

**فعالية برنامج تدريبي مقترح للوثب الطويل على بعض القدرات  
البدنية والمستوى الرقعى لدى طلبة كلية التربية الرياضية  
بطنطا ذوى مستويات مختلفة من فعالية الذات**

**دكتور/ أشرف رشاد شلبى**

مدرس بقسم التدريب الرياضى  
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

**فعالية برنامج تدريبي مقترح للونب الطويل على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى لدى  
طلبة كلية التربية الرياضية بطنطا ذوى مستويات مختلفة من فعالية الذات \***  
د/ أشرف رشاد ضليبي \*

#### مقدمة ومشكلة البحث :

إن التقدم العلمى والتكنولوجى فى المجال الرياضى يظهر من خلال الإنجازات العالمية لأبطال الرياضات المختلفة وخاصة بالنسبة للرياضات الرقمية سواء ضد الزمن أو المسافة ، والتي استطاعت أن تجد الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضى ، من خلال تطوير وإبتكار أفضل الأجهزة والأدوات لمساعدة علم التدريب الرياضى الحديث ، فالمستويات الرياضية العالية التى حققها الإنسان فى مختلف الرياضات تؤكد على أن مجال التدريب الرياضى أصبح يعتمد على المعارف والمعلومات العلمية فى كل نظرياته وقوانينه ومبادئ تطبيقه حيث يستمد مادته من كل العلوم الأخرى والتي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضى. ( ١ : ١٢٣ )، ( ٣٨ : ٣٣ )

و يذكر " عصام عبد الخالق " ( ١٩٩٠ ) أن التدريب الرياضى عملية تربوية مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الى أعلى المستويات الممكنة فى النشاط الرياضى الممارس ، وذلك بهدف تنمية وتحسين قدرات الفرد البدنية والحركية والعقلية والنفسية . ( ٢٠ : ٤ )

وفى هذا الصدد يشير " الغيورغ رتير " ( ١٩٩٧ ) الى أن التدريب الرياضى عبارة عن " عملية الإعداد الرياضى للمنافسة وفق المبادئ العلمية والتربوية بهدف الوصول لقمة الإنجاز فى المسابقات التخصصية من خلال التأثير المبرمج المنتظم فى قدرة الرياضى البدنية والتكنيكية والذهنية " . ( ٦ : ٦ )

ويشير " محمد عثمان " ( ١٩٩٤ ) أن التدريب الرياضى عبارة عن " عملية مخططة مدروسة تتم عن طريق العمل العضلى المتكرر ( الحمل البدنى ) وتهدف الى تحسين المستوى ، وينتج من خلاله تغيرات فى المستوى البدنى والوظيفى والنفسى والعقلى، بحيث تتعدى شدة الحمل المستخدم حداً معيناً يختلف من فرد لآخر. وفى هذا الصدد يشير " على البيك " ( ١٩٨٨ ) على أن التخطيط للتدريب هو وسيلة يتم من خلالها تقرير حالة اللاعب ووضع الأهداف وتحديد الطرق والوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة ، وتحديد محتويات البرنامج واختيار الاختبارات التتبعية وما الى ذلك للوصول الى الهدف المنشود. ( ٣٢ : ٢٠٩، ٢١٠ )، ( ٢١ : ٩ )

ويرى الباحث أن عملية التخطيط للتدريب ووضع البرامج ليست بالأمر السهل فهى عملية صعبة ومعقدة ، فالبرنامج التدريبى يعد الوسيلة الرئيسية التى تتعامل مع إمكانيات وقدرات اللاعبين ، ويجذب أن تتأسس على قواعد ونظريات أسس ومبادئ علم التدريب الرياضى .

(\*) مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

وتعد مسابقات ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مواصفات وقدرات واستعدادات خاصة لدى اللاعبين، وخاصة مسابقات الوثب الطويل والتي شهدت تطوراً واضحاً في الآونة الأخيرة سواء في قدرة الواصلين على النهوض بالمستوى الرقعى أو المستوى الفني لطريقة الأداء في البطولات العالمية . وفي هذا الصدد يتفق كلاً من " على حسن القصعي" ( ١٩٩٨ ) " سليمان على حسن وآخرون " ( ١٩٨٣ ) ، " بسطويسى أحمد " ( ١٩٩٧ ) على أن الهدف من مسابقة الوثب الطويل هو زيادة المسافة المحققة ، وقد أجمعوا على أن الأداء الحركى في الوثب الطويل يمر بمراحل فنية متلاحقة والتي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران وأخيراً الهبوط ، ولكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الحركية الخاصة التي لا يمكن فصلها عن بعض من الناحية العملية . ( ٢٢ : ١٠ ) ، ( ١٧ : ١٣٧ ) ، ( ٨ : ٢٨٨ )

وتتطلب عملية التخطيط للتدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضى ، وأن يقوم على دراسة وافية لكل ما يرتبط بالعملية التدريبية ، ولذا فإنها تتطلب فرد على درجة عالية من المعرفة العلمية والخبرة العملية الميدانية والمهارة فى التخطيط ، لكى يستطيع بناء برنامج تدريبي منظم على أسس علمية سليمة . ( ٢٣ : ١٩٩ )

وتعتبر فعالية الذات من أهم القوى الشخصية المحركة حيث أنها تمثل مركزاً مهماً فى دافعية الشخص الرياضى للقيام بأى عمل أو نشاط دراسى فهى تساعد الشخص الرياضى على مواجهة الضغوط التدريبية المختلفة التى تفرض أداؤه ، وترتفع مستويات فعالية الذات لدى اللاعبين من خلال الممارسة والتدريب المتواصل على مهارات النشاط الممارس .

وغالباً ما نستخدم فعالية الذات *Self - Efficacy* مقترنة بالدافع للإنجاز ، وتعنى القدرة التى يحكم بها اللاعبون على أنفسهم لأداء واجب محدد . ( ٤٤ : ٦ )

ويذكر " باتدورا " *Bandura* ( ١٩٩٧ ) أن فعالية الذات تمثل عاملاً أساسياً فى المدى الذى يمكن للأفراد فيه أن يصلوا الى تحقيق نتائج مهمة فى حياتهم ، وتسهم معتقدات الفرد فى فعالية الذات بشكل كبير فى الإنجاز عن طريق تعزيز الدافعية للإنجاز ، وقد أجمل العلاقة بين فعالية الذات والأداء على نحو أفضل حيث بين أنها لا تنتبأ فقط بالتغيرات السلوكية المصاحبة للمؤثرات المختلفة ، ولكنها تنتبأ بالاختلافات السلوكية بين الأفراد المتلقين لنفس المؤثر ، بل وحتى بتباين الشخص إزاء المهام المنفذة والمهام المستبعدة أو التى جرت محاولتها ولكنها فشلت . ( ٣٦ : ١٤٤ )

ويشير مفهوم فعالية الذات إلى اعتقاد الفرد الرياضى فى إمكاناته الذاتية وثقته فى قدراته ومعلوماته ، وأنه يملك من المقومات العقلية المعرفية ، والانفعالية الدافعية ، والحسية العصبية ، ما يمكنه من تحقيق المستوى الذى يرتضيه ، أو يحقق له التوازن ، محدداً جهوده وطاقاته فى إطار هذا المستوى .

وقد عرف "باندورا" *Bandura* (١٩٩٧) فعالية الذات بشكل رسمي على أنها : الأحكام الشخصية لقدرات الفرد على تنظيم وإنجاز المهام ، والعمل على تحقيق الأهداف الموضوعية وقد حدد خصائص فعالية الذات في المستوى ، العمومية ، القوة وقد ركزت قياسات فعالية الذات على قدرات الأداء أكثر من تركيزها على القدرات الشخصية مثل الخصائص البدنية ، أو النفسية ومعتقدات فعالية الذات ليست خاصة مفردة ، ولكنها متعددة الأبعاد في الشكل وتختلف على أساس المجال أو الوظيفة ، وتعتمد معتقدات فعالية الذات على معيار إتقان الأداء أكثر من المعايير الأخرى ، وتشير أحكام فعالية الذات بشكل خاص إلى العمل المستقبلي وتكون محددة وتؤدي دوراً حقيقياً في الدافعية الأكاديمية. ( ٣٦ : ٨٣ )

ورفقا للعرض السابق فإن معتقدات فعالية الذات - أحكام الأفراد حول تقديهم بإنجاز المهام أو النجاح في الأنشطة - تتنبأ بقدرة الأفراد اللاحقة لإنجاز مثل هذه المهام أو النجاح في الأنشطة ، حيث أن معتقدات فعالية الذات مبنية بقياسين لجهد الأفراد ونسبة الأداء والإنفاق في القدرة ، وترتبط فعالية الذات المدركة للتعلم إيجابياً مع نسبة الأفراد في حل المشكلات وفي المهام التي تصنف على أنها صعبة ، وفيما يتصل بآثار فعالية الذات على المثابرة ، فهي تؤثر على اكتساب الأفراد للمهارة بواسطة زيادة مثابرتهم ، فهي تؤثر على طرق تعلمهم وفي عملياتهم الدافعية ، كما أن معتقدات الأفراد حول فعاليتهم لإدارة أو التحكم في متطلبات المهمة يمكن أن تؤثر أيضاً انفعالياً بزيادة ضغوطهم ، والقلق ، والإكتئاب ، ويعتمد أداء الأفراد في المواقف المهددة لهم على معتقدات فعالية الذات لديهم أكثر من استئارة القلق . ( ٣٥ : ٢٧٥ )

ونظراً لأهمية الدور الذي تلعبه فعالية الذات الرياضية في تحقيق المستوى الرقسي الأفضل، حيث أنه لكي يمكن أداء سلوك ما فإنه لا يكفي أن يكون متعلماً فقط - أي سبق تعلمه فحسب - ولكن من الضروري بالإضافة إلى ذلك أن تكون هناك دافعية لدى الفرد لأداء هذا السلوك وضرورة توافر حافز والذي يتأسس على توقع نتائج الأداء - أي اعتقاد الفرد أن سلوكه سوف يؤدي إلى نتيجة معينة . ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

١. هل يختلف المستوى الرقسي لمسابقة الوثب الطويل لدى الطلاب باختلاف مستوى

فعالية الذات الرياضية ( مرتفع / منخفض ) لديهم ؟

٢. هل يختلف المستوى الرقسي لمسابقة الوثب الطويل باستخدام البرنامج التدريبي ؟

٣. هل يختلف المستوى الرقسي لمسابقة الوثب الطويل باختلاف التفاعل بين فعالية

الذات الرياضية والبرنامج التدريبي المقترح ؟

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير:-

- ١- فعالية الذات الرياضية على بعض القدرات البدنية و المستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل .
- ٢- البرنامج التدريبى على بعض القدرات البدنية المستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل لدى الطلاب .
- ٣- التفاعل بين فعالية الذات الرياضية والبرنامج التدريبى على المستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل .

#### فروض البحث :

فى ضوء الدراسات السابقة والتحليل النظرى يمكن صياغة الفروض التالية :-

- ١- يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى فعالية الذات الرياضية ( مرتفع / منخفض ) على القدرات البدنية والمستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل .
- ٢- يوجد تأثير دال إحصائياً للبرنامج التدريبى على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل .
- ٣- يختلف المستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل باختلاف التفاعل بين فعالية الذات الرياضية والبرنامج التدريبى .

وتتضح أهمية هذا البحث فى المجال الرياضى بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة فى ضوء العرض التالى للدراسات السابقة التى قام بها كل من :

أولاً: دراسات خاصة بالوثب الطويل :

- دراسة سامية محمد حامد ( ١٩٨٠ ) بعنوان "دراسة تحليله حول سرعة الاقتراب وأثرة على سرعة وقوة الارتقاء فى سباق الوثب الطويل " وقد خرجت الدراسة بأن السرعة لها تأثير كبير على مساندة الوثب وكذلك المتسابقين المصريين يفقدون جزء كبير من سرعتهم ثم يعدون لاكتسابها وهكذا دون تنظيم . ( ١٦ )
  - دراسة عيد المنعم هريدى ( ١٩٨٤ ) بعنوان " استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة بالوثب الطويل وأثرها على الأداء " وقد خرجت الدراسة بأن الأسلوب الاستسلامى القهرى يؤثر فى تنمية القوة الخاصة بالوثب الطويل، وكذلك أن تنمية القوة تؤدي الى تحسن بعض العوامل المؤثرة فى مسابقة الانجاز مثل زاوية الطيران ، أقصى إرتفاع لنطة مركز الثقل . ( ١٩ )
  - دراسة محمد بطل ( ١٩٨٤ ) بعنوان " أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقعى للوثب الطويل " وقد خرجت الدراسة بما يلى :
- توجد فروق بين متوسطى قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المستوى الرقعى للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية وكذلك توجد فروق بين متوسطى قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى عنصرى السرعة والقوة لصالح المجموعة التجريبية . ( ٢٨ )

- دراسة رمضان محمد ( ٢٠٠٤ ) بعنوان " مدى فعالية برنامج تدريبي في تحسين فعالية الذات الرياضية وأثره على التحصيل الدراسي لعينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي" وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من مستوى فعالية الذات الرياضية وقوة احكام فعالية الذات الرياضية في التطبيق البعدي وكذلك الى وجود علاقة بين فعالية الذات الرياضية و التحصيل الدراسي لصالح المجموعة التجريبية . ( ١٣ )
- دراسة اندرو Andrew ( ٢٠٠٤ ) بعنوان " فعالية الذات الإحصائية بين طلاب التربية الرياضية " وقد أظهرت الدراسة على أنه توجد طرق تنبؤية بين الانجاز في الأداء وفعالية الذات الرياضية . ( ٤٣ )
- ومن السرد السابق يتضح لنا:

- وجود علاقة بين المتغيرات البدنية المشكلة لمهارة الوثب الطويل والمستوى الرقعى لهذه المهارة.
- تأثير البرامج التدريبية على المستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل .
- علاقة فعالية الذات وتأثيرها على مستوى الانجاز وكذلك أكد تحليل المسار فى دراسة زمزمان على تأثير فعالية الذات على الأداء بشكل مباشر وغير مباشر من خلال تأثيرها على التنظيم الذاتى للفرد الرياضى .
- وجود رابطة قوية تدعمها أدلة تجريبية على العلاقة بين مستوى فعالية الذات ومستوى الانجاز للطلاب .
- أن فعالية الذات كانت مرتبطة بشكل مرتفع مع نسبة الاهتمام الداخلى للطلاب فى تعلم المهارات الحركية وكذلك ارتبطت قياسات فعالية الذات بشكل دال منع اختيار الطلاب لتخصصهم .

#### إجراءات البحث:

##### المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أجرى البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين ( المجموعة التجريبية الأولى مرتفعى فعالية لذات- المجموعة التجريبية الثانية منخفضة فعالية لذات).

##### مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع هذا البحث على طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا فى العام الجامعى ٢٠٠٣/٢٠٠٤ م ، وقد قام الباحث باختيار عينة قوامها ( ٦٠ ) طالب من إجمالى مجتمع البحث البالغ عددهم ( ٤٢١ ) طالب من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وذلك بعد استبعاد لاعبي الوثب الطويل المسجلين بالأندية الراضية ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب المشاركون فى تقنين المقياس ( الدراسة الاستطلاعية ) وقد تم تقسيم عينة الطلاب إلى مجموعتين ( المجموعة التجريبية الأولى مرتفعة فعالية الذات - المجموعة التجريبية الثانية منخفضة فعالية الذات ) كل مجموعة مكونة من ٣٠ طالب .

- دراسة محمد أحمد الضهراوي ( ١٩٨٧ ) بعنوان "دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية في المستوى الرقوى لمتسابقى الدرجة الاولى فى الوثب الطويل " وقد خرجت الدراسة على أهمية كل من القوة المميزة بالسرعة حيث جاءت فى المرتبة الأولى يليها السرعة الانتقالية وأخيراً القوة العضلية . ( ٢٦ )  
ثانياً : دراسات خاصة بفعالية الذات :

- دراسة شنك *Schunk* ( ١٩٨٨ ) بعنوان "فعالية الذات المدركة والعمليات المعرفية المرتبطة بها كمنبئات بالأداء " والتي أكدت على أن فعالية الذات هى منبئ مفيد لدافعية التعلم . ( ٤٧ )

- دراسة زمرمان ومارتينز- بونز *Zimmerman & Martinez- Pons* (١٩٩٠) بعنوان "الفروق بين الطلاب فى التنظيم الذاتى لتعلم وعلاقة الجنس والموهبة بفعالية الذات " والتي أظهرت تفوق الذكور على الإناث فى فعالية الذات كما أظهر الطلاب المتفوقون فى فعالية الذات استخداماً متزايداً لإستراتيجية البحث عن العون مقارنة بالطلاب غير المتفوقون فى فعالية الذات . ( ٥١ )

- دراسة كتسانتس *Kitsantas* ( ١٩٩٦ ) بعنوان " التنظيم الذاتى لتعلم الأداء الحركى (مقارنة بين نموجين ) " وقد أظهرت الدراسة أن متقدات فعالية الذات ارتبطت بشكل مرتفع مع مهارة رمى السهم وكذلك أظهرت الدراسة أن الطالبات ذوى مستوى فعالية ذات العالية هم الأكثر تسجيلاً فى مهارة رمى السهم . ( ٤١ )

- دراسة زمرمان وكتسانتس *Zimmerman & Kitsantas* ( ١٩٩٧ ) بعنوان المراحل النمائية لفعالية الذات - التحول من أهداف العملية لأهداف النتيجة " حيث خرجت الدراسة بان الطالبات اللواتى تبينن أهداف العملية وبعد ذلك غيرنها الى أهداف النتيجة قد حققن أعلى مستوى فى مهارة رمى السهم وأنهم كانوا من ذوى مستوى فعالية الذات المرتفعة أم الطالبات اللواتى تبينن فى البداية هدف النتيجة فقد اظهرن مستويات أقل فى المستوى المهارى فى مهارة رمى السهم وكن أقل فى مستوى فعالية الذات. ( ٥٠ )

- دراسة لويبي *Laube* ( ١٩٩٨ ) بعنوان " نمو فعالية الذات لدى الطلاب وعلاقتها باتدافع للانجاز " وقد أظهرت هذه الدراسة الى إمكانية تعزيز فعالية الذات من خلال البيئة المتواجد فيها الفرد وكذلك الى وجود علاقة بين فعالية الذات والدافعية وأوضح البحث أن تعزيز فعالية الذات يزيد من الدافعية ومهارات الأداء. ( ٤٤ )

- دراسة مليسا *Chase Melissa* ( ٢٠٠١ ) بعنوان " فعالية الذات للأطفال - الهدف والدافع - وإسهامتها فى مجال التربية البدنية والرياضة " حيث أظهرت الدراسة أن فعالية الذات تسوثر فى أهداف وإسهامات الأطفال فى مجال التربية البدنية والرياضة ، حيث أظهرت كذلك وجود علاقة موجبة بين فعالية الذات الرياضية والمستوى الانجاز فى الألعاب الرياضية . ( ٣٧ )

- دراسة هيثر وآخرون *Hausenblas Heather et all* ( ٢٠٠٢ ) بعنوان "ملاحظة مراحل التدريب وحاجز فعالية الذات و حد التوازن بين طلاب المدارس المتوسطة " وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة بين مستوى فعالية الذات ومراحل التغيير السلوكى بالنسبة لطلاب المدرسة لمتوسطة . ( ٤٠ )

تقنين المقياس :

الاتساق الداخلى للمقياس :

تم الحصول على الاتساق الداخلى من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس من جانب وارتباطها بالدرجة الكلية على المقياس من جانب آخر.

جدول ( ٢ )

تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقى

درجة الحرية	قيمة ت	مرتفعى فعالية الذات		منخفضى فعالية الذات		التمييز	المتغيرات
		ع±	م	ع±	م		
٥٨	٠,٩٤٦	٥,٨٢	١٢٨,٩١	٦,٧١	١٢٧,٣٨	كجم	قوة عضلات الرجلين
٥٨	١,٠٥٨	٨,٥٥	٢,٠١	٨,٦٤	٢,٠٣	متر	الوثب العريض من الثبات
٥٨	٠,١٥٥	٠,٨٤٨	٤,٣٩	٠,٨١٩	٤,٣٦	ث	اختبار العدو ٣٠ م من البدء الطائر
٥٨	٠,٣٣٨	٢,١٢٦	١٥,٣٥	٢,٣٨	١٥,٥٥	ث	الجرى متعدد الإتجاهات
٥٨	٠,٢٨٥	٠,٤٩٢	٣,٩٥	٠,٤٠١	٣,٩٢	متر	المستوى الرقى

\* \* مستوى معنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٠

\* مستوى معنوية عند ٠,٠١ = ٢,٦٦

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتى البحث فى المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين ، الوثب العريض من الثبات ، اختبار العدو ٣٠ م من البدء الطائر ، الجرى متعدد الإتجاهات ، المستوى الرقى للوثب الطويل ) مما يشير الى وجود تكافؤ بين مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات .

كما قام الباحث بإستخدام بعض المقاييس الجسمية ( الطول الكلى - طول الطرف السفلى - الوزن ) والعمر الزمنى وذلك للمكافأة بين ( مرتفعى فعالية الذات - منخفضى فعالية الذات ) .

جدول ( ٣ )

تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات الجسمية والعمر الزمنى

درجة الحرية	قيمة ت	مرتفعى فعالية الذات		منخفضى فعالية الذات		التمييز	المتغيرات
		ع±	م	ع±	م		
٥٨	٠,٦٧٥	٢,٣٨٩	١,٧٥	٣,١٠٥	١,٧٦	متر	الطول الكلى
٥٨	٠,٨٧٧	٠,٠٤٩	١,٠٧	٠,٠٥٩	١,٠٥	متر	طول للطرف السفلى
٥٨	٠,٣١٠	٥,٧١	٧٧,٠٦	٥,٥٥	٧٦,٦١	كجم	الوزن
٥٨	١,١٧٠	٠,٥٢	١٩,٤٧	٠,٤٧١	١٩,٦٢	سنة	العمر الزمنى

\* \* مستوى المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

\* \* مستوى المعنوية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٦

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتى الدراسة فى المتغيرات الجسمية ( الطول الكلى ، طول الطرف السفلى ، الوزن ، العمر الزمنى ) مما يشير الى وجود تكافؤ بين مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات .



جدول (٤)  
قيم معاملات الارتباط الثنائية بين الدرجة على كل عبارة  
والدرجة الكلية على المقياس

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
-١	٠٠,٥٩٩	-١٦	٠٠,٣٧٢
-٢	٠٠,٥٢٠	-١٧	٠٠,٢٨٥
-٣	٠٠,٥٠٩	-١٨	٠,١١٢
-٤	٠,٠٣٥	-١٩	٠٠,٥٥١
-٥	٠٠,٥٧٥	-٢٠	٠,١٤١
-٦	٠,٠٨٥	-٢١	٠٠,٥٥٦
-٧	٠٠,٣٥٥	-٢٢	٠٠,٥٧١
-٨	٠٠,٦٥٢	-٢٣	٠٠,٦٥٣
-٩	٠٠,٥٧٢	-٢٤	٠٠,٧٣٠
-١٠	٠,٠٣١	-٢٥	٠٠,٥٧٦
-١١	٠٠,٧٣٠	-٢٦	٠٠,٥٣٧
-١٢	٠٠,٤٩٢	-٢٧	٠٠,٥٧٤
-١٣	٠٠,٥٣٤	-٢٨	٠٠,٥٣٠
-١٤	٠٠,٥٧٠	-٢٩	٠٠,٥٩٦
-١٥	٠٠,٥٨٨	-٣٠	٠٠,١٨٠

•• دال عند مستوى ٠,٠٠١

وتشير النتائج الموجودة في الجدول السابق الى أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٠١ لكل عبارات المقياس فيما عدا معاملات الارتباط الخاصة بالعبارات رقم (٤، ٦، ١٠، ١٨، ٢٠) جاءت غير دالة ، وفي ضوء ذلك قام الباحث باستبعاد تلك العبارات الخمس ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٢٥) عبارة - ملحق (١)

حساب صدق المقياس :

بعد قيام الباحث باستبعاد العبارات التي لم يتحقق صدق الاتساق الداخلي لها - تم حساب التحليل العائلي على المقياس المعدل والمكون من (٢٥) عبارة فقط لبيانات (٩٥) طالب بطريقة المكونات الأساسية وذلك باستخدام برنامج *SPSS* ، وقد أظهر التحليل العائلي الأولى وجود ثمانية عوامل جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح .

وللحصول على تحليل عائلي قابل للتفسير تم تدوير العوامل تدوير متعامداً *Varimax* ، حيث تم استخلاص ثلاثة عوامل بنسبة تباين كلية ٤٨,٩٩٧ % .

جدول (٥)

عبارات المقياس وتشبعاتها وقيمة الجذر الكامن ونسبة التباين العامل

العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١.	٠,٥١٤		٠,٥١٩
٢.		٠,٨٢١	
٣.	٠,٣٢٩	٠,٤١٣	
٤.	٠,٧٦٧		
٥.			٠,٥٣٥
٦.	٠,٥٢٧	٠,٤٣٣	
٧.	٠,٧٠٧		٠,٣٠٣
٨.	٠,٣٩٩	٠,٦٦٧	
٩.		٠,٤٩٦	
١٠.			٠,٨٦٧
١١.	٠,٣٨٢	٠,٤٣٢	
١٢.			٠,٥٨١
١٣.		٠,٥١٣	
١٤.		٠,٣٤٣	
١٥.	٠,٣٥٩	٠,٣٤٢	
١٦.	٠,٤٢٥	٠,٣٨١	
١٧.	٠,٤٥٢		
١٨.	٠,٥٢١	٠,٤٤٠	
١٩.	٠,٣٩٩	٠,٦٧٧	
٢٠.	٠,٣٨٤	٠,٤٣٢	
٢١.			٠,٨٦٧
٢٢.	٠,٧٠٧		٠,٣٠٣
٢٣.		٠,٨٢١	
٢٤.	٠,٥١٤		٠,٥١٩
٢٥.	٠,٧٦٧		
الجذر الكامن	٧,٩٤٦	٢,٣٤٤	١,٩٥٩
نسبة التباين الكلي	١٨,٦٩٣	١٧,٦٩٢	١٢,٦١٢

ثبات الإختبار :

أولاً : طريقة إعادة التطبيق *Test - Retest* :

تم تطبيق الإختبار على عينة التقنين ( ٩٥ ) طالب وتم حساب الدرجة الكلية لكل طالب على الإختبار ثم أعيد تطبيق نفس الإختبار مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمنية أسبوعان وكان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للأفراد في التطبيقين الأول والثاني هو ( ٠,٨١٣ ) وهو يشير الى معامل ثبات مرتفع .

ثانياً : حساب الثبات بطريقة ألفاكرونباخ :

حيث تم حساب معامل ثبات ألفاكرونباخ لعبارات المقياس كانت قيمته (٠,٩٠٢) .

ثالثاً : حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية :

بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠,٩٣٧) وبالتعويض في معادلة سيبرمان

براون كانت قيمة معامل الثبات الكلية (٠,٩٦٧) وهى تشير إلى معامل ثبات مرتفع .

٢- برنامج تدريبي لمسابقة الوثب الطويل ملحق ( ٣ )

أ- تحديد الصفات البدنية الخاصة بالوثب الطويل :

وقد قام الباحث بعمل بحث مرجعي للدراسات السابقة فى هذا المجال دراسة " أحمد

ماهر " (١٩٨٣) ، " بسطويسى أحمد " (١٩٨٧) ، " سميرة الدرديرى ، أمينة عفان "

(١٩٨٧) ، " فؤاد رزق " (١٩٨٧) ، " خالد مرجان " (١٩٨٨) ، " عويس الجبالي "

(٢٠٠٠) ، " محمد عثمان " (١٩٩٠) ، " سامى نصر " (١٩٩١) ، " محمد ياقوت "

(١٩٩٤) ، " أشرف عبد الحميد " (١٩٩٧) ويوضح جدول (٤) النسب المئوية لإتفاق تلك

المراجع .

جدول ( ٦ )

النسبة المئوية لإتفاق المراجع فى تحديد الصفات البدنية الخاصة بالوثب الطويل

الصفات البدنية	المراجع									
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
القوة المميزة بالسرعة	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
السرعة الإنتقالية	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
القوة القصوى	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
الرشاقة	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
المرونة	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
للتوافق	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
التوازن	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
التحمل	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

وقام الباحث بإستبعاد الصفات البدنية التى لم تتعدى نسبتها ٥٠% ، والصفات البدنية التى

تم إختيارها هى :

- القوة المميزة بالسرعة .
- السرعة الإنتقالية .
- القوة القصوى .
- الرشاقة .

وقد قام الباحث بعد ذلك بتحديد الإختبارات البدنية التى تقيس الصفات الخاصة بالوثب الطويل من خلال الدراسات السابقة التى تناولت الإختبارات البدنية بصفة عامة والوثب الطويل بصفة خاصة " أحمد ماهر ( ١٩٨٣ ) ، محمد جابر ( ١٩٩٤ ) ، أحمد إبراهيم ( ٢٠٠٤ ) وقد تم تحديد هذه الإختبارات فى :

- ١- إختبار قوة عضلات الرجلين لقياس القوة القصوى .
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية .
- ٣- إختبار العدو ٣٠ متر من البدء الطائر لقياس السرعة .
- ٤- إختبار الجرى متعدد الإتجاهات لقياس الرشاقة .

قام الباحث بقياس تلك الصفات البدنية والمستوى الرقى وذلك لمكافأة عينة البحث ( مرتقى فعالية الذات - منخفضى فعالية الذات ) .

#### أهداف البرنامج التدريبى :

- ١- رفع مستوى اللياقة البدنية .
- ٢- تحسين الأداء الفنى فى مراحل الوثب الطويل .
- ٣- زيادة مقدرة المبتدىء وبسهولة حركته فى أداء التكنيك والعمل على تطويره .
- ٤- تقوية معظم عضلات الجسم للعمل فى أطول مدى .
- ٥- إكتساب قوة التحمل الخاصة والإحساس بالسرعة .
- ٦- تحسين قوس الطيران والهبوط السليم .

#### الأسس التى وضع عليها البرنامج :

- مراعاة العلاقة السليمة والمستمرة بين متغيرات العمل ( الشدة - الكثافة - الراحة ) .
- تحديد أهداف وواجبات الوحدات التدريبية حسب أولويتها .
- مراعاة التنسيق والترابط بين الوحدات التدريبية .
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال والتناوب بين الإرتفاع والإخفاض بها بما يتناسب مع مبدأ التدرج بشدة الأحمال التدريبية .

وقد قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبى قيد البحث من خلال المسح المرجعى للدراسات العربية والأجنبية حيث اتفق كل من سليمان على حسن وآخرون ( ١٩٨٣ ) ، أوليف كولوداى وآخرون ( ١٩٨٥ ) ، وبترينكو *Petrenko* ( ١٩٨٦ ) ، محمد عثمان ( ١٩٩٤ ) ، لافورجية *Laforge* ( ١٩٩٥ ) ، بسطويسى أحمد ( ١٩٩٧ ) . وقد راعى الباحث ان يكون البرنامج متوافقا مع العمر الزمنى لأفراد العينة وكذلك مستوى اللياقة البدنية ، وان يتدرج البرنامج من السهل الى الصعب ، ومن المعلوم الى المجهول ، ومن البسيط الى المركب ، كما راعى الباحث التنوع و الخصوصية . وقد تم وضع البرنامج طبقا لما هو موضح بالجدول التالى:

جدول ( ٧ )  
شدة الحمل التدريبي

التكرارات	الشدة %	شدة الحمل
٢ - ١	١٠٠ - ٩٥	الشدة القصوى
٤ - ٢	٩٤ - ٨٥	شدة أقل من القصوى
٦ - ٤	٨٤ - ٧٥	مرتفع الشدة
٨ - ٦	٧٤ - ٦٥	متوسط الشدة
١٢ - ٨	٦٤ - ٥٥	خفيف الشدة
٢٠ - ١٢	أكثر من ٣٠	منخفض الشدة

التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس فعالية الذات الرياضية "إعداد الباحث" على عينة البحث الأساسية حيث قام بعد ذلك بتقسيم العينة تبعاً لنتائجهم إلى مجموعتين إحداهما من تفعلة فعالية الذات والأخرى منخفضة فعالية الذات ، وقد كان عدد كل مجموعة ٣٠ طالباً وذلك يوم ٤ / ٢ / ٢٠٠٤م

ثم بعد ذلك قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعتين التجريبتين في الفترة من ٧ / ٢ / ٢٠٠٤ إلى ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٤ حيث استمر البرنامج لمدة "١٢" أسبوع بواقع ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسي وقد تم تطبيق البرنامج على ملعب كلية التربية الرياضية بطنطا بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع ، وقد استعان الباحث بمجموعة من حكام الدرجة الأولى بمنطقة الغربية لألعاب القوى وكذلك بعض من السادة الأساتذة في مجال ألعاب القوى في تحكيم وقياس نتائج المجموعتين التجريبتين في نهاية الأسبوع الثاني عشر من البرنامج. مرفق (٤)

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار "ت" للمقارنة بين المجموعتين
- اختبار الفروق بين القياسات القبليّة ، والبعديّة .
- دلالة الفروق .

- شروط اختيار العينة :

أن يكون الطالب :

- مستجدا بالفرقة الأولى.
- غير ممارس لرياضة ألعاب القوى بالأندية الرياضية .
- منتظم دراسياً وذلك من واقع سجلات الحضور والغياب .
- ممن درس مهارة الوثب الطويل بالفرقة الأولى .

جدول ( ١ )

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية للعينة بالنسبة للمجتمع الكلي للبحث %	عدد الأفراد	طلاب الفرقة الثانية فعالية الذات
٧,١٣ %	٣٠	مرتفع فعالية الذات الرياضية
٧,١٣ %	٣٠	منخفض فعالية الذات الرياضية
١٤,٢٥ %	٦٠	اجمـــــالى عينة الدراسة

الأدوات المستخدمة فى الدراسة :

١- مقياس فعالية الذات الرياضية ( إعداد الباحث ) ملحق ( ١ )

٢- برنامج تدريبي لمسابقة الوثب الطويل ملحق ( ٣ )

١- مقياس فعالية الذات الرياضية :

قام الباحث بإعداد مقياس فعالية الذات الرياضية والذي يقيس ثقة الأشخاص فى قدرتهم على إنجاز مستويات مختلفة من المهام الرياضية بنجاح .

وتقاس درجة فعالية الذات الرياضية بمجموع استجابات الفرد على المقياس حيث تسدل الدرجة المرتفعة فى المقياس على فعالية الذات الرياضية المرتفعة لدى الفرد الرياضى .

وقد قام الباحث بإعداد المقياس من خلال البيانات التى حصل عليها من الدراسات العربية والأجنبية حيث تم إعداد ثلاثين عبارة لقياس فعالية الذات الرياضية وتم استطلاع رأى بعض الأساتذة المتخصصين فى علم النفس الرياضى وذلك خلال الفترة من ٨ / ١٠ / ٢٠٠٣ الى ٣٠ / ١٠ / ٢٠٠٣م وذلك حول عبارات المقياس وقد تم إعادة صياغة عبارات المقياس بناء على رأى السادة الخبراء ملحق ( ٢ ) .

وبعد ذلك قام الباحث بتقنين المقياس على عينة استطلاعية ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، مكونة من ٩٥ طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا وذلك خلال الفترة من ٣ / ١١ / ٢٠٠٣ الى ١٧ / ١١ / ٢٠٠٣م وقد تم تقرير النتائج فى الاستمارة الخاصة بتقرير البيانات وذلك لتقنين المقياس كما هو موضح فيما يلى :

## عرض ومناقشة النتائج

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين المتوسطات لكل من القياس القبلي والبعدي لمجموعة القدرات البدنية لدى الطلاب مرتفعي فعالية الذات

درجة الحرية	قيمة ت	بعدي مرتفعي فعالية الذات		قبلي مرتفعي فعالية الذات		التمييز	المتغيرات
		ع+	م	ع+	م		
٢٩	٣٠,٢١٥	٥,٩٤	١٤٦,١٩	٦,٧١	١٢٧,٣٨	كجم	قوة عضلات الرجلين
٢٩	١٠,٠٨٣	٨,٥١	٢,٢٢	٨,٦٤	٢,٠٣	متر	الوثب العريض من الثبات
٢٩	٤,٦٩٧	٠,٦٠	٣,٩٣	٠,٨١٩	٤,٣٦	ث	اختبار العدو ٣٠ م من البدء الطائر
٢٩	٧,٥٨٦	١,٨٢	١٢,٨٤	٢,٣٨	١٥,٥٥	ث	الجرى متعدد الاتجاهات

•• مستوى معنوية عند  $0.05 = 1.699$

\* مستوى معنوية عند  $0.01 = 2.462$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين ( القبلي والبعدي ) في مجموعة الطلاب مرتفعي فعالية الذات في اختبار قوة عضلات الرجلين ، اختبار الوثب العريض من الثبات ، اختبار العدو ٣٠ متر من البدء الطائر، اختبار الجرى متعدد الاتجاهات لصالح القياس البعدي .

## جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين المتوسطات لكل من القياس القبلي والبعدي لمجموعة القدرات البدنية لدى الطلاب منخفضي فعالية الذات

درجة الحرية	قيمة ت	بعدي منخفضي فعالية الذات		قبلي منخفضي فعالية الذات		التمييز	المتغيرات
		ع+	م	ع+	م		
٢٩	٩,٥٤	٥,٩٥	١٤٦,١٦	٦,٧١	١٢٧,٣٨	كجم	قوة للرجلين
٢٩	٧,١٦	١٠,٣٢	٢,١٥	٨,٦٤	٢,٠٣	متر	الوثب العريض
٢٩	٢,٦٧	٠,٥٢	٤,١٢	٠,٨١٩	٤,٣٦	ث	اختبار العدو ٣٠ م
٢٩	٦,٠٦	١,٦٥	١٣,٥	٢,٣٨	١٥,٥٥	ث	الجرى متعدد الاتجاهات

•• مستوى معنوية عند  $0.05 = 1.699$

\* مستوى معنوية عند  $0.01 = 2.462$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين ( القبلي والبعدي ) في مجموعة الطلاب منخفضي فعالية الذات في اختبار قوة عضلات الرجلين ، اختبار الوثب العريض من الثبات ، اختبار العدو ٣٠ متر من البدء الطائر، اختبار الجرى متعدد الاتجاهات لصالح القياس البعدي . من خلال استعراض جدول ( ٨ ) و جدول ( ٩ ) وقد يرجع ذلك الى

احتواء البرنامج التدريبي على التأثيرات المختلفة والتي اشتملت في محتواها على تنمية هذه العناصر وهذا يتفق مع كل من "محمد بطل" ( ١٩٨٤ ) ، "خير الدين عويس" ( ١٩٨٣ ) في أن تحسين عنصرى السرعة والقدرة له تأثير على المستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل مما يدل على أن البرنامج التدريبي باحتوائه على هذه العناصر قد أدى الى تحسن المستوى الرقعى كما أن المجموعة ذات فعالية الذات المرتفعة كانت أكثر تحسناً عن المجموعة المنخفضة فى فعالية الذات الرياضية . وهو ما يتفق مع الفرض الأول للبحث والذي ينص على " يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى فعالية الذات الرياضية ( مرتفع / منخفض ) على القدرات البدنية والمستوى الرقعى لمسابقة الوثب الطويل " .

جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدى للمتغيرات البدنية لدى الطلاب مرتفعى فعالية الذات ومنخفضى فعالية الذات

المتغيرات	التمييز	بعدى مرتفعى فعالية الذات		بعدى منخفضى فعالية الذات		قيمة ت	درجة الحرية
		ع+	م	ع+	م		
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٦,١٩	٥,٩٤	١٤٦,١٩	٥,٩٥	٠,٠١٧	٥٨
الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٢٢	٨,٥١	٢,١٥	١٠,٣٢	*٢,٩٧	٥٨
إختبار العدو ٣٠ م من البدء الطائر	ث	٣,٩٣	٠,٦٠	٤,١٢	٠,٥٢	١,٢٨	٥٨
الجرى متعدد الاتجاهات	ث	١٢,٨٤	٩,٨٢	١٣,٥	١,٦٥	١,٤٧	٥٨

\*\* مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٠

\* مستوى المعنوية عند ٠,٠١ = ٢,٦٦

جدول ( ١١ )

إختبار " ت " للعينات المرتبطة لدلالة الفروق بين متوسطات المستوى الرقعى القبلى والبعدى لدى الطلاب مرتفعى فعالية الذات

المتغيرات	التمييز	قبلى		بعدى		قيمة ت	درجة الحرية
		ع+	م	ع+	م		
المستوى الرقعى للوثب الطويل	متر	٣,٩١٧	٠,٤٠٩	٥,٥٤	٠,٥٣٦	*١٥,٠١٢	٢٩

مستوى الدلالة عند ٠,٠١ = ٢,٤٦٢

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

يوضح جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين متوسطات

المستوى الرقعى القبلى والبعدى لمجموعة الطلاب مرتفعى فعالية الذات لصالح مجموعة القياس البعدى - مما يشير الى وجود تأثير دال للبرنامج التدريبي على رفع المستوى الرقعى .



جدول ( ١٢ )

إختبار " ت " للعينات المرتبطة لدلالة الفروق بين متوسطات المستوى الرقمي القبلي والبعدي لدى الطلاب منخفضي فعالية الذات

درجة الحرية	قيمة ت	بعدي		قبلي		التميز	المتغيرات
		ع±	م	ع±	م		
٢٩	٠٦,٨٦٢	٠,٦٣٩	٥,٠٦	٠,٤٢٩	٣,٩٥	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل

مستوى الدلالة عند ٠,٠١ = ٢,٤٦٢

يوضح جدول ( ١٢ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين متوسطات المستوى الرقمي القبلي والبعدي لمجموعة الطلاب منخفضي فعالية الذات لصالح مجموعة القياس البعدي - مما يشير الى وجود تأثير دال للبرنامج التدريبي على رفع المستوى الرقمي .

جدول ( ١٣ )

إختبار " ت " للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطات المستوى

الرقمي في القياس البعدي لمجموعتي البحث

درجة الحرية	قيمة ت	منخفضي فعالية الذات		مرتفعي فعالية الذات	
		ع±	م	ع±	م
٥٨	٠٣,١٦	٠,٦٣٩	٥,٠٦	٠,٥٣٦	٥,٥٤

مستوى الدلالة عند ٠,٠١ = ٢,٦٦

يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين متوسطات المستوى الرقمي في القياس البعدي لمجموعة الطلاب مرتفعي فعالية الذات ومجموعة الطلاب منخفضي فعالية الذات لصالح الطلاب مرتفعي فعالية الذات ، وتشير هذه النتيجة الى وجود تأثير أفضل للبرنامج في حالة مجموعة الطلاب مرتفعي فعالية الذات عنه في حالة الطلاب منخفضي فعالية الذات ، ويؤكد هذه النتيجة التحليل الموجود في جدول ( ١٤ ) .

جدول ( ١٤ )

إختبار " ت " للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطات الكسب

في المستوى الرقمي لمجموعة البحث

درجة الحرية	قيمة ت	منخفضي فعالية الذات		مرتفعي فعالية الذات	
		ع±	م	ع±	م
٥٨	٠٢,٦٥٠	٠,٨٨٥	١,١٠٨	٠,٥٩٢	١,٦٢٣

مستوى الدلالة عند ٠,٠١ = ٢,٦٦

يوضح هذا الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠١ ) بين متوسطات الكسب في المستوى الرقمي لمجموعتي البحث مرتفعي فعالية الذات ، منخفضي فعالية الذات لصالح مجموعة الطلاب مرتفعي فعالية الذات .

وتشير هذه النتيجة الى أن الكسب الناتج من تأثير البرنامج التدريبي كان أفضل بشكل دال إحصائياً في حالة مجموعة الطلاب مرتفعي فعالية الذات عنه في حالة مجموعة الطلاب منخفضة فعالية الذات ، وهو ما يؤكد صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص " يوجد تأثير دال إحصائياً للبرنامج التدريبي على القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ."

ومن خلال الجداول السابقة يتضح أن البرنامج التدريبي قد اثر بصورة أكثر دلالة مع المجموعة المرتفعة في فعالية الذات وهو ما يتفق مع الدراسات السابقة التي استعرضها الباحث محمد بطل ( ١٩٨٤ ) ، وخير الدين عويس ( ١٩٨٣ ) ، هيثر وآخرون *Heather et all* ( ٢٠٠٢ ) ، مليسا *Melissa* ( ٢٠٠١ ) ، رمضان محمد ( ٢٠٠٤ ) وكذلك يتفق مع الفرض الاخير للدراسة وهو ان المستوى الرقمي للطلاب يتحسن بصورة أفضل مع الطلاب ذوي فعالية الذات المرتفعة وان البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحث قد أدى الى تطور المستوى الرقمي للطلاب بصورة دالة إحصائياً.

#### الاستنتاجات :

من عرض ومناقشة النتائج يستنتج الباحث ما يلي :-

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية لمستوى فعالية الذات الرياضية ( مرتفع / منخفض ) على القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لصالح مرتفعي فعالية الذات الرياضية .
٢. توجد نتائج ذات دلالة إحصائية عند تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي على مجموعتي البحث في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل .
٣. يختلف المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل باختلاف التفاعل بين فعالية الذات والبرنامج التدريبي.

#### التوصيات :

من عرض ومناقشة النتائج والاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :-

١. استخدام البرامج التدريبية في تدريب طلاب كلية التربية الرياضية على مهارات العاب القوى حيث يؤثر ذلك في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل .
٢. تدريب الطلاب على استراتيجيات فعالية الذات الرياضية لإكسابهم المهارات الخاصة لتتميتها والتي تنعكس بالإيجاب على أدائهم .
٣. تدريب القائمين بالتدريس على تنمية مهارات فعالية الذات الرياضية لدى الطلاب وكيفية استخدامها بحيث يشجعون طلابهم فيما بعد في استخدام تلك المهارات في أثناء التدريب والمنافسات بما يعود عليهم بالأداء الجيد .
٤. أن تتم دراسات فعالة في فعالية الذات الرياضية ووضع البرامج لتتميتها لدى الطلاب .

### المراجع

١. أحمد ماهر أنور : برنامج تدريبي مقترح للاعبين الوثب الثلاثي ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان يوليو ١٩٨٣ م .
٢. \_\_\_\_\_ : "بناء مجموعة من الاختبارات لقياس القدرات الحركية لمتسابقة الوثب الطويل في ألعاب القوى" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
٣. أحمد محمد ابراهيم : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز ميتكر على بعض مراحل الأداء الفني والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
٤. أشرف عبد الحميد ماهر : " تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئي الوثب الطويل تحت ١٦ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٥. السيد عبد المقصود : توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز ، وحدة الكمبيوتر ، مطبعة الحساء ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٦. ألغبورغ ريتزر : مدخل الى نظريات وطرق التدريب ، مرجع خاص بالطلبة الأجانب ، ترجمة يورغن شلايف ، جامعة لايبزك ، ألمانيا ، ١٩٩٧ م .
٧. أوليغ كولدوى ، نغفينى لوتكونسكى ، فلاديمير أوفوف : ألعاب القوى ، دار أدوغا ، موسكو ، ١٩٨٥ م .
٨. بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٧ م .
٩. \_\_\_\_\_ : العلاقة بين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمجموعات العضلية الهامة لمسابقات الوثب والقفز لألعاب الميدان والمضمار والمستوى الرقمي للاعبين منتخب المملكة العربية السعودية للناشئين ، المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان المجلد الخامس ، ١٩٨٧ م .

١٠. بيترج . ل تومسون : المدخل الى نظريات التدريب ، الاتحاد الدولي للالعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
١١. خالد مرجان عبد السدايم : "دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين فى مسابقات الميدان والمضمار" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م .
١٢. خير الدين على عويس ، : علم الميدان والمضمار ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .  
محمد كامل عفيفى
١٣. رمضان محمد رمضان : مدى فعالية برنامج تدريبي فى تحسين فعالية الذات الرياضية وأثره على التحصيل الدراسى لعينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائى ، مجلة الطفولة العربية ، مجلة فضلية تصدرها الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية ، المجلد الخامس - العدد العشرون - سبتمبر ٢٠٠٤ م .
١٤. زكى محمد درويش ، : موسعة ألعاب القوى - الرمى والمسابقات المركبة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .  
عادل محمود عبد الحافظ
١٥. سامى ابراهيم نصر : دراسة عاملية للمتغيرات الحركية المرتبطة بالقدرة على الوثب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد التاسع ، ١٩٩١ م .
١٦. سامية محمد حامد : "دراسة تحليلية حول سرعة الإقتراب وأثره على سرعة وقوة الإرتقاء فى سباق الوثب الطويل" ، رسالة تكتوره غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
١٧. سليمان على حسن : التحليل العاملى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٣ م .  
وآخرون
١٨. سميرة أحمد الدديري ، : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى السرعة والقدرة على تقدم المستوى الرقى للوثب الطويل ، المؤتمر الأول التربية الرياضية والبطولة ن المجلد الثانى ، يناير ١٩٨٧ م .

١٩. عبد المنعم هريدى : "إستخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة بالوثب الطويل وأثرها على الأداء"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٤م .
٢٠. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ( أسس - نظريات - تطبيقات ) ، ط ٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
٢١. على البيرك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٨م .
٢٢. على حسن القصصى : الوثب والقفز فى ألعاب القوى ، مكتبة هواية الكتب ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
٢٣. عويس الجبالي : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار GMC ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٢٤. فؤاد رزق عبد الحكيم : العوامل المؤثرة على مستوى مسافة الناشئين فى مسابقات الوثب ، المؤتمر العلمى تطور علوم الرياضة ، جامعة المنيا ، المجلد الثالث ، مارس ١٩٨٧م .
٢٥. قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار جرى - موانع - حواجز - قفز - وثب - رمى - قذف ، دار الفكر للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٢٦. محمد أحمد الضهراوى : " دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الإنتقالية فى المستوى الرقى لمتسابقى الدرجة الأولى فى الوثب الطويل " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٨٧م .
٢٧. محمد إسماعيل يساقوت : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الخطوة على مسافة الوثب الثلاثى للمبتدئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
٢٨. محمد بطل عبد الخالق : " أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقى للوثب الطويل " ، مجلة بحوث ، المجلد الأول ، العدد ( ٢٠١ ) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، أغسطس ، ١٩٨٤م .

٢٩. محمد جابر عبد الحميد : \* أثر استخدام تدريبات البوليمتريك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى \* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
٣٠. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .
٣١. \_\_\_\_\_ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، ١٩٨٧ م .
٣٢. محمد عبد الفتى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط ٢ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
٣٣. \_\_\_\_\_ : موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ م .
٣٤. مختار سيالم : تكنولوجيا التجهيزات الرياضية ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٠ م .

35. *Bandura. A* : Self-Efficacy Determinates of Anticipated Fear and Calamities. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 45, No. 2, PP. 464-469.. 1993.
36. *Bandura. A*: Self-Efficacy The Exercise of Control. New York; Freeman. W. H. Freeman and Company, New York. . 1997.
37. *Chase, Melissa A.* :Children's Self-Efficacy, Motivational Intentions, and Attributions in Physical Education and Sport , Journal Articles; Reports – Research, v72 n1 p47-54 Mar-2001.
38. *Clutch ,et al* : The effect of Depth Jumps and Weight training on leg strength and vertical jump , Research Quarterly for exercise and sport .1983.
39. *E-Petrenko , Edward Saul* : About his training Track technique , publication of athletics congress ,U.S.A .April .1986.
40. *Hausenblas, Heather A.; Nigg, Claudio R ; Downs, Danielle Symons; Fleming, David S.; Connaught on, Daniel P.*: Perceptions of Exercise Stages, Barrier Self-Efficacy, and Decisional Balance for Middle-Level School Students. Journal Articles; Reports – Research , v22 n4 p436-54 Nov 2, 2002.

41. *Kistantas, A*: Self-Regulated Learning of Meteoric Performance: A comparison of Two Models. PHD. City University of New York. P. 90. 1996.
42. *Laforge, R*: Exercise –Associated mood alterations review of interactive near biologic mechanisms ,medicine . Exercise nutrition and health, Cambridge – mass,4(1)Jan/Feb. 1995 .
43. *Lane, Andrew M.; Hall, Ross; Lane, John* : Self-Efficacy and Statistics Performance among Sport Studies Students, Journal Articles; Reports - Evaluative ,v9 n4 p435-448 Oct 2004
44. *Laube, M.*: Developing Student Self-Efficacy in Relation to Motivational and Academic Achievement EDNC 663 Sample Research Paper. 1998.
45. *Pajares, F. & Graham, L*: Self-Efficacy, Motivation Constructs, and Mathematics Performance of Entering Middle School Students. Contemporary Educational Psychology, Vol. 24, No. 2, PP. 124-139. . 1999.
46. *Pajares, F. & Johnson, M.*: Confidence and Competence in Writing: The Role of Self-Efficacy, Outcome Expectancy, and Apprehension. Research in the Teaching of English, Vol. 28, No. 2, PP. 313-331. 1994.
47. *Schunk, D.*: Perceived Self-Efficacy and Related Social Cognitive Processes as Predictors of Student Academic Performance. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (New Orleans, LA, April 5-9 ). 1988
48. *Tuckman, B.* : A Tripartite Model of Motivation for Achievement : Attitude / Drive /Strategy. Paper Presented in Symposium: Motivational Factors Affecting Student Achievement-Current Perspectives', Annual Meeting of the American Psychological Association, Boston, August. 1999 .
49. *Zimmerman, B.*: Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. Contemporary Educational Psychology ,Vol. 25, No. 1, PP. 82-91. 2000.
50. *Zimmerman, B. & Kitsantas, A* :Developmental Phases in Self-Regulation : Shifting from Process Goals to Outcome Goals. Journal of Educational Psychology, Vol. 89, No. 1, PP. 29-36. . 1997.
51. *Zimmerman, B. & Martinz-Pons, M* : Student Differences in Self-Regulated Learning : Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. Journal of Educational Psychology, Vol. 22, No. 1, PP. 73-101. . 1990.

