



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات بمقاومات متنوعة في تطوير القدرة العظلية وقيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

محمود رياض تحسين عبدالكريم

بإشراف

أ.م.د. صادق جعفر محمود

أ.د. مها محمد صالح

2019م

1440هـ



﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ
 فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ
 الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
 وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

S



إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: "تأثير تمارينات بمقاومات متنوعة في تطوير القدرة العضلية وقيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين" المقدمة من طالب الماجستير (محمود رياض تحسين عبدالكريم) قد جرت بإشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. مها محمد صالح

أ.م.د. صادق جعفر محمود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2019 / /

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2019 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2019 / /

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّي قرأت الرسالة الموسومة بـ "تأثير تمرينات بمقاومات متنوعة في تطوير القدرة العضلية وقيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين" المُقدّمة من طالب الماجستير (محمود رياض تحسين عبدالكريم)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي، فأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

المقوم الإحصائي: أ.م.د. محمد وليد شهاب

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ:

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ الرسالة الموسومة بـ "تأثير تمرينات بمقاومات متنوعة في تطوير القدرة العضلية وقيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين" المُقدّمة من طالب الماجستير (محمود رياض تحسين عبدالكريم)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

المقوم اللغوي: م.د. عمار عبدالستار محمود

مكان العمل: كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى

التاريخ:



إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ "تأثير تمرينات بمقاومات متنوعة في تطوير القدرة العضلية وقيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين" وقد ناقشنا الطالب (محمود رياض تحسين عبدالكريم) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرُّ أنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. جمال عبدالكريم حميد
عضوًا
2019/ /

أ.د. حكمت عبدالكريم غضبان
عضوًا
2019/ /

أ.د. ليث إبراهيم جاسم
رئيسًا
2019/ /

صدّقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2019

أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ وكالة
جامعة ديالى
2019 / /

الإهداء

جدي الغالي... الشيخ إتهام عبد محميد
العبيدي.

والديّ اللذين قرن الله تعالى رضاه
برضاهما، قال تعالى: {وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا
رَبِّيَانِي صَغِيرًا} (1).

الشهداء الأبرار لأجل الدين والوطن.
من شدّ الله بهم أزرِي، إخوتي وأخواتي،
احترامًا واعتزازًا.
زملائي وأصدقائي الأعزاء.

أهدى محمد بن عبد الله

محمود

شكرًا وشكرًا
عظيمًا

الحمدُ لله ربَّ العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا مُحَمَّدٍ وعلى آله وصحبه وسلم، فبعد أن استقام البحث على ما هو عليه أجد لزاماً عليّ أن أنسب الفضل لأهله عملاً بهدي الحبيب المصطفى ﷺ: في قوله: ((لا يشكر الله من لا يشكر الناس))
 بداية أتوجه بالشكر لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وأساتذتها التي احتضنتني لإكمال دراستي العليا، بعميدها الأستاذ الدكتور عبدالرحمن ناصر راشد، والأستاذ الدكتور مجاهد حميد رشيد المعاون العلمي للشؤون العلمية والطلبة.

وأقدم بالشكر والامتنان لمشرفي الفاضلين الأستاذ الدكتور مها محمد صالح، والأستاذ المساعد الدكتور صادق محمد جعفر، لما بذلاه من جهد، وعناية، وقراءة، ومتابعة، فجزاهما الله تعالى عني خير الجزاء، وأتقدم بالشكر لأعضاء اللجنة العلمية التي أقرت موضوع البحث.

وأسجل وافر شكري وعظيم امتناني وتقديري للجنة المناقشة الموقرة رئيساً وأعضاءً لما بذلوه من جهدٍ كبيرٍ في قراءة الرسالة، ولما قدموه من نصائح ومعلومات، هي هدايا قيمة، لا شكَّ أنّها ستثري هذا العمل وتتقيه من الأخطاء، أسأل الله تعالى أن يبارك لهم في علمهم، ويوفقني للأخذ بكل ما قدموه من ملاحظات علمية تخدم الرسالة.

والشكر موصول للأستاذ المساعد الدكتور رجاء عبدالكريم حميد، والأستاذ المساعد الدكتور علاء خلف حيدر، لما قدماه لي من عون ومساعدة طوال مدة دراستي، فجزاهما الله عني خير الجزاء.

وأقدم بالشكر إلى أخوتي وزملائي طلاب الدراسات العليا، فضلاً عن شكري إلى موظفي مكتبة كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى؛ لمساعدتهم لي بتوفير المصادر التي تخص الدراسة.

وببقى الدعاء لله عزَّ وجلَّ أن يوفق كلَّ من وقف إلى جانبي وأسهم ولو بحرف في إتمام متطلبات الرسالة هذه، ولاسيّما الأخ والصديق الغالي المدرس

المساعد عمر حامد خميس، الذي كان له الفضل في مساعدتي في إنجاز البحث، فجزاه الله تعالى عني خير الجزاء.

وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان للزملاء الدراسة الذين ساندوني ووقفوا معي في أوقات الدراسة التي كانت حافلة بالمتابعة والسعي من أجل طلب العلم والمعرفة فجزأهم الله عني خير الجزاء و متمنياً لهم دوام الموفيقية والتقدم والنجاح الباهر.

وأخيراً أتقدم بشكري و عرفاني إلى كل من اعتنى بأمرى وساندني ولو بكلمة طيبة وفاتني أن اذكره، فجزاه الله تعالى عني خير جزاء وأول الشكر وآخره لله عزَّ وَجَلَّ، داعياً الله تعالى ان يوفقني لما فيه الخير للجميع.

الباحث.

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارينات بمقاومات متنوعة في تطوير القدرة العضلية وقيم بعض المتغيرات
البايوميكانيكية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين"
الباحث: محمود رياض تحسين
باشراف

أ.م.د. صادق جعفر محمود

أ.د. مها محمد صالح

2019م

1439هـ



جاءت أهمية البحث من خلال إعداد تمارينات لتطوير القدرة والسرعة باستعمال المقاومات المتنوعة، إذ إنَّ تطور القدرة والسرعة لرياضيي الوثب الطويل يضمن الحصول على زخم خطي مكتسب في الاقتراب المحافظة عليه قدر الإمكان في أثناء الارتقاء، مما يساعد على تحسين العمل العضلي والوضع البايوميكانيكي لهذه الأجزاء، التي حتمًا ستؤثر في الأداء الفني والإنجاز، ومن هذا المبدأ تبلورت المشكلة لدى الباحث لإجراء هذه الدراسة عن طريق استعمال المقاومات المتنوعة، وذلك لوضع الحلول من الناحية التدريبية والبايوميكانيكية، ومن أجل تحسين الأداء الفني والإنجاز الرقمي لرياضيي الوثب، وهدف البحث الى إعداد منهج تدريب باستعمال مقاومات متنوعة (حبال مطاطية - سحب أثقال - برشوت) لدى عينة البحث وكذلك التعرف على تأثير منهج تدريب باستعمال المقاومات المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والبايوميكانيكية وإنجاز الوثب الطويل لعينة البحث، استعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة بتصميم المجموعة الواحدة، و تمَّ اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقصودة، وكان عددها (6) رياضيين من منتخب نادي ديالى للناشئين للوثب الطويل، وشملت إجراءات البحث إجراءات التصوير واستخراج المتغيرات البايوميكانيكية والاختبارات البدنية، إذ تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث ولمُدَّة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، واستنتج الباحث إلى ظهور تطور واضح في

المتغيرات البايوميكانيكية و البدنية بين الاختبارات البعدية والقبلية ولمصلحة الاختبارات البعدية، ويوصي الباحث إلى أهمية الاعتماد على تدريبات المقاومات المستخدمة من الباحث، نظراً لفعاليته لتطوير المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية والإنجاز لعينة البحث.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا	3
4	إقرار المقوم الإحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
6	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	6
7	الإهداء	7
10-9	شكر وثناء	8
11-10	مستخلص الرسالة	9
16-12	ثبت المحتويات	10
15	ثبت الجداول	11
16	ثبت الأشكال	12
16	ثبت الملاحق	13

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول التعريف بالبحث.		
19-18	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
20-19	مشكلة البحث.	2-1
21	أهداف البحث.	3-1
21	فرضيات البحث.	4-1
21	مجالات البحث.	5-1
21	المجال البشري.	1-5-1
21	المجال الزماني.	2-5-1
21	المجال المكاني.	2-5-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.		
53-23	الدراسات النظرية.	1-2
33-23	القدرات البدنية الخاصة لفعالية الوثب الطويل.	1-1-2
24-23	القدرة الانفجارية.	1-1-1-2
25-24	القوة المميزة بالسرعة.	2-1-1-2
27-25	تدريب المقاومات.	2-1-2
33-27	وسائل تدريب المقاومات.	1-2-1-2
42-34	فعالية الوثب الطويل.	3-1-2
43-42	التحليل البايوميكانيكي للوثب الطويل.	4-1-2
44	التحليل البايوميكانيكي لمرحلة الاقتراب.	1-4-1-2
46-44	التحليل الميكانيكي لمرحلة الارتقاء.	2-4-1-2
47-46	التحليل الميكانيكي لمرحلة الطيران.	3-4-1-2
48-47	التحليل الميكانيكي لمرحلة الهبوط.	4-4-1-2
53-48	المتغيرات البايوميكانيكية.	5-1-2
57-54	دراسات مشابهة.	2-2
55-54	دراسة نكتل مزاحم خليل (2008).	1-2-2

56-55	دراسة علي نعيم عجيل (2013).	2-2-2
57-56	دراسة عبدالجبار كريم علو (2015).	3-2-2
57	التعليق على الدراسات المشابهة.	4-2-2
57	أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات المشابهة.	1-4-2-2
58	مميزات الدراسة الحالية.	2-4-2-2
الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
60	منهج البحث.	1-3
61-60	عينة البحث.	2-3
62-61	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.	3-3
61	الوسائل المستخدمة في البحث.	1-3-3
62	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.	2-3-3
63	تحديد متغيرات البحث.	4-3
63	المتغيرات البدنية.	1-4-3
68-63	تحديد اختبارات القدرات البدنية واختبار الإنجاز.	1-1-4-3
74-68	المتغيرات البيوميكانيكية.	2-4-3
75-74	المعاملات العلمية للاختبارات.	5-3
76-75	التجربتان الاستطلاعيان.	6-3
76-75	التجربة الاستطلاعية الأولى.	1-6-3
76	التجربة الاستطلاعية الثانية.	2-6-3
77	الاختبارات القبلية وإجراءات التحليل الحركي.	7-3
79-77	المنهاج التدريبي.	8-3
79	التجربة الرئيسية.	9-3
80	الاختبارات البعدية.	10-3
80	الوسائل الإحصائية.	11-3

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.		
85-82	عرض نتائج الاختبارات القبلية – البعدية للمتغيرات البدنية وإنجاز الوثب الطويل وتحليلها ومناقشتها.	1-4

89-86	عرض نتائج الاختبارات القبليّة – البعدية للمتغيرات البايوميكانيكية وتحليلها ومناقشتها.	2-4
الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.		
91	الاستنتاجات.	1-5
92	التوصيات.	2-5
100-94	المصادر والمراجع.	
141-102	الملاحق.	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
61	يبين تجانس العينة في العمر والعمر والتدريبي والكتلة والطول.	1
64	يبين اختبارات القدرات البدنية المرشحة.	2
75	يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية وإنجاز الوثب الطويل.	3
82	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية والإنجاز.	4
82	يبين الأوساط الحسابية وانحراف الفروق وقيمة (ت) ونسبة الخطأ بين الاختبارات القبليّة والبعدية.	5
86	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البايوميكانيكية.	6
87	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق لقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للمتغيرات البايوميكانكية.	7

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
65	اختبار العدو (30 م) م البدء الطائر (لقياس السرعة الانتقالية القصوى).	1

68	زاوية الاقتراب.	2
69	زاوية الانطلاق.	3
70	زاوية النهوض.	4
71	ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الارتكاز.	5
72	ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الاقتراب.	6
73	سرعة الانطلاق.	7
74	تغير الزخم في أثناء الارتقاء.	8

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
102	أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين تم إجراء المقابلة الشخصية معهم.	1
103	فريق العمل المساعد.	2
105-104	استمارة استبانة لتحديد اختبارات القدرات البدنية	3
106	استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية.	4
132-107	المنهج التدريبي.	5
141-133	التمرينات المستخدمة في البحث.	6

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

1-1- التعريف بالبحث:

1-1- مقدمة البحث وأهميته:

تُعدُّ ألعاب القوى من الأنشطة التي تتأثر بجميع عناصر اللياقة البدنية، إذ إنّ لكل فعالية مواصفات ومتطلبات خاصة بها أصبحت من أكثر الفعاليات تنوعاً، وتشكل كلّ مسابقة من مسابقات مظهرًا مختلفًا باختلاف خصائص كلّ فعالية، ومن بين فعاليات ألعاب القوى فعالية القفز الطويل التي ازدادت إثارةً وتشويقاً في المدة الأخيرة بارتفاع مستوى الرياضيين، والإنجازات العالية التي تحققت خير دليل على ذلك، إذ عكست مدى التطور العلمي للرياضة بشكل عام، فالإنجازات الرياضية لمختلف بلدان العالم قد ظهرت تقدماً كبيراً جداً، ولاسيّما في السنوات القليلة الماضية⁽¹⁾.

يُعدُّ علم البايوميكانيك من العلوم التي تناولت دراسة الحركة، وعُني بتطور الأداء الحركي للإنسان بشكل عام وبالأداء الرياضي بشكل خاص، إذ يقدّم أنسب الحلول الحركية باستعمال التحليل الحركي، للوصول إلى الإنجاز الأفضل لمختلف الفعاليات، ومنها فعاليات ألعاب القوى، وتأتي فعالية القفز الطويل في مقدمة تلك الألعاب التي لاقت عنايةً من الباحثين والمحللين في التوصل إلى النماذج المتتالية لأداء هذه الفعاليات، كما أنّ الإفادة من نتائج التحليل الحركي أصبح الاستدلال على الضعف في القدرات البدنية والأداء الحركي، وعلى هذا الأساس اتجه المدربون إلى إجراء التحليل الحركي، للكشف عن نقاط الخلل والضعف التي ترتبط بمستوى القدرات البدنية، ولاسيّما في فعالية ألعاب القوى ومنها فعالية القفز الطويل، فضلاً عمّا تقدّم فإنّ إيجاد الوسائل المساعدة في تطوير القدرات البدنية سيعكس حالة من التطور في المستوى البدني، وأنّ

(1) جميلة نجم عبدالرضا؛ تأثير تدريبات الحد الأقصى للسرعة والسحب في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والبايوميكانيكية (للخطوات الأخيرة والارتقاء) وإنجاز القفز الطويل للناشئين: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2013)، ص64.

الاعتماد على نتائج التحليل الحركي، واستعمال الوسائل التدريبية الحديثة سيؤدي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء.

إنَّ فعالية القفز الطويل من المنافسات التي تتطلب مستوى معيناً لعناصر اللياقة البدنية، إذ تتحكم هذه العناصر في مستوى الأداء، وبالتالي في المستوى الرقمي لهذه المسابقة، ويمكننا القول: إنَّ متسابق القفز الطويل لا بُدَّ أنْ يتمتع بقدرٍ كبيرٍ من السرعة تماماً كعدائي المستوى العالي، كما لا بُدَّ أنْ يتمتع بمستوى عالٍ من قوة القفز، فضلاً عن مستوى عالٍ من التحكم في القفز الحركي.

ومن الأساليب التي تؤدي دوراً فعالاً في تطوير القدرات البدنية الخاصة على وفق الشروط الميكانيكية الصحيحة استعمال أسلوب التدريب بمقاومات متنوعة ضد اتجاه حركة الرياضي، ومنها: (التدريب بمقاومة الحبال المطاطية البرشوت، وسحب الأتقال) تؤدي إلى تطوير المجاميع العضلية العامة في أثناء الأداء، وبذلك تجنبت لقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية بمراحل أداء فعالية القفز الطويل، بهذا تكمن أهمية البحث في التغلب على القدرة الخارجية بشكل متبادل عن طريق استعمال مقاومات متنوعة⁽¹⁾..

2-1 مشكلة البحث:

يُعدُّ القفز الطويل من الألعاب التي تتميز بالقدرة والسرعة، وعند تحليل هذه الصفات يمكن أنْ تتميز بأربع مراحل هي: الاقتراب، والارتقاء، والطيران، والهبوط، وكلّ مرحلة من هذه المراحل تهدف إلى حل مهمات حركية محددة، إذ يُعدُّ عنصراً القدرة والسرعة المصدر الأساسي لوائي الطويل لاكتسابه قوة اندفاع عن طريق عدو الاقتراب، التي تكمن بعد عملية النهوض من كسب مسافة أكبر في أثناء الهبوط، فعنصر السرعة

(1) عبدالحبار كريم علو؛ تأثير برنامج تدريبي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية ونسبة مساهمتها في إنجاز القفز الطويل للناشئين: (أطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015)، ص60.

من العناصر المهمة التي ينبغي أن يمتلكها رياضيو القفز، كما يجب أن تسيّر القدرة مع السرعة، كي تحقق فكرة اكتساب الوثاب القدرة السريعة، التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء، لذلك على المدربين أن يولوا عناية بالغة بعنصري القدرة والسرعة، وذلك بوضع برامج تدريبية خاصة تستعمل بها المقاومات المتنوعة، وتشمل: حبال مطاطية، وسحب برشوت، وسحب مقاومة، ومقاومة أثقال، بين جميع أجزاء الجسم لتحقيق التقوية الشاملة، والتوازن الديناميكي للأجهزة المتنوعة، وفي الوقت نفسه يجب الاهتمام والتركيز على تمارين الرجلين أكثر من غيرها، نظراً لما يحصل من دور كبير، إذ يقع عليها العبء الأكبر.

ومن خبرة الباحث بوصفه رياضياً هذه الفعالية في منتخب الجامعة، ومن المهتمين بهذه الفعالية وجد أن نتائج نادي دىالى الرياضي لا يرتقي إلى المستوى المطلوب، إذ لوحظ أن هناك نقصاً ملحوظاً في سرعة الوثاب عند لحظة الارتقاء، وذلك يمكن أن يسبب ضياع جهد الوثاب المبذول في مسافة الاقتراب، التي يهدف فيها الوثاب إلى اكتساب سرعة وزخم خطي ممكن، إذ إن أغلب رياضيي القفز الطويل المحلي لا يتقنون عملية الاقتراب والارتقاء، مما يؤدي إلى فقدان جزء من سرعة الاقتراب، ويرى الباحث أن هذا يعود إلى الضعف في القدرة والسرعة لعضلات الرجلين، مما حتم ذلك إعداد تدريبات لتطوير القدرة والسرعة باستعمال المقاومات المتنوعة، إذ إن تطور القدرة والسرعة لرياضيي القفز الطويل يضمن الحصول على زخم خطي مكتسب في الاقتراب المحافظة عليه قدر الإمكان في أثناء الارتقاء، مما يساعد على تحسين العمل العضلي والوضع البايوميكانيكي لهذه الأجزاء، التي ستؤثر في الأداء الفني والإنجاز، ومن هذا المبدأ تبلورت المشكلة لدى الباحث لإجراء هذه الدراسة عن طريق استعمال المقاومات المتنوعة، وذلك لوضع الحلول من الناحية التدريبية والبايوميكانيكية، ومن أجل تحسين الأداء الفني والإنجاز الرقمي لرياضيي القفز.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد منهج تدريبي باستعمال مقاومات متنوعة لرياضيي القفز الطويل للناشئين.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي باستعمال مقاومات متنوعة (حبال مطاطية، وبرشوت، وسحب مقاومة، ومقاومة أثقال) في بعض تطوير القدرة العضلية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والمستوى الرقمي للقفز الطويل للناشئين لرياضيي القفز الطويل للناشئين.

4-1 فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في بعض القدرات البدنية، وبعض المتغيرات البايوميكانيكية والمستوى الرقمي.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والبايوميكانيكية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: رياضيو نادي ديالى الرياضي للقفز الطويل للموسم الرياضي (2017-2018).

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2017/10/31 ولغاية 2018/8/1.

3-5-1 المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.