة قصيرة	(20) د	التمارين العامة	
0.5	3	5	0.5				
0.5	3	3	1				
0.5	3	2	1.5				
2	5	3	1.5				
						القسم الرئيسي	2
2	8	4×2	1	1- الركض لمسافة (35) م 2- ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي . 3- (الوقوف) ثني ومد الركبتين كاملاً في (20) ثانية 4- حمل الزميل على الظهر والسير عشر خطوات بالتبادل بينهما .	(25) د	التمارين الخاصة	
2	4	2×2	1				
1	4	3	1.5				
1	3	3	1				
4	9	3×2	1.5	1- ركض (20) م من البداية الواطئة (تعجيل) . 2- ثني ومد الركبتين في (20) ثانية . 3- القفز العمودي من الثبات	(30) د	تمارين الوثب الطويل	
2	5	3	1.5				
3	7	7	1				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والاهتزاز والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3

نموذج (11)
يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الرابع اليوم : الثاني

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة خفيفة ، تدوير الذراعين ، ضرب الوركين ، تمارين متنوعة لاجل التسخين .	-	-	-	-

0.5	2	2×2	0.5	1- تمارين للرقبة .	(20) د	التمارين العامة	
0.5	2	2×2	0.5	2- تمارين للجذع .			
		4×2		3- الركض المتعرج من بين موانع			
1.5	8		1	عدد الموانع (6) المسافة (35) م .			
		2		4- دحرجة أرضية على أبسطة			
1	3		1.5	جمناستك .			
		1		5- من وضع الاستناد الخلفي			
0.5	1		1	يحمل رجل الزميل ثني ومد			
				الذراعين			
						القسم الرئيسي	2
1.5	4	2×2	1	1- الركض لمسافة (40) م	(20) د	التمارين الخاصة	
				2- القفز من فوق الموانع (6			
1.5	3	2	1.5	موانع) لمسافة (30) م .			
				3- ثني الركبتين والوثب في (15)			
1	3	2	1.5	ثانية .			
				4- حمل ثقل وتدويره من بين			
2	4	2	2	الساقين) مرة لرجل اليمين			
				واخرى لرجل اليسار بالتبادل .			
3	10	5×2	1	1- ركض لمسافة (50 م) من	(35) د	تمارين الوثب الطويل	
				البداية العالية .			
2	8	4×2	1	2- الوثب العريض من الثبات .			
				3- ثلاثة حجلات لأكبر مسافة			
3	9	4.5	2	ممكنة .			
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس	(5) د	القسم الختامي	3
				والعودة الى الحالة الطبيعية			
					(90) د		

نموذج (12)

يمثل المنهج التدريبي للجنة للمجموعتين الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الرابع
اليوم : الثالث

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير - هرولة - هرولة بتدوير الذراعين ، ، تمارين متنوعة لاجل تهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(20) د	1- تمارين للرقبة . 2- تمارين تدوير الجذع بمختلف الاتجاهات . 3- الوقوف ، مسك الحبل والقفز فوق الحبل المتمرجح الى الامام . 4- (الوقوف) قفزة الخطوه الى الامام من فوق الحبل خلال تدويره عمودياً .	0.5 0.5 1 1	5 5×2 5 5	2.5 5 5 5	0.2 0.3 1 1
2	القسم الرئيسي التمارين الخاصة	(25) د	1-الوثب من فوق صندوق خشبي الى حفرة الوثب . 2- الركض لمسافة(30) م من ثم الوثب . 3- الوثب من فوق ابسطة جمناستك	1.5 1 1	4 3×2 7	6 6 7	2 2 2
	تمارين الوثب الطويل	(30) د	1- الجلوس من الارتقاء على الظهر ثني الركبتين في (20) ثانية . 2- الوثب العريض من الثبات . 3- ثني ومد الركبتين كاملاً في (20) ثانية	1 1 1	7 5×2 7	7 10 7	1.5 2.5 2
3	القسم الختامي	(5) د	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	-	-	-	-
		(90) د					

نموذج (13)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الخامس
اليوم : الاول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة ، تدوير الذراعين ، ، الوثب ، تمارين متنوعة لاجل التسخين .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(15) د	1- تمارين للرقبة . 2- الذراعين امام الجسم قتل الجذع مرة الى جهة اليمين واخرى الى جهة اليسار . 3- الذراعين بجانب الجسم سحب الجسم مرة الى جهة اليمين واخرى الى جهة اليسار . 4- نصف دبني .	0.5 0.5 0.5 1	2×2 2×2 3×2 5	2 2 3 5	0.5 0.5 0.5 1.5
2	القسم الرئيسي						

2	2	2	1	1- دبني كامل لمدة (10) ثانية . 2- الوثب من فوق حواجز 3- الحجل لمسافة الاقتراب ثم الوثب (لكلا الرجلين) . 4- ركض (20) م من البداية الواطنة .	(20) د	التمارين الخاصة	
1.5	3	2	1.5				
1.5	5	5×2	0.5				
2	3	3×2	0.5				
4	12	3×2	2	1- من وضع ثني الركبتين كاملاً الوثب للامام (اقصى مسافة خلال 20 ثانية) . 2- القفز العمودي من الثبات . 3- ركض (50) م من البداية العالية .	(40) د	تمارين الوثب الطويل	
3	10	5×2	1				
5	6	3×2	1				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (14)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الخامس اليوم : الثاني

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير - هرولة ، تدوير الذراعين ، الوثب ، تمارين متنوعة لاجل التسخين وتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية	-	-	-	-
	التمارين العامة	(20) د	1- (الوقوف) اليدين خلف الرقبة في العدة (1) رفع الركبة اليمنى مع ثني الجذع اماماً ولمس المرفق الايسر للركبة اليمنى والرجوع الى الوضع الطبيعي وبعاد على الرجل الاخرى . 2- الوقوف الذراعين عالياً راحتا اليدين متقابلتان في العدة (1) ثني الجذع اماماً اسفل مع محاولة لمس الارض بجانب القدم اليسرى والعودة الى لحالة الطبيعية ثم يعاد على الرجل الاخرى . 3- الوقوف على الركبتين فتحاً اليدين خلف الرقبة في العدة (1) ثني الجذع الى الجانب الايسر مع خفض الذراع اليسرى للأسفل لملامسة الارض باليد ، في العدة (2) مد الجذع ووضع اليد خلف الرقبة وبعاد التمرين على الجهة الاخرى .	2 1.5 2	2×1 2×2 3×1	4 6 6	1 1 2
2	القسم الرئيسي						
	التمارين الخاصة	(20) د	1- ركض (30) م من البداية الطائفة . 2- ركض (40) م من البداية الطائفة . 3- الوثب من فوق نابض على بساط اسفنجي .	1 1.5 1.5	2×2 2×2 2	4 6 3	2 3 2
	تمارين الوثب الطويل	(35) د	1- الوثب العريض من الثبات . 2- الوثب من فوق صندوق خشبي 3- دبني كامل .	1 2 2	5×2 2×2 2×2	10 8 8	3 3 3
3	القسم الختامي	(5) د	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	-	-	-	-
		(90) د					

نموذج (15)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الخامس
اليوم : الثالث

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد						
	الاحماء	(10) د	السير – هرولة ، تدوير الذراعين ، ، تمارين متنوعة لاجل تهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(15) د	1- تمارين للرقبة . 2- تمارين تدوير الجذع الى مختلف الاتجاهات 3- سحب القدم اليمين مرة للداخل واخر للخارج وكذلك للقدم الاخرى . 4- ثني ومد الركبتين .	0.5	2×2	2	1
				0.5	2×2	2	1
				0.5	3×2	3	1
				0.5	4×2	4	1
2	القسم الرئيسي						

2	4	2×2	1	1- تمارين قفز بالمكان بتقاطع الساقين . 2- تمارين الوثب من فوق صندوق خشبي الى حفرة الوثب . 3- تمارين سحب على العقلة	(20) د	التمارين الخاصة
2	5	5	1			
2	5	5	1			
5	10	5×2	1	1- ركض لمسافة (60 م) من البداية الطائفة . 2- القفز من فوق موانع . 3- الوثب من ابسطة جمناستك .	(40) د	تمارين الوثب الطويل
4	12	4×2	1.5			
3	6	3×2	1			
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي
					(90) د	

نموذج (16)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع السادس

اليوم : الاول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة ، تدوير الذراعين ، رفع الركبتين ، تمارين متنوعة لاجل التسخين .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(20) د	1- تقسيم اربعة مجاميع ويقوم الزميل الاخير بالركض الى الامام وهكذا حتى يأخذ كل زميل دورة الى الامام 2- القفز من فوق الحبل بالقدمين معاً 3- تمارين للرقبة . 4- تمارين للجزع .	2 1 0.5 0.5	3×1 2×2 2×2 3×2	6 4 2 3	2 2 0.5 0.5
2	القسم الرئيسي						
	التمارين الخاصة	(20) د	1- السحب على العقلة بثني الركبتين الى الامام والشد . 2- السير وعند سماع صافرة الانطلاق باسرع ما يمكن الى سماع صافرة التوقف مرة اخرى . 3- قفزات على البقعة .	2 2 1	3×1 5 5	6 5 5	2 1.5 0.5

6	8	2×2	2	1- تمارين استخدام الاثقال . 2- تمارين الوثب الطويل من الثبات 3- ركض (30) م من البداية الطائرة	(35) د	تمارين الوثب الطويل	
3	12	6×2	1				
3	3	3×1	1				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (17)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية

توزيع الحمل في : الاسبوع السادس اليوم : الثاني

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير – هرولة ، تدوير الذراعين ، ، الوثب ، تمارين متنوعة لاجل تهيئة العضلات والتسخين .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(15) د	1- تمارين للرقبة . 2- تمارين تدوير الجذع الى جميع الاتجاهات . 3- ثني الجذع واليدين على الركبتين وتدوير الركبتين للداخل . 4- نصف دبني .	0.5 0.5 1 2	2×2 3×2 3×1 2×1	2 3 3 4	0.5 0.5 0.5 1.5
2	القسم الرئيسي التمارين الخاصة	(10) د	1- قفز القرفصاء من وضع القرفصاء تشابك الاصابع خلف الراس ، القفز للاعلى (اعلى ارتفاع ممكن) ثم العودة الى الوضع الابتدائي وهكذا يكرر التمرين	2	2×2	8	2

5	16	4×2	2	1- القفز من فوق المانع (6 موانع) بالرجلين معاً ارتفاع المانع 50 سم () ثني الركبتين نحو الصدر والقدمين تحت الورك (المسافة بين الموانع قريبة . 2- الوثب بالرجلين معاً – من وضع الوقوف الوثب بالقدمين اعلى ما يمكن مع ثني الركبتين نحو الصدر والقدمين تحت الورك .	(45) د	الوثب	تمارين الطويل
4	20	5×2	2				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3
					(90)د		

نموذج (18)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع السادس

اليوم : الثالث

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير – هرولة خفيفة ، تدوير الذراعين ، رفع الركبتين ، تمارين متنوعة لاجل تنشيط الدورة الدموية	-	-	-	-

0.5	3	3×2	0.5	1- تمارين للرقبة . 2- الوقوف فتحاً مسك الكرة باليدين وبعد رميها الى الاعلى عمل دورة كاملة للجسم (360) درجة ثم التقاطها . 3- الوقوف فتحاً مسك الكرة ، ثني الجذع وعمل دوائر حول كل رجل . 4- مع وضع الركض استلام وتسليم الكرة بين الزميلين .	(20) د	التمارين العامة	
0.5	4	2×2	1				
0.5	4	2×2	1				
0.5	7	7×1	1				
						القسم الرئيسي	2
1	6	3×2	1	1- قفزات على البقعة بضم الساقين 2- قفزات على البقعة (امام ، خلف) 3- الوثب من فوق صناديق خشبية	(20) د	التمارين الخاصة	
1	5	5×1	1				
1	6	2×2	1.5				
4	7	7×1	1	1- الوثب العريض من الثبات . 2- الوثب من فوق نابض الى بساط اسفنجي . 3- الوثب من فوق موانع .	(35) د	تمارين الوثب الطويل	
4	7	7×1	1				
4	9	9×1	2				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (19)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية

توزيع الحمل في : الاسبوع السابع اليوم : الاول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد						
	الاحماء	(10) د	السير – هرولة ، هرولة بتدوير الذراعين ، تمارين متنوعة لاجل التسخين .	-	-	-	-

0.5	2	2×2 2×2	0.5	1- تمارين للرقبة . 2- تمارين ندوير الجذع الى مختلف الاتجاهات . 3- وقوف (الطعن اماماً) والارتكاز باليدين على الحائط . 4- تدوير قدم اليمين للداخل مرة وللخارج مرة اخرى والعكس للقدم الاخرى . 5- تمارين سويدية .	(20) د	التمارين العامة
0.5	2	5	0.5			
1	5		1			
0.5	3	3×2	0.5			
0.5	5	5×2	0.5			
						2 القسم الرئيسي
0.5	6	6×2	0.5	1- وقوف ثني الركبتين نصفاً مع بقاء الكعبين على الارض والثبات 2- مد مفصل القدم باتجاه راحة القدم ، مرة لقدم اليمين واخرى لقدم اليسار . 3- نقل وزن الجسم على القدم الامامية والضغط للاسفل بالوقوف على اطراف الاصابع (مرة لقدم اليمين واخرى لقدم اليسار) بالتبادل 4- ثني الجذع اماماً اسفل مع سند القدم في مستوى الحوض .	(20) د	التمارين الخاصة
0.5	3	3×2	0.5			
1	4	2×2	1			
1	4	2×2	1			
3	6	6×2	0.5	1- ركض (40) م من البداية الواطئة . 2- ركض (50) م من البداية الواطئة . 3- ركض متعرج من بين الموانع عدد الموانع (6) لمسافة (30) م. 4- الوثب من فوق موانع عدد الموانع (3) بمستوى 80 سم.	(35) د	تمارين الوثب الطويل
3	8	8×2	0.5			
3	5	5	1			
2	5	5	1			
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس	(5) د	القسم الختامي

				والعودة الى الحالة الطبيعية		
					(90) د	

نموذج (20)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع السابع
اليوم : الثاني

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة ، تدوير الذراعين ، رفع الركبتين ، تمارين متنوعة لاجل التسخين .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(15) د	1- تمارين للرقبة . 2- رفع احدى الرجلين والثبات في الوضع . 3- ثني الجذع اماماً اسفل من الجلوس الطويل والثبات . 4 – (جثو) الذراعان اماماً الضغط بالكتفين لاسفل والثبات . .	0.5 0.5 0.5 1	2×2 3×2 4×2 4×1	2 3 4 4	0.5 0.5 0.5 0.5
2	القسم الرئيسي التمارين الخاصة	(25) د	1- الزميلين احدهما مواجه للآخر والساقين متقابلان وتبادل الشد بين الزميلين . 2- دفع الزميل في اتجاه ثني الجذع اماماً اسفل . 3- (جلوس تربيع ، باطنا القدمين متلاصقتين) الضغط بالمرفقين على الركبتين لاسفل والثبات .	1 1 1.5	7 4×2 3×1	7 8 5	1.5 1.5 2

2	9	3	3	1- نهوض وقفز من ركضات تقريبية موزونة ثلاث خطوات ، خمس خطوات ، سبع خطوات 2- ركض لمسافة (20) م من البداية الواطنة . 3- الوثب بالقدمين معاً أقصى مسافة في (30) ثانية .	(35) د	الوثب	تمارين الطويل
5	8	4×2	1				
5	6	2×2	1.5				
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي	3
					(90) د		

نموذج (21)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع السابع اليوم : الثالث

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة بتدوير الذراعين ، رفع الركبتين ، تمارين متنوعة لاجل التهيئة والتسخين .	-	-	-	-

0.5	2	3	0.5	1- تمارين للرقبة .	(20) د	التمارين العامة	
0.5	2	3	0.5	2- تمارين الجذع .			
				3- تمارين سويدية .			
0.5	3	3×2	0.5	4- الوقوف بثني ومد الركبتين .			
0.5	3	3×2	0.5	5- سحب يد اليمين للأعلى ومرة			
0.5	3	3×1	1	أخرى ليد اليسار .			
		4×1		6- الاستناد الأمامي المائل رفع			
0.5	4		1	الرجل اليسرى مع ذراع اليمين			
				والعكس لرجل اليمين مع ذراع			
				اليسار .			
						القسم الرئيسي	2
2	5	3×1	1.5	1- الوقوف على أصابع القدمين	(20) د	التمارين الخاصة	
1	5	5×1	1	من حمل ثقل والسير إلى الأمام			
		3×1		2- قفزات متنوعة على البقعة .			
2	5		1.5	3- ركض متعرج بين موانع .			
2	6	4×1	1.5	1- تمارين القفز من فوق موانع من	(30) د	تمارين الوثب الطويل	
				الحركة .			
2	9	9×1	1	2- الوثب العريض من مسافة			
				(20) م .			
		4×2		3- ركض (60) م من البداية			
3	8		1	الطائرة			
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس	(5) د	القسم الختامي	3
				والعودة إلى الحالة الطبيعية			
					(90) د		

نموذج (22)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثامن

اليوم : الاول

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير – هرولة خفيفة تمارين متنوعة لتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية	-	-	-	-
	التمارين العامة	(15) د	1- تمارين للرقبة . 2- (الوقوف) السير مع قتل الجذع للجانبين بالتبادل (القتل ومرجحة الذراعين على الرجل الامامية) . 3- الوقوف (السير على كعبين القدمين) . 4- (الوقوف المتكور) سير القرفصاء على امشاط القدمين مع بقاء الجذع مستقيماً .	0.5 0.5 0.5 0.5	2×2 2×2 4×2 5×2	2 2 4 5	0.5 0.5 0.5 0.5
2	القسم الرئيسي التمارين الخاصة	(25) د	1- تعلق على العقلة – ثني الركبتين ومدهما باتباع سريع . 2- الوقوف المتكور ، الذراعان اماماً (القفز الى الامام مرة بثني الركبتين كاملاً ومرة اخرى نصفاً . 3- الوقوف القفز للاعلى بضم القدمين مع زيادة الارتفاع تدريجياً .	1 1 1	3×2 3×2 7×1	6 6 7	2 2 2
	تمارين الوثب الطويل	(30) د	1- الوثب على ظهر الزميل ثم مد الرجلين والجذع والذراعين لاعلى . 2- جري الزكزاك بين الحواجز باقصى سرعة . 3- الوثب بالحبل على قدم واحدة بالتبادل 4- حمل ثقل حديدي (3 – 5 كغم) والسير لمسافة (20) م.	1.5 1.5 1 1.5	3×1 3×1 5×1 3×1	5 5 5 5	2 2 2 4
3	القسم الختامي	(5) د	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	-	-	-	-
		(90) د					

نموذج (23)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثامن اليوم : الثاني

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء	(10) د	السير – هرولة بتدوير الذراعين ، برفع الركبتين ، تمارين متنوعة لاجل التسخين وتهيئة العضلات .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(15) د	1- الوقوف على شكل فرق بالرتل السير والهرولة بالتبادل . 2- الوقوف ثني الجذع اماماً 3- الوقوف ثني الجذع اماما اسفل . 4- الوقوف ثني الركبتين نصفاً 5- تدوير الكتفين للخلف .	1.5 0.5 0.5 1 1	2×1 2×2 2×2 2×1 3×1	3 2 2 2 3	1 0.5 0.5 0.5 0.5
2	القسم الرئيسي						

1	4	4×1	1	1- القفز بالقدمين معاً من فوق الحبل . 2- القفز بالقفزة المقصية من فوق الحبل . 3- القفز من فوق صناديق خشبية من رجل الى اخرى بالتبادل . 4- الصعود على السلالم ومن ثم النزول باسرع ما يمكن .	(25) د	التمارين الخاصة
1	5	3×1 3×1	1.5			
2	5	3×1	1.5			
2	5	3×1	1.5			
2	4	4×2	0.5	1- ركض (40) م من البداية الطائرة . 2- الوثب العريض من ركضة تقريبية (20) م. 3- الحبل لأكبر مسافة في (20) ثانية . 4- تمارين باستخدام الاثقال	(35) د	تمارين الوثب الطويل
2	4	4×1 5×1	1			
3	5	5×1	1			
5	10		2			
-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	(5) د	القسم الختامي

نموذج (24)

يمثل المنهج التدريبي للمجموعتين ونماذج الوحدات التدريبية
توزيع الحمل في : الاسبوع الثامن اليوم : الثالث

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن بالدقائق	التمارين البدنية	زمن التمرين بالدقائق	عدد التكرارات	الزمن الكلي للتمارين بالدقائق	زمن الراحة بالدقائق
1	القسم الاعداد الاحماء						
		(10) د	السير - هرولة ، بضرب الورك ، هرولة بتدوير الذراعين ، تمارين متنوعة لاجل التسخين وتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية .	-	-	-	-
	التمارين العامة	(15) د	1- تمارين للرقبة . 2- من وضع الوقوف سحب الجذع للجانبين مرة يمين واخرى يسار . 3- تدوير الذراعين للداخل مع الهرولة . 4- تدوير الذراعين للخارج مع الهرولة . 5- قفزات على البقعة .	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	2×2 2×2 2×2 2×2 4×1	2 2 2 2 4	0.5 0.5 0.5 0.5 1
2	القسم الرئيسي						
	التمارين الخاصة	(20) د	1- القفز بالتبادل من وضع الوقوف ، الثقل على الكتفين القفز بفتح الساقين اماماً وخلفاً . 2- ثني الركبتين نصفاً والثقل فوق الكتف (نصف ديني) . 3- الجري لمسافة (60) م	1.5 1.5 1	2×1 3×1 5×1	3 5 5	2 2 3
	تمارين الوثب الطويل	(40) د	1- الجري لمسافة (40) م . 2- الحجل على رجل اليمين مع حمل ثقل على يد اليمين (اقصى مسافة) . 3- الحجل على رجل اليسار مع حمل ثقل بيد اليسار (اقصى مسافة) . 4- الوثب بالقدمين معاً مع حمل ثقل باليدين على الكتفين . 5- الوثب العريض من ركضة تقريبية (30) م.	1 1.5 1.5 1.5 1.5	4×1 3×1 3×1 3×1 3×1	4 5 5 5 6	2 3 3 3 4
3	القسم الختامي	(5) د	تمارين الاسترخاء والتنفس والعودة الى الحالة الطبيعية	-	-	-	-
		(90) د					

المصادر والمراجع العربية

- اثير صبري : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير مقدمة الى كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 1983 .
- التربية الرياضية ، مجلة علمية دورية تصدرها كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ع 1 ، المجلد العاشر ، (جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001 م) .
- القانون الدولي لالعاب القوى للهواة ، ترجمة صريح عبد الكريم واخرون : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، 2001)
- امجد مسلم مهدي الياسري : القوة والسرعة وعلاقتها بانجاز راکض 100 م حره على لاعبي الساحة والميدان ركض 100 م متقدمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002 .
- بسطويسى احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان – تعليم وتكنيك وتدريب ، ط 1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- جيمس يد كليف (واخرون) ، ترجمة حسين علي العلي وعامر فاخر شفاني – البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) : (بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006) .
- دراسات وبحوث التنمية الرياضية ، مجلة نصف سنوية محكمة تصدرها عمادة كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة ، العدد 17 ، 2005 .
- هاره (ترجمة) عبد علي نصيف ، اصول علم التدريب : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) .
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) .
- وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي ، جامعة بابل ، المكتب الاستشاري في كلية التربية الرياضية ، 2002 .
- طه اسماعيل (واخرون) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ، ت) .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها – الاسس النظرية – الاعداد البدني – طرق القياس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط 2 : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2004) .
- كمال جميل الربضي : الجديد في العاب القوى ، ط 3 : (بيروت ، دار وائل للنشر ، 2005) .
- ليلي زهران : التمرينات الفنية والايقاعية الاسس العلمية والتطبيقية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .

- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى – تكنيك – تدريب – تعليم – تحكيم ، ط1 ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- مصطفى حسين باهي ، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001) .
- مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية الطريقة الى الصحة والبطولة الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، ب م ، 2004) .
- محمد جابر بريق وايهاب فوزي البديوي ، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي : (الاسكندرية ، شركة الجلال للطباعة ، 2005) .
- محمد شوقي كشك : علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، مطبعة 6 اكتوبر بالمنصورة ، 2006) .
- محمد جاسم محمد الحلي ، تأثير التمرين المتنوع باختلاف زاوية الرؤيا في تعلم الطلاب فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ به ، اطروحة دكتوراه ، 2006 .
- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (الموصل ، مؤسسة دار الكتب ، 1981 .
- صريح عبد الكريم الفضلي وطالب فيصل عبد الحسين ، العاب الساحة والميدان ، ط1 : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2001) .
- عقيل عبد الله الكاتب (وآخرون) : اللياقة البدنية للطلبات : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط9 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .
- عبد الله صبري ابو القاسم الاحرش : تأثير استخدام التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، 1997 .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب الطويل ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2000 .
- عبد الله حسين اللامي ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي : (جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004) .
- علياء حسين دحام المعموري : تأثير التكرار المصحوب بالتغذية الراجعة لتطوير زوايا النهوض والطيران والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 2004 .

- عامر فاخر شفاتي و (اخرون) : تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية للاعب الساحة والميدان : (بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006 م) .
- سمير مسلط الهاشمي و عبد الاله الجميلي : دراسة مقارنة لتطوير القوة العظمى لعضلات الرجلين بطريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة ومنخفض الشدة ، (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، عدد (1) ، جامعة بغداد ، 1990 ،
- قاسم حسن مهدي المندلاوي : علم تدريب اللاعب الساحة والميدان " فروع الوثب والفكر " ، ط 1 : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 1979) .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري : (بغداد ، ب ط ، 1979) .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، ط 1 : (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979
- قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، ط 1 : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980)
- قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعب الرياضي : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985) .
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .
- قاسم حسن حسين ، اسس التدريب الرياضي ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998) .
- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد ، مبادئ الاحصاء في التربية البدنية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .
- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) .
- قاسم حسن حسين (واخرون) ، تحليل الميكانيكية الحيوية في فعاليات اللاعب الساحة والميدان : (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1991) .
- قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود ، الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000) .
- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي : (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) .
- ريسان خريبط مجيد : اللاعب القوي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989 م) .
- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1995) .

- ريجي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم : مناهج واساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق : (عمان) ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000 .

المصادر والمراجع الأجنبية

- Tuckman w . conduction Educational Research , znd , Edition new york , Harcourt , Inc 1978 , p . 162 (queted by Abdul Razzaq , 1999
- Komi , paavo v . Srength and power in sport , Toronto : Black well Scientific publication , 1992
- . Grosser , Zimmer maun , Neumeier , Tecnuik Trining , blv , Sportwiss verlag , sellsec Haft , munchen : wien , Zurich . 1987 .
- Martion , D : untersuchungen Zur Anlanfgenautgkeit Beimweitun Dreisprung in knebel , k – p – Olympics Analyses , Berlin , Verlag rtels and wenitz , 1974 ,

Summary letter

The training curriculum in the rapid development and achievement of students in the effectiveness of the long jump

The letter included five sections

Part One : his or definition.

Annexation has made and the importance of research as well as the problem of search crystallized in the achievement of students in the effectiveness of the long jump L rise to acceptable levels due to weakness in the physical abilities that fit the effectiveness of the long jump.

The objectives of the search abated in:

1. Identification of the realities of power in the fast first phase students in the College of Education sports in the academic year (2006-2007) and achievement in the effectiveness of long jump
2. Classify students into two levels (high and low) in a force quickly and effectively achievement long jump
3. A training curriculum for the rapid development and the development of achievement when students (grouping higher and the low) to the effectiveness of long jump
4. Know ledge of the impact of the training curriculum in the rapid development and achievement among students (grouping higher and the low) to the effectiveness of long jump .

To achieve the goals of research researcher assumed the following: -

1. Training curriculum positive impact on the rapid development and delivery of students of first stage / Sports Education College.
2. The impact of the training curriculum more positive force in the development of the rapid students with the low level of effectiveness of the long jump.
3. The impact of the curriculum in a more positive achievement in students with high level of effectiveness of the long jump.

Part two :- theoretical studies and similar studies.

Researcher addressed in this research subject of several police search a definition effectively long jump and force quick and fast forms of force as Intensities used in the training methods and techniques and training force rapid and factors influencing the use of force and the rapid acceleration in the long jump training effectiveness and force a rapid and effective relationship accomplishment in long jump.

Turning researcher in this section to study similar to the one discussed

Part three : research methodology and procedures field

This section of the several aspects of the researcher has used the curriculum in a pilot group one of relevance to the nature of the problem and the means of data collection (search tools) form of

identification and tests used in the research work in addition to the steps research experience, which includes reconnaissance and transactions scientific testing (goal, consistency, objectivity as well as testing and training curriculum prepared for the experimental group and Montm posteriori tests and statistical methods through which reached the final results of this work

Section four : Presentation of results, analysis and discussion

This section included the most important results, analysis and debate, which was on its way to reach the goals of classified research .

Section five : conclusions and recommendations.

We have included this section on the most important conclusions reached by the researcher, namely:

1. Training curriculum impacted positively in the development and the development of a rapid force and achievement in the long jump with the students stage first seminar at the Faculty of Education University of sports-Babylon
2. There are moral differences statistically significant between a group of female eminent force in a rapid and non outstanding against both choices :-

A - Results showed running (30) m from the outset that the moral

difference there is a clear benefit of the benefit of not privileged group

B - Results showed the broad jump in girls that there is a moral

difference for the benefit of the privileged group at the expense of

the work group is not privileged

C - Test results showed Partridge maximum distance in (10) seconds each

leg separately (right leg) that there is not a moral difference between

the two groups (privileged , not privileged)

D - Test results showed Partridge maximum distance in (10) seconds

each leg separately (left leg) that there is a moral difference and for

the benefit of the privileged group

Having completed several recommendations:

1. It is important interest in the development recipe speed the transition to outstanding students in the long jump.
2. Attention to the distinctive pace with other outstanding students in the long jum