

المقدمة ومشكلة البحث :-

نظراً للمكانة الهامة لمسابقات الميدان والمضمار في البطولات العالمية والدورات الأولمبية فقد اعتمدت الدول على الأسس العلمية والبحث والتحليل الذي يركز على العلوم الحديثة في إعداد الأبطال وكان لهذا الدور البارز في العلم أثره الفعال في توجيه واختيار طرق وأساليب تدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العالمية وما نراه الآن من تحطيم للأرقام يعتبر خير دليل على ذلك (٣ : ٣)

يذكر "محمود عبد المحسن " (٢٠١٣) نقلاً عن شابت " Chabut " (٢٠٠٩) ان مصطلح تدريبات المركز يستخدم للتعبير عن كيفية قيام العضلات الموجودة في منطقة الجذع بالمحافظة على اتزان وثبات العمود الفقري والجسم بشكل عام.(٢٢)

ويضيف عبد المقصود (١٩٩٧) أن هناك ما يسمى بالإخلال بالتوازن العضلي كنتيجة لتطوير مستوى القوة غير المتناسق وإلى القصر الذي يحدث في العضلات المحددة للمستوى وضعف العضلات التي لا يتم تدريبها بصورة كافية ، كما قد ينشأ أيضاً هذا الإخلال بالتوازن العضلي نتيجة أن المجموعات العضلية تميل بطبيعتها للضعف مثل عضلات البطن والمقعدة ، وينتج عن ذلك مشكلة في وظيفة المفاصل وفي النمط العصبي الحركي لبعض الحركات وتغير في النغمة العضلية (إقلال أو قصر في النغمة) مما يؤدي إلى الإخلال بالتعاون المثالي بين المجموعات العضلية المشتركة في أداء العمل الحركي وكذا التتابع الزمني لانقباض عدة عضلات أو مجموعات عضلية وحدوث آثار سلبية على مستوى الانجاز الرياضي (٤ : ٣٩١-٣٩٧).

وتمثل تمرينات الثبات أهمية كبيرة وخاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء الحركي في حيز أو نطاق ضيق مع تغير في مسار الحركة والتي قد يفقد فيها اللاعب توازنه مع ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة كما هو الحال في الوثب العالي والقفز بالزانة حيث يقوم اللاعب في الوثب العالي بأداء مرحلة الاقتراب في منحنى بعكس باقي الوثبات يكون الاقتراب في خط مستقيم مما يستدعي توافر قدر كبير من صلابة الحوض مقارنة بباقي لاعبي الوثب يليه لاعب الزانة ، ومحاولة القدرة علي توليد وإنتاج أقصى حد للقدرة من خطوة لأخري بدون إنحراف أو ميل للجذع سواء للخلف أو للأمام أو لأحد الجانبين ويساعد في ذلك قدرة اللاعب علي التحكم والسيطرة علي ثبات منطقة الجذع مما يتيح وصول اللاعب إلي وضع مثالي للقوة يمكنه من الإرتقاء المثالي والذي يترتب عليه طيران مثالي. (٧ : ٣)

ويري الباحثان أنه يمكن تشبيه عضلات تلك المنطقة من الجسم كالجسر بين منطقتين ؛ فكلما زادت قوة ومتانة الجسر زادت قوة الاتصال بين المنطقتين والعكس صحيح فجميع الحركات الرياضية تتطلب بشكل أو بآخر تدخل عضلات تلك المنطقة وبالتالي يجب أن تكون قوية جداً لدعم جميع أجزاء الجسم العلوية والسفلية وتوفير التوازن المطلوب للجسم كوحدة واحدة

ويشير لفلاس Lovelace (٢٠٠٩) إلى أن عضلات المنطقة الوسطى من الجسم (الجزع) (Center of the body) تضم حوالي ٣٠ عضلة مختلفة تلتف بشكل أساسي حول الجسم في المنطقة ما بين مفصل الورك والقفص الصدري ، وهذه المنطقة تصل ما بين الجزء العلوي والجزء السفلي للجسم لذا يمكنها أداء وظيفتها كجزء واحد (Function as one) وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس (Fundamental) ، أو القاعدة لكل حركات الجسم ، فلا يمكن القيام بأى حركة بدون إشراك منطقة الجذع (٢٠ : ٥٤) .

ينفق كلا من دونالد Donald (٢٠٠١م) Steben استبيان (٢٠٠٠م) ان متسابقى الوثب احدي مسابقات الميدان في العاب القوي يمارسها الرجال والنساء بدون تغيير في مكان المسابقه وهي مهاره مركبه تبدأ بالاقتراب وتنتهي بالهبوط وتعتبر تحدي بين اللاعب وذاته وفي كل محاوله لتحقيق انجاز رقمي عالمي ويتفوق فيها دائما من كانت حالته الذهنيه والنفسيه والفنيه والبدنيه افضل من الاخرين ومعرفة الوثاب بالمراحل الفنيه للمسابقه وقدراته علي تصور الاداء الصحيح قبل الدخول مباشرة في المنافسه يساعم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وبالتالي تركيز الانتباه قبل الاداء وبعد الاداء(١٨)(٢٥)

كما اشار هولسا Holcomb (٢٠٠١م) ان مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي تهدف الي تحقيق اعلي مسافه رأسيه ممكنه مما يتطلب امكانيات ومميزات خاصه مكانيه توجيهها نحو اللعب اذ يلقي علي عاتقه مسؤليه استغلال كل القوي الكامنه لديه والوصول الي اقصي مسافه ممكنه (١٩ : ٧٤) .

ويري كلا من "بسطويسي احمد" (٢٠٠٣م)،باسي Pease (٢٠٠٠م)ان مسابقة الوثب العالي من الموضوعات التي ما زالت تشغل أذهان المهتمين بعملية التدريب من أجل تحقيق التطور في مستوي الأداء ،وذلك لما تحتويه من عدد كبير من الحركات التفصيليه التي يمكن تقويمها من أجل العمل علي ربطها وتوجيهها ففضلا عن خطوات الاقتراب وخاصة الخطوات القليله والتي قد تكون مؤثره في عملية الارتقاء فنجد أن عملية الارتقاء من أهم مراحل الوثب العالي وأصعبها لأن المتسابق يؤدي جميع حركاته في زمن قصير جداً لا يتجاوز ٠.١٢ من الثانيه كذلك تأتي مرحلة الارتقاء حيث يخضع جسم اللاعب في أثناءها الي قانون الجاذبيه ثم تأتي مرحلة الهبوط ومدى حرص اللاعب علي تجنب الاصطدام بعارضة القياس. (٦ : ٤٦)(٢٤ : ٦٢)

والوثب العالي بالطريقة الظهرية احدي مسابقات الميدان وهي من احداث الطرق وهي تؤدي كحركة وحيدة وتنقسم الي ثلاث مراحل مترابطة وكل مرحلة تعتمد على التي قبلها وهي الاقتراب ثم الارتقاء ثم الطيران وتعديده العارضة والهبوط

وتعتبر مرحلة المروق فوق العارضة مرحلة هامة من مراحل الاداء الفني للوثب العالي بالطريقة الظهرية (الفوسبري) والتي يلعب فيها الجذع والعضلات المحيطة به دورا هاما خلال تقوس الجذع للخلف لتعديده العارضة . لذلك فان تدريب العضلات المحيطة بالجذع قد يكون لها تاثير ايجابي على تحسن مستوي الاداء، من خلال قيام الباحثان بالتدريس والمعاونة في تدريس مقرر العاب القوي (مسابقة الوثب العالي) وأثناء أداء مهارة الوثب العالي

لاحظ صعوبة فى أداء مرحلة التقوس بالظهر فوق العارضة وصعوبة فى اجتياز العارضة وذلك عند أغلب طلاب الفرقة الرابعة (تخصص العاب قوي) على الرغم من ارتفاع نقطة مركز الثقل أعلى من عارضة الوثب الا ان أكثرهم يصطدم بالعارضة مع عدم قدره على أداء التقوس بالظهر وكذلك سحب الرجلين عاليا ويرجع الباحثان ذلك إلي عدم قدرة الطالب على النقل الحركي من الجذع إلي الاطراف وذلك نتيجة لضعف عضلات الجذع الامر الذي أعاق عملية اجتياز العارضة وتسبب في الارتطام بها وسقوطها ، مما يضطر اللاعب لتعدية العارضة بأي شكل مما نتج عنه ضعف فى المستوى المهارى (مرحلة تعدية العارضة) والمستوى الرقمي لهؤلاء الطلاب ، وهذا ما دفع الباحثان إلي إجراء هذه المحاولة العلمية للتعرف على تأثير تدريبات قوة وثبات الجذع على القدرات البدنية الخاصة ومرحلة تعدية العارضة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي .

الأهمية العلمية للبحث:

تتلخص أهمية البحث في النقاط التالية:

- 1- تحسين القدرات البدنية الخاصة لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية لافراد عينة البحث .
- 2- تحسين المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية لافراد عينة البحث.
- 3- ترسيخ وتعميق الناحية المعرفية والعلمية لدي المدربين والمتسابقين والعاملين فى مجال مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة والوثب العالي بصفة خاصة لأهمية تمرينات قوة وثبات الجذع .

هدف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات قوة وثبات الجذع ومعرفة تأثيرها على كلا من

:

- 1- بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - تحمل القوة) بمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية لافراد عينة البحث .
- 2- المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية لافراد عينة البحث .

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحثان الفروض التالية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث فى بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث فى المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق فى معدلات التغير بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث فى كلا من القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

قوة وثبات الجذع : (Core Stabilization) " مجموعة من العضلات التي تعمل على إحداث الثبات والاستقرار لمنطقة البطن والظهر والخذ لأداء المهارة بكفاءة " . (٢١ : ١٠٥)

ثبات الجذع (Core Stabilization) للتعبير عن كيفية قيام العضلات الموجودة في منطقة الجذع Trunk بالمحافظة على اتزان وثبات العمود الفقري والجسم بشكل عام (١٧ : ٢٩)

الدراسات المرجعية التي اهتمت بدراسة ثبات الجذع والوثب العالي:

أولا : الدراسات التي تناولت ثبات الجذع:

١- قام هشام محمد و ممدوح محمد (٢٠١٣) (١٤) بدراسة بعنوان "فاعلية ثبات الحوض علي مستوى انتاج القدرة لدي لاعبي الوثب" وهدف البحث إلي التعرف علي فاعلية إستخدام تمرينات ثبات (صلابة) الحوض ومستوي انتاج القدرة لافراد العينة والتعرف علي الفروق بين الوثبات الأربعة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة بلغ قوامها ستة عشر (١٦) ناشئ من ناشئ الوثب الطويل والعالي والثلاثي والقفز بالزانة وتم إختيار العينة بالطريقة التطبيقية العمدية ، وكانت أهم نتائج البحث التأثير الإيجابي للبرنامج علي زيادة إمكانية انتاج معدلات القدرة وبشكل خاص قدرة الارتقاء والجذع.

٢- قام "بيارس و جاندي Byars,A, Gandy (٢٠١١)(١٦) بدراسة بعنوان "تقويم العلاقة بين اتزان وقوة عضلات الجزء المركزي والإقتصاد في الجري في تدريب العدائين" ، وكان الهدف من الدراسة تقييم العلاقة بين الإلتزان والقوة لعضلات الجزء المركزي وبعض المتغيرات الكينماتيكية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢٣ عداء (٧ رجال) و (١٦ سيده) ، وكان من أهم النتائج وجود علاقة بين اتزان وقوة عضلات الجزء المركزي والإقتصاد في المجهود لدي العدائين.

٣- قامت "نيكول كال Nicole kahle (٢٠٠٩م) (٢٣) بدراسة بعنوان "تأثير ثبات الجزء المركزي علي اختبار التوازن لدي البالغين" ، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات الثبات المركزي علي التوازن الديناميكي للبالغين ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة مقسمة الي (١٥ ذكر ، ١٥ أنثي) ، واستخدمت الباحثة اختبار قياس التوازن ، ومن أهم النتائج أن تدريبات الجزء المركزي قد ساعدت علي تحسين التوازن الديناميكي للمجموعة التجريبية.

ثانيا : الدراسات التي تناولت الوثب العالي :

٤- دراسة "مصطفى عطوة واخرون" (٢٠٢١)(١٣) بعنوان تأثير تدريبات (S.A.Q) علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الوثب العالي.

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات (S.A.Q) ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية الخاصة (السرعة - المرونة - الرشاقة - القدرة العضلية) ، إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي مجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي لها.

وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من فريق جامعة مدينة السادات للوثب العالي والمبتدئين بالاتحاد المصري لالعاب

القوي والبالغ قوامها (١٢) لاعب ، وكانت من أهم نتائجه تأثير البرنامج تأثيراً إيجابياً في تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

٥- دراسة "أحمد حجاج" (٢٠٢٠) (١) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي في الوسط الرملي علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب العالي لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا. يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي في الوسط الرملي ومعرفة فاعليته علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - السرعة الانتقالية - المرونة - التوافق - التوازن) ، والمستوي الرقمي في الوثب العالي لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وإشتملت عينة البحث علي طلاب المرحلة الإعدادية البالغ عددها (١٢٠ طالبا).

وكانت من أهم نتائج البحث تأثير البرنامج إيجابياً علي القدرات البدنية والمستوي الرقمي للعينة قيد البحث.

٦- دراسة " علي محمود وآخرون" (٢٠٢٠) (١٠) بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مركب لتطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب العالي) وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب المركب علي تطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب العالي ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعه واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لها ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها علي سبعة وثلاثين (٣٧)، وكانت من أهم نتائج الدراسة التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح علي تحسين القدرة العضلية للرجلين.

خطة وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي لها نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة تخصص العاب القوي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (٢٨) .

ثالثاً : عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة الفرقة الرابعة تخصص العاب القوي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م واشتملت العينة علي (١٨ طالب) منهم (١٠ طلاب) كعينة أساسية و (٨ طلاب) ثمانية طلاب للعينة إستطلاعية.

خامساً: توزيع العينة توزيعاً إعتدالياً:

قام الباحثان بالتأكد من مدي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو، والقدرات البدنية الخاصة ، ومرحلة تعدية العارضة ، والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي.

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح لمعدلات النمو والقدرات البدنية ومرحلة تعديّة العارضة والمستوي الرقمي لأفراد عينة البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	
معدلات النمو	السن (العمر الزمني)	سنة	٢٢.٤٠	٢١.٥٠	٠.٧٠	٠.١٤٦-	
	الطول	سم	١٧٥.٣٠	١٥٧.٠٠	٣.٥٩	٠.٧٤٠-	
	الوزن	كجم	٦٦.٧٠	٦٧.٥٠	٥.٨١	٠.٦٩٩-	
القدرات البدنية الخاصة	قوة وثبات الجذع	إختبار ماكينزي (٢٠٠٠)	١١٣.٨٠	١١٧.٠٠	٢٢.٤٩	٠.٨٧٨-	
		زمن	٤.٢٠	٤.٠٠	١.٤٠	١.٣٧٩-	
	القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	٣٣.٥٠	٣٦.٠٠	٣.٦٣	٠.٣٤٨-
		المرونة	سم	٧١.٣٠	٦٨.٠٠	٤.٦٠	٠.٠٨١
المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي	سم	١٠٤.٥٠	١٠٧.٥٠	٨.٦٤	٠.٠٢٩	٠.١٠٣	

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية ، ومرحلة تعديّة العارضة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لأفراد عينة البحث ككل تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات: أدوات

أولاً: الأجهزة والأدوات:

قام الباحثان بإستخدام الأجهزة الأدوات التالية :

(جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن ، جهاز وثب عالي ، سلم الرشاقة ، شريط قياس ، أستيك مطاط ، أقماع ، حبال وثب ، كرة سويسرية ، ساعة إيقاف ، صناديق خشبية)

الإختبارات البدنية قيد البحث : مرفق (٥)

١- إختبار (ماكينزي ٢٠٠٠) (٨) مراحل قوة وثبات الجذع ٢-الوثب العمودي

٣-ثني الجذع خلفاً من الوقوف ٤-قياس المستوى الرقمي وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوي

إستطلاع رأي الخبراء:

١- إستمارات إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي.

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية

٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح

استمارات جمع البيانات

- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية لأفراد عينة البحث مرفق (١)

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٢)

- إستمارة تسجيل المستوي الرقمي مرفق (٣)

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة في يومي الاربعاء،الخميس(١٣-١٤/١٠/٢٠٢١م)

واستهدفت:

- ١ - مناسبة أماكن إجراء الاختبارات. ٢ - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٣ -مناسبة الإختبارات المستخدمة لعينة البحث . ٤ - إيجاد معامل الثبات والصدق للإختبارات (قيد البحث) المستخدمة .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- ١ - تم التأكد من مناسبة أماكن إجراء الاختبارات.
- ٢ - تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٣ - تم التأكد من الإختبارات المستخدمة لعينة البحث .
- ٤ - تم إيجاد معامل الثبات والصدق للإختبارات (قيد البحث) المستخدمة .

المعاملات العلمية

قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية للإختبارات الدنية الخاصة والمستوي الرقمي من صدق

وثبات وذلك على النحو التالي :

- الصدق

لحساب الصدق قام الباحثان بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات قيد

البحث على مجموعتين من الطلبة قوام كل منهما (٤) أربعة طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الاصلية الاولي من المميزين والآخرى من غير المميزين ، وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٢) يوضح النتيجة

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين في الاختبارات قيد البحث (ن = ٢ = ٤ = ٤)

مستوى الدلالة قيمة (sig)	قيمة (z)	W	U	اللاعبين الأقل تميزاً				اللاعبين المميزين				وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث		القدرات البدنية الخاصة
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		زمن	تحمل القوة	
* ٠.٠٢٠	٢.٣٢	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٠.١٧	٩٧.٧٥	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٩.٥٧	١٢٧.٥	ثبات الجذع ٨ مراحل	زمن	تحمل القوة	القدرات البدنية الخاصة
* ٠.٠١٧	٢.٣٨	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٠.٩٦	٣.٢٥	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٠.٥٠	٥.٢٥	عدد	درجة		
* ٠.٠٢١	٢.٣١	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٣.٥٩	٢٣.٧٥	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٤.٦٥	٣٥.٧٥	سم	قدرة الوثب العمودي		
* ٠.٠١٩	٢.٣٤	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢.٤٥	٦٣.٠٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٢.٥٢	٦٩.٥٠	سم	ثني الجذع خلفاً من الوقوف	المرونة	
* ٠.٠٢٠	٢.٣٢	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٩.١٣	٨٥.٠٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٤.٧٩	١٠٣.٨	سم	المستوى الرقمي		

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المميزين وغير المميزين في الاختبارات قيد البحث وفي اتجاه الطلبة المميزين ، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

- الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (ن = ٨)

مستوى الدلالة Sig قيمة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
** ٠.٠٠٠٠	٠.٩٧٦	٢١.٦٠	١١٢.٥٣	١٥.٩١	١١٥.٦٣	ثانية	تحمل القوة	إختبار ماكيزي(٢٠٠٠)
** ٠.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠	١.٢٨	٤.٢٥	١.٢٨	٤.٢٥	عدد		
** ٠.٠٠٠٠	٠.٩٨٧	٧.٤٨	٢٩.٧٥	٧.٢٩	٣٠.٢٥	سم	القدرة العضلية	الوثب العمودي
٠.٠٠٠٥ **	٠.٨٧٤	٤.١٧	٦٦.٢٥	٣.٨٣	٦٦.١٣	سم	المرونة	
** ٠.٠٠٠٠	٠.٩٩٤	١٢.٠٨	٩٤.٣٨	١٢.٥٨	٩٤.٥٠	سم	المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي	

* قيمة (ر) الجدولية عند درجات حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧ ، (٠.٠١) = ٠.٨٣٤

يتضح من الجدول (٣) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ومرحلة تعديّة العارضة والمستوى الرقمي قيد البحث ما بين (٠.٨٧٤ : ١.٠٠٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلى أن الإختبارات على درجة عالية من الثبات .

خطوات تنفيذ البحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (١٠) عشرة طلاب بإستاد جامعة المنيا الرياضي وذلك في يوم الاثنين الموافق (١٨ / ١٠ / ٢٠٢٠م) ، وقد تم إجراء القياس القبلي في يوم الأحد حيث اشتمل على (المتغيرات الخاصة بمعدلات النمو" العمر، الطول ، الوزن " ، تحمل القوة ، القدرة العضلية) وذلك بإستاد جامعة المنيا

٢- تنفيذ البرنامج التدريبي:-

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس التالية :

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة السنية .
- مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية والتعليمية .
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب .
- ١- الزيادة المستمرة والمتدرجة في الحمل .
- ٢- مراعاة الفروق الفردية .
- ٣- الإعداد الشامل للاعب .
- ٤- الوصول بالحمل للحد الخارجي لقدرة اللاعب .
- ٥- التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة وصول أفراد عينة البحث إلى الحالة التدريبية المثلى خلال فترة تطبيق البرنامج ، ومن خلال هذا الهدف يتطلب الوصول بأفراد عينة البحث إلى أعلى مستوى للقدرات البدنية والمستوى المهاري و الرقمي لمسابقة الوثب العالي .

- واجبات البرنامج التدريبي المقترح :

لتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح حدد الباحثان الواجبات التالية :

١- الاعداد البدني

٢- الاعداد المهاري

- تحديد المحتوى (التمرينات) :

حدد الباحثان التمرينات بمختلف أنواعها :

١. التمرينات البنائية العامة .

٢. التمرينات البنائية الخاصة

٣. تمرينات المنافسات

٤- تمرينات ثبات الجذع

تطبيق البرنامج :

قام الباحثان بتنفيذ البرنامج المقترح لمدة ٩ أسابيع في الفترة من (٢٤/١٠/٢٠٢١م) حتى (٢٣ / ١٢ /

٢٠٢١م) وقد اشتمل البرنامج التدريبي على (٣) وحدات في الأسبوع وذلك في يوم (الاحد والثلاثاء والخميس)، بمجموع (٢٧) وحدة خلال فترة التطبيق وقد تم تطبيق تدريبات قوة وثبات الجذع من الاسبوع الرابع حتي نهاية الأسبوع التاسع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً بنسبة (٣٠%) البالغ زمنه (٢٩٢ق) خلال مرحلتي الاعداد الخاص والاعداد للمنافسات.

جدول (٤)
الإطار العام للبرنامج المقترح

إجمالي	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسبوع	درجة الحمل
	الإعداد للمنافسات		مرحلة الإعداد الخاص			مرحلة الإعداد العام			المرحلة		
		*	*		*					الحمل الأقصى	
						*		*	*	الحمل العالي	
	*			*			*			الحمل المتوسط	
١٦٢٠	١٠٥	١٣٠	١٥٠	١٧٠	١٩٠	٢٠٥	٢١٠	٢٢٥	٢٣٥	زمن الإعداد البدني الكلي	
٦٤٨	-	-	-	-	-	٨٣	١٥٠	١٨٠	٢٣٥	زمن الإعداد البدني العام	
١٦٢	-	-	-	-	-	-	-	٢٢	١٤٠	التحمل العام	
١٢٩	-	-	-	-	-	٥٨	٧١	-	-	السرعة	
١٦٢	-	-	-	-	-	-	٣٩	٩٨	٢٥	القوة	
١٣٠	-	-	-	-	-	-	-	٦٠	٧٠	المرونة والإطالة	
٦٥	-	-	-	-	-	٢٥	٤٠	-	-	الرشاقة	
٩٧٢	١٠٥	١٣٠	١٥٠	١٧٠	١٩٠	١٢٢	٦٠	٤٥	-	زمن الإعداد البدني الخاص	
١٤٦	١٠	١٠	٢١	٢٠	٣٥	٣٠	٢٠	-	-	سرعة انتقالية	
٩٧	-	-	٢٠	١٠	٣٢	٣٥	-	-	-	قوة عضلية	
٩٧	١٠	١٠	١٠	١٧	-	١٠	١٥	٢٥	-	مرونة	
٩٧	-	١٠	٢١	٣٨	٢٨	-	-	-	-	رشاقة	
١٤٦	-	٣٥	٢١	٣٥	٤٠	١٥	-	-	-	قدره	
٩٧	١٠	-	١٠	-	١٠	١٢	١٠	٤٥	-	توافق	
٢٩٢	٧٥	٦٥	٤٧	٤٠	٣٥	٣٠	-	-	-	تحمل القوة (ثبات الجذع)	
١٠٨٠	١٧٥	١٩٠	١٧٠	١١٠	١٣٠	٩٥	٧٠	٧٥	٦٥	زمن الإعداد المهاري	
١٦٢	٢٠	٢٠	٢٠	-	-	٤٢	٢٠	٢٠	٢٠	اقتراب	
٢١٦	١٦	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٣٠	٣٥	٢٥	ارتفاع	
٥٤٠	١٠٧	١٠٥	٩٠	٦٠	٩٠	٢٨	٢٠	٢٠	٢٠	طيران وتعدية العارضة	
١٦٢	٣٢	٤٥	٤٠	٣٠	١٥	-	-	-	-	هبوط	

القياسات البعدية :

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية وقياس المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لأفراد عينة البحث وذلك في يوم الاثنين (١٢/٢٧ / ٢٠٢١م)، وقد راعي الباحث أن تتم القياسات في نفس ظروف وإجراءات وترتيب القياس القبلي.

المعاملات الإحصائية المستخدمة:-

إستخدم الباحثان المعاملات الإحصائية التالية لملائمتها طبيعة البحث:

(المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التقلطح - معامل الارتباط - إختبار مان ويتي اللابارومتري - ويلكسون - معدل التغير)

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استعان بالبرنامج (SPSS) في حساب المعاملات الإحصائية وهو ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة.

عرض النتائج ومناقشتها :-

سوف يقوم الباحثان بعرض نتائج البحث وفقا لأهداف البحث وفروضة:

١- عرض النتائج الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب

العالي قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة قيمة (sig)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
القدرات البدنية	زمن	١١٣.٨	٢٢.٤٩	١٧٠.٥	١٢.١١	٥٥.٠٠	١٠.٠٠+	٥.٥٠	٢.٨٠٥	** ٠.٠٠٥
	تحمّل القوة	٤.٢٠	١.٤٠	٧.٤٠	٠.٧٠	٥٥.٠٠	١٠.٠٠+	٥.٥٠	٢.٨١٦	** ٠.٠٠٥
	الوثب العمودي	٣٣.٥٠	٣.٦٣	٤٨.٥٠	٧.٩٥	٥٥.٠٠	١٠.٠٠+	٥.٥٠	٢.٨١٤	** ٠.٠٠٥
	ثني الجذع خلفاً من الوقوف	٧١.٣٠	٤.٦٠	٨٣.٦٠	٧.٥٩	٥٥.٠٠	١٠.٠٠+	٥.٥٠	٢.٨٠٥	** ٠.٠٠٥
المرونة										

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي قيد البحث في إتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

٢- عرض النتائج الخاصة بالمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي

جدول (٦) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث للمستوي الرقمي في

مسابقة الوثب العالي قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة قيمة (sig)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
المستوي الرقمي	سم	١٠٤.٥	٨.٦٤	١٣١.٤	٩.٤٢	٥٥.٠٠	١٠.٠٠+	٥.٥٠	٢.٨١٤	** ٠.٠٠٥

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي قيد البحث في إتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند

مستوى (٠.٠١ ، ٠.٠٥).

٣- عرض النتائج الخاصة بمعدلات التحسن للقدرات البدنية الخاصة ومرحلة تعديّة العارضة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي

جدول (٧) النسب المئوية لمعدلات التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد عنة البحث في القدرات البدنية الخاصة ومرحلة تعديّة العارضة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	النسبة المئوية لمعدلات التغير
القدرات البدنية	إختبار (ماكيزي ٨ مراحل) قوة وثبات الجذع	١١٣.٨	١٧٠.٥	% ٤٩.٨٢
	القدرة العضلية	٣٣.٥٠	٤٨.٥٠	% ٤٤.٧٨
	المرونة	٧١.٣٠	٨٣.٦٠	% ١٧.٢٥
	المستوى الرقمي	١٠٤.٥	١٣١.٤	% ٢٥.٧٤

يتضح من جدول (٧) وجود تحسن لصالح القياس البعدي حست تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغيير ما بين (٢٥.٧٤ %) (٧٦.١٩ %) وجميعها في إتجاه القياسات البعديّة.

ثانيا : مناقشة النتائج

سوف يقوم الباحثان بمناقشة نتائج البحث وفقا لهدف وفروض البحث:

١- مناقشة النتائج الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي

أ- يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي والتي تتمثل في (تحمل القوة ، القدرة العضلية) حيث أن قيمة قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية.

ويعزو الباحثان التأثير الإيجابي في القدرات البدنية إلي إتباع الباحث الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي بجميع ما يحتويه من تدريبات الإعداد العام والإعداد الخاص والاعداد المهاري إضافة إلي تدريبات قوة وثبات الجذع وذلك لأنها أصبحت المفتاح الرئيسي لبرامج تدريب الرياضيين لكل المستويات ، حيث تعمل عضلات المركز كجسر يقوم بالربط بين الطرف العلوي والسفلي للجسم الأمر الذي ساهم بفاعلية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي.

ويوضح "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥) أن القدرات البدنية تلعب دورا هاما وأساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية

وإجادتها وتختلف درجة هذه القدرات طبقا لنوع النشاط الرياضي وطبيعته حيث المهارات الاساسية من نشاط لآخر فإرتباط المهارات الحركية يتطلب قدرات بدنية خاصة لانجازها فالواقع العملي يشير إلي أنه لا تخلو أي مخارة من مكون

بدني أو أكثر بل وتختلف المهارات الحركية في نوع النشاط الواحد من حيث المتطلبات البدنية الخاصة لكل مهارة (٨):
(٨٥-٨٠)

وهذا ما يؤكد "هشام محمد و ممدوح محمد" (٢٠١٣)(١٤) إلي أن تدريبات ثبات الحوض وزيادة صلابة الجذع وخاصة المنطقة السفلي من الجذع تتيح بشكل رئيسي من انتاج معدلات اعلي من القدرة والقوة وتؤخر من حدوث التعب.

كما أكد "محمود عامر" (٢٠١٨)(١٢) أن تدريبات قوة المركز أثرت بشكل إيجابي علي القدرات البدنية التالية (القدرة العضلية ، الرشاقة، تحمل القوة ، القوة القصوي للرجلين والذراعين).

كما أشارت "عفاف السيد" (٢٠١٢)(٩) إلي أن تدريبات قوة المركز أثرت بشكل إيجابي علي القدرات البدنية التالية (القدرة العضلية للرجلين ، التوافق ، الرشاقة ، التوازن الديناميكي ، القوة الإستاتيكية لعضلات المركز).

كما أكد "أحمد محمد" (٢٠١٣)(٢) أن تدريبات قوة عضلات المركز أثرت بشكل إيجابي علي القدرات البدنية التالية (القدرة العضلية للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين ، الرشاقة ، تحمل القوة ، القوة القصوي للرجلين والظهر) حيث أنها من البرامج المقننة التي تراعي عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية ، وما تحتويه من أهداف وواجبات تؤدي إلي نتائج إيجابية.

وعن تحسن القدرة العضلية يؤكد ادمز واخرون (٢٠٠٢) (١٥) من أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقدرة العضلية إلي نفس الحركات المشابهة بيوميكانيكا والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين وتظهر نتائج عند اداء الوثب العالي

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كلا من (هشام محمد و ممدوح محمد ٢٠١٣)(١٤) و(محمود عامر ٢٠١٨) (١٢) و(عفاف السيد ٢٠١٢)(٩) و(أحمد محمد نجيب ٢٠١٣)(٢) و(محمود عبدالمحسن) (٢٢) حيث أشاروا إلي حدوث تحسن في القدرات البدنية قيد البحث والمتغيرات قيد البحث نتيجة استخدام تدريبات قوة وثبات الجذع.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين والقبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية ولصالح القياس البعدى.

٢- مناقشة النتائج الخاصة بالمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المستوي الرقمي حيث أن قيمة قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية.

يعزو الباحثان هذا التحسن إلي التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات قوة وثبات المركز وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث بإستخدام تدريبات الكرة السويسرية كجزء رئيسي في تدريبات قوة المركز بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راعي الباحث التدرج بالأحمال أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز .

ويري الباحثان أن التحسن الناتج في نتائج المستوي الرقمي منطقيا وطبيعيا فتحسن القدرات البدنية قيد البحث نتيجة استخدام برنامج تدريبات قوة وثبات الجذع قد إنتقل أثره إلي تحسن مستوي المستوي الرقمي، ومستوي الاداء

*م/ محمد مدحت محمد :- معيد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

المهاري لا يتحسن إلا بتحسن مستوي القدرات البدنية كما إرتفعت نسب التحسن للعينة قيد البحث نظرا لتضمن البرنامج التدريبي علي تدريبات الجذع والتي قامت بأداء التدريبات بشكل مقنن وعمل تكرارات من تدريبات قوة وثبات الجذع بالتقنين الكافي وهذا ما أضفي علي أفراد عينة البحث الزيادة في المستوي الرقمي.

وهذا ما يتفق مع رأي "لوفيلاس Lovelace" (٢٠٠٩) أن قوة هذه المنطقة من الجسم توفر الثبات والتوازن وهما أساسيان في حركات الجذع أثناء الأداء ، فقوة هذه المنطقة تسمح للجسم المحافظة علي أساس متين مع نقل هذه الطاقة من مركز الجسم للخارج للأطراف والذراعين والرجلين . (٢٠)

ويذكر "بسطوبيسي أحمد" (١٩٩٧) أن هناك قدرات عاملة للوثب تتمثل في (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة) وأنه توجد قدرات بدنية خاصة تتمثل في (القوة المميزة بالسرعة - جلد القوة المميزة بالسرعة - السرعة القصوي) وأضاف أيضا إلي أن القوة العضلية والسرعة عنصران ذات اهمية لجميع مسابقات الوثب من جهة ومن أخري عندما يتزاوجان ينتج عنصر القدرة العضلية وهو ذات أهمية للوثابين.

كما يشير إلي أن للمرونة والرشاقة دور فعال حيث يؤثران تأثيرا إيجابيا علي تكنيك الاداء ومن ثم علي المستوي الرقمي . (٥ : ٢٧٣ ، ٢٧٧)

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث في المستوي الرقمي لصالح القياس البعدي .

٣- مناقشة النتائج الخاصة بمعدلات التحسن للقدرات البدنية الخاصة ومرحلة تعديّة العارضة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي

يتضح من جدول (٧) الخاصة بمعدلات التحسن في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت النسبة المئوية لمعدل التحسن ما بين (٢٥.١٧ % ، ٧٦.١٩ %) ، ومما سبق نجد أن المقارنة بين نتائج الجدول (٧) في نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحثان معدلات التحسن نتيجة استخدام الباحث للبرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث باستخدام تدريبات قوة وثبات الجذع في القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي وهي (القدرة العضلية - تحمل القوة) ويتضح من جدول (٧) الخاصة بمعدلات التحسن في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المستوي الرقمي لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت النسبة المئوية لمعدل التحسن (٢٥.٧٤ %) ، ومما سبق نجد أن المقارنة بين نتائج الجدول (٧) في نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحثان معدلات التحسن نتيجة استخدام الباحث للبرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث باستخدام تدريبات قوة وثبات المركز والذي اهتم الباحث عند تطبيقه بالتخطيط السليم ، وإستناداً بنظريات علم التدريب الرياضي ومراعاة تقنين الأحمال ودرجات الحمل ، وتوصيات الدراسات والبحوث السابقة عند تخطيط البرنامج . وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص علي:

*م/ محمد مدحت محمد :- معيد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

توجد فروق فى معدلات التغير بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث فى كلا من القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لصالح القياس البعدي

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه، وفى ضوء تساؤلات البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

تدريبات ثبات المركز أثرت تأثيراً إيجابياً على :

أ-القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي (القدرة العضلية - تحمل القوة - المرونة)

ب-المستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي

ثانياً : التوصيات:

من خلال النتائج السابقة وما توصل إليه البحث من إستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات قوة وثبات الجذع لما له من تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي والتي تنعكس على المستوي الرقمي.
- ٢- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات ثبات الجذع على لاعبي المستويات العليا وأيضاً الناشئين.
- ٣- الإهتمام بإستخدام تدريبات ثبات الجذع فى مهارات أخرى فى ألعاب القوى بصفة خاصة وفى رياضات أخرى بصفة عامة.
- ٤- توجيه إهتمام الباحثين لأهمية تدريبات ثبات المركز.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ١- "أحمد حجاج علي" (٢٠٢٠) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي فى الوسط الرملي علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب العالي لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير .غير منشورة.جامعة المنيا
- ٢- "أحمد محمد نجيب" (٢٠١٣) "فاعلية تدريبات قوة عضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية للغواصين" جامعة الزقازيق. مجلة بحوث التربية الرياضية جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين مجلة ٤٧ ، العدد ٩٣
- ٣- السيد بدر عبد الرحمن (١٩٨٤م) : استخدام الأثقال بأساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأثره علي زمن ١١٠ م حواجز لمتسابقى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٤- السيد عبدالمقصود. (١٩٩٧). نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسولوجيا القوة)، القاهرة: مركز الكتاب

للنشر

- ٥- بسطويسي أحد بسطويسي : سباقات المضمار ، ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) ط١ دار الفكر العربي - القاهرة -١٩٩٧م
- ٦- بسطويسي أحد بسطويسي : سباقات المضمار ، ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) ط٣ دار الفكر العربي - القاهرة - ٢٠٠٣م
- ٧- تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩) : القدرة في الأنشطة الرياضية - القاهرة
- ٨- عصام الدين مصطفى عبد الخالق (٢٠٠٥) التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - ط١٢، دار المعارف القاهرة
- ٩- "عفاف السيد شعبان" (٢٠١٢) "تأثير إستخدام تدريبات قوة المركز علي تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الركلة الخلفية بالوثب لدي ناشئات التايكوندو" جامعة حلوان - المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية بنين عدد ٦٦
- ١٠- "علي محمود عبيد واخرون" ٢٠٢٠ بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مركب لتطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لمتسابقي الوثب العالي) المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ١١- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية الدنية والرياضية. ط ٦ ج ١، دار الفكر العربي. القاهرة (٢٠٠٤م)
- ١٢- "محمود عامر متولي" (٢٠١٨) "تأثير تدريبات قوة المركز علي مستوي أداء بعض الركلات الهجومية لناشئي الكوميتيه" جامعة حلوان. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية بنات مجلة ٥١
- ١٣- "مصطفى عطوة واخرون" (٢٠٢١) بعنوان تأثير تدريبات (S.A.Q) علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الوثب العالي. مجلة ٣٦ ، عدد ١ مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مدينة السادات
- ١٤- "هشام محمد الجيوشي ، ممدوح محمد عبد الخالق" (فاعلية ثبات الحوض علي مستوي انتاج القدرة لدي لاعبي الوثب) (٢٠١٣) كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان - المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - عدد ٦٩
- المراجع الأجنبية :

١٥- Allen, Skip "Core Strength Training " Science institute Sports Science Exchange Roundtable, USA, ٢٠٠٢

١٦- Byars, A, Gandy. Moodie, N: Greenwood, L, Stanford, MS, Greenwood, M (٢٠١١): "An Evaluation of the relationships Between core stability, core strength, and running economy in trained runners, journal of strength & conditioning research", National strength & conditioning Association.

١٧- Chabut, L. (٢٠٠٩). Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, Inc. U.S.A.

١٨- Donald, C.P Jumping into Plyometrics, ٢nd., ed., California, ٢٠٠١.

Steben, R.e. & Steben, A, h The Validity of the Stretch _ Shorting Cycle in Selected Jumping Events, J. Sports Med., Phys. Fitnees, Turin, Vol. ٢١, No. ١, ٢٠٠٠

١٩- Holcomb, W.R., Lander, J.E The Effectiveness of Modified Plyometric Program an Power and the Vertical Jump, Journal of Strength and Conditioning Research , ١٠ (٢)May, ٢٠٠١

٢٠- Lovelace, B: (٢٠٠٩). Training for volleyball resource Book. From <http://www.barrylovelace.com>

٢١- Ludmila M. cosio, Lima, Katy< L. Reynolds, Christa Winter, Vincent, Paolone and ,Margaret T.jones(٢٠٠٣) Effects of Physioball and conventional floor exercises on early Phase adaptations in back and Abdominal core stability and balance in Women, J Strength Cond Res . Vol ١٧ (٤):p٧٢١-٧٢٥

٢٢- Mahmoud Abd El-mohsen Nagi (٢٠١٣) : The Effects of Multiple Levels Core Training Program on Some Physical Variables And Performance of Blocking and Spiking skills In Volleyball , The ١١th International Scientific Conference for Physical Education and Movement Sciences – Sport in Theory, Abu Qir, Alexandria University.

٢٣- Nicole Kahle (٢٠٠٩): The Effect of core stability Training on Balance Testing in Young, Health Adults, University of Toledo Honors Theses, Exercise Science.

٢٤- Pease, D.g Cognitive and Affective Assessments Through the use of Video Recall, Sea Games Scientific Congress, Chiang, Mai, Thailand, ٥_٨ December, ٢٠٠٠

٢٥- Steben, R.e.& Steben, A,h The Validity of the Stretch_ Shorting Cycle in Selected Jumping Events, J. Sports Med., Phys. Fitnees, Turin, Vol.٢١, No.١, ٢٠٠٠

تأثير تدريبات ثبات الجذع علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي

لمسابقة الوثب العالي /د* مروه سعد عبدالرحيم

*م/ محمد مدحت محمد

ملخص البحث:-

يهدف البحث الحالي إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع ومعرفة تأثيره علي كلا من (بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي) لأفراد عينة البحث ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لها نظرا لمناسبه لطبيعة البحث ، وقد قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢ م ، وقد بلغ عددهم (١٠) عشرة طلاب ، وكانت من أهم الإستنتاجات أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيرا إيجابيا علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي

The effect of torso stability exercises on some special physical abilities and the digital level of the high jump competition

Research Summary :

The current research aims to design a training program using stem stability exercises and knowing its effect on (some special physical abilities and the digital level of the high jump competition) for the research sample members. The researchers chose the research sample in a deliberate way from the students of the fourth year at the Faculty of Physical Education, Minya University for the academic year ٢٠٢١/٢٠٢٢ AD, and their number reached (١٠) ten students, and one of the most important conclusions was that the proposed training program had a positive impact on some special physical abilities. And the digital level of the high jump competition.

*د/ مروه سعد عبدالرحيم:- مدرس بقسم العاب القوي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

*م/ محمد مدحت محمد :- معيد بقسم العاب القوي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا