Vol 3 Issue 2 Thi Qar University Journal of Physical Education

مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تدريبات خاصة بدنية وقائية في تطوير ورفع القدرات الحركية لدى متسابقين فعاليات الوثب بألعاب القوى أندية بغداد

بيداء رزاق جواد

جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Baidaa-Kazem@cope.uobaghdad edu.iq

Published online: 20/6/ 2026

الكلمات المفتاحية :
الالعاب المصغرة , الوثب, أندية بغداد القدرات الحركية

ABSTRACT

The research included the introduction and importance of the role of special preventive physical training for jumping runners according to raising their special motor abilities, represented by flexibility, agility and motor compatibility as effective abilities and to know the extent of the impact of these rehabilitative physical exercises to raise and develop these abilities, as the community and its sample of long, triple and high jumpers in athletics from the clubs of Baghdad Governorate included young people within the preparation of special rehabilitative physical exercises to raise motor abilities such as agility, flexibility and compatibility for the sample members according to the preventive work and raising these abilities The researcher concluded that the special exercises for the preventive physicality had a role in developing and raising motor abilities (agility, flexibility and compatibility according to the requirements of the jumpers for the long jump, triple jump and high jump activities of the sample members, and the researcher also recommended that the use of such a method for these special physical rehabilitation exercises qualifies the motor abilities under study Raising the development of the rehabilitation level of injuries according to their performance within such preventive methods within the use of special preventive physical exercises, flexibility, agility and compatibility that the researcher used within the vocabulary of the rehabilitation units for the sample members, so that such a method can be used for other samples and other events in athletics

تضمن البحث المقدمة والأهمية لدور التدريبات الخاصة البدنية الوقائية لمتسابقي الوثب على وفق رفع القدرات الخاصة الحركية لديهم والمتمثلة بالمرونة والرشاقة والتوافق الحركي كقدرات فعالة ولمعرفة مدى أثر هذه التدريبات البدنية التأهيلية لرفع وتطوير هذه القدرات، حيث تضمن المجتمع وعينته من الواثبين للطويل والثلاثي والعالي في رياضة العاب القوى من أندية محافظة بغداد من الشباب ضمن اعداد تدريبات خاصة بدنية تأهيلية لرفع القدرات الحركية كالرشاقة والمرونة والتوافق لأفراد العينة وفق العمل الوقائي ورفع هذه القدرات لديهم ببرنامج تدريبي وقائي لـ(8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً (الاثنين - الأربعاء) من كل أسبوع حسب الشدة والحجم والراحة والتكرار ضمن هذه التدريبات خاصة البدنية الوقائية، إذ استنتجت الباحثة بأن التدريبات الخاصة لبدنية الوقائية كان لها الدور في تطوير ورفع القدرات الحركية (الرشاقة والمرونة والتوافق وفق متطلبات الواثبين لفعاليات الوثب الطويل والوثبة الثلاثية والوثب العالي من أفراد العينة، كما أوصت الباحث بأن استخدام هكذا أسلوب لهذه التدريبات الخاصة البدنية التأهيلية تؤهل القدرات الحركية قيد الدراسة ورفع تطوير المستوى التأهيلي للإصابات وفق أدائها ضمن هكذا أساليب وقائية ضمن استخدام التدريبات الخاصة البدنية الوقائية المرونة والرشاقة والتوافق التي استخدمت الباحثة ضمن مفردات الوحدات التأهيلية لأفراد العينة، وبذلك يمكن استخدام هكذا أسلوب لعينات أخرى وفعاليات أخرى في ألعاب القوى

1- المقدمة وأهمية البحث

إن الدور الكبير للرياضة وما لها من دور فعال في كافة مرافق الحياة، من حيث دورها في المحافل الدولية كوحدة مهمة في التطور ويحتل الجانب الفني مكانة كبيرة بين مختلف العلوم الرياضية نتيجة للدور المهم الذي تؤديه في الجانب البدني لمتطلبات الألعاب وفق العمل التأهيلي الوقائي والصحي للرياضيين وخاصة الواثبين لفعاليات الوثب الطويل والثلاثي والعالي، وذلك للعودة إلى حياتهم الطبيعية باسرع ما يمكن والعيش بصورة بعيدة عن الأصابات والآلام المزعجة الناتجة عن مختلف الأسباب والتي تؤثر في حياتهم العملية، وهناك الكثير من الآلام التي يعترض لها الواثبين نتيجة الحمل الزائد من التدريب المختلف. لذلك أن مفصل الركبة والعضلات الخلفية للعضلة الخلفية الرباعية ومن المفاصل التي لها دور مهم في حمل جسم الإنسان وأنها المسند الرئيس الذي يستند عليه الجسم في حمل الأوزان والوقوف ولدور ومسار الحركة بشكل عام والذي يعتمد عليها الجسم مع بقية المفاصل سواء للأطراف السفلى بشكل خاص للوثبين أثناء ممارسة نشاطات وفق تدريبات القدرات البدنية الخاصة للمرونة والرشاقة والتوافق، ويعود السبب في ذلك بوجود الرباط الأمامي والجانبي (الانسي والوحشي) والعضلات الخلفية الذي تتمثل وظيفتهم في توفير الثبات والدعامة لعظمتي الفخذ والساق أثناء ثني الركبة أو مدها، بسرعة عالية، حيث أن المرونة والرشاقة والتوافق ومتطلبات الأداء فيها يؤثر على المفاصل مثل مفصل الركبة والرباطات والاوتار والعضلات مما يسبب الضغط بشكل مستمر لحدوث التهابات في المفاصل تصل زيادة درجة الاحتكاك مما يؤدي إلى تأكل الغضاريف بالمفاصل، ومن كل ذلك أن الاعراض التي تسبب الألم والتصلب والتورم والنزيف والتمزق والشد العضلي والحد من الحركة وفقدان وظائف العضلات وعمل المفصل وعامة الحركة وتحديدها.. تعد التدريبات البدنية التأهيلية واحدة من أكثر الوسائل تأثيراً في إعادة تأهيل المصابين من الرياضيين حصراً، والتي تؤدي إلى العديد من التأثيرات الخاصة البدنية التأهيلية في جسم الرياضي ومنها سرعة التخلص من التراكم الأيضي ومخلفات النزف الدموي الداخلي واستعادة العضلات والمفاصل والاربطة امكانياتهم الحركية كالتوافق والمرونة والرشاقة لمتطلبات العمل بصورة جيدة، ويمكن التعبير عن التدريبات الخاصة البدنية الوقائية بأنها مجموعة من التدريبات لتطوير المصاب من أجل إعادة الجزء التأهيل المصاب أو تأهيل الأصابة واعادته إلى وضعه الطبيعي وأرجاع عمله وتحسين المتغيرات البدنية الخاصة التأهيلية مثل المرونة والرشاقة والتوافق وغيرها والتي يمكن أن تؤدى باستعمال مقاومات أو باستخدام أجهزة وأدوات حديثة يمكنها من التسريع في عملية التأهيل وفق تقليل الألم وزيادة مرونة وحركة المفصل .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد تدريبات بدنية خاصة وقائية في تطوير بعض القدرات الحركية كالرشاقة والمرونة والتوافق والتي من شأنها تساهم في تحسين كفاءة الاربطة والأوتار والعضلات العاملة للمتسابقي الوثب في العشاري من افراد العينة وآلآلام لمفصل الركبة لأداء التدريبات والأداء الحركي، إذ أن هذه التدريبات تعمل على زيادة القوة العضلية العضلة الرباعية وتقوية الاربطة والعضلات، وكذلك تعمل على تقليل الضغط على المفاصل وذلك سهولة الحركة وزيادة كفاءة عمل الركبة في تلك الواجبات الحركية المطلوبة لدى أفراد عينة البحث.

2-1 مشكلة البحث

إن متسابق رياضة العاب القوى يتعرض، ولاسيما فعاليات الوثب مثل الوثب الطويل والثلاثي والعالي بشكل خاص يتعرضون إلى عدة إصابات نتيجة الأحمال التدريبية العالية، وكذلك نوع التدريبات البدنية الذي يخضع لها الواثبين من خلال التأكيد خاصة الجزء السفلي من الجسم وما تطلبها خصوصية الفعاليات من قدرات بدنية

وحركية كالمرونة والتوافق والرشاقة جميعها تؤدي إلى حدوث الضغط على مفصل الركبة والأوتار والعضلات. وبالتالي تؤدي إلى حدوث هذه المتطلبات وخصوصاً أن كان هناك خطأ ما، مما يتيح عنها ضعف في حركة المفصل وعدم القدرة على ثني ومد المفصل بشكل طبيعي، وبالتالي التأثير على كفاءة الركبة والعضلات العاملة عليه، ومن خلال تواجد الباحثة في ملاعب العاب القوى وبطولات الاتحاد للاندية للشباب وجد هناك العديد من المتسابقين في العاب القوى، وخصوصاً الواثبين لفعاليات الوثب الطويل والثلاثي والوثب العالي يشكون الآلام في الركبة نتيجة الجهد البدني العالي، لذا أرتأت الباحثة الخوض في هذه التجربة من خلال استخدام التمرينات (البدنية حركية وقائية) بطريقة علمية مدروسة لرفع القدرات الحركية كالرشاقة والمرونة والتوافق لتقوية العضلات المحيطة بالمفصل من خلال استخدام وسائل متنوعة وقائية والتي تساعد على تقوية الركبة والعضلات والرباطات والمفاصل لدى أفراد العينة.

3-1 أهداف البحث

1. أعداد تدريبات خاصة وقائية تأهيلية في رفع القدرات البدنية الحركية للواثبين بأعمار (18-19)سنة من الشباب .
2. التعرف على أثر هذه التدريبات الخاصة للقدرات البدنية الوقائية في رفع القدرات الحركية كالرشاقة والمرونة والتوافق لأفراد العينة.

4-1 فرض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في اختبارات القدرات البدنية الحركية المرونة والرشاقة والتوافق للواثبين من افراد العينة للمجموعة التجريبية ولصالح البعدية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة لدى من الواثبين من أفراد العينة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية من افراد العينة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: متسابقو العاب القوى من الواثبين فعاليات الوثب الطويل والثلاثي من افراد العينة أندية محافظة بغداد من الشباب

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 2025/11/15 ولغاية 2026/1/19

3-5-1 المجال المكاني: مراكز الطب الرياضي – وزارة الشباب والرياضة وملاعب وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد – المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالعاب القوى

6-2 تحديد المصطلحات

- **التمارين الوقائية**: هو أحد فروع الطبية الحديثة الذي يهدف إلى رفع قابلية الجسم الرياضي واللياقة البدنية وتفادي الإصابة أي الوقاية من الإصابة.(1: 15)

- **مفصل الركبة**: واحد من أكثر المفاصل تعقيداً في الجسم، وأكثرها قابلية للإصابة عند الرياضيين، نظراً لوقوع الركبة بين مفصلين قويين هما الكاحل ومفصل الورك.(2: 146-147) فضلاً عن اختلافه تشريحياً عن بقية المفاصل الزلالية، كونه يحتوي على الغضروفين الهلاليين اللذين يفصلان بين لقمتي الفخذ والقصبة من الجهتين الأنسية والوحشية، فضلاً عن احتوائه على الرباطيين الصليبين الأمامي والخلفي واللذين يزيدان من متانة المفصل واستقراره، وهو مفصل يسمح بالحركة باتجاه واحد فقط ثني ومد.(3: 257)

- **الرشاقة**: أنها قدرة الجسم على القيام بأي نشاط بدني من خلال امتلاكه لعدد من العوامل والقدرات والخصائص التي لها علاقة بلياقة الجسم، إذ يطمح الكثير من الأشخاص للوصول إلى مستوى جيد من الرشاقة والحفاظ عليها وتختلف من شخص لآخر حيث تعتمد على عدة عوامل تؤثر على اللياقة البدنية.(4: 27)

- **مرونة** :هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح بهد المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها. ودرة الفرد على تحريك جسمه أو اجراء جسمه من مدى واسع من الحركة دون شد مجهد، أو حدوث إصابة في العضلة أو المفصل.(5: 92-94)

- **التوافق**: عبارة عن مجموعة من الصفات المطلوب توفرها في الملاعب والتي ترتبط بالنواحي البدنية الأخرى والعمليات العضلية الايقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد في الجهد المبذول.(6: 18)

2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

21 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة عادةً، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها.(7: 327) لملائمته مشكلة البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

عينة البحث هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تغير الأنموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله.(8: 84) تم اختيار العينة بصورة عمدية عن طريق الأرقام الفردية والزوجية ومتمثلة متسابقين في فعاليات الوثب العالي والطويل والثلاثي محافظة بغداد ومجموعهم (12) واثب تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) (6) لكل مجموعة، من مجموع عينة البحث الأصلية وعددهم (14) واثباً لهذه الفئة العمرية، حيث استبعدت الباحثة (2) لأجراء التجربة الاستطلاعية، وكانت نسبة عينة البحث لمجتمع الاصل بنسبة (85,71%) لهذه الاعمار.

3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية .

- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)
- استمارة تسجيل.

3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت عدد(2).
- شريط قياس طوله 50 متر.
- شواخص عدد (8).
- شريط لاصق لتحديد مكان الاختبار
- صافرة عدد (2).
- ملعب العاب قوى قانوني.
-

4-2 الاختبارات الخاصة بالبحث

1-4-2 الاختبارات للقدرات الحركية

أولاً: اختبار الرشاقة

- الركض الزكزاكي (2×7) م بوجود 5 موانع(9: 32)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة .

الاجهزة والادوات: خمس موانع أو كراسي منخفضة، ساعة توقيت، خطان بداية ونهاية وصف الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن اول مانع (3) أمتار الجري بين الموانع الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر اقرب الى 10/1 ثا.

ثانياً: اختبار المرونة (10: 71)

الاختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف على صندوق.

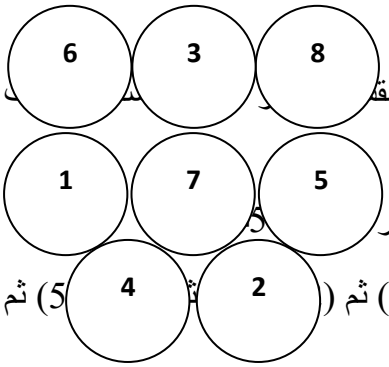
الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ

أداء الاختبار: يقف المختبر على مقعد مرتفع مع ضم القدمان ومد الركبتان كاملا، يثني المختبر الجذع أماما أسفل محاولا تمرير أطراف أصابع اليدين في مستوى اقل من سطح المقعد والثبات في هذا الوضع ، تحسب القراءة بالسنتمتر ، أما السالب أو الموجب ، وذلك عن مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب

التقويم: المسافة مؤشر المرونة

ثالثاً: اختبار التوافق(11: 91)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة التوافقية.



الادوات المستخدمة: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق ، مكان مقـ... الكترونية، شريط قياس.

الاجراءات: تحديد منطقة بالدوائر مرسومة على الأرض وعددها (8) دوائر 5

طريقة الأداء: يقف المختبر عن احدى الجوانب ثم يتهأ بالقفز على رقم (1) ثم (ثم (5) ثم (6) ثم (7) ثم (8)..

5-2 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/11/16 وتم اجراء التجربة على (2) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وكان الغرض من هذه التجربة هو من اجل سلامة الاجراءات التي يمكن للباحثة معرفة السلبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها في الاختبار، وكذلك للتعرف على ما يأتي

- معرفة الوقت اللازم لتنفي الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثتان.
- التعرف على فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل.
- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي ستُستخدم في الاختبارات.

6-2 الاختبار القبلي

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث بتاريخ 2025/11/17 الساعة الرابعة عصراً وذلك للاطلاع على إجراءات الاختبار والوقوف على المعوقات لغرض معالجتها.

7-2 التمرينات الخاصة البدنية الوقائية

بعد اجراء الاختبار القبلي قامت الباحثة باختيار(3) من التدريبات الخاصة التأهيلية الوقائية البدنية وفق متطلبات فعاليات الوثب، حيث تضمنت تدريب للرشاقة والمرونة والتوافق لتأهيل الوقائي للواثبين، حيث وضعت المفردات والتكرارات والاوقات لكل تمرين حسب الشدة والتكرار والراحة بين التكرارات وبين المجاميع والتي اشتملت على استخدام التمارين التوافقية الحركية كالرشاقة والمرونة والتوافق الخاصة لتحسين وتأهيل الوقائي البدني لأفراد العينة والتي أعدت على أساسها يتم تحسين مستوى القدرات التوافقية الحركية

لأفراد العينة من الواثبين. وتوجيهاتهم من اجل وضع التدريبات بشكلها النهائي، اذا طبقت تلك التدريبات في الفترة من 2025/11/18 ولغاية 2026/1/18 والتي أمدها (8) أسابيع، اذ اشتملت التدريبات على (16) وحدات تدريبية وبمعدل وحدتين تدريبية في الأسبوع (الاثنين والأربعاء) وحسب المنهاج لتدريب القدرات الحركية الوقائية لمتسابقي الوثب العالي الطويل والثلاثي لأفراد العينة أندية بغداد والمركز الوطني للموهبة الرياضية وتم تطبيق التدريبات الخاصة البدنية الوقائية في رفع القدرات الحركية للمرونة والرشاقة والتوافق لأفراد العينة من متسابقي الوثب من افراد في آخر (40) دقيقة من القسم الرئيسي وحضورهم في الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحثة.

8-2 الاختبار البعدي

بعد انتهاء البرنامج التأهيلي الوقائي للتمرينات قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بتاريخ 2026/1/19 وذلك في الساعة الرابعة عصراً على عينة البحث وذلك بعد تجاوز كل المعوقات التي واجهتها الباحثة في الاختبار القبلي.

9-2 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لغرض المعالجة الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- ارتباط بيرسون

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابيـــــة والانحرافات المعياريـــــة للفروق بين الاختبـارين القبلـي والبعدي وقيمة (T) الجدولية والمحسوبة والدلالـة الإحصائيـة للمجموعـة البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبـار القبلـي		الاختبـار البعدي		قيمـة (T) الجدولية	قيمـة (T) المحسوبـة	الدلالـة الإحصائيـة
		س	ع	س	ع			
المرونة	م/سم	31,72	7,80	36,98	1,51	3,26	2,15	معنوي
الرشاقة	ثا	8,67	2,10	8,50	1,41	3,30	1,773	معنوي

التوافق	ثا	10,70	1,111	7,85	1,10	1,10	3,87	معنوي

يتضح من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات المرونة والرشاقة والتوافق لعينة البحث من الواثبين

حيث يتبين لنا أن الوسط الحسابي لمتغير المرونة في الاختبار القبلي في المجموعة التجريبية كان (31,72) وبانحراف معياري قدره (7,80)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (36,98) وبانحراف معياري قدره (1,51)، أما قيمة (ت) الجدولية فكانت (3,26) وقيمة (ت) المحتسبة (2,15) وبدلالة معنوية.

أما الوسط الحسابي لمتغير الرشاقة في الاختبار القبلي في المجموعة التجريبية كان (8,67) وبانحراف معياري قدره (2,10)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (8,50) وبانحراف معياري قدره (1,41)، أما قيمة (ت) الجدولية فكانت (3,30) وقيمة (ت) المحتسبة (1,773) وبدلالة معنوية.

أما الوسط الحسابي لمتغير التوافق في الاختبار القبلي في المجموعة التجريبية كان (10,70) وبانحراف معياري قدره (1,111)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (7,85) وبانحراف معياري قدره (1,10)، أما قيمة (ت) الجدولية فكانت (1,10) وقيمة (ت) المحتسبة (3,78) وبدلالة معنوية.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابيـــــة والانحرافات المعياريـــــة للفروق بين الاختبـارين القبلـي والبعدي وقيمة (T) الجدولية والمحسوبة والدلالـة الإحصائيـة للمجموعـة البحث الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبـار القبلـي		الاختبـار البعدي		قيمـة (T) الجدولية	قيمـة (T) المحسوبـة	الدلالـة الإحصائيـة
		س	ع	س	ع			
المرونة	م/سم	24,31	7,20	24,83	1,13	1,98	1,774	معنوي
الرشاقة	ثا	9,21	2,95	9,15	1,20	1,85	1,724	معنوي
التوافق	ثا	12,4	1,45	12,20	2,57	3,57	1,724	معنوي

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات المرونة والرشاقة والتوافق للواثبين من عينة البحث.

حيث يتبين لنا أن الوسط الحسابي لمتغير المرونة في الاختبار القبلي في المجموعة الضابطة كان (24,31) وبانحراف معياري قدره (7,83)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (24,21) وبانحراف معياري قدره (1,13)، أما قيمة (ت) الجدولية فكانت (1,98) وقيمة (ت) المحتسبة (1,774) وبدلالة معنوية.

أما الوسط الحسابي لمتغير الرشاقة في الاختبار القبلي في المجموعة الضابطة كان (9,21) وبانحراف معياري قدره (2,95)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (9,15) وبانحراف معياري قدره (1,20)، أما قيمة (ت) الجدولية فكانت (1,85) وقيمة (ت) المحتسبة (1,724) وبدلالة معنوية.

أما الوسط الحسابي لمتغير التوافق في الاختبار القبلي في المجموعة الضابطة كان (12,40) وبانحراف معياري قدره (1,45)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (12,20) وبانحراف معياري قدره (1,11)، أما قيمة (ت) الجدولية فكانت (2,57) وقيمة (ت) المحتسبة (1,724) وبدلالة معنوية.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابيـــــة والانحرافات المعياريـــــة للفروق بين الاختبـارين القبلـي والبعدي للمجموعـتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
المرونة	م/سم	36,98	1,51	24,83	1,13	1,98	1,774	معنوي
الرشاقة	ثا	8,50	1,41	9,15	1,20	1,829	1,724	معنوي
التوافق	ثا	7,85	1,10	12,20	2,57	2,57	1,723	معنوي

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات المرونة والرشاقة والتوافق لأفراد العينة من الواثبين.

مناقشة النتائج

يتضح مما تم عرضه في الجداول المذكورة آنفاً (1، 2، 3) والتي تبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وأظهرت فروقاً معنوية لكلا المجموعتين ضمن متطلبات الدراسة. وتعزو الباحثة من خلال هذه الدراسة ونتائجها أن هذه الفروق المعنوية التي ظهرت لدى المجموعة الضابطة قد استمرت على التدريبات بالأسلوب المعتاد المتبع، وبأن المشرف على الواثبين ذات خبرة واستاذة مادة التأهيل في الكلية بالعاب القوى، وهذا أدى إلى ظهور فروق معنوية في القدرات الحركية. وترى الباحثة إن التدريب يمكن أن يطور القدرات البدنية الحركية للواثبين والتي تعتمد عليها مستويات أداء فعاليات الوثب، وفق متطلبات كل فعالية من فعاليات الوثب والتي شملت الوثب الطويل والوثب العالي والوثبة الثلاثية بالعاب القوى ، وبما أن التمرينات التأهيلية في برنامج المدربون أسهمت بتطوير القدرات الحركية وبشكل ملحوظ الأمر الذي أنعكس بدوره على القدرات البدنية الحركية والمتمثلة بـ(التوافق والمرونة والرشاقة)، وذلك لأن التمرينات كانت أسلوباً تدريباً تم التدرج بها السهل إلى الصعب، وبما يتلائم ومتطلبات فعاليات الوثب التي تتميز بالتوافق بين قدرات عمل الساقين والجذع والذراعين، فضلاً عن حاجتها العالية إلى المرونة في مفاصل الجسم كافة لأفراد العينة.

أما ما تم عرضه في الجداول (1، 2، 3) التي تبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين والتي تبين ظهور فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ، ويمكن ملاحظته من الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الجداول المذكورة أعلاه ضمن متطلبات اختبارات القدرات المدروسة (المرونة والرشاقة والتوافق) .

وتعزو الباحثة الفروق المعنوية التي ظهرت لدى المجموعة التجريبية في القدرات الحركية المتمثلة بـ(الرشاقة والتوافق والمرونة) وعلى حساب المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية والبعدية البعدية للمجموعتين وفق التمرينات التأهيلية البدنية الخاصة التي أعدتها الباحثة وفق أسس علمية مبنية على أدبيات التدريب الرياضي التي فيها راعت الباحثة المستوى والفروق الفردية بين الواثبين وكانت مشابهة لأداء مهارات الواثبين بشكل كامل أو جزئي من ربط هذه القدرات بتمرينات مشابهة لأداء الفعاليات إلى الاقتصاد بالجهد للواثبين والوقت المستنفذ لأداء التمرينات وأداء مهارات الوثب، كما أكد (احمد الهادي)(12: 187-188) على أن كثيراً من المختصين يتفقون على ضرورة ربط الاعداد البدني للتأهيل وفق الأداء الحركي والأداء الفني بصفة مستمرة، إذ أن الاعداد البدني للتأهيل يتضمن استخداماً اقتصادياً ومثالياً للقدرات البدنية الحركية ويجب أن تحتل التمرينات الخاصة نصيباً وافراً من الحجم للتدريب لخلق قاعدة عريضة للقدرات الحركية للتأهيل، ومن واجبات المختص أن يشتق تمرينات بدنية حركية خاصة ذات الارتباط المباشر بالأداء الفني للفعالية على الأجهزة واختيار التمرينات التي تمهد لتنفيذ كثير من التمرينات التي تنتمي إلى مجموعة من مهارات الواثبين، ومن ذلك يجب المزج الجيد بين كل من التمرينات العامة والخاصة وتمرينات المنافسة، مما يؤدي إلى تنمية القدرات البدنية الحركية المؤثرة وتطويرها التي يحتاجها الواثبين. ويؤكد ذلك أيضاً (Lanb) "مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس"(13: 29)

وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية التي ظهرت في القدرات البدنية الحركية أيضاً إلى أن التمرينات الخاصة التي وضعتها الباحثة في برنامجها التدريبي التأهيلي كانت مقدمة بشكل عال ودقيق، وقد راعت الشدد التدريبية الملائمة لعينة البحث والحجم وأوقات الراحة البينية التي أسهمت في عدم وصول الواثبين إلى الحمل الزائد. وقد راعت الجهد المسلط على المجاميع العضلية العاملة في المهارات الحركية لفعاليات الوثب، كما راعت التدرج بالشدد التدريبية وصولاً إلى الشدد القصوى صعوداً ونزولاً أثناء الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية والشهرية والتي بدورها أدت إلى التأثير على تطور القدرات البدنية الحركية، فضلاً عن مراعاة الأسس والقواعد العلمية ونظريات التدريب في بناء البرنامج التدريبي. "أن التدريب الذي يحتوي على مستوى كافٍ من الشدد والحجم فضلاً عن التنويع بينهما في استثارة الجهاز العضلي بعد أسلوباً ناجحاً"(14: 115)

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى أن طريقة التدريب والتأهيل المستخدمة في البرنامج التدريبي المتمثلة بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري كان لهما الدور الفعال في تطوير هذه القدرات البدنية الحركية قيد الدراسة، إذ يذكر (عبدالمنعم سليمان)(15: 419) بذلك استهدفت الباحثة في التمرينات الخاصة اكثر من قدرة حركية وكانت الوحدة التدريبية تتكون من (9) تمريناً للقدرات البدنية الحركية (التوافق، الرشاقة، والمرونة)، وبمعدل ثلاثة تمرينات لكل قدرة في الوقت نفسه كانت هذه التمرينات على شكل في أداء فعاليات الوثب. وهذا ما يؤكده (كمال الربضي)(16: 126-127). ويؤيد ذلك (حلفي محمود) بأن " العمل والتركيز على صفة واحدة في أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب"(17: 544) .

ان التمرينات التي وضعتها الباحثة راعت فيها التدرج من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى ومن قدرة إلى قدرة حركية أخرى، ومن السهل إلى الصعب في التمرينات ، فضلاً عن أنها راعت الانتقال من جزء إلى جزء آخر من الذراعين إلى الجذع والظهر والرجلين ثم العودة إلى الذراعين مرة أخرى لكي يتم شمول جميع أجزاء الجسم في التمرينات البدنية الحركية الوقائية.

أن تصميم البرنامج التأهيلي يعتمد على أمور عدة تحقيقها في الوحدات التدريبية التي يبنى عليها البرنامج، وأساس ذلك هو العلاقات المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية وزمنها وعددها في الأسبوع والعدد الكلي للوحدات في البرنامج والمدى الزمني للبرنامج، يضاف إلى ذلك نوع التمرينات وطبيعتها وأساليب التدريب المستخدمة والأجهزة والأدوات اللازمة لإنجاز مهام التدريب وتكرار الوحدات التدريبية بشكل اساساً مهماً في نجاح البرنامج التدريبي، إذ أن التكرار المنتظم ولأوقات طويلة يؤدي إلى حصول تغيير في الحالة التدريبية العامة للاعب ونمو كفاءته الوظيفية.

الفصل الرابع

الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. أثر البرامج للتدريبات الخاصة البدنية الحركية الوقائية تأثير إيجابي في رفع القدرات بدنية الحركية للواثبين من أفراد العينة.
2. أسهمت التدريبات الخاصة البدنية الحركية الوقائية في تحسين ورفع القدرات البدنية الحركية كالمرونة والرشاقة والتوافق لدى الواثبين من افراد العينة.
3. أسهمت التدريبات الخاصة البدنية الحركية الوقائية اسهاماً فعالاً في تطوير القدرات البدنية الحركية للواثبين من افراد العينة.

2-4 التوصيات

1. أوصت الباحثة باعتماد التدريبات الخاصة البدنية الوقائية في تطوير القدرات الحركية لأفراد العينة من الواثبين من افراد العينة.
2. اجراء دراسات مشابهة على فعاليات أخرى ضمن التدريبات الخاصة البدنية الوقائية لغرض تطوير القدرات الحركية لفعاليات أخرى.

المصادر

1. سميعة خليل محمد: إصابات الرياضيين ووسائل العلاج الطبيعي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2008.
2. حميد عبدالنبي؛ فاطمة حاشوش: دليل الإصابات في المجال الرياضي، العراق: النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة، 2018.
3. بسام سامي؛ مازن عبدالهادي: علم التشريح، العراق: النجف الاشرق، دار الضياء للنشر والتوزيع، 2020.
4. علي سلمان الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية حركية مهارية، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2003.
5. محمود بدر عقل: الأساسيات في علم تشريح الإنسان، ط2، عمان: دار الفكر ، ناشرون وموزعون، 2007.
6. شيرين احمد يوسف: تتمة بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بأسلوب الهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة ماجستير- كلية التربية بنين – جامعة الإسكندرية، 2001.
7. عبدالرؤوف قاسم الروابدة، مفهوم التدريب الرياضي، عمان، دار الفكر ، 1997.
8. حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998.
9. الكاظمي ظافر هاشم: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012.
10. أبو العلا أخمد عبدالفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
11. علاء محمد جاسم، تأثير تمرينات حركية(بدنية – مهارية) لتنمية القوة الخاصة والرشاقة ودقة بعض انواع التصويب لدى لاعبي كرة اليد باعمار (13-14) سنة، رسالة ماجستير، (الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،)2014،
12. احمد الهادي يوسف: قراءات موجهة في تدريب الجمباز، القاهرة، مركز الكتاب الحديث 2016.
13. Lanb. DP Phrysfcal of Exercfse, Respo- use and Adaptaions, Mac Mill an / publishing, New York. 1984.
14. مخلد محمد جاسم: أثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقلة في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضيةبقذف الثقل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل- كلية التربية الرياضية، 2010.
15. عبدالمنعم سليمان برهم: موسوعة الجمباز العصرية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995.

16.حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط2، القاهرة، دار الفكر العربية، 1997.

17. FKS: Trend in the development of perfor manceln technical acrobatic sports Research Lnstitute for, physical Education and sport, Leipzig, G.D.R. 1988.

ملحق (1)

أنموذج الوحدة التدريبية الخاصة البدنية والوقائية للقدرات الحركية

عدد الواثبين (6) زمن الوحدة (40 دقيقة) اليوم: الاثنين

اسم الفعالية: فعاليات الوثب بالعاب القوى

الأهداف التعليمية الأهداف التربوية:

1. تطوير القدرات الحركية لأفراد العينة 1. وقائية الواثبين من الاصابة

أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
الجزء التحضري الأحماء	(5) د	الهرولة حول الساحة، السير البطيء الركض الجانبي، الهرولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمرينات ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات فتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، تمرينات مركبة.				**** O **** O	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة
الجزء الرئيس	25د	عرض التدريبات من قبل الكادر المساعد - تدريبات توافقية للمتسابقين - تمارين رشاقة + مرونة+توافق	30ثا	15ثا	4	**** O	ضرورة التأكيد على ان يكون العرض واضح ومفهوم
تمرينات القدرات التوافقية	10د	أداء تمارين خاصة أداء تمرينات المرونة والرشاقة والتوافق وفق قدرات الوثب لأفراد العينة	60ثا	30ثا	2 4		التأكيد على أداء أكبر مجموعة التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين وفق الأداء تكرارات لعملية الوثب للقدرات لتوافقية ورشاقة ومرونة.
الجزء الختامي	5د	تمرينات تهدئة واسترخاء				**** O	ضرورة الالتزام بحسن السلوك والانضباط

تضمن البرنامج للقدرات الحركية للواثبين والتي تضمنت تدريبات بدنية خاصة وقائية من الشدة 85%-95% حسب تدريب هكذا قدرات حركية والتي تضمنت الشدة 85% للاسبوعين 87,5% لأسبوعين و90% للأسبوع واحد و95%لأسبوع واحد.