

"تأثير التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي"

أ.د/ نهى محمود الصواف^١

أ.م.د/ شيماء عبدالعليم محليس^٢

معيد/ عبدالمنعم ممدوح عبدالمنعم^٣

- المقدمة ومشكلة البحث.

يشهد العالم تطورا كبيرا في مختلف الميادين الرياضية ، ولقد أصبح الأستاذ الي نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول الي مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الاولمبية والمحافل الدولية خير دليل علي ذلك ، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه علي البيئة الرياضية المصرية ، حتي يمكننا من الوصول الي المستويات الرياضية العالمية .

و التدريبات النوعية بمثابة تمارينات مساعدة تهدف لاعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع طبيعة الأداء .(٤ : ٢٢)

وفي هذا الصدد يشير خالد عبد الموجود (٢٠١١م) على أهمية التدريب النوعي الذي يبنى على أسس علمية مدروسة.(٦:١٦٥)

وتشير شيخة ذياب العلاطي (٢٠١٨) أن التدريبات النوعية هي الحركات الرياضية التي تتشابه مع المهارة المؤداة في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي والمسار الحركي وكذلك اتجاه العمل العضلي منها، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي لتنمية الصفات البدنية والحركية الخاصة والإتقان للأداء الحركي للمهارة المتعلمة. وتؤدي التدريبات النوعية تحت عدة شروط وهي ان تحتوي هذه التدريبات على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة الحركية و يجب مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين عند تكرار التدريبات النوعية تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تنميتها .(٨: ١٠)

ويوضح محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب حيث يتم ترجمة ما يحدث في المعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلى تمارينات ذو طبيعة خاصة للجوانب(البدنية - المهارية) على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتى يمكننا الوصول الى الأداء الحركي المثالي.(١٥ : ٢٦)

ويذكر يوسف أحمد (٢٠١٠) أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء والإعداد البدني الخاص هما الدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها المبتدئ وغير المبتدئ وذلك لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلي اعلي مستوى ممكن .(١٧ : ٩٩)

^١ أستاذ ألعاب القوى ورئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

^٢ أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

^٣ معيد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

ويري عبد الرحيم أشرف أبو الوفا (٢٠١٦) إلى أهمية استخدام التدريبات النوعية في تطوير القدرات البدنية الخاصة، وتؤثر تأثيراً ايجابياً على المستوى المهاري للمهارة. (٣٠ : ٩)

ويؤكد اسماعيل أدهم (٢٠١٧) على أن التدريبات النوعية الخاصة لها تأثير على تحسين المستوى الرقمي وذلك من خلال طبيعة التمرينات النوعية. (٤٥ : ٣)

ويؤكد عيسى علاء (٢٠١٦) على ان استخدام التدريبات النوعية لها دور فعال على تطور بعض القدرات البدنية الخاصة. (٥٢ : ١١)

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أهم الأنشطة البدنية والحركات الطبيعية التي مارسها الانسان منذ بدء الخليقة، والتي كانت تتمثل حركاتها في الجرى والوثب والرمى، كما أنها تمارس نظراً لقيمتها التربوية ولدورها الهام في تحسين الحالة البدنية، بالإضافة إلى أنها تشكل القاعدة الأساسية المثلى للتفوق في أداء الكثير من الرياضات الأخرى وتطور الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة جاء نتيجة لتطور علم التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي واستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة، وقد نالت مسابقات الميدان والمضمار نصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسية رغم صعوبة ذلك على المستويات العالمية إلا أن الأرقام المصرية في مسابقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسية العالمية حيث أن مسابقات الوثب تعد أحد مسابقات الميدان والمضمار التي تأثرت بهذا التطور على المستوى العالمي والأوليبي. (٣ : ٢)

وتعتبر مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي يمتاز إيقاعها بالجمال الحركي والرشاقة والمرونة ويحس بذلك كلاً من اللاعب والمشاهد، وهي ضمن مسابقات الوثب ويظهر ذلك الإيقاع من خلال التكنيك المميز للمسابقة، حيث يمر بمراحل فنية حركية منذ الأربعينات وحتى يومنا هذا وصولاً إلى الطريقة الظهرية، حيث يعتبر الوثب العالي ما هو إلا إنجاز حركي الغرض منه اجتياز حاجز رأسي بحيث يكون ضد الجاذبية الأرضية وبقدم واحدة وذلك يتفق علي ما نص عليه القانون الدولي الخاص بتلك المسابقة. (عويس : ٣٣٧)

ويشير عبدالرحمن زاهر (٢٠١٩) أن الوثب العالي للطريقة الظهرية يتكون من المراحل التالية: الاقتراب والارتقاء وتعدية العارضة والهبوط في مرحلة الاقتراب يزيد اللاعب من سرعته ويعد نفسه للارتقاء ، في مرحلة الارتقاء يولد اللاعب سرعة عمودية ويبدأ الدوران لتعدية العارضة ، في مرحلة الطيران يرتفع اللاعب لمستوى العارضة ثم يجتاها ، في مرحلة الهبوط يكمل اللاعب الوثب بطريقة آمنة. (٢٢٠ : ١٢)

ومن خلال عمل الباحث كمعيد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ومساعد مدرب منتخب الجامعة، لاحظ انخفاض المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لمنتخب جامعة المنوفية وبالرجوع لنتائج الطلاب خلال العامين السابقين لاحظ ثبات المستوى الرقمي لهم ، ويرى الباحث أن التدريبات النوعية هي التدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية ، وفي نفس اتجاه العمل العضلي ، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للاعداد الرئيسي لأي لاعب وفي نفس المسار الحركي ، مما يؤدي الي تعود اللاعب علي المسار الحركي السليم ، فيحدث التكيف العصبي لاجزاء الجسم ، وبالتالي الوصول الي الية الاداء مما يؤدي الي تحسين

المستوي الرقمي ، وهذا مما دفع الباحث الي استخدام التدريبات النوعية التي قد تكون لها تأثير ايجابي في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي ، في محاولة علمية موجهه نحو وضع حلول لمشكلة انخفاض وثبات المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي .

-هدف البحث.

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات علي المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي.

- فرض البحث.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لافراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

- المصطلحات المستخدمة في البحث.

- التدريبات النوعية Specific training :-

هي تدريبات علي الأداء الفني الأساسي ويتشابهه محتوى كل تدريب منها مع أداء المهارة في المسار الزمني والمكاني لتحقيق اجادة المهارة واحساس اللاعب لمسارها الصحيح .(١٦ : ١٨)

- التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات :-

تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسات وذلك باستخدام الأدوات المختلفة (تعريف اجرائي)

- الدراسات السابقة.

- دراسة أحمد خيرى محمد (٢٠٠٧م) (١) بعنوان "المتغيرات الكينماتيكية للدوران في سباحة الزحف علي الظهر كأساس لتطبيق تدريبات نوعية لتطوير مستوى الداء لدي ناشئى السباحة " واستهدفت الدراسة اقتراح تدريبات نوعية بناء علي نتائج التحليل لمنحني الأداء بغرض تحسين المستوى الرقمي واستخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي ومن اهم الاستنتاجات أن التدريبات النوعية المقترحة أدت الي تحسين مستوى الاداء المهاري للسباحين بالنسبة للمجموعة التجريبية وكذلك تحسين المستوى الرقمي للسباحين .

- دراسة محمود أبو العباس عبد الحميد (٢٠١٢م) (١٤) بعنوان " تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي " واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي من خلال التعرف علي تأثير بعض التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقى الوثب الثلاثي واستخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة واشتملت العينة علي (١٢) طالب من طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريب مسابقات العاب الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة المتميزين وذوي المستوى الرقمي المتميز في مسابقة الوثب الثلاثي وكان من أهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية قد أثر تأثيرا ايجابيا علي بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي .

- دراسة خالد عبد الرحمن، محمود فرج (٢٠١٠) (٧) تأثير التمرينات النوعية للرجلين والزرعين في تطوير القوة الانفجارية الناشئ رمي الرمح ، وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير التمرينات النوعية للرجلين والزرعين في تطوير القوة الانفجارية الناشئ رمي الرمح و كانت عينة البحث ٢٢ ناشئاً واستخدم الباحث المنهج

التجريبي وكانت اهم النتائج ان التمرينات النوعية تؤدي الى تطوير القوة الانفجارية للرجلين والزرارين لدي عينة البحث وتطوير هذه القوة تؤدي الى الإرتقاء بالمستوي الرقمي .

- أجرى منصور إسلام (٢٠١٤) (١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في رمي الرمح، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت العينة من (٧) لاعبين استخدام المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي في رمي الرمح وكانت اهم النتائج ان التمرينات النوعية تؤثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي.

- دراسة خالد عبدالمجيد شافع (٢٠٠٧م) (٥) بعنوان " تأثير التدربات النوعية لتعلم المشي في الهواء ١,٥ خطوة علي المستوى الرقمي للوثب الطويل " استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة بلغ قوامها (٢٤) طالبة من كلية التربية الرياضية بمدينة السادات أدي البرنامج التدريبي الي ظهور فروق واضحة في أداء في تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل للاعبات عينة البحث .

- إجراءات البحث.

- منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

- مجتمع وعينة البحث.

اشتمل مجتمع البحث على (١٥) متسابق من منتخب ألعاب قوي جامعة المنوفية مقيدين في العام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ تم تقسيمهم إلى (٨) متسابقين لإجراء الدراسات الاستطلاعية و (٧) متسابقين لإجراء الدراسة الأساسية وتم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية .

- التجانس لأفراد عينة البحث.

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث
البحث من متسابقين الوثب العالي في المتغيرات المختارة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول الكلي	بالمتر	١٨٠,٦٦٢	٦,٣٠٩	٠,٣١٧
السن	السنة	١٩,٨٨٤	٠,٦١٦	-٠,٠٦٥
الوزن	الكيلو جرام	٧٨,٦٦٧	١٠,١٤٨	٠,٩٣٦
العمر التدريبي	السنة	٢,٣٦٧	٠,٦٩٤	-٠,٥٧٧

يتضح من جدول رقم (١) أن معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات العمرية والتدريبية والمستوي

الرقمي قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع

ن = ١٥

البحث من متسابقى الوثب العالي في المستوى الرقمي

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الالتواء
المستوي الرقمي	سم	١٢٩,٤	٩,٤٧٠	-٠,١٩٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن معامل الالتواء لمجتمع البحث في متغير المستوى الرقمي قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد مجتمع البحث في ذلك المتغير.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

- الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- أقماع
- حبل
- صناديق مقسمة
- كور سويسرية
- حلق جمباز
- ميني ترامبولين
- حواجز قانونية
- حواجز صغيرة
- كراسي خشبية
- مراتب
- مقاعد سويدية
- طباشير
- اقلام
- جهاز الوثب العالي
- البرنامج التدريبي المستخدم
- أدوات جمع البيانات.

- استمارة تسجيل قياسات الطلاب في متغيرات (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي). مرفق رقم (١)
- استمارة تسجيل القياس الرقمي للمحاولات علي جهاز الوثب العالي. مرفق رقم (٢)
- البرنامج التدريبي المقترح. مرفق رقم (٣)

جدول رقم (٣) توزيع عدد الوحدات على مدار البرنامج التدريبي وزمنها

مدة البرنامج	عدد أسابيع البرنامج	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية	زمن الوحدة التدريبية	فترة تطبيق البرنامج	مكان تطبيق البرنامج
(٢ شهر)	(٨ أسابيع)	(٣ وحدة تدريبية)	(٢٤ وحدة تدريبية)	٩٠ ق	٢٠٢٥ / ٢ / ١٨ الي ٢٠٢٥ / ٤ / ١٣	كلية التربية الرياضية

وقد راعى الباحث استبدال أيام الأجازات بأيام تدريب أخرى .

جدول (٤)

٤ - زمن الوحدات التدريبية

أجزاء الوحدة	الإحماء	الجزء الرئيسي	الختم	الاجمالي
الزمن	١٥ ق	٧٠ ق	٥ ق	٩٠ ق

- هدف البرنامج المقترح.

يهدف البرنامج الي التعرف علي تأثير التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات علي المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث في مسابقة الوثب العالي.

- أسس وضع البرنامج التدريبي.

راعى الباحث عند وضع البرنامج التدريبي لأفراد عينة البحث الأسس التالية: -

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يكون البرنامج في مستوي قدرات أفراد عينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية بين افراد عينة البحث.
- مراعاة توفير المكان والإمكانات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الأمان حرصا علي سلامة أفراد عينة البحث.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- مراعاة أن يحقق الشعور بالتشويق والسرور.
- أن تثير محتويات البرنامج قدرات أفراد عينة البحث بما يسمح باستثارة دافعيتهم.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- الدراسة الاستطلاعية الأولى.

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٢/٩م وذلك لإجراء

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث (الصدق).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المستوي الرقمي قيد البحث

ن=١ ن=٢=٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
٨	مستوى رقمي	سم	المميزه	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	*٢,٣٠٩	٠,٠٢
			غير المميزه	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		

				٨	المجموع			
--	--	--	--	---	---------	--	--	--

قيمة "z" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

تشير نتائج الجدول رقم (٥) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية.

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٢/١٦م وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث (الثبات).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المستخدمة في البحث ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	تطبيق اول		تطبيق ثاني		قيمة ر المحسوبة
		ع	س	ع	س	
المستوي الرقمي	درجة	١٢٩,٥	٨,٣٦٤	١٢٨,٤٢٨	٨,٣٦٣	٠,٠٠٤

قيمة "r" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٣٢)

تشير نتائج الجدول رقم (٦) إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المستخدمة في البحث، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

- القياسات القبليه.

قام الباحث بإجراء القياس القبلي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٢/١٧م

- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٢/١٨م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٤/١٣م.

- القياسات البعديه.

قام الباحث بإجراء القياسات البعديه يوم الاحد ٢٠٢٥/٤/١٦م

- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط بيرسون.

- اختبار ويليكسون لدلالة الفروق.

- عرض ومناقشة النتائج.

- عرض نتائج الفرض.

جدول رقم (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن لأفراد العينة في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث

ن = ٧

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±	
	المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي	١٢٩,٢٨٦	١١,٣٣٩	١٥٠,٢٨٦	٩,٩٤٥	١٦,٢ %

يتضح من جدول رقم (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و نسبة التحسن في المستوى الرقمي لمتسابقي الوثب العالي قيد البحث.

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث

ن = ٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
٨	المستوى رقمي	سم	+	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	*٢,٣٧٥	٠,٠١٨
			-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
			=	٠				
			المجموع	٧				

قيمة (z) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لأفراد العينة في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

٣- مناقشة نتائج الفرض :

تشير نتائج جدول (٧) الي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة والتي بلغت (٢,٣٧٥) أكبر من قيمة (Z) الجدولية وهي (١,٩٦) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، وأيضاً بلغت نسبة التحسن (١٦,٢ %) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي كما يشير جدول (٨) .

ويرجع الباحث هذه الفروق ونسب التحسن الي البرنامج التدريبي قيد البحث والذي راعي فيه الباحث الأسس العلمية عند تصميمه وتطبيقه علي أفراد عينة البحث باستخدام التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات والذي كان له الأثر الأكبر علي تحسن المستوى المهاري لمهارة الوثب العالي .

ويؤكد "اسماعيل أدهم" (٢٠١٧) على أن التدريبات النوعية الخاصة لها تأثير على تحسين المستوى الرقمي وذلك من خلال طبيعة التمرينات النوعية. (٤٥ : ٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من ، منصور إسلام (٢٠١٤م) (١٢) ، ودراسة أحمد خير محمد (٢٠٠٧م) (١) ، ودراسة محمود أبو العباس عبد الحميد (٢٠١٢م) (١٣) ، ودراسة خالد عبد الحميد شافع (٢٠٠٧م) (٧) ، خالد عبدالرحمن محمود (٢٠١٠م) (٧) ، في أن التدريبات النوعية تؤثر في تطوير وتحسين المستوى الرقمي .

- وبذلك تحقق صحة الفرض من البحث وهو وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- الاستنتاجات والتوصيات.
 - أولا الاستنتاجات.
 - ساعدت التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات علي الارتقاء بالمستوى الرقمي لمتسابقين الوثب العالي .
 - توجد فروق بين متوسطي القياسين (القبلي /البعدي) في المستوى الرقمي لمتسابقين الوثب العالي .
 - التوصيات.
 - استخدام البرنامج التدريبي قيد البحث القائم على التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات في تدريب مسابقة الوثب العالي .
 - تصميم برامج التدريبات النوعية الموجهة بالأدوات لباقي مسابقات ألعاب القوى.
 - تعميم البرنامج لباقي الرياضات .
 - المراجع
- ١- أحمد خيرى محمد (٢٠٠٧م) " المتغيرات الكينماتيكية للدوران في سباحة الزحف علي الظهر كأساس لتطبيق تدريبات نوعية لتطوير مستوى الداء لدي ناشئ السباحة" رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
 - ٢- أحمد لطفى السيد (٢٠٠٢م): "تأثير استخدام تدريبات البليومتر ك علي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل" ، بحث منشور ضمن بحوث المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية عدد ٢٣ كلية تربية رياضية جامعة الاسكندرية
 - ٣- إسماعيل أدهم (٢٠١٧): "تأثير التمرينات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقمي لمتسابقين ١٠٠ متر عدو" ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية، القاهرة.
 - ٤- جودت محمود عبيد (٢٠١٩): تقنيات رياضة الوثب ، ط ١ ، مركز الكتاب الحديث.
 - ٥- خالد عبدالمجيد شافع علي (٢٠٠٧م) " تأثير التدريبات النوعية لتعلم المشي في الهواء ١,٥ خطوة علي المستوى الرقمي للوثب الطويل " لطالبات كلية التربية الرياضية " المجلة العلمية المتخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد ٦٢ ، ٢٠٠٧ م
 - ٦- خالد عبد الموجود عبد العظيم(٢٠١١): "المحددات البيوميكانيكية لمهارة اللكمة الصاعدة في الرأس كداله لبناء برنامج تدريبي للاعبى الملاكمة"، رساله دكتوراه غير منشوره كليه التربيه الرياضيه، جامعه اسوط.
 - ٧- خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠): "تأثير التمرينات النوعية للرجلين والزراعين في تطوير القوة الانفجارية الناشئ رمي الرمح" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق.

- ٨- شيخة ذياب سعيد (٢٠١٨) : "تأثير التدريبات النوعية علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للشقلبة الأمامية علي طاولة القفز لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت " ، رسالة دكتوراة ، جامعة الزقازيق.
- ٩- عبد الرحيم أشرف أبو الوفا (٢٠١٦) : "تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى الاداء البدني والمهاري لدفع الجلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج " ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٣) ، العدد (٤٢)، ١٩٧-٢٣١ .
- ١٠- عويس الجبالي (١٩٨٩) : العاب القوي بين النظرية والتطبيق، مطبعة التيسير، القاهرة.
- ١١- عيسى علاء (٢٠١٦): "أثر استخدام برنامج تدريبي للتمرينات النوعية لتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لطلبة جامعة فلسطين" ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد (٣٠)، ٧٤٦-٧٧٢.
- ١٢- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر (٢٠١٩): استراتيجيات تدريب ألعاب القوي ، ط ١ ، القاهرة مركز الكتاب للنشر.
- ١٣- منصورإسلام (٢٠١٤) : "تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في رمي الرمح" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- ١٤- محمود أبوالعباس عبدالحميد (٢٠١٢م) " تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي" ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٥- محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) : "الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة المسابقة الوثب الطويل والعالي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- ١٦- مني صلاح عبدالونيس (٢٠١٩) " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٧- يوسف أحمد (٢٠١٠): أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان .