

# تأثير استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل

أ.م.د/ محمد حلمى الجنائنى (\*)  
آلاء عبد العاطى عبد الرحمن (\*)

## ملخص البحث

يهدف البحث الى تحسين المستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل وذلك من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل.
- ٢- التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلى والبينى والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الوثب الطويل بنادى مدينة نصر الرياضى تحت ١٤ سنة ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير ايجابى في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل .

الكلمات الدالة : التدريبات النوعية - المستوى الرقعى - ناشئى الوثب الطويل

---

(\*) أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .  
(\*) باحثة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

## **The Effect of Using Qualitative Exercises in Improving Some of the Physical Abilities and the Digital Level of the Junior Long Jump**

The research aims to improve the digital level of the junior long jump through:

- 1- Designing a training program using qualitative exercises to improve some of the physical abilities and the digital level of the junior long jumpers.
- 2- Recognizing the effect of using qualitative exercises to improve some physical abilities and the digital level of the junior long jumpers.

The researcher used the experimental approach using the tribal, inter- and post-experimental design for one group, due to its relevance to the nature of the research, and the research sample was chosen in a deliberate way from the long jump juniors in Nasr City Sports Club under 14 years old, and one of the most important results is that the proposed training program using qualitative exercises has a positive effect on Improving some physical abilities and digital level of the junior long jump.

## - المقدمة ومشكلة البحث :

يتقدم العالم في الإنجاز الرياضي تقدماً سريعاً ويظهر هذا بصورة واضحة في المسابقات الرقمية وخاصة في مسابقات الميدان والمضمار ، ويتضح ذلك من خلال البطولات العالمية والمسابقات الأولمبية وتحطيم الأرقام من بطولة إلى أخرى ، وتهتم دول العالم بالفوز بأكبر عدد من الميداليات ، ولا تأتي هذه الميداليات وهذا التفوق وليد الصدفة ولكن عن طريق ( الإعداد الرياضي ) ، وهذا الإعداد ما هو إلا العمليات التي تستخدم لإعداد الرياضيين ليكونوا لائقين بدنياً لمنافسة رياضية معنية ، أي أن الإعداد الرياضي لا يحتوى على تعليم وإتقان المهارات الحركية وطرق الوقاية من الإصابات فقط ، ولكن إعداد الفرد بدنياً لمواجهة التحديات البدنية للمنافسة الرياضية والمتمثلة في تحدي الانسان لذاته للوصول للمستويات العالية من الانجاز الرياضي .

ويشير إبراهيم محمد عطا (٢٠١٨م) إلى أن مسابقات الميدان والمضمار تتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية بأنها رياضة رقمية تحكمها قياس المتر والزمن ويشترك فيها العديد من المراحل السنوية بالإضافة إلى مشاركة الجنسين على حد سواء ويرجع تسميتها بهذا الاسم إلى أنها تقام بعض مسابقاتها في الميدان والبعض الآخر في المضمار ولذلك سميت بمسابقات الميدان والمضمار كما أنها عصب الدورات الأولمبية ، بالإضافة إلى أنها تخلق لدى الفرد حالة من التكامل البدني والمهارى والنفسي والأخلاقي . ( ١ : ١٤٥ )

ويذكر عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٩م) أن مسابقة الوثب الطويل تُعد من أهم سباقات ألعاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة وعند تحليل هذه المهارة يمكن تمييز أربع مراحل هي ( الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط ) وكل مرحلة من هذه المراحل تهدف إلى حل مهمات حركية محددة في مرحلة الاقتراب تنشأ السرعة الأفقية ، أما في مرحلة الارتقاء تنشأ السرعة العمودية وأثناء مرحله الطيران يتم المحافظة على ثبوتيه وضع الجسم العمودى ، أما مرحلة الهبوط فيجب أن تكون فى أبعد مكان ممكن وذلك بدفع الرجلين الى الأمام مع المحافظة على التوازن إلا أن كل مرحلة من هذه المراحل تحتاج الى إعداد ملائم وذلك من أجل تحسين المراحل التي تليها . ( ٩ : ١٤ )

ويؤكد أيضا محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٠م) أن هناك علاقة ارتباطية بين القوة والمسافة المتحصل عليها المتسابق كلما زادت القوة كلما زادت المسافة وأن عنصر القوة العظمى والقوة السريعة هما من أهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في المستوى الرقعى بالنسبة لمسابقات الوثب . ( ١٨ : ٣٢٥ )

ويذكر صدقى أحمد سلام (٢٠١٤م) أن عملية الوثب بالارتقاء تتم بإحدى القدمين من الأرض على أن تلحق رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما في وضع ( القرفصاء أو الجلوس طولاً ) ، مع الاحتفاظ بهذا الوضع الى الهبوط في حفرة الوثب ، وتقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام ولأسفل لحظة الهبوط ، ومن الخطأ رفع الذراعين خلفاً لأن ذلك يؤثر على دوران الجسم أماما وسيؤدى الى سقوط القدمين قريبا خلف مسار مركز ثقل الجسم ولكى يتم الاستفادة من هذه الطريقة يجب رفع ركبة الرجل الحرة أماما عالياً بقدر مناسب يساعده في هذا الذراع المقابل ، كما أن عليه أيضاً سرعة رفع الركبة رجل الارتقاء لتلحق بركبة الرجل الحرة ثم على اللاعب المحافظة على هذا الوضع على مدى خبراته الى أن تصل القدمين للأرض مع مقاومة أي سقوط للرجلين الى أسفل بقوة عضلات البطن وثنى الفخذين ، أما الدفع أو الارتقاء الى أعلى يتطلب قوة العضلات المادة للركبتين ، والدفع للأمام يتطلب قوة العضلات المادة للقدم بالدرجة الأولى ، ومع صغر زاوية الطيران يتطلب الأمر زيادة كبيرة في السرعة الأفقية لحظة الانطلاق حتى يمكن الحصول على مدى أكبر يعتمد على قوة دفع القدم للأرض بعد امتداد رجل الارتقاء تماماً . ( ٦ : ٩٦ ، ٩٧ ) .

ويشير مسعد علي محمود ، عمرو حسن بدران (٢٠٠٣م) إلى أن تطور الأداء الرياضى قد تم على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية والذي انعكس على تحطيم الأرقام القياسية ما هو إلا نتاج لتطور علم التدريب بفضل الدراسات والأبحاث العلمية. ( ٢٠ : ٧٣ )

ويشير حازم حسن محمود (٢٠٠٥م) إلى أن التدريبات المشابهة للأداء هى الوسيلة الرئيسية للإعداد البدنى الخاص لأنها تعتبر تمهيداً لتعليم المهارة وتعطى اللاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه فى المهارة الحركية وان نقص هذه التدريبات يظهر اثرا سلبيا على مقدرة الفرد وهبوط فى مستوى التدريب لذا فمن الضرورى عند تعليم المهارة الحركية لا بد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه عمل العضلات فى نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية .

( ٥ : ٧ )

ويشير **عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م)** إلى أنه كلما كانت تلك التمرينات أو التدريبات مشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري الرياضي وأن الدور الرئيسي لهذه التمرينات يكمن في أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء . ( ١١ : ٢٤١ )

ويذكر **محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٦م)** أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية وتحتوى على نوعية مشابهة للأداء الفنى الأساسي للمهارة ، وهى التدريبات التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفنى للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة فى الأداء المهارى المطلوب ولها الاثر الفعال فى سرعة التعليم . ( ١٧ : ١٦ )

ويوضح **محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م)** أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب حيث يتم ترجمة ما يحدث فى المعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركى الى تمرينات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدينية - المهارية ) على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتى يمكننا الوصول الى الأداء الحركى المثالى . ( ١٩ : ٢٦ )

ويؤكد **على السعيد ربحان (٢٠٠٧م)** على أن هذا النوع من التمرينات يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط فى الأداء الحركى حيث يكون ذلك فى نفس اتجاه العمل العضلى المسير الذى تستخدم فى أداء الحركات . ( ١٢ : ١١٩ )

ومن خلال ملاحظة الباحثين في مجال مسابقات الميدان والمضمار لاحظوا وجود انخفاض في المستوى الرقمى المصرى لناشئى الوثب الطويل ، والجدول التالى يوضح أرقام الناشئين في مسابقة الوثب الطويل لعام ٢٠١٩ م .

### جدول ( ١ )

أرقام الوثب الطويل للناشئين لسنة ٢٠١٩

النوع	الزمن
الرقم المصرى	٧.٥٠ متر
الرقم العربى	٨.١٢ متر
الرقم العالمى	٨.٩٠ متر

الأمر الذى دعا الباحثة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل .

#### - أهمية البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي للاعبين مبنى على أساس علمى لتحسين بعض القدرات البدنية ومن ثم الارتقاء بالمستوى الرقعى .
- ٢- يعد البحث محاولة لرفع مستوى التدريب وزيادة فاعليته لتحسين المستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل.
- ٣- الإستفادة من نتائج البحث وتوجيهها للمدربين والعاملين في مجال تدريب ألعاب القوى .
- ٤- التعرف على أسباب التباين والاختلاف فى مستوى أداء اللاعبين .
- ٥- الوصول باللاعبين إلى أفضل أداء بدنى فى المنافسة .

#### - هدف البحث :

- يهدف البحث الى تحسين المستوى الرقعى لناشئى الوثب الطويل وذلك من خلال :
- ١- تصميم برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية لناشئى الوثب الطويل.
  - ٢- التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية لناشئى الوثب الطويل .

#### - فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في المستوى الرقعى قيد البحث لصالح القياس البعدى .

#### - بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

##### التدريبات النوعية :

هى تلك التمرينات التى تتشابه مع طبيعة الأداء الفنى للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركى المستخدم فى المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضى . ( ١٧ : ٢٢٥ )

## - الدراسات المرجعية :

١- دراسة منى صلاح عبد الوئيس (٢٠١٩م) (٢١) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على تحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي على عينة مكونة من (٢٠) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي طنطا الرياضي والمسجلات بالاتحاد المصري لكرة السلة للموسم الرياضي (٢٠١٨/٢٠١٩م) وأسفرت النتائج عن أن برنامج التدريبات النوعية أدى إلى تحسن القدرة العضلية وإلى بعض المهارات الهجومية للعينة قيد البحث .

٢- دراسة عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) (١٥) بعنوان تأثير التدريبات النوعية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ، وهدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياسات (القبلية - اليبينية - البعدية) لمجموعة واحدة على عينة مكونة من (١٤) ناشئ من ناشئ الجمباز بنادي طنطا الرياضي في الموسم التدريبي ٢٠١٧/٢٠١٨م ، وأسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية ، ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ( قيد البحث ) .

٣- دراسة أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) (٣) بعنوان تأثير التدريبات النوعية في تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ كرة السلة ، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات مهارية لناشئ كرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والتتبعي والبعدي على عينة مكونة من ( ٢٠ ) ناشئ من ناشئ فريق كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادي كفر الزيات الرياضي ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي النوعي باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة كذلك أدى البرنامج إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ، وكذلك أدى إلى تنمية وتطوير مستوى الأداءات مهارية لناشئ كرة السلة وإلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في المتغيرات مهارية قيد البحث .

٤- دراسة أولكسندر كرازيلشيكوف **Oleksander Krasilschikov** (٢٠١٣) (٢٣) بعنوان تأثير التدريب القصير المتعدد الجوانب والتدريب النوعى على اللياقة البدنية الخاصة لطلاب المدارس الماليزية ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب متعدد الجوانب والتدريب النوعى على اللياقة البدنية الخاصة لطلاب المدارس الماليزية ، وكانت عينة الدراسة ٣٠ طالب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن التدريبات المتعددة الجوانب والتدريبات النوعية لها أثر إيجابي على عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لطلاب المدارس الماليزية .

٥- دراسة إيمان فرج بشير (٢٠١٠م) (٤) بعنوان تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز ، وهدفت إلى تصميم وتنفيذ برنامج تدريب نوعى والتعرف على تأثيره على تحسين الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٨ لاعبات بنادى سموحة الرياضى تحت سن ١١ سنة ، وكان من أهم النتائج أن برنامج التدريبات النوعية المقترح يودى الى تحسين المتغيرات البدنية والكينماتيكية لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة

٦- دراسة دى كانو وآخرون **Di Cagno et al** (٢٠٠٩) (٢٢) بعنوان العوامل المؤثرة فى أداء اللاعبين التنافسيين والهواة فى الجمباز - الفروق بين الجنسين ، وهدفت إلى فحص تأثير السمات الأنثروبومترية والمهارات الحركية لدى لاعبي الجمباز من الذكور لوضع إرشادات لانتقاء اللاعبين وبناء برامج التدريب ، واستخدام الباحثين المنهج التحليلى على عينة مكونة من (٢٤) لاعب ولاعبة ، وأوضحت النتائج تمتع اللاعبون الذكور بقيم أعلى فى كل قياسات السمات الأنثروبومترية مقارنة بالإناث باستثناء النسبة بين الطول العام وطول القامة عند الجلوس وكتلة الدهون حيث لم تظهر أى فروق دالة . كان الارتفاع وزمن الاتصال بالأرض عند الوثبات الفنية ووثب القرفصاء ووثب الحركة العكسية أعلى بشكل دال عند الذكور . لم تظهر فروق بين الجنسين فى ارتفاع اختبار الحجل والفرق بين وثب الحركة العكسية ووثب القرفصاء .

٧- دراسة بيريز وآخرون **Perez and others** (٢٠٠٣م) (٢٢) بعنوان أثر التدريبات النوعية علي تحسين مستوي الأداء المهاري - خاصة بكرة السلة ، وهدفت إلى التعرف علي أهم التدريبات النوعية وأثرها علي تحسين مستوي الأداء المهاري - خاصة بكرة السلة ، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٥٠ لاعب ، وكان من



أهم النتائج أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً علي تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة السلة .

#### الاستفادة من الدراسات السابقة :

- كيفية صياغة أهداف وفروض للبحث .
- تحديد المنهج المستخدم .
- كيفية اختيار العينة ومتغيرات البحث المناسبة .
- استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة .
- كيفية استخراج النتائج وعرضها وتفسيرها .

#### - إجراءات البحث :

#### - منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والقياس البعدي لمناسبة البحث الدراسة .

#### - مجتمع وعينة البحث :

#### ١-مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئى الوثب الطويل بالمرحلة السنية ١٢-١٤ سنة للموسم التدريبي (٢٠٢٠/٢٠٢١) من نادي مدينة النصر الرياضى والبالغ عددهم (١٢) ناشئى ومسجلين بالاتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة .

#### ٢-عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٦) ناشئى بنادى مدينة نصر الرياضى .

#### ٣-عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العمدية وقوامها (٦) ناشئى من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بنادى مدينة نصر الرياضى .

## جدول ( ١ )

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي

م	المتغيرات	الوحدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	متغيرات النمو	السن	١٣	٠.١٧٨	٠.١٩٨
٢		الوزن	٣٥.٥	١.٣٨	٠.٣٧٢
٣		الطول	١٤٤	٠.٩٥٣	٠.٧٥٥
٤	المتغيرات البدنية	السرعة	٦.٩٠	٠.١٥٤	١.٦٩٨
٥		الرشاقة	١٣.٨٨	٠.١٣٤	٠.٢٨٢
٦		التوافق	٢٣.٧٨	٠.٣٢٥	١.٣٣٢
٧		القدرة	١.٧٤	٠.٠٨٥	١.٢٩٨
٨		المرونة	٢	٠.١٧	٢.٦٣٨
٩	المستوي الرقمي		٣.١١	٠.١١٨	٠.٥٦٨

يتضح من جدول ( ١ ) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن ) والمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لعينة البحث تتحصر ما بين (  $\pm 3$  ) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات .

### - مجالات البحث :

#### ( ١ ) المجال البشري :

أجريت الدراسة على مجموعة تجريبية واحدة عددها (١٢) ناشئ الوثب الطويل بنادى مدينة نصر الرياضى بالمرحلة السنية ١٢-١٤ سنة للموسم التدريبي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م.

#### ( ٢ ) المجال الزمنى :

تم إجراء الدراسة في الموسم التدريبي ( ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م ) حيث أن :

- الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم ٢٠ / ٥ / ٢٠٢١ م إلى يوم ٢٥ / ٥ / ٢٠٢١ م .
- القياس القبلى في الفترة من يوم ٣٠ / ٥ / ٢٠٢١ م الى يوم ٤ / ٦ / ٢٠٢١ م .
- إجراء البرنامج التدريبي في يوم ١٠ / ٦ / ٢٠٢١ م الى يوم ١٠ / ٨ / ٢٠٢١ م .
- إجراء القياس البعدى في يوم ١٢ / ٨ / ٢٠٢١ م الى يوم ١٧ / ٨ / ٢٠٢١ م .

#### ( ٣ ) المجال المكانى :

تم تطبيق الدراسة على مضمار ألعاب القوى بنادى مدينة نصر الرياضى .

### - وسائل وأدوات جمع البيانات :

- استمارة تسجيل البيانات ( متغيرات النمو - المتغيرات البدنية - المستوي الرقمي ) .

- جهاز الريستاميتز لقياس الطول والوزن .
- مضمار وثب طويل - ساعة أيقاف - أقماع - حواجز - شريط قياس - كور طبية - اساتك مطاطة - سلم قفز - صناديق وثب متنوعة الارتفاع.
- جهاز مزدوج ببرنامج ( excel ) لإجراء المعالجات الحسابية وكذا البرنامج الاحصائي ( SPSS ) لإجراء المعالجات الإحصائية .

## - خطوات إجراء البحث :

### ١-المساعدين :

تم الاستعانة بعدد ( ٤ ) مساعدين وتم توضيح مشكلة البحث وأهميته لهم وتدريبهم على تطبيق البرنامج واستخدام الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياسات كما تم تدريبهم على تسجيل البيانات ووضع الأدوات الخاصة بالتدريب والتأكد من عوامل الأمن والسلامة .

٢-إجراء الكشف الطبي على عينة البحث : لتحديد الكفاءة الصحية لأفراد عينة البحث للاشتراك في البرنامج .

### ٣-تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين :

قام الباحثين باستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل والجدول (٢) يوضح آراء الخبراء في أهم التغيرات البدنية الخاصة لناشئي الوثب الطويل .

## جدول ( ٢ )

استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين

الأهمية النسبية	الموافقة	المتغيرات البدنية
٢٠%	١	التحمل العضلي
١٠٠%	٥	السرعة الانتقالية
٤٠%	٢	القوة العضلية
١٠٠%	٥	القدرة العضلية
٨٠%	٤	الرشاقة
٨٠%	٤	المرونة
٦٠%	٣	التوازن
٨٠%	٤	التوافق
٦٠%	٣	الدقة

تشير نتائج جدول ( ٢ ) أن السادة الخبراء قاموا بتحديد المتغيرات البدنية الآتية ( السرعة الانتقالية - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوافق ) وقد ارتضى الباحثين نسبة موافقة السادة الخبراء أكثر من ٧٠%.

٤- تحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين :

قام الباحثين باستطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين والجدول (٣) يوضح آراء الخبراء في أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين .

### جدول ( ٣ )

استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين

المتغيرات البدنية	الاختبارات	الموافقة	الأهمية النسبية
السرعة الانتقالية	العدو ٢٠ م	٣	٦٠%
	العدو ٣٠ م	٤	٨٠%
	العدو ٥٠ م	٣	٦٠%
القدرة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	٤	٨٠%
	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٣	٦٠%
	اختبار رمي الكرة الطبية	١	٢٠%
الرشاقة	الجري المكوكي ٤ × ١٠ م	٥	١٠٠%
	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ م	١	٢٠%
	الجري بطريقة بارو ٣ × ٤.٥٥ م	٣	٦٠%
المرونة	اختبار الكوبري	١	٢٠%
	ثني الجذع من الوقوف	٣	٦٠%
	ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل	٤	٨٠%
التوافق	رمي واستقبال الكرات	٠	٠%
	الجري في شكل ∞	٤	٨٠%
	اختبار نظ الحبل	٢	٤٠%

تشير نتائج جدول ( ٣ ) أن السادة الخبراء قاموا بتحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين وهي ( العدو ٣٠ م - اختبار الوثب

العريض من الثبات - الجري المكوكي  $4 \times 10$  م - ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس -  
الجري في شكل  $\infty$  ) وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة السادة الخبراء اكثر من ٧٠ % .  
البرنامج التدريبي :

#### ١- إعداد البرنامج :

قام الباحثين بإتباع الأسس العلمية بما يتناسب مع المرحلة السنية للناشئين كالتالي:

- ١- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ٢- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث .
- ٣- مراعاة التدرج في الحمل .
- ٤- ملائمة البرنامج لقدرات عينة البحث .
- ٥- توجيه التدريبات النوعية للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارة .

#### ٢- الخطة الزمنية للبرنامج :

يشمل البرنامج على (٢٤) وحدة لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة ( ٩٠ دقيقة ) وتم تحديد أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع لتطبيق البرنامج .  
٣- توقيت البرنامج في الموسم التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريب في فترة الاعداد الخاص ( ما قبل المنافسة )

#### ٥- توزيع الجانب المهاري والبدني داخل الوحدة التدريبية :

تم توزيع الجانب المهاري والبدني داخل الوحدة التدريبية بحيث تكون الجانب البدني ( ٢٥ % ) من الزمن الكلي للجزء الرئيسي ونسبة التدريبات النوعية ( ٧٥ % ) من الزمن الكلي للجزء الرئيسي ووفقاً للهدف من الوحدة التدريبية تم وضع تدريبات بدنية تساعد في تنمية الصفات البدنية الخاصة بكل مرحلة فنية من المراحل الفنية المستهدفة داخل الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للتدريبات النوعية فتم التدرج فيها من خلال وضع تدريبات نوعية لكل مراحل على حدا ثم دمج كل مرحلتين متتاليتين حتى نصل لأداء المهارة ككل .

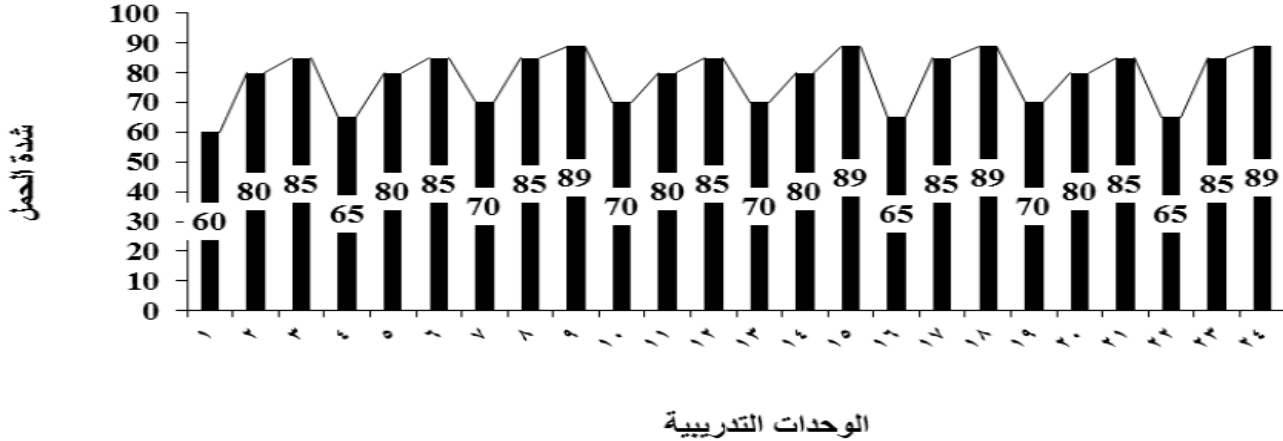
جدول ( ٤ )

نموذج عام للوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح للتدريبات النوعية للناشئين في  
مسابقة الوثب الطويل

المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة	
جري خفيف - تمرينات ABC - مرونة متحركة- رشاقة	١٠ اق	الاحماء	
تدريبات بدنية لتطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمراحل الفنية المستهدف تطويرها خلال الوحدة التدريبية	٩ اق	بدني	الجزء الرئيسي
تدريبات نوعية لتطوير أداء للمراحل الفنية المستهدف تطويرها خلال الوحدة التدريبية	٦ اق	تدريبات نوعية	
تمرينات استرخائية - مرونة ثابتة	٥ اق	التهدئة	

٥- توزيع شدة الاحمال التدريبية للبرنامج التدريبي :

تم توزيع شدة الحمل ما بين المتوسط ( من ٦٠ : ٧٤ % ) والاقبل من الأقصى ( من ٧٥ : ٨٩ % ) بنسبة ١ متوسط ٢ أقل من الأقصى والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل ( ١ )

التوزيع العام لشدة الحمل التدريبي داخل البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية  
للناشئين في مسابقة الوثب الطويل خلال مرحلة ما قبل المنافسة

جدول ( ٥ )

نموذج لوحة تدريبية داخل البرنامج المقترح للتدريبات النوعية للناشئين في مسابقة  
الوثب الطويل خلال مرحلة ما قبل المنافسة

رقم الوحدة التدريبية : ( ١ )		رقم الأسبوع (١)		الجزء الرئيسي	
اهداف الوحدة التدريبية : تطوير الأداء الفني لمراحل الاقتراب والارتقاء والقدرات الخاصة بهم					
أجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات	الشدة	الحجم	
				التكرار	المجموعات
الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	مجموع التكرار	مجموع التكرار	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات
-	-	١	١	١	١
٢-	-	١٠	١	١٠	١
-	١٠٠	٢	١	٢	١
٩٠	٣٠	٤	١	٤	١
٩٠	٣٠	٣	١	٣	١
٩٠	٣٠	٤	١	٤	١
٦٠	٣٠	٥	١	٥	١
٩٠	٣٠	٥	١	٥	١
٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	١
٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	١
٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	١
٩٠	٣٠	٥	١	٥	١
-	٣٠	٥	١	١	١
-	-	١٠	١	١٠	١

- الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية ( الاختبارات البدنية - المستوي الرقمي ) على عينة البحث من يوم ٢٠٢١/٥/٣٠ الى يوم ٢٠٢١/٦/٤م للتأكد من تجانس العينة ولتقييم المستوي البدني والمستوي الرقمي لعينة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج .

٢- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج التدريبات النوعية المقترح للناشئين في مسابقة الوثب الطويل خلال مرحلة ما قبل المنافسة على عينة البحث بداية من يوم ٢٠٢١/٦/١٠م الى يوم ٢٠٢١/٨/١٠م ولمدة ( ٨ أسابيع ) بإجمالي ( ٢٤ ) وحدة تدريبية .

### ٣ - القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس الاختبارات وشروط ومواصفات القياسات القبلية من يوم ٢٠٢١/٨/١٢م الى يوم ٢٠٢١/٨/١٧م لتحديد مدى تأثير البرنامج المقترح للتدريبات النوعية للناشئين في مسابقة الوثب الطويل خلال ما قبل المنافسة.

### - المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - الوسيط - معامل الالتواء - التقلطح - اختبار ( ت ) - معدل التغير - إختبار L.S.D - معامل إيتا .

### - عرض ومناقشة النتائج :

### جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الاحتمال	الدالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
السرعة	ثانية	٦.٩٠	٠.١٥٤	٦.٠٥	٠.١٩	١٣.٨٨	٠.٠٠٠٠	دالة
الرشاقة	ثانية	١٣.٨٨	٠.١٣٤	١١.١٣	٠.١٢	٦٥.٠٨	٠.٠٠٠٠	دالة
التوافق	ثانية	٢٣.٧٨	٠.٣٢٥	٢٠.٠٤	٠.٤٣	٢٩	٠.٠٠٠٠	دالة
القدرة	متر	١.٧٤	٠.٠٨٥	١.٩٥	٠.٠٣٣	٨.٨٥	٠.٠٠٠٠	دالة
المرونة	سم	٢	٠.١٧	٤.٥	٠.٣٠	٣١.٧٢	٠.٠٠٠٠	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) تساوى ٢.١٧٩

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة احصائيا عند المستوى ٠.٠٥ بين متوسط

القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث .



جدول ( ٧ )

مدخل تغير الاختبارات البدنية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير %
السرعة	٦.٩٠	٦.٠٥	١٢%
الرشاقة	١٣.٨٨	١١.١٣	٢٠%
التوافق	٢٣.٧٨	٢٠.٠٤	١٦%
القدرة	١.٧٤	١.٩٥	١٢%
المرونة	٢	٤.٥	٢١%

تشير نتائج جدول (٧) الى معدل تغير الاختبارات البدنية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث .

وترى الباحثة ان الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية يرجع الى استخدام برنامج التدريبات النوعية قيد البحث والذي اختيرت تمارينه وفق أسس عملية وفي نفس اتجاه العمل العضلي وتميزت بالتنوع كتمارين القفز من فوق الحواجز واجتياز المقاعد السويدية والوثب باشكاله المختلفة بالاضافة لاستخدام وسائل تدريبية ومنتوعة مما أضاف الكثير من التشويق والمتعة .

وتتفق هذه النتائج مع ذكره على فهمي البيك ( ٢٠٠٩ ) من ان التمارين النوعية والتي تشمل التمارين المرتبطة بنوع النشاط الرياضي التخصصي تعمل على تطوير وتنمية جميع المتطلبات البدنية الخاصة بمسابقة ما تعمل على تقدم مستوى انجاز الفاعليات والمهارات الرياضية المختلفة . ( ١٣ : ١٦ )

كما تتفق مع ذكره أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) الى ان استخدام التمارين النوعية يساهم في تطوير مستوى الأداء البدني لان هذه التمارين تستخدم نفس المجموعات العضلية العاملة وبتكرارات كبيرة أدى ذلك الى تطور كبير في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط . ( ١١ : ٢ )

كما يتفق مع دراسة عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م) والذي توصل الى ان التدريبات النوعية تودي الى طفرة كبيرة الى طفرة كبيرة في مستوى الأداء البدني والمهارى لانها تودي الى تكيفات خاصة بالصفات البدنية لمهارة ما . ( ٨ : ١٢ )

ويذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م) الى أن الأداء يتحسن بصورة أفضل كلما كان التدريب خاص بنوع الأداء المهارى ، وفيه اتجاه نفس العمل العضلى وبنفس سرعات الحركة المطلوبة للمنافسة ، حيث أن أفضل أسلوب لتحسين القدرة العضلية هو الأسلوب الذى يتشابه مع المسار العضلى العصبى أثناء التدريب وأثناء المنافسة . ( ١٠ : ١٩٠ )

كما يذكر عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) أن التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية فى ضوء وضوح الهدف من التدريب. ( ١٤ : ٢٧٩ )

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة منى صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) (٢١) والتي أشارت إلى أن برنامج التدريبات النوعية أدى إلى تحسن القدرة العضلية للعينة قيد البحث . وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) (١٥) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابياً على القدرات البدنية ( قيد البحث ) .

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) (٣) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي النوعى باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة ووجود نسب تحسن بين قياسات البحث .

#### جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى في المستوى الرقوى لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت	الاحتمال	الدلالة
		الانحراف المتوسط المعيارى	الانحراف المتوسط المعيارى	الانحراف المتوسط المعيارى	الانحراف المتوسط المعيارى			
المستوى الرقوى للوثب الطويل	متر	٣.١١	٠.١١٨	٣.٤٣	٠.٩٩	١٩.٠٢	٠.٠٠	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) تساوى ٢.١٧٩

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى لصالح القياس البعدى في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لعينة البحث من الناشئين.

### جدول ( ٩ )

#### معدل تغير المستوى الرقمي في القياس البعدى عن القياس القبلي لعينة البحث

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	معدل التغير %
المستوى الرقمي للوثب الطويل	٣.١١	٣.٤٣	١٠%

تشير نتائج جدول (٩) الى معدل تغير الاختيارات البدنية في القياس البعدى عن القياس القبلي لعينة البحث ، وترى الباحثة ان الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدى للمستوى الرقمي لصالح القياس البعدى يرجع الى استخدام برنامج التدريبات النوعية قيد البحث والتي تساعد على تصحيح الأداء المهارى ومعالجة الأخطاء الفنية بصورة غير مباشرة ومن خلال تقسيم الأداء الى مراحل منفصلة ثم الربط بين تلك المراحل الامر الذى اعطى التدريب المتعة والتشويق .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٤م) وما ذكره طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) من أن التدريبات النوعية تستخدم القوانين الطبيعية وان العمل العضلى له نفس المسار الزمنى والمكانى وانها تعتبر اقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى وتسهل على اللاعب استيعاب المهارة والأداء البدنى والمهارى لانها تودى الى تكيفات خاصة بالصفات البدنية لمهارة ما . ( ١٦ : ٢١ ) ، ( ٧ : ٣٨ )

## - استنتاجات البحث :

- ١- ساهم برنامج التدريبات النوعية محل الدراسة ساهم في تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارة الوثب الطويل للناشئين عينة البحث .
- ٢- الادوات والأجهزة المساعدة في التدريب تساهم بدرجة كبيرة في التحسين في القدرات البدنية الذي يتطلبه طبيعة النشاط الممارس .
- ٣- مساهمة التدريبات النوعية محل الدراسة في اتقان الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل وتحسين المستوى الرقوى للناشئين .
- ٤- القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارة الوثب الطويل يجب ان تتوافر جميعها حتى يمكن اتقان أداء تلك مهارة حيث ان لها جميعا أهمية متقاربة ،
- ٥- الدمج بين برنامج الاعداد البدنى والاعداد المهارى يعتبر افضل أساليب تطوير واتقان الأداء المهارى في أقل زمن ممكن .

## - توصيات البحث :

- ١- ضرورة استخدام التدريبات النوعية محل الدراسة لتطوير المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى للناشئين لمسابقة الوثب الطويل .
- ٢- استخدام الاختبارات المستخلصة كمادة لتقييم مدى التحسن البدنى .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للصم والتي يمكن استخلاصها من خلال طبيعة الأداء نفسه .
- ٤- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التكنيكية للأداء المهارى.
- ٥- ضرورة الاهتمام بتكامل تنمية القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل .
- ٦- اهتمام المدربين التدريبات النوعية في الاعداد المهارى والبدنى على حد سواء.
- ٧- الاهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام التدريبات النوعية على أسس عملية سليمة للارتقاء برياضة العاب القوى للمعاقين لكى نواكب التطورات العالمية في المستويات الرقمية وندخل في قاعدة المنافسات العالمية والمراكز المتقدمة والأرقام القياسية في البطولات الدولية التي تشارك فيها .
- ٨- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التدريبات النوعية وأثرها على اتقان الأداء المهارى في المسابقات المختلفة لألعاب القوى وأيضاً على بعض الأنشطة الرياضية الأخرى .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمد عطا (٢٠١٨م) : الأسس النظرية والعملية لمسابقات الميدان والمضمار (تعليم - تكتيك - تدريب - قانون) ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٢- أحمد الهادى يوسف (٢٠١٠م) : أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلى الاساسى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- أميرة منصور محمد بدوى (٢٠١٨م) : تأثير التدريبات النوعية فى تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤- ايمان فرج بشير الصنعانى (٢٠١٠م) : "تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٠م .
- ٥- حازم حسن محمود (٢٠٠٥م) : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهارة الهيلى كير على المتوازي ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٦- **صدقى أحمد سلام** (٢٠١٤م) : ألعاب القوى مسابقات الميدان وثب ورمى ومتعلقاتها ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .

٧- **طلحة حسام الدين** (١٩٩٤م) الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٨- **عادل جودة عبد العزيز** (٢٠٠٧م) : فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .

٩- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر** (٢٠٠٩م) : ميكانيكية تدريب وتدریس مسابقات ألعاب القوى (٥٠٠ تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٠- **عبد العزيز أحمد النمر** ، ناريمان على الخطيب (٢٠٠٥م) القوة العضلية (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم لتدريبي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى** (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة .

١٢- **على السعيد ریحان** (٢٠٠٧م) : ثقافة اللياقة البدنية للبنين ، المكتبة العصرية للنشر ، المنصورة ، ٢٠٠٧م .

١٣- **على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل** (٢٠٠٩م) : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ، ج٣ ، ( طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية ) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

١٤- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م) : تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية، دار المعارف، الإسكندرية .

-١٥

١٦- عمر محمد مرسى الشريف (٢٠١٩م) : تأثير التدريبات النوعية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

١٧- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤م) منظومة التدريب النوعى للجهاز الفنى انسات ، مؤسسة عالم الرياضة ودنيا الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية .

١٨- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٦م) : أساسيات التدريب الرياضى ، المكتبة المصرية للنشر ، الإسكندرية .

١٩- محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٠م) : موسوعة العاب القوى ، ( تكنيك - تعليم - تدريب - تحكيم ) ، دار القلم للنشر ، الكويت .

٢٠- محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) : "الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل والعالى" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى ، ٢٠٠٦م .

٢١- مسعد على محمود ، مدخل التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى ، مطبعة جامعة المنصورة . عمرو حسن بدران (٢٠٠٣م)



٢٢- منى صلاح عبد الوئيس (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 23- **Di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Monteiro, M. D., Pappalardo, A., Piazza, M., & Guidetti, L. (2009)** : Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics—Gender differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 411-416.
- 24- **Oleksandr Krasilshchikov, , and Kubang Kerian (2013)** : "Effects of Short Term Multilateral and Sport Specific Training on Physical Fitness Profile of Malaysian School Children." *International J Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sci* 1, no. 3 (2013): 30-42.
- 25- **Perez and others (2003)** : Effect of specific exercises to improve the level of skill performance Basketball players, Juniors, Wales Institute Cardiff.