

تقييم الحالة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالي بمنطقة وسط الدلتا

أ.د/ حمدي إبراهيم يحيى (*)

أ.د/ غادة محمد عبد الحميد (**)

م.م/ أسماء محمد أحمد على النحراوى (***)

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تقييم الحالة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالي بمنطقة وسط الدلتا ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث على ناشئات الوثب العالي بمنطقة وسط الدلتا والمسجلات بالاتحاد المصري لألعاب القوى للهواة وعددهم (١٥) واعمارهن تحت (١٨) سنة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وكان من أهم النتائج أن أعلى نسبة مئوية كان لاختبار الرشاقة (الجرى متعدد الاتجاهات) بنسبة (٦٤.٧٦٤%) ، يليه اختبار الرشاقة (الجرى المكوكي) بنسبة (٣٨.٧٥٠%) ، يليه اختبار القدرة العضلية (دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم) بنسبة (٣١.٠٠٠%) ، يليه اختبار السرعة الحركية (سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ) بنسبة (٢٧.٢٠٨%) ، يليه اختبار القدرة العضلية (الوثب العمودي طريقة الحائط سارجنت) بنسبة (٢٧.١١١%) ، يليه اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف) بنسبة (٢٣.٥٥٧%) ، يليه اختبار السرعة الحركية (سرعة دوران الذراع حول السلة) بنسبة (٢٢.١٧٠%) ، يليه اختبار المرونة (ثنى الجذع خلفاً من الوقوف) بنسبة (١١.٧١٩%) ، وبلغت النسبة المئوية في المستوى الرقمي بنسبة (١٨.٥١٤%) .

الكلمات الدالة : الحالة البدنية الخاصة - المستوى الرقمي - ناشئات الوثب العالي

Assessment of the Physical Condition and Digital Level of High Jump Juniors in the Western Region

The research aims to assess the special physical condition and digital level of the high jump juniors in the middle delta region, and the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research. The sample was chosen by the intentional method, and one of the most important results was that the highest percentage was for the agility test (multi-directional running) with (64.764%), followed by the agility test (shuttle running) with (38.750%), followed by the muscular ability test (pushing a medicine ball) Hands 3 kg by (31,000%), followed by the kinetic speed test (the speed of grip and extension of the thigh joint) by (27.208%), followed by the muscular ability test (vertical jump, Sargent wall method) by (27.111%), followed by the flexibility test (torso flexion). Forward, down from standing) by (23.557%), followed by the kinetic speed test (the speed of arm rotation around the basket) by (22.170%), followed by the flexibility test (bending the torso behind from standing) by (11.719%), and the percentage at the digital level By (18.514%).

(*) أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(**) أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(***) مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا .

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبح القياس والتقييم من أهم العمليات الضرورية في مختلف المجالات فهو وسيلة للكشف والتشخيص عن أماكن القوة والضعف في كل عمل تقدمه المؤسسة ، كما انه المرشد الذي يوجه إلي معرفة النجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى إليها هذه المؤسسة . (١٣ : ٥)

ويشير **حسن شحاتة** ، **زينب النجار (٢٠٠٣م)** إلى أن التقييم يمثل عنصراً هاماً من عناصر عملية الإدارة ككل في المنظمة فمن خلاله يتم معرفة مدى تحقيق العملية الادارية للأهداف المراد بلوغها ومدى فاعلية أسلوب الإدارة في تحقيق هذه الاهداف ومدى قيمة وفاعلية وجوده ما تقدمه الإدارة في المنظمة من خدمات . (٦ : ١٩)

ويرى **بيوتشر Bucher (١٩٩٠م)** أن استخدام القياس والتقييم والتقييم يبدو أمراً حتمياً إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تقدم وهل تحقق الأغراض الموضوعية من أجلها كما أنها تبين قيمة ومدى التقدم التي تم الوصول إليه . (٢١ : ١١٦)

وتلعب التربية الرياضية دوراً أساسياً في حياتنا المعاصرة كمجال من مجالات التربية الموجهة نحو تنمية الفرد ليس من الناحية البدنية فقط وإنما أيضا من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية .

ويذكر **إبراهيم إبراهيم عطا (٢٠١٨م)** أن مسابقات الميدان والمضمار عبارة عن مجموعة من الحركات الفطرية التي تؤدي بصورة طبيعية والتي تظهر في حركات الجري والوثب والقفز التي يؤديها الطفل الصغير بطبيعته وبناء على ذلك فان أول الرياضات التي يمارسها الإنسان هي مسابقات الميدان والمضمار . (١ : ١٣)

ويشير **بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧م)** إلى أن مسابقة الوثب العالي تعد من المسابقات التي يمتاز ايقاعها بالجمال الحركى والرشاقة والمرونة ويحس بذلك كل من اللاعب والمشاهد ، وهى ضمن مسابقات الوثب ، ويظهر ذلك الإيقاع من خلال التكنيك المميز للمسابقة . (٥ : ٣٣٦)

ويوضح **رامى محمد الطاهر (٢٠١٥م)** أن مسابقة الوثب العالي إحدى مسابقات الميدان في ألعاب القوى والتي ينحصر هدف المتسابقين فيها في تسجيل أعلى ارتفاع مقاس بالمتر ، كما أنها تعتبر مسابقة مركبة تحتاج إلى قدر كبير من الجانب البدنى والمهارى . (٧ : ١١٢)

ويذكر **صدقى أحمد سلام (٢٠١٤م)** أن أبرز ما تعالجه (طريقة فوسبرى) هو الحصول على الوضع الذى يكون فيه مركز ثقل الجسم متعامد مع نقطة الارتكاز (مكان الارتقاء) ليحصل اللاعب على أكبر قدر من قوة الدفع إلى الأمام الذى يتأثر به الجسم من الإقتراب في خط مستقيم وذلك بمرجحة الرجل الحرة الى أعلى بقدر الإمكان ، إلا أن هذه الحركة يمكن أن تُضيف مزيداً من الاندفاع الى الأمام ويحدث الارتقاء في الاتجاه الى الأمام ولأعلى . (٨ : ١٢٦)

ويضيف **محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٠م)** أن مسابقة الوثب العالى تعتبر إحدى مسابقات القوة السريعة أى من المسابقات التي يتحدد فيها المستوى من خلال مستوى كل من القوة والسرعة ومن أهم متطلبات المسابقة:

أولاً : اللياقة وتتضمن (قوة الارتقاء - الإحساس بالتوقيت - القدرة على رد الفعل - المرونة - الرشاقة - السرعة الحركية) .

ثانياً : التكنيك ويتضمن (الاقتراب - الارتقاء - تعدية العارضة - الهبوط) . (١٥ : ١٩)

لذلك يجب العمل على تطوير أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للارتقاء بالمستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى.

ويؤكد **وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦م)** أن الإعداد البدنى عبارة عن تطوير وتحسين للصفات البدنية ، لذا يجب علينا معرفة الصفات والتي تسمى عناصر اللياقة البدنية والتي يبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى ، حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية . (٢٠ : ٣٨)

ويشير **أحمد محمود إبراهيم ، يوسف عبد الرسول عباس (٢٠٠١م)** إلى أن عملية التطوير والتحسين لمستوى الإنجاز الرياضى تختلف في مكوناتها من نشاط الى آخر وكذلك من لاعب الى آخر ، لذا من واجب المدرب أن يتقهم أنه من أجل ارتفاع مستوى الإنجاز للاعب يجب أن يعمل على تطوير مجموعة من القدرات الخاصة بهذا الإنجاز ، كما يجب أن يُخطط لعملية التطوير التي تتضمن التوافق والتنسيق حتى ينتج في نهاية التطوير ناتج عام يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإنجاز للاعب . (٣ : ٦٣)

وقد قامت الباحثة بعمل مسح مرجع لأهم عناصر القدرات البدنية الخاصة بالوثب العالى وتوصلت إلى أن (القدرة العضلية - السرعة الحركية - المرونة - الرشاقة) هي أهم القدرات البدنية لناشئات الوثب العالى .

ومن خلال متابعة الباحثة للبطولات المحلية وأيضاً عمل الباحثة كمعونة لهيئة التدريس بقسم مسابقات الميدان والمضمار ، لاحظت انخفاضاً ملحوظاً للمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالى بمنطقة وسط الدلتا .

ولقد استرعى انتباه الباحثة التفاوت الملحوظ بين أرقام اللاعبات بمنطقة وسط الدلتا لمسابقة الوثب العالى وبين أرقام ناشئات الوثب العالى بمنخب مصر وكذلك انخفاض المستوى الرقمي المصري في هذه المسابقة ومدى تأخره عن المستويات العالمية والأولمبية .

جدول (١)

نتائج الأرقام الدولية القياسية لمسابقة الوثب العالى لناشئات ٢٠٢٠/٢٠٢١م

تصنيف الأرقام	اللاعبة	الدولة	المستوى الرقمي
الرقم العالمي	يلينا سليسارينكو	روسيا	٢.٠٦
الرقم الأولمبي	مارينا اتيوفا	بلغاريا	١.٩٦
الرقم المصري	بسنت محمد	مصر	١.٧٥

وبالتالي تظهر لنا الحاجة إلي إستخدام البحث العلمي فى تقييم الحالة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالى بمنطقة وسط الدلتا .

وتأمل الباحثة في أن تسهم هذه الدراسة العلمية في مساعدة المتخصصين والمدربين لتحقيق أفضل مدى من الاستفادة في رفع المستوى الرقمي المصري لهذه المسابقة .

وبالتالي تظهر لنا الحاجة إلي استخدام البحث العلمي والأساليب التدريبية الحديثة للعمل علي فعالية طرق التدريب الرياضي لتحسين المستوى الرقمي من أجل الوصول إلي تضيق هذا الفارق وتجديد الأمل في الوصول بمستوي اللاعبه المصرية إلي أفضل ما يمكن.

ومما سبق ترى الباحثة ضرورة تقييم الحالة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالى لمنطقة وسط الدلتا وذلك للارتقاء بالمستوى الرقمي لديهن .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تقييم الحالة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئات الوثب العالى بمنطقة وسط الدلتا .

تساؤلات البحث :

١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين المستوى البدني والمستوى الرقمي لناشئات منطقة وسط الدلتا والمستوى الرقمي المصري في الوثب العالى ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

إشتملت عينة البحث على ناشئات الوثب العالي بمنطقة وسط الدلتا والمسجلات بالاتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة وعددهم (١٥) وعمارهن تحت (١٨) سنة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

اعتدالية بيانات العينة :

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات افراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٧.٩١٣	١٩.٨٠٠	٠.٧١٦	٠.٦١٣-	٠.٠٩٦
٢	الطول	سم	١٦٣.٩٣٣	١٦٥.٠٠٠	٤.٢١٧	٠.١٦٦	٠.٨٣٠-
٣	الوزن	كجم	٦٢.٣٣٣	٦٣.٠٠٠	٤.٣٧٠	٢.٢٤٣	٠.٩٧٧-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٨٠٠	٣.٨٠٠	٠.٢٥٦	١.١٥٣-	٠.٢٣٥-
	الاختبارات البدنية						
١	سرعة دوران الذراع حول السلة	عدد	٣٣.٤٦٧	٣٤.٠٠٠	٢.٠٦٦	٠.٩٣١-	٠.٤٥٠-
٢	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	عدد	٢٦.٩٣٣	٢٧.٠٠٠	٢.٦٣١	٠.٥٣٠-	٠.٠٢٥-
٣	دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم	متر	٤.١٤٠	٤.١٠٠	٠.٢٣٥	٠.٢٠٨-	٠.٧٣٢
٤	الوثب العمودى طريقة الحائط سارجنت	سم	٣٢.٨٠٠	٣٣.٠٠٠	٢.٥٤١	١.٠٨١-	٠.١٣٤-
٥	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	سم	٨٣.٨٦٧	٨٤.٠٠٠	٣.١١٤	١.٤٠٦-	٠.١٤٣
٦	ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٢٢.٩٣٣	٢٤.٠٠٠	٢.٣٧٤	١.٤٧١-	٠.٢٧٨-
٧	الجرى متعدد الاتجاهات	ث	٢٣.٠٦٧	٢٣.٠٠٠	١.٥٨٠	٠.٧٢٥-	٠.٥٠٢-
٨	الجرى المكوكى	ث	٢٢.٢٠٠	٢٢.٠٠٠	٢.٣٣٦	٠.٩٦٤-	٠.٣٤٣
	المستوى الرقعى						
١	الوثب العالى	سم	١٤٢.٦٠٠	١٤٢.٠٠٠	٣.٥٠١	٠.١١٨	٠.٥٠٢-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥٨٠

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.١٣٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد عينة البحث فى المتغيرات (معدلات دلالات النمو قيد البحث) ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى إعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الإعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٢)

درجة المستوى الرقمي المصرى فى مسابقة الوثب العالى

ن = ١

م	المتغيرات	وحدة القياس	مسافة الوثب
١	الرقم المصرى فى الوثب العالى	سم	١٧٥.٠٠

مجالات البحث :

١-المجال المكانى :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية وقياسات البحث بالإستاد الرياضى بكلية التربية الرياضية -جامعة طنطا.

٢-المجال الزمنى :

تم تطبيق إجراءات البحث في الفترة من ١٤/١٠/٢٠٢٠م الى ١/١١/٢٠٢٠م في الموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١م وكان كالتالى :

- الدراسة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق ١٤/١٠/٢٠٢٠م .
- الدراسة الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٥/١٠/٢٠٢٠م الى يوم الخميس الموافق ١/١١/٢٠٢٠م .

٣-المجال البشرى:

- تم تطبيق قياسات البحث على عينة عمدية قوامها (٢٧) ناشئة (العينة الأساسية - العينة الاستطلاعية)، حيث تكونت العينة الأساسية من (١٥) ناشئة من الطالبات المتميزات ومن تخصص مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا في الوثب العالى ، والعينة الاستطلاعية من (١٢) ناشئة وثب على .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

-الإختبارات البدنية المستخدمة :

- اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة.
- اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ.
- اختبار دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم.
- اختبار الوثب العمودى طريقة الحائط سارجنت.

- اختبار ثنى الجذع خلفاً من الوقوف.
- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
- اختبار الجرى متعدد الاتجاهات.
- اختبار الجرى المكوكي.
- قياس المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالى لعينة البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية على عدد (٦) من اللاعبات المميزات وعلى عدد (٦) من اللاعبات غير المتميزات ، وذلك يوم الأربعاء الموافق ١٤ / ١٠ / ٢٠٢٠ م ، وذلك إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) .
المعاملات العلمية للإختبارات البدنية:
الصدق :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان
معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$ن١ = ن٢ = ن٦$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	سرعة دوران الذراع حول السلة	٣٨.٤٥٠	٢.١١٢	٣١.٢٣٠	١.٤٦٧	٧.٢٢٠	٦.٢٧٨	٠.٨٣١	٠.٩١٢
٢	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٣٢.٩٥٥	٢.٣٥٦	٢٤.١٤٥	١.٢٢٤	٨.٨١٠	٧.٤٢٠	٠.٨٧٣	٠.٩٣٤
٣	دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم	٥.٣٠٠	٠.٤٢١	٣.٧٩٠	٠.٣٨٥	١.٥١٠	٥.٩١٨	٠.٨١٤	٠.٩٠٢
٤	الوثب العمودي طريقة الحائط سارجنت	٣٧.٨٠٠	٢.٣٢٤	٣٠.٤٠٠	١.٤٥٢	٧.٤٠٠	٦.٠٣٨	٠.٨٢٠	٠.٩٠٦
٥	ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٨٨.٧١٥	٣.٠١١	٧٦.٦٧٥	٢.٢٣٥	١٢.٠٤٠	٧.١٨٠	٠.٨٦٦	٠.٩٣٠
٦	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٢٦.٩٨٠	١.٥٦٣	٢١.٥٤٠	١.٢١٨	٥.٤٤٠	٦.١٣٩	٠.٨٢٥	٠.٩٠٨
٧	الجرى متعدد الاتجاهات	١٧.٧٦٥	١.٤٥٢	٢٥.٨٤٥	١.١٩٧	٨.٠٨٠	٩.٦٠١	٠.٩٢٠	٠.٩٥٩
٨	الجرى المكوكي	١٧.١٢٠	١.٣٦٦	٢٤.٦٧٠	١.٤٧١	٧.٥٥٠	٨.٤١٠	٠.٨٩٨	٠.٩٤٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث . كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

الثبات :

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	سرعة دوران الذراع حول السلة	٣٤.٨٤٠	٢.٧٨٤	٣٤.٩٢٥	٢.٦٤٨	٠.٩٦٤
٢	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٢٨.٥٥٠	٢.٨١١	٢٨.٧١٥	٢.٦٢١	٠.٩٧٣
٣	دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم	٤.٥٤٥	٠.٧١٥	٤.٥٧٠	٠.٨٢٢	٠.٩٥٧
٤	الوثب العمودي طريقة الحائط سارجنت	٣٤.١٠٠	٣.١٣٨	٣٤.١٤٥	٢.٨٩٤	٠.٩٤٨
٥	ثني الجذع خلفا من الوقوف	٨٢.٦٩٥	٤.٠١٧	٨٢.٨٠٠	٤.٣١٦	٠.٩٥٧
٦	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	٢٤.٢٦٠	٢.٢١١	٢٤.٣١٥	٢.٣٣٧	٠.٩٤٢
٧	الجرى متعدد الاتجاهات	٢١.٨٠٥	١.٩٦٣	٢١.٧٨٠	١.٥٧٨	٠.٩٦٧
٨	الجرى المكوكي	٢٠.٨٩٥	٢.٣١٥	٢٠.٨٧٠	١.٨٥٣	٠.٩٧١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦ .

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٥/١٠/٢٠٢٠م الى يوم الخميس الموافق ١/١١/٢٠٢٠م بالاستاد الرياضى بكلية التربية الرياضية -جامعة طنطا وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية والمستوى الرقعى على عينة البحث الأساسية المكونة من (١٥) ناشئات الوثب العالى بمنطقة وسط الدلتا والمسجلات بالاتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة .

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل التقلطح - معامل الالتواء - معامل الارتباط - معامل الصدق - تحليل التباين - معدل نسبة المئوية .

عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين درجات افراد مجموعة البحث والمتوسط الفرضى (المستوى الرقى المصرى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٦

م	المتغيرات	مجموعة البحث		المستوى الرقى المصرى	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	النسبة المئوية
		س	ع±					
١	سرعة دوران الذراع حول السلة	٣٣.٤٦٧	٢.٠٦٦	٤٣.٠٠	٩.٥٣٣	٠.٨٥٦	١١.١٣٧	٢٢.١٧٠
٢	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٢٦.٩٣٣	٢.٦٣١	٣٧.٠٠	١٠.٠٦٧	٠.٧٤٤	١٣.٥٣١	٢٧.٢٠٨
٣	دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم	٤.١٤	٠.٢٣٥	٦.٠٠	١.٨٦	٠.١٢٧	١٤.٦٤٦	٣١.٠٠٠
٤	الوثب العمودى طريقة الحائط سارجنت	٣٢.٨	٢.٥٤١	٤٥.٠٠	١٢.٢	٠.٩٦٧	١٢.٦١٦	٢٧.١١١
٥	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	٨٣.٨٦٧	٣.١١٤	٩٥.٠٠	١١.١٣٣	١.٠٢٩	١٠.٨١٩	١١.٧١٩
٦	ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	٢٢.٩٣٣	٢.٣٧٤	٣٠.٠٠	٧.٠٦٧	٠.٨١٥٦	٨.٦٦٥	٢٣.٥٥٧
٧	الجرى متعدد الاتجاهات	٢٣.٠٦٧	١.٥٨	١٤.٠٠	٩.٠٦٧	١.٢٩٣	٧.٠١٢	٦٤.٧٦٤
٨	الجرى الموكى	٢٢.٢	٢.٣٣٦	١٦.٠٠	٦.٢	٠.٧٥٦	٨.٢٠١	٣٨.٧٥٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين درجات افراد مجموعة البحث والمتوسط الفرضى (المستوى الرقى المصرى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح المتوسط الفرضى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧.٠١٢ الى ١٤.٦٤٦) كما تراوحت النسب المئوية ما بين (١١.٧١٩% الى ٦٤.٧٦٤%).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين درجات افراد مجموعة البحث والمتوسط الفرضى (المستوى الرقى المصرى) فى المستوى الرقى قيد البحث

ن = ١٦

م	المتغير	مجموعة البحث		المستوى الرقى المصرى	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	النسبة المئوية
		س	ع±					
١	المستوى الرقى	١٤٢.٦٠٠	٣.٥٠١	١٧٥.٠٠٠	٣٢.٤٠٠	١.١٢٧	٢٨.٧٤٩	١٨.٥١٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين درجات افراد مجموعة البحث والمتوسط الفرضى (المستوى الرقى المصرى) فى متغير المستوى الرقى قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح المتوسط الفرضى حيث حققت (ت) قيمة قدرها (٢٨.٧٤٩) كما حققت نسبة المئوية قدرها (١٨.٥١٤%).

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين درجات افراد مجموعة البحث والمتوسط الفرضى (المستوى الرقى المصرى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المتوسط الفرضى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧.٠١٢ الى ١٤.٦٤٦) كما تراوحت النسب المئوية ما بين (١١.٧١٩% الى ٦٤.٧٦٤%) .

وكانت أعلى نسبة مئوية لاختبار الرشاقة (الجرى متعدد الاتجاهات) حيث بلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٢٣.٠٦٧) والمستوى الرقى المصرى (١٤.٠٠) بنسبة مئوية (٦٤.٧٦٤%) ، يليه اختبار الرشاقة (الجرى المكوكى) حيث بلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٢٢.٢) والمستوى الرقى المصرى (١٦.٠٠) بنسبة مئوية (٣٨.٧٥٠%) ، يليه اختبار القدرة العضلية (دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم) حيث بلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٤.١٤) والمستوى الرقى المصرى (٦.٠٠) بنسبة مئوية (٣١.٠٠٠%) ، يليه اختبار السرعة الحركية (سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ) حيث بلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٢٦.٩٣٣) والمستوى الرقى المصرى (٣٧.٠٠) بنسبة مئوية (٢٧.٢٠٨%) ، يليه اختبار القدرة العضلية (الوثب العمودى طريقة الحائط سارجنت) وبلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٣٢.٨) والمستوى الرقى المصرى (٤٥.٠٠) بنسبة مئوية (٢٧.١١١%) ، يليه اختبار المرونة (ثنى الجذع أمامًا أسفل من الوقوف) وبلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٢٢.٩٣٣) والمستوى الرقى المصرى (٣٠.٠٠) بنسبة مئوية (٢٣.٥٥٧%) ، يليه اختبار السرعة الحركية (سرعة دوران الذراع حول السلة) وبلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٣٣.٤٦٧) والمستوى الرقى المصرى (٤٣.٠٠) بنسبة مئوية (٢٢.١٧٠%) ، يليه اختبار المرونة (ثنى الجذع خلفًا من الوقوف) وبلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (٨٣.٨٦٧) والمستوى الرقى المصرى (٩٥.٠٠) بنسبة مئوية (١١.٧١٩%) ،

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين درجات افراد مجموعة البحث والمتوسط الفرضى (المستوى الرقى المصرى) فى متغير المستوى الرقى قيد البحث لصالح المتوسط الفرضى حيث بلغ المتوسط الحسابى لمجموعة البحث (١٤٢.٦٠٠) والمستوى الرقى المصرى (١٧٥.٠٠٠) بنسبة مئوية (١٨.٥١٤%) .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من فاتن أبو السعود امام (٢٠٠١م) (١١) ، عصام فتحى غريب (٢٠٠٨م) (١٠) ، أسامة أحمد زكى (٢٠٠٩م) (٤) ، عصام الدين رجائى رضوان (٢٠٠٩م) (٩) ، محمد السيد مصطفى (٢٠٠٩م) (١٢) ، نجوى إبراهيم محمد (٢٠١١م) (١٩) ، مصطفى على عبد الخالق (٢٠١٦م) (١٨) ، إبراهيم حمدى يحيى (٢٠١٧م) (٢) ، محمد عادل مقابلة وآخرين (٢٠٢٠م) (١٤) والتي أكدت نتائجها على أهمية القدرة العضلية والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة وتأثيرهم الفعال على المستوى الرقعى لدى لاعبي الوثب العالى

ويؤكد محمود إسماعيل الهاشمى (٢٠١٥م) على أن التخطيط بالنسبة لعملية التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضى ، فالوصول الى المستويات العليا لا يأتى جزافا بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا يعطى أهمية بالغة للدور الذى يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب . (١٦ : ٤٩)

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه مروان على (٢٠٠٣م) (١٧) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وعن ارتباط تحسين القوة العضلية بتحسين مستوى الأداء المهارى يؤكد اينريكو لوبيز وآخرون Enrique Lopez, et al. (٢٠٠٧م) (٢٢) على أن العضلات القوية تعتبر بالضرورة عضلات سريعة ولهذا فالقوة العضلية من العناصر البدنية الرئيسية والتي يجب العمل على تميمتها حتى تعمل على تحسين السرعة الحركية.

استنتاجات البحث :

١- أعلى نسبة مئوية كان لاختبار الرشاقة (الجرى متعدد الاتجاهات) بنسبة (٦٤.٧٦٤%) ، يليه اختبار الرشاقة (الجرى المكوكى) بنسبة (٣٨.٧٥٠%) ، يليه اختبار القدرة العضلية (دفع كرة طبية باليدين ٣ كجم) بنسبة (٣١.٠٠٠%) ، يليه اختبار السرعة الحركية (سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ) بنسبة (٢٧.٢٠٨%) ، يليه اختبار القدرة العضلية (الوثب العمودى طريقة الحائط سارجنت) بنسبة (٢٧.١١١%) ، يليه اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف) بنسبة (٢٣.٥٥٧%) ، يليه اختبار السرعة الحركية (سرعة دوران الذراع حول السلة) بنسبة (٢٢.١٧٠%) ، يليه اختبار المرونة (ثنى الجذع خلفاً من الوقوف) بنسبة (١١.٧١٩%) ،

٢- بلغت النسبة المئوية في المستوى الرقعى بنسبة (١٨.٥١٤%) .

توصيات البحث :

- ١- ضرورة إهتمام مدربي ألعاب القوى بإستخدام تدريبات متنوعة في البرامج التدريبية للاعبى الوثب العالى.
- ٢- إلقاء الضوء على ضرورة وأهمية عناصر (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - المرونة والرشاقة) وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى والرقمى في مختلف الرياضات .
- ٣- التأكيد على استخدام وسائل التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى الجانب المهارى والرقمى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم إبراهيم عطا (٢٠١٨م) : الأسس النظرية والعلمية لمسابقات الميدان والمضمار (تعليم - تدريب - تكنيك - قانون) ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.
- ٢- إبراهيم حمدى يحيى (٢٠١٧م) : برنامج تدريبي لتطوير قوة ومرونة العمود الفقري وتأثيره على المستوى الرقوى لمتسابقى الوثب العالى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣- احمد محمود إبراهيم ، : الأسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضى يوسف عبد الرسول عباس (٢٠٠١م) ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت .
- ٤- أسامة أحمد زكى (٢٠٠٩م) : فاعلية التدريب البليومتري بالأثقال في تنمية القدرة العضلية للطرف السفلى والمستوى الرقوى لناشئى الوثب العالى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث ، مج ١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٥- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧م) : سباقات المضمار مسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٦- حسن أحمد شحاتة ، : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، الدار المصرية واللبنانية ، القاهرة .
- زينب السيد النجار (٢٠٠٣)
- ٧- رامى محمد الطاهر سالم (٢٠١٥م) : موسوعة ألعاب القوى (الوثب والقفز) ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة .
- ٨- صدقى أحمد سلام (٢٠١٤م) : ألعاب القوى (مسابقات الميدان وثب ورمى ومتعلقاتها) ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.
- ٩- عصام الدين رجائى رضوان (٢٠٠٩م) : فاعلية استخدام بعض التدريبات في الوسط المائى على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بتركيب الجسم والمستوى الرقوى في الوثب العالى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث ، مج ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

- ١٠- **عصام فتحى غريب (٢٠٠٨م)** : استراتيجية مقترحة للتدريب المختلط وتأثيرها على القدرة الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بطريقة النقوس، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- ١١- **فاتن أبو السعود امام (٢٠٠١م)** : تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب البليومترى على تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي لكلية التربية الرياضية للبنات جامعة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة .
- ١٢- **محمد السيد مصطفى (٢٠٠٩م)** : فاعلية استخدام التدريبات الدائرية المركبة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى والرقمى في مسابقة الوثب العالي ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، مج ٣٢ ، ع ٢٤ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٣- **محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤م)** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٤- **محمد عادل مقابلة ، بسام محمد عايد ، سمية محمد حموده ، سليمان محمد القزاقزة (٢٠٢٠م)** : تأثير استخدام تمرينات البليومترى على تحسين القوة الانفجارية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، بحث منشور ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي ، مج ٤٠ ، ع ٣٤ ، اتحاد الجامعات العربية .
- ١٥- **محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٠م)** : موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تكتيك - تعليم - تحكيم) ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ١٦- **محمود إسماعيل الهاشمى (٢٠١٥م)** : التمرينات والاحمال البدنية ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، ط ١ ، القاهرة .
- ١٧- **مروان على عبد الله (٢٠٠٣م)** : تأثير تدريبات الأثقال والبليومترى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .

- ١٨- مصطفى على عبد الخالق (٢٠١٦م) : برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى للاعبى الوثب العالى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنى سويف .
- ١٩- نجوى إبراهيم محمد (٢٠١١م) : تأثير تدريبات البليومترى بالمقاومة على القدرة العضلية والمستوى الرقوى للاعبات الدرجة الأولى فى الوثب العالى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان .
- ٢٠- وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦م) : الأسس العلمية لبناء الفورمة الرياضية للناشئين ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة للنشر ، القاهرة .

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- 21- *Bucher C.A.(1990)* : Physical Education for Children Movement Foundations and Experience, Macmillan, Publishing co., New York.
- 22- *Enrique Lopez, Francisco Saucedo, Enrique Navarro (2007)* : Analysis of the fencing lunge flight phase in EPEE , 12th Annual Congress of the ECSS, 11–14 July, Jyväskylä, Finland,