

**THE EFFECT OF COMPOUND EXERCISES USING  
AUXILIARY TOOLS IN DEVELOPING THE LEVEL OF  
ACHIEVEMENT OF THE EFFECTIVENESS OF THE LONG  
JUMP FOR YOUNG WOMEN**

Assist.Lecturer, Omer Awied Salih Hussein,  
Physical Education and Sports Sciences, Tikrit University.  
omar.awied@tu.edu.iq

**ABSTRACT**

The study aims to prepare complex exercises with tools that help in developing the level of achievement for the effectiveness of the long jump for young women and to identify the effect of exercises using the tools that help in developing the level of achievement in the pre and post test for the two groups for the effectiveness of the long jump for young women. It also tries to identify the effect of exercises using tools to help in developing the level of achievement in the post test and pre test for the two groups for the effectiveness of the long jump for young women.

The researcher assumes that there are statistically significant differences between the pre and post tests of the effect of exercises with tools to help develop the level of achievement for the effectiveness of the long jump for young women, and there are statistically significant differences in the post test between the control and experimental research groups in developing the level of achievement for the effectiveness of the long jump for young women.

The sample includes (4) female players. The players were chosen by the intentional method for their actual participation in the Kirkuk governorate clubs championship. They were divided equally into two equal groups, (2) players for each group (experimental and control). They were chosen randomly by drawing lots. (2) players were excluded for conducting pilot study on them. Thus, the percentage of the research sample became (80%) of the research community.

**KEYWORDS**

Compound exercises, auxiliary tools, physical abilities, achievement.

تأثير تمارين مركبة باستخدام ادوات مساعدة في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل  
للشابات

م.م عمر عويد صالح حسين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت / العراق

omar.awied@tu.edu.iq

## المستخلص :

هدف البحث اعداد ترمينات مركبة بأدوات مساعدة في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل للشابات و التعرف عن تأثير الترمينات باستخدام الادوات المساعدة في تطوير مستوى الانجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين لفعالية الوثب الطويل للشابات والتعرف عن تأثير الترمينات باستخدام الادوات المساعدة في تطوير مستوى الانجاز في الاختبار البعدي للمجموعتين لفعالية الوثب الطويل للشابات . وافترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لتأثير التمارين بالادوات المساعدة في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل للشابات و هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل للشابات اما عينة البحث فقد اشتملت على (4) لاعبات اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وذلك لمشاركتهم الفعلية في بطولة اندية محافظة كركوك ، اذ تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين متساويتين لكل مجموعة (2) لاعبة (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة، اذ تم استبعاد (2) لاعبة لأجراء التجارب الاستطلاعية عليهم . وبذلك اصبحت النسبة المئوية لعينة البحث (80%) من مجتمع البحث.

الكلمات المفتاحية : ترمينات مركبة , الادوات المساعدة , قدرات بدنية , الانجاز .

## 1- المقدمة واهمية البحث :

أن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأتي عن طريق الصدفة او التكهن بل انما جاء عن طرق التخطيط الدؤوب والمتواصل للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساسا على البحوث التي تمت دراستها سابقا والخبرات والتجارب العلمية , حيث أن العملية التدريبية تهدف الى تحقيق الإنجاز من اجل التفوق الرياضي فهذا التطور السريع الذي شهده العالم في العاب القوى بعد أن كرست الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي باستخدام الطرق العلمية المتقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة . كما دأب المختصون في مجال العاب القوى بصورة خاصة إلى التوصل إلى أبحاث تهدف الى سرعة التطور في القدرات البدنية التي بدورها تؤدي الى تحسن مستوى الإنجاز وتعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات التي تحظى بشعبية واهتمام كبير في كثير من دول العالم لكونها تمتلك على عدد من المدايات من بين الألعاب الأخرى حيث أن الترمينات البدنية المركبة الخاصة بالادوات المساعدة التي سيتم اعدادها لعينة البحث ستقنن وفق الاسس العلمية للتدريب وبشكل علمي مدروس مما يؤدي الى حدوث تغيرات في بعض القدرات .

ان الانجازات التي تحققت في فعالية الوثب الطويل لم ترتقي الى المستوى المطلوب مقارنة بالمستويات العربية والعالمية وذلك بسبب عدم اتباع الاساليب التدريبية الحديثة من قبل المدربين المحليين لذلك ارتأ الباحث استخدام الوسائل التدريبية اثناء التدريب للوصول الى افضل انجاز .

ومن هنا تبرز اهمية البحث في اعداد تمارينات بدنية مركبة بأدوات مساعدة , يسعى الباحث من خلالها تطوير بعض القدرات البدنية مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية لما لهذه القدرات البدنية من تأثير على مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل ،فضلا عن معرفة مدى اهمية هذه الادوات التدريبية المساعدة التي استخدمها الباحث لتطوير متغيرات البحث للوصول الى افضل انجاز .

#### 2- مشكلة البحث :

ان متطلبات العاب القوى عديدة لان لكل فعالية لها خصوصيتها من حيث المتطلبات البدنية او الفنية فمن خلال خبرة الباحث كونه تدريسي ومتابعته للوحدات التدريبية لعدد من لاعبي الاندية الرياضية لألعاب القوى وخصوصا لاعبي فعالية الوثب الطويل اذ لاحظ ان مستويات اللاعبين التي حققتها لا ترتقي للمستوى المطلوب مقارنة في مستوى الانجازات التي تحققت على المستوى العربي والعالمى وان هذا الضعف في مستوى الانجاز جاء نتيجة عدم التركيز على استخدام الادوات المساعدة في تطوير القدرات البدنية المهمة لهذه الفعالية والتي تسهم في تطوير مستوى الانجاز , لذا تبلورت فكرة لدى الباحث حول التمارين المستخدمة, ان بإمكان استخدام الادوات المساعدة مع التمارين البدنية المركبة والتي ستسهم في تطوير مستوى الانجاز بعد اجراء المقبلات الشخصية والاطلاع على المصادر العلمية بهذا المجال ومتابعة البحوث والدراسات التي استخدمت الادوات المساعدة على فعاليات رياضية متنوعة وجاءت بنتائج ايجابية لذا ارتأى الباحث استخدام التمارين البدنية المركبة بالادوات لتحسين مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل . ومن ضوء ما تقدم جاء تساءل الاتي:

- هل ان التمارين بالادوات المساعدة ستعطي نتائج ايجابية في تطوير مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل للشابات.

#### 3-اهداف البحث :

- اعداد تمارينات مركبة بأدوات مساعدة في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل للشابات .
- التعرف عن تأثير التمارينات باستخدام الادوات المساعدة في تطوير مستوى الانجاز في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين لفعالية الوثب الطويل للشابات.
- التعرف عن تأثير التمارينات باستخدام الادوات المساعدة في تطوير مستوى الانجاز في الاختبار البعدي بعدي للمجموعتين لفعالية الوثب الطويل للشابات .

#### 4- فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لتأثير التمارين بالادوات المساعدة في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل للشابات .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل للشابات .  
5-مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :لاعبات نادي غاز الشمال الشابات لفعالية الوثب الطويل في محافظة كركوك

2-5-1المجال الزمني : 2022/7 /7 ولغاية 2022/10 / 11

3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي غاز الشمال.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لمشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبات نادي غاز الشمال في محافظة كركوك للموسم الرياضي (2022 - 2023) والبالغ عددهم (6) لاعبات.

اما عينة البحث فقد اشتملت على (4) لاعبات اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وذلك لمشاركتهم الفعلية في بطولة اندية محافظة كركوك ، اذ تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين متساويتين لكل مجموعة (2) لاعبة (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة ،اذ تم استبعاد (2) لاعبة لاجراء التجارب الاستطلاعية عليهم . وبذلك اصبحت النسبة المئوية لعينة البحث (80%) من مجتمع البحث.

3-3 تكافؤ العينة :

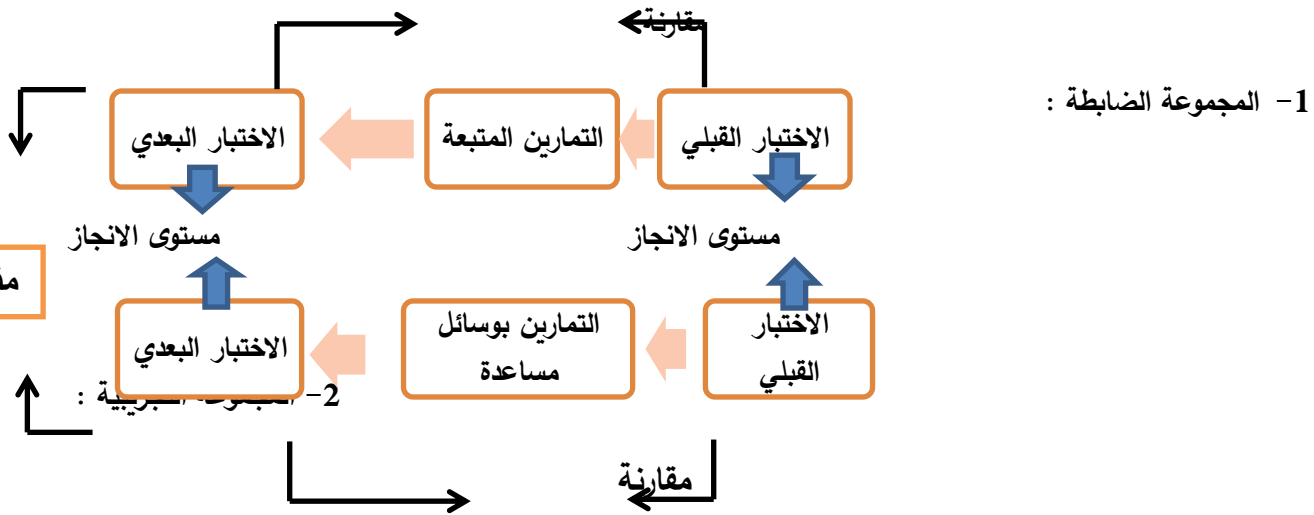
تم استخراج التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القدرات البدنية و الإنجاز، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول رقم (1) يبين التكافؤ لعينة البحث التجريبية والضابطة

الدالة	Sig	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	.877	-.186-	.01414	1.3700	.03536	1.3650	مسافة	القوة الانفجارية
غير معنوي	.396	-1.265-	.02121	9.5150	.00707	9.4950	مسافة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	.200	1.886	.02121	4.2950	.02121	4.3350	الزمن	السرعة الانتقالية
غير معنوي	.168	-2.121-	.01414	3.3900	.01414	3.3600	مسافة	الانجاز

3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم ( تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي والمحكمة الضبط ).



شكل ( 1 ) يوضح التصميم التجريبي

3-4 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية كما في ملحق ( 1 ).
- الشبكة الدولية للمعلومات و الإنترنت.

3-5 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-5-1 الأجهزة المستخدمة:

- كاميرا ر نوع ( nokia ).

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Hp).
- ساعات توقيت الكترونية يدوية عدد (2).
- جهاز ريستا ميتر (لقياس الطول والكتلة).

3-5-2 الادوات المستخدمة في البحث:

- ميدان الوثب الطويل.
- صافره عدد (2).
- شريط قياس .
- شواخص (4).
- حواجز قانونية عدد (5).
- صناديق خشبية بارتفاعات مختلفة .
- شريط لاصق .

3-6 تم تحديد القدرات البدنية اختباراتها.

بعد الاطلاع على كثير من المصادر والمراجع العلمية المختلفة واخذ وجهات نظر عدد من خبراء العاب القوى والتدريب الرياضي قام الباحث بتحليل محتوى المصادر والمراجع العربية باختيار اختبارات بدنية مناسبة للقدرات البدنية وان القدرات البدنية هي .

3-6-1 القدرات البدنية :

- القوة الانفجارية.
- القوة المميزة بالسرعة .
- السرعة الانتقالية .

اما الاختبارات البدنية هي:

3-6-2 الاختبارات للقدرات البدنية:

3-6-2-1 اختبار القوة الانفجارية :

اسم الاختبار : القفز العريض من الثبات<sup>(1)</sup>

الهدف: لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، بورك.

طريقة الأداء: يرسم خط البداية 1م ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان على أن تلامس القدمان خط البداية من الخارج ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد واحدة عن الأخرى 5م، والطول 3م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل

- موفق أسعد الهبتي ؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم : (عمان ، دار دجلة ، 2007) ص37.(1)

للأمام قليلاً وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معاً.  
طريقة التسجيل: تعطى للاعب محاولتان وتؤخذ الأفضل ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض أقرب إلى خط البداية والقياس بالسنتيمتر.

### 3-6-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

#### 1. اسم الاختبار: (10) وثبات بالتعاقب لأبعد مسافة<sup>(2)</sup>

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الادوات: ملعب ، شريط قياس ، شريط لاصق.

وصف الأداء : يقف اللاعب عند البداية، عند سماع إشارة البدء يقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس قفزات لكل رجل على حدة) لأبعد مسافة.

شروط الأداء: يبدأ اللاعب بالقفز لأبعد مسافة، يبدأ اللاعب بالقفز عند سماع إشارة البدء، على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.

التسجيل: يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالسنتيمتر .

### 3-6-2-3 اختبار السرعة الانتقالية:

اسم اختبار : السرعة الانتقالية القصوى

#### 2. اسم الاختبار: ركض (20م) من بداية متحركة<sup>(3)</sup>

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى.

الأدوات : ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10م) وبين الثاني والثالث (30).

وصف الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (30م).

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع مسافة (30م) من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

### 7 التجارب الاستطلاعية:

( لعضلات الرجلين والقدرات البدنية والمهارات (EMG)- مرفوع ناجي كليب ؛ تأثير التمرينات التوافقية في تطوير بعض متغيرات النشاط الكهربائي (2) الاساسية للاعب كرة القدم للصالات : ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016 ) ص58 .

- مرفوع ناجي كليب ؛ المصدر نفسه ، ص56. (3)

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الإيجابية من خلال اتباع الأسلوب العلمي السليم بإجراءات البحث ، من الضروري جداً إجراء التجارب الاستطلاعية والتجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري (بيداء ، 2003).

## 2-8-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد\* بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك يوم الموافق 2022/7 /7 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي في تمام ( 5 ) عصاراً على ( 2 ) لاعبة من عينة البحث الذين استبعدوا من التجربة الرئيسية وذلك لمعرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحث للعينة وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي ترافق التجربة الرئيسية.
- لمعرفة مدة العمل مع الراحة.
- لتحديد النبض الناتج لكل تمرين ولتحديد مستوى التمرين.
- معرفة مدى صلاحية التمارين المستخدمة.
- معرفة الوقت المستغرق للتمارين.
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

## 2-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية وذلك يوم الموافق 2022/7 /9 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي في تمام الساعة (5) عصاراً على اللاعبين (2) أنفسهم من عينة البحث على الاختبارات للقدرات البدنية المحددة من قبل الباحث عن طريق تحليل محتوى المصادر العربية وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
- لمعرفة مدى استجابة المختبرين للاختبارات.

- ا.م.د. مراد احمد ياس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك .
- ا.م. د. عاطف عبد الخالق / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .
- ا.م.د. عدي محمود زهمر/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .
- م.م. علي صباح / مديرية تربية محافظة كركوك .



- لمعرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

- لمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

### 3-9 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث (البالغ عددهم 4) وعلى ملعب نادي غاز الشمال وفي تمام الساعة (5عصراً) من يوم الخميس الموافق (14 - 15 / 7 / 2022) إذ تم حضور جميع أفراد العينة وكانت الاختبارات البدنية يوم الخميس واختبار الانجاز يوم الجمعة:

1- اختبار القوة الانفجارية .

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

3- اختبار السرعة الانتقالية القصوى.

4- اختبار الانجاز .

### 3-10 التجربة الرئيسيّة:

لأجل الحصول على التمارين الخاصة المناسبة لفعالية الوثب الطويل قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيّة بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعد في وضع التمرينات ، أعد الباحث مجموعة من التمرينات البدنية لأفراد عينة البحث مراعيّاً الإمكانيات المتوفرة ومستوى عينة البحث مستنداً في إعداد إلى الأسس العلمية للتدريب وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلاً عن آراء بعض المختصين في مجال التدريب ، حيث بدأ التجربة الرئيسيّة في 17 / 7 / 2022 من يوم الاحد ولغاية 8 / 9 / 2022 من يوم الاربعاء .

وخضعت عينة البحث للإشراف المباشر من قبل الباحث ، وفيما يلي بعض الملاحظات حول التجربة

الرئيسية:

1- مدة التمارين الخاصة للتدريبات شهرين.

2- مدة التمارين الخاصة بالأسابيع ثمانية اسابيع.

3- عدد الوحدات التدريبية بالأسبوع (3) وحدات تدريبية يوم الاحد والثلاثاء والخميس .

4- عدد التمارين المستخدمة في التجربة ( 12 ) تمريناً.

5- تطبق التمارين في فترة الإعداد الخاص.

6- تم استخدام الشدة العالية إلى الشدة تحت القصوى.

7- تم استخدام طرق التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري.

8- تم مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث عند وضع التمرينات البدنية.

9- تم مراعاة الراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع عند وضع التمارين البدنية لعينة البحث.

10- عدد الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج هي (24) وحدة تدريبية.

3-11 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 10-11 / 2022/9 وعلى ملعب غاز الشمال وقد اتبع الباحث الطريقة نفسها التي اديت بها الاختبارات القبلية.

3-12 الوسائل الإحصائية:

(SPSS) تم استخراج النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية )

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات البدنية والإنجاز للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (الضابطة)

الجدول رقم (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الدالة	Sig	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	.058	-11.000-	.00707	1.6950	.03536	1.3650	مسافة	القوة الانفجارية
غير معنوي	.061	-125.000-	.01314	9.1700	.00607	8.4950	مسافة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	.057	21.000	.01314	3.1800	.01121	3.3350	الزمن	السرعة الانتقالية
معنوي	.024	-27.000-	.02121	4.0350	.01414	3.3600	مسافة	الإنجاز

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية في الإنجاز لأفراد المجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي , ويعزو الباحث ذلك الى ان التمرينات في المنهج المعد من قبل المدرب قد أثرت بجزء بسيط من القدرات البدنية وهذا يتفق مع ما ذكره (حنفي 1997) على ان "العمل والتركيز على صفة واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع والمطلوب"<sup>(1)</sup>، فقد حدث تطورا في نتائج الاختبار البعدي وبشكل افضل نسبيا من نتائج الاختبار القبلي ويعزو الباحث هذا التطور الى التدريبات التي مارسها أفراد المجموعة الضابطة ضمن الوحدات

(1) حنفي محمود مختار ؛ الإسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص54.

التدريبية المعتادة والتي تعمل على التطور النسبي للقوة الانفجارية والتوافق حيث يمكن ان يحدث اثر تدريبي عند تعرض اللاعبين الى جهد بدني معين..

ويتضح من الجدول نفسه عدم وجود فرق معنوي في بعض القدرات البدنية في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والسرعة الانتقالية ، أي ان المستوى المطلوب لم يصل الى درجة المعنوية على الرغم من وجود تحسن ملحوظ في الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة وان قيمة هذا التحسن عند مقارنته مع المجموعة التجريبية يتبين فارق كبير ويرجع سبب ذلك الى عدم اعتماد المدرب في منهجه التدريبي على استخدام التمرينات البدنية المركبة التي تعمل على تطوير هذه القدرات، وان وجدت فأنها لا تتناسب مع مستوى افراد العينة ، وبما ان التدريب الرياضي يهدف الى تهيئة الجسم وتحسين حالة اعضاءه واجهزته حتى يعمل في ظروف مناسبة تساعده على رفع مستوى استعداداته البدني والحركي، اذ يذكر (بسام 1987) بأن "من اسباب عدم التطور في المستوى البدني يعود الى الاسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الاسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته"<sup>(2)</sup>.

ويرى الباحث ان عدم تطور بعض القدرات البدنية التي ذكرت اعلاه يعود الى المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لم يكن شاملا ومتنوعا أي انه كان غير مؤثر في تطوير هذه القدرات لدى المجموعة الضابطة . ويعزو ذلك الباحث الى قلة استخدام التمرينات البدنية المركبة في تطوير هذه القدرات البدنية .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القدرات البدنية والإنجاز للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية)

الجدول رقم (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	.047	13.500-	.04243	1.9100	.01414	1.3700	مسافة	القوة الانفجارية
معنوي	.001	35.000-	.01414	11.6900	.02121	9.5150	مسافة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	.044	14.500	.00707	4.0050	.02121	4.2950	الزمن	السرعة الانتقالية
معنوي	.004	19.000-	.02121	4.1850	.01414	3.3900	مسافة	الانجاز

تبين من الجدول ( 3 ) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وإن هذه الفروق كانت معنوية بنسبة جيدة لصالح الاختبار البعدي في جميع القدرات البدنية والانجاز

<sup>(2)</sup> بسام سعود هارون؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين: (اطروحة دكتوراه، غير منشورة، 1987).

قيد البحث ، و هذا يدل على فاعلية التمرينات البدنية المركبة بالوسائل المساعدة إذ كانت ذات تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية والانجاز ويتضح من خلال الفرق في الاوساط الحسابية في الجدول .

يعزو الباحث سبب التطور الحاصل في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين الى فاعلية التمرينات البدنية المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية من خلال استخدام الباحث التمرينات البدنية كتمرينات القفز باستخدام مقاومات مختلفة والقفز مما يؤدي إلى تطور في القوة الانفجارية للرجلين والذي بدوره يؤدي الى تطوير الانجاز ،حتى تعمل العضلة على اثاره اكبر عدد ممكن من اليافها لابد من استخدام تمارين القوة كما أشار إليه (مهند عبد الستار) بأنه كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها<sup>(5)</sup>.

يعزو الباحث تطور القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية إلى استخدام تدريبات بحركات سريعة بوسائل انعكست على زيادة القوة المتولدة بشكل كبير، وهذا ما أشار إليه (مهند البشتاوي واحمد محمود، 2006) بأن "التدريب بحركات سريعة يؤدي أو يزيد من سرعة القوة المتولدة وذلك من خلال زيادة كفاءة العضلة على سرعة التقلص والتغيير"<sup>(6)</sup> كما وأشار أيضاً (موفق المولى وآخرون، 2017) إلى أن تدريبات القوة الانفجارية تعني "القدرة على التغلب على مقاومة تتطلب سرعة قصوى من الانقباض العضلي، والهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء"<sup>(7)</sup>.

أما بالنسبة للتطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، فيعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تأثير التمرينات المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وإن استخدام التمرينات البدنية بالأدوات المساعدة التي اعتمدها الباحث كان لها تأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (معن عبد الكريم الحياي، 2007) بأن "القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتين القوة والسرعة وإن طرق تنميتها تعتمد على العلاقة ما يبين تنمية القوة وتنمية السرعة ، ويشترط في توافرها درجة عالية من القوة العضلية والسرعة"<sup>(8)</sup>. كما يتفق هذا على ما

( 5 - مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : ( 102 ص . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 )

- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل ؛ فسيولوجيا التدريب البدني ، ط1 : ( عمان ، دار وائل للنشر ، 2006 ) ص 95.

- موفق مجيد المولى ( وآخرون ) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القم ، ط1 : ( بغداد ، مركز الفيسل للطباعة والنشر ، 2017 ) ص 108.

- معن عبد الكريم الحياي ؛ أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب<sup>(8)</sup> : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 ) ص 137 .

ذكره ( ياسر منير طه، 2009 ) بأن " البرامج ذات الشدة العالية والتكرارات المنخفضة تعمل على تحفيز الوحدات الحركية السريعة النقل وبالتالي تطوير القوة المميزة بالسرعة "(9).

وفيما يتعلق بالسرعة الانتقالية فيعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات البدنية المركبة التي وضعها الباحث ضمن منهجه التدريبي وبما يتناسب مع امكانية اللاعبين من جهة وتطوير السرعة الانتقالية من جهة أخرى، والتي تمثلت في الصناديق مختلفة الارتفاعات والحوجز التدريبية مختلفة الارتفاعات ، استخدام مسافات قصيرة للركض مع التكرار، التأكيد على فترة الراحة، استخدام أسلوب الشدة تحت القصوى ووصولاً إلى الشدة القصوى مع التأكيد على الاسترخاء والتوقيت الصحيح والانسيابية الحركية. إذ يؤكد ريسان خريبط على " ان تطوير السرعة الانتقالية يتم عن طريق استخدام السرعة الأقل من القصوى ووصولاً إلى السرعة القصوى وان يتم الأداء الحركي بالانسيابية والارتخاء (10).

3-4 عرض وتحليل و مناقشة النتائج للقدرات البدنية والانجاز الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية.

الجدول رقم (4) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية

الدالة	Sig	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	.0081	7.069-	.04243	1.9100	.00707	1.6950	مسافة	القوة الانفجارية
معنوي	.000	27.480-	.01414	11.6900	.01414	10.1700	مسافة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	.013	15.652	.00707	4.0050	.01414	4.1800	الزمن	السرعة الانتقالية
معنوي	.019	7.071-	.02121	4.1850	.02121	4.0350	مسافة	الانجاز

إذ يعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمارين المركبة التي اختارها الباحث بطريقة علمية استند بها الى المصادر وأراء بعض ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب فضلاً عن خبرته المتواضعة ، وكما اسهمت التمارين البدنية المركبة في تطوير القدرات البدنية والانجاز المستخدمة في البحث في الوحدات التدريبية، ذلك أن اللاعب يكون غير متعب ومن اجل إثارة الجهاز العصبي .

- ياسر منير طه ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان : ( بحث (9) منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول ، 2009 ) ص237.

-ريسان خريبط : التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص92.(10)

كما يعزو الباحث سبب ظهور الفروق المعنوية التي ظهرت بالنسبة للقوة الانفجارية ولصالح المجموعة التجريبية إلى أن هناك تأثيراً للتمرينات البدنية المركبة باستخدام الوسائل المساعدة المعدة من قبل الباحث والتي تضمنت تدريبات القوة الانفجارية وبفترات زمنية قليلة أثناء الأداء وبتكرارات وشدة مقننة كان لها تأثير على القوة العضلية لعضلات الرجلين وكذلك استخدام الصناديق لتطوير عضلات الرجلين ، أذ كلما كانت هناك زيادة في القوة المستخدمة أدى إلى زيادة في تجديد الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي ، إن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود إلى استخدام الوسائل المساعدة والتي كان لها دور فعال في تطوير القوة الانفجارية للرجلين ،

كما أشار إليه ( مهند عبد الستار ، 2005 ) نقلاً عن ( محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ) أنه " كلما زاد اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية كلما أدى إلى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها "(11).

أما القوة المميزة بالسرعة للرجلين، فيعزو الباحث ان هذه التمرينات البدنية المركبة ساعدت على تحقيق الهدف الذي أعدت من اجله، والتي تمثلت بتمرينات القفز من فوق حواجز وصناديق وادائها بسرعة، إذ يؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر على " أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في تطوير العضلات يعد من متطلبات الأداء الرياضي لأحداث الحركة القوية السريعة"(12) ، وايضا بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين التي أظهرت فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، فقد يعزو الباحث ذلك بسبب التطوير في القوة المميزة بالسرعة لفاعلية التمرينات البدنية المركبة المستخدمة ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، إذ إن استخدام تمارين القفز التي أدتها المجموعة التجريبية وباستخدام شدد مناسبة مع تقنين فترة العمل والراحة كان لهما الأثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، بالإضافة إلى ذلك فإن الربط الجيد بين صفتي القوة والسرعة التي اعتمدها الباحث في التمرينات أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة.

كما يعزو الباحث كذلك سبب التطور في القوة المميزة بالسرعة للرجلين إلى طبيعة التمارين البدنية التي تضمنها البرنامج والتي تتركز على أداء أكبر عدد من التكرارات خلال مدة زمنية محددة ، وهذا يؤدي إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية والتي تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة ، كما أن أحد أسباب تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين هو قدرة اللاعب على الربط الجيد بين عنصري

- مهند عبد الستار العاني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص103.(11)

(القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) .: محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: إختبارات الأداء الحركي؛ ط3(12)

القوة والسرعة ، ويذكر ( قاسم حسن حسين ، 1998 ) أن " الجهد المركب من السرعة والقوة يكون أكثر تأثيراً وفاعلية من الجهد ذي السرعة وحدها أو القوة وحدها " (13) .

وفيما يتعلق بالسرعة الانتقالية فيعزو الباحث هذا الفرق إلى فاعلية التمرينات التي وضعها الباحث ضمن منهجه التدريبي وبما يتناسب مع امكانية اللاعبين من جهة وتطوير السرعة الانتقالية من جهة أخرى، والتي تمثلت في: الإحماء الكافي قبل إجراء التدريب على السرعة لتهيئة العضلات والأربطة والأوتار، استخدام مسافات مختلفة قصيرة وطويلة للركض مع التكرار، التأكيد على فترة الراحة، استخدام أسلوب الشدة تحت القصوى ووصولاً إلى الشدة القصوى مع التأكيد على الاسترخاء والتوقيت الصحيح والانسيابية الحركية. إذ يؤكد ريسان خريبط على " ان تطوير السرعة الانتقالية يتم عن طريق استخدام السرعة الأقل من القصوى ووصولاً إلى السرعة القصوى وان يتم الأداء الحركي بالانسيابية والارتخاء (14). كما ان تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ساعد هو الآخر في تطوير السرعة الانتقالية لان " السرعة تعتمد كلياً على القوة كونها حركة ناتجة عن ارتباطها بالزمن (15) .

تبين لنا من خلال الجدول ( 4 ) لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البدنية البعيدة للقدرات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني أن التمرينات البدنية المركبة باستخدام الوسائل المساعدة والمعدة من قبل الباحث والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية كان لها تأثير إيجابي حيث أدت إلى تطوير القدرات البدنية .

5- الاستنتاجات والتوصيات .

5- 1 الاستنتاجات :

1- إن التمارين المركبة التي قام الباحث بأعدادها وباستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في البرنامج التدريبي أدت إلى تطور القدرات البدنية والإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية .

2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والإنجاز نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث ..

3- إن استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في البرنامج التدريبي كان لها دور في تطوير القدرات البدنية والإنجاز لدى المجموعة التجريبية .

4- 2 التوصيات :

- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998، ص86). (13)

(ريسان خريبط : التدريب الرياضي ،مصدر سبق ذكره، 1983 . 14)

- سليمان علي حسن : المدخل في التدريب الرياضي : (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983). (15)

- 1- ضرورة استخدام وسائل تدريبية مساعدة مختلفة في البرنامج التدريبي لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الانجاز في فعالية الوثب الطويل .
- 2- التأكيد على استخدام وسائل تدريبية مساعدة بحيث تنسجم مع إمكانية وقدرات عينة البحث .
- 3- إجراء دراسات مشابهة على فعاليات أخرى من فعاليات العاب القوى لمعرفة مدى تأثير الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير القدرات البدنية والإنجاز .
- 4- إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة لفئات عمرية مختلفة .

#### المصادر:

- بسام سعود هارون؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين:(أطروحة دكتوراه، غير منشوره، 1987).
- حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- ريسان خريط : التدريب الرياضي (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل) -
- سليمان علي حسن: المدخل في التدريب الرياضي:( الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983) .
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة:(عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الاداء الحركي، ط3(القاهرة، دارالفكرالعربي، 1994).
- مرفوع ناجي كليب ؛ تأثير التمرينات التوافقية في تطوير بعض متغيرات النشاط الكهربائي(EMG) لعضلات الرجلين والقدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016).
- معن عبد الكريم الحيالي ؛ أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم للشباب : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 ) .
- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل ؛ فسيولوجيا التدريب البدني ، ط1 : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2006) .
- مهند عبد الستار العاني ؛ مناهج تدريبية بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الأساسية بكرة السلة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ) .
- موفق أسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم:(عمان، دار دجلة، 2007).



- موفق مجيد المولى (وأخران) ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القم ، ط1 : (بغداد ، مركز الفيسل للطباعة والنشر ، 2017).
- ياسر منير طه ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان : ( بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي والعشرون ، العدد الأول ، 2009 ) .

### الملاحق

#### ملحق (1) التمارين التي استخدمها الباحث في الوحدات التدريبية :

- 1) تمرين (1): القفز من فوق صندوق بارتفاع ( 50 ) سم ثم الحبل بكلتا الرجلين لمسافة 10 متر.
- 2) تمرين (2) : القفز من فوق ( 5 ) حواجز بارتفاع (50) سم المسافة بينهما (1) متر.
- 3) تمرين (3): ركض بين (4) شواخص المسافة بين شاخص واخر ( 1 ) متر ثم الركض لمسافة 35 متر.
- 4) تمرين (4): الركض لمسافة (10) م ثم القفز من فوق (3) حواجز بارتفاع (50) سم المسافة بينهما 1 م .
- 5) تمرين (5): الركض بين (5) شواخص المسافة بينهما 1م ثم القفز على صندوق ارتفاعه (50) سم ثم الهبوط .
- 6) تمرين (6): رفع الركبتين لمدة ( 15 ) ثا ومن ثم الانطلاق (4) شواخص المسافة بينهما 2 م .
- 7) تمرين (7) : وضع الاستناد الامامي لعشرة تكرارات والقفز على صندوق ارتفاعه (40) سم والهبوط والانطلاق لمسافة (10) م .
- 8) تمرين (8): الحبل بالتعاقب لمسافة (15) م ومن ثم القفز من فوق حبل ارتفاعه (50) سم
- 9) تمرين (9): نط على الحبل لمدة (20) ثا ثم الانطلاق لمسافة (22) م .
- 10) تمرين (10): من خط البداية الركض باتجاه الشاخص ولمسة الاول ثم الرجوع الى خط البداية ثم الانطلاق الى الشاخص الثاني ولمسة ثم الرجوع الى خط البداية ثم الانطلاق الى الشاخص الثالث ولمسة ثم الرجوع الى خط البداية ثم الانطلاق لمسافة (25) م المسافة بين الشواخص وخط البداية (5) م .
- 11) تمرين (11): القفز من فوق (8) شواخص على ارتفاع (30) سم المسافة بينهما (1) م ثم الانطلاق لمسافة (10) م
- 12) تمرين (12): القفز عاليا ولمس بورد كرة السلة لخمس (5) تكرارات ثم الانطلاق لمسافة (30) م

ملحق ( 2 )

نموذج من الوحدات التدريبية التي قام الباحث بأعدادها والتي تم تطبيقها على عينة البحث

الوحدة التدريبية

التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

(1)

الوحدة التدريبية الاولى

مرحلة الاعداد الخاص

ت	أسم التمرين	الشدة	مدة التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	مدة التمرين الكلي	مدة الراحة الكلية	مدة التمرين الكلي مع الراحة
1	القفز من فوق صندوق بارتفاع ( 50 ) سم ثم الحجل بكلتا الرجلين لمسافة 10 متر	%80	4 ثا	5	1 د	2	40 ثا	13 د	18,40 د
2	القفز من فوق ( 5 ) حواجز بارتفاع (50) سم المسافة بينهما (1) متر	%80	12 ثا	5	1 د	2	2 د	13 د	20 د
3	ركض بين (4) شواخص المسافة بين شاخص واخر ( 1 ) متر ثم الركض لمسافة 35 متر	%80	6 ثا	5	1 د	2	1 د	13 د	19 د

مدة التمارين الكلية: (57,40) د

الاسبوع : الاول

ملاحظة عامة في الوحدات التدريبية كافة: ان زمن الانتقال من تمرين الى اخر في كل وحدة تدريبية هو نفس زمن الراحة بين مجموعة واخرى ومذكور في مدة التمرين الكلي مع الراحة

ملاحظة عامة في الوحدات التدريبية كافة: ان الهدف من وحدة تدريبية هو (تطوير القوة الانفجارية الرجلين والقوة المميزة بالسرعة الرجلين و السرعة الانتقالية ).

التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية (8)

الوحدة التدريبية الاولى

مرحلة الاعداد الخاص

مدة التمارين الكلية: (35,2) د

الاسبوع : الثالث

ت	أسم التمرين	الشدة	مدة التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	مدة التمرين الكلي	مدة الراحة الكلية	مدة التمرين الكلي مع الراحة
1	الركض لمسافة (10) م ثم القفز من فوق (3) حواجز بارتفاع (50)سم المسافة بينهما 1م .	%90	5 ثا	4	1 د	2	40 ثا	9 د	12,40 د
2	الركض بين (5) شواخص المسافة بينهما 1م ثم القفز على صندوق ارتفاعه (50) سم ثم الهبوط .	%90	4 ثا	5	1 د	2	40 ثا	10 د	12,40 د
3	رفع الركبتين لمدة ( 15 ) ثا ومن ثم الانطلاق بين (4) شواخص المسافه بينهما 2 م .	%90	17 ثا	3	1 د	2	1,42 د	6 د	9,42 د

الوحدة التدريبية

التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

(14)

الوحدة التدريبية الاولى

مرحلة الاعداد الخاص

مدة التمارين الكلية: (18,48) د

الاسبوع : الخامس

ت	أسم التمرين	الشدة	مدة التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	مدة التمرين الكلي	مدة الراحة الكلية	مدة التمرين الكلي مع الراحة
1	وضع الاستناد الامامي لعشرة تكرارات ثم النهوض والقفز على صندوق ارتفاعه (40) سم والهبوط والانطلاق لمسافه (10) م .	%90	14 ثا	3	1 د	1	-	42 ثا	2 د	2,42 د
2	الحجل بالتعاقب لمسافه (15) م ومن ثم القفز من فوق حبل ارتفاعه (50) سم	%90	9 ثا	3	1 د	2	2 د	54 ثا	6 د	8,54 د
3	نظ على الحبل لمدة (20) ثا ثم الانطلاق لمسافة (22) م .	%90	28 ثا	2	1 د	2	2 د	1,12 د	4 د	7,12 د

الوحدة التدريبية

التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية

(21)

الوحدة التدريبية الاولى

مرحلة الاعداد الخاص

مدة التمارين الكلية: (30) د

الاسبوع : السابع

ت	أسم التمرين	الشدة	مدة التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	مدة التمرين الكلي	مدة الراحة الكلية	مدة التمرين الكلي مع الراحة
1	من خط البداية الركض باتجاه الشاخص ولمسة الاول ثم الرجوع الى خط البداية ثم الانطلاق الى الشاخص الثاني ولمسة ثم الرجوع الى خط البداية ثم الانطلاق الى الشاخص الثالث ولمسة ثم الرجوع الى خط البداية ثم الانطلاق لمسافة (25) م المسافة بين الشواخص وخط البداية (5) م .	%95	16 ثا	3	1 د	2	3 د	1,36 د	7 د	11,36 د
2	القفز من فوق (8) شواخص على ارتفاع (30) سم المسافة بينهما (1) م ثم الانطلاق لمسافة (10) م	%95	12 ثا	3	1 د	2	2 د	1,12 د	6 د	9,12 د
3	القفز عاليا ولمس بورد كرة السلة لخمس (5) تكرارات ثم الانطلاق لمسافة (30) م	%95	12 ثا	3	1 د	2	2 د	1,12 د	6 د	9,12 د