

”تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي بواسطة مقاييس مختلفة للوحة الارتقاء على الأداء المهاري لناشئين الوثب الطويل”

أ.م. د/سارة كارم محمود

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم الآن تطوراً هائلاً في المجال الرياضي، وطفرة كبيرة في الاهتمام بالعلوم الإنسانية كعلم النفس؛ لذا لابد من مسايرة التقدم والتطور بما يتناسب مع متطلبات العصر، والافتتاح الكامل بالتقدم والرقي للوصول إلى أعلى المستويات.

ويذكر "الك وانتيدي" Elk, Waltraud (٢٠٠٨م) ان التوقع ذو أهمية كبيرة لفهم الدافعية ودورها في الأداء الرياضي من توجيه وتنشيط الاستجابات الحركية، واستمرارها، وتفاعلها، مما ينعكس على إيجاد الاهتمام والحماس الواضح للاعب، والذي يؤدي إلى اكتساب المزيد من المثابرة والجدية أثناء التدريب أو خلال المنافسة (٥٦: ٢).

ويشير "بسطويسي أحمد" (٢٠٠٣م) أن التوقع الحركي يعد ظاهرة خارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي؛ لذلك يلعب دوراً مهماً ورئيسياً لارتباطه بالتطور الصحيح للحركة، والذي ينتج عنه جمال وانسيابية الحركة، ويتوقف التوقع الصحيح للحركة على "تقدير المسافة، سرعة الأداء، سرعة اللاعب"، والعمل المشترك بينهما، والإحساس بالمسافة والزمن، كما أنه يعتمد على خبرة ومستوى اللاعب، والتخيل الصحيح للحركة كما أن هناك نوعين من التوقع الحركي من حيث طبيعة الأداء، أحدهما التوقع الحركي الذاتي، ويقصد به ذلك الخاص بالفرد نفسه حسب رؤيته وتصوره الحركي، وليس لأي فرد آخر، وقد يكون هذا التصور صحيحاً، وقد لا يكون صحيحاً كما في الألعاب الفردية، وثانيهما التوقع الحركي غير الذاتي، أي توقع حركات الغير والخصم كما في الألعاب الجماعية (٥: ٤٤٦، ٢٥٠، ٢٥١).

ويعتبر كل من الإيقاع والتوقع من أساسيات التعلم والأداء الحركي، وكلما ارتفع مستواه ارتفع مستوى الأداء، فدقة كل من الإيقاع والتوقع تمثل أهم العوامل الحيوية لتحقيق مستويات عالية في الأداء الحركي، فالإيقاع هو العامل المشترك للحركة في الأداء (٢٩: ١٨٨).

وإن التوقع الحركي هو رؤية مستقبلية تصدر من داخل الفرد لفعل سيصدر من الغير، أي أنه التنسيق بين الاستجابة الحركية مع وصول الحدث الخارجي في آن واحد، وعلية فإن نجاح التوقع يعتمد على التقدير المناسب للشئ المتحرك من حيث المسافة والاتجاه والسرعة،

^١ مدرس بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلوان.

وهذا ليس سهلا على أي فرد، حيث يختلف التوقع من شخص إلى آخر ومن سن إلى آخر، فمثلا توقع الطفل غير توقع الشاب أو المسن.

ويتفق كلا من " ملير " Miller " (٢٠٠٣م) " نرمين السيد" (٢٠١٨م) ويلعب التوقع دورا كبيرا في حياتنا العامة، فعند عبور شخص ما الشارع عليه أن يتوقع سرعة السيارات المارة والتغير المفاجئ فيها والمسافة بينة وبين السيارة ومدى تناسبها مع سرعته لذا فقدرة الفرد على تغيير جسمه بسرعة ورشاقة ومرونة ولياقة عالية تمكنه من التوقع الصحيح. (٢٢ : ٢٣٤)(٣٤:١٥)

ويشير "سمير عباس" (٢٠٠٣م) أن التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي، لما له من أهمية نظرا لارتباطه بالتطور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وانسيابيتها، فلا يمكن أداء أي حركة أو تكوينات حركية دون ان يسبقها توقع مسارها، كما يرتبط توقع الهدف في الحركات الرياضية بقدرة الفرد على إدراك مكونات الحركة ودقائقها وإدراك الهدف النهائي. (٣٨:١١)

ويؤكد " Boulton " "بليتون" (٢٠٠٧م) أن التوقع يمثل نتائج معينة لسلوك الفرد نحو موقف ما يعتبر محددًا أساسياً ومهماً لسلوكه نحو ذلك الموقف (٢٣ : ٥٦).

وتتطلب طبيعة المستويات العالية من اللاعب ضرورة استخدام قدراته البدنية، والمهارية، والخطوية، والنفسية بصورة متكاملة، وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى رياضي ممكن، ويتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعب من قدراته النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراته البدنية، حيث تساعده على تعبئة طاقاته البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي أثناء التدريب أو المنافسة (٢٠ : ٢٦).

وتحتل مسابقة الوثب الطويل مكانة بارزة بين مسابقات الميدان، حيث تمارس في كافة المراحل السنوية وتمثل في المسابقات المركبة، وقد تبدو أنها أسهل سباقات الوثب، بينما تري الباحثة أنها أصعب السباقات التي يمكن أن يتقدم فيها الناشئ رقما نظرا للتحديات التي يواجهها أثناء الأداء حيث يجب أن يقوم الناشئ في لحظة الارتقاء بتحويل السرعة الأفقية لمركز الثقل إلى سرعة عمودية بأقل فقد ممكن في السرعة المكتسبة من الاقتراب. (٦٤:١٩)

وتتلخص المتطلبات الحركية لسباقات الوثب والقفز من الوجة البيوميكانيكية في الوصول الى معدلات عالية من السرعة عند بداية الطيران وذلك كمحصلة للسرعة الناتجة من الاقتراب و الارتقاء، وعلى أن يكون ارتفاع خط مسار مركز الثقل أثناء الطيران مناسباً لنوع الوثب. (٢ : ٢٩٧)(٣٨:٩)

ويوضح "سمير عباس" (٢٠٠٠م) أن جميع مسابقات الوثب تتميز بثلاث عناصر أساسية وهي:

-سرعة الارتقاء التي ترتبط بالسرعة الخطية (العجلة التزايدية).

-زوايا الارتقاء التي ترتبط بالدفع العمودي (الارتقاء).

-مسار مركز ثقل الجسم التي ترتبط بخط مسار الجسم خلال مرحلة الطيران حيث يتأثر مسار مركز ثقل الجسم (وفقا لوضع الجسم أثناء الارتقاء) بالقوة المؤثرة الناتجة من

الارتقاء داخل المسار الحركي. (١١: ١٣٧)

وتعتبر مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل إحدى المراحل الفنية الأساسية وسهولة أدائه والتدريب عليه، إلا أنها تشكل إحدى الصعوبات على الناشئ على أساس أن الارتقاء هو المسئول تماما عن تغيير مسار مركز ثقل الجسم الناتج من قوة الارتقاء. (١٣: ٣٥)(١٤: ٦١)

وظالما أن العبء الرئيسي في أداء الوثب الطويل تقع على المجموعات العضلية العاملة على مفاصل الطرف السفلى والتي منها ينطلق الناشئ من الأرض لتحقيق مرحلة طيران تساعد عند أدائه للمهارة، فمن المنطلق أنه كلما زادت القدرة الانفجارية للرجلين كلما ساعد الناشئ على تحقيق أقصى ارتفاع عمودي لجسم الناشئ للارتقاء بمستوى الوثبة.

ويتم تقييم مستوى أداء الناشئ في مسابقات الميدان بناءً على عناصر حركات الجسم الأساسية، والمجموعات الأخرى المرتبطة، والتي تؤدي في اتجاهات ومستويات مختلفة، مع الحفاظ على استمرارية الحركة بين الشد والارتقاء في تناغم واضح بين الحركة والمدى والسرعة في الأداء، لتحقيق أفضل مستوى رقمي ومن خلال برامج وعمليات تتم في صورة إجراءات مركبة للجهاز العصبي، ويطلق عليها "النموذج الحركي المتوقع"، ففي بداية أي أداء حركي رياضي يوجد برنامج معين وثابت ومتوقع، قابل للتكيف والتعديل حتى يتم الوصول إلى مرحلة التوقع الصحيح للأداء المستقبلي الجيد.

ومن خلال عمل الباحثة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان و مدرسة ناشئين بنادي الشمس لاحظت ان معظم الناشئين يفتقرون الى الارتقاء على اللوحة بالشكل المناسب لديهم مما يؤثر سلبا على مستوى الارتقاء الامر الذي بالتبعية يحقق مستوى رقمي ضعيف او الغاء المحاولة بالكامل نظرا للخلل القانوني في اجتياز اللوحة ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات السابقة أحمد المغاوري (٢٠١٢م)(١) بعنوان استخدام تدريبات التوقع الحركي ومكوناته البدنية والادراكية لتحسين فاعلية أداء المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة ، ودراسة أحمد عادل جريس (٢٠١٩م)(٣) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على تطوير بعض المكونات البدنية والادراكات الحس حركية والاداءات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، ودراسة أميرة عبد الله احمد(٢٠٢٠م)(٤) بعنوان برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على سرعة رد الفعل لأداء الضربات الأساسية لناشئ التنس الأرضي، ودراسة سجاد ناصر (٢٠٢٠م)(٨) بعنوان تأثير تدريبات التوقع الحركي على تحسين سرعة ودقة أداء الحركة الانبساطية الطائرة لناشئ سيف المبارزة، والتي أشارات جميع نتائجها الى

أهمية استخدام برنامج التوقع الحركي في تحسين مستوى الأداء المهارى والرقمي لدى الناشئين ومن هنا جاءت فكرة الباحثة في استخدام تدريبات التوقع الحركي في تحسين مستوى الارتقاء الحركي لدى ناشئين الوثب الطويل.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي باستخدام لوحة الارتقاء على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئين الوثب الطويل.

فروض البحث

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والتتبعيه والبعديّة في مستوى المهارى والرقمي لدى ناشئين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث:

التوقع الحركي Motor Anticipation

القدرة على تكلمة استجابة حركية بالتزامن مع وصول مثير في نقطة معينة (١٧: ٧٠)

توقع المكان Space Anticipation

توقع الرياضي للمكان الذي يتجه اليه الهدف المراد التصدي له ومواجهته "(٢١: ١٩١)

التوقع المتزامن Coincidence Anticipation

توقع الرياضي للحظة الزمنية التي يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهته في لحظة معينة يتوقها." (٢٥: ١٩٢)

الخطأ الثابت Constant Error

القياس الذي يحدد درجة إنحراف واتجاه الاستجابة عن الهدف، ويتمثل في قيمة انحراف استجابة كل محاولة مبكرا أو متأخرا في الاستجابة للمثير (٢٧: ٨٢)

مكونات التوقع *

هي عناصر تؤثر على صحة ودقة التوقع ويمكن من خلال تنميتها تطوير وتحسين قدرة الرياضي على التوقع السليم للمثير وتنقسم الى قسمين مكونات بدنية مثل (سرعة الاستجابة - السرعة الحركية - الدقة - التوافق) ومكونات إدراكية مثل إدراك المسافة - السرعة - الاتجاه - الزمن - المكان - القوة).

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي التتبعي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على ناشئين نادي الشمس تحت ١٤،١٦ سنة.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على ناشئين نادي الشمس وممن تقوم الباحثة بالتدريب لهم وبلغ عددهم (٤٣) ناشئ تم استخدام (٣٠) ناشئ لأجراء التجربة الأساسية بالإضافة الى (١٠) ناشئين لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث و استبعاد (٣) لاصابتهم. شروط اختيار عينة البحث: -

- ان يكون الناشئ مسجل بالاتحاد المصري للاعب القوي .

- عدم اشتراكهم في برامج تدريبية أخرى أو ألعاب اخرى.

تجانس عينة البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المتغيرات الأثرية						
السن	شهر	15.44	15.00	0.68	0.84	-0.66
الطول	سم	152.63	152.50	3.90	0.22	-0.99
الوزن	كجم	50.73	50.50	4.94	0.79	1.99
نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	ث	٤.٥٩	٤.٥٥	٠.٦٢	٠.١٩٣	-٠.٥٨
نيلسون للسرعة الحركية	درجة	٥.٥٧	٥.٥٠	٠.١٧	١.٢٣٥	-٠.٦٥
نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد	ث	٦.٢٤	٦.٢٠	٠.٥٢	٠.٢٣٠	١.٠٢
نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم	ث	٨.١٤	٨.٠٠	٠.٣٣	١.٥٥	١.٠٨
التوافق بين القدم والعين	ث	١١.٨٥	١١.٥٥	٠.٧٦	١.١٨	٠.٩٦
المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل	سم	2.84	2.93	0.37	-0.39	-0.40
مستوي الاداء المهارى لمهارة الوثب الطويل	درجة	5.39	5.50	0.67	0.37	-0.84

يتضح من الجدول السابق (١) ما يلي :

أن معامل الالتواء للمجموعة -في الاختبارات قيد البحث قد انحصر بين (٣+، ٣-) مما يشير الى اعتدالية التوزيع التكراري (التجانس للمجتمع).

جدول (٢)

البيانات الوصفية لعينة البحث في القياسات الثلاثة للمتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

القياس	نوع القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل				
الاول	القياس القبلي (الاول)	30	2.82	.36
الثاني	القياس التبعي (الثاني)	30	3.17	.29
الثالث	القياس البعدي (الثالث)	30	3.43	.34
متوسط فروق القياسات القبليّة والبعديّة.				
0.96				
مستوي الاداء المهارى لمهارة الوثب الطويل				
الاول	القياس القبلي (الاول)	30	5.33	.64
الثاني	القياس التبعي (الثاني)	30	5.37	.88
الثالث	القياس البعدي (الثالث)	30	7.81	.79
متوسط فروق القياسات القبليّة والبعديّة.				
2.04				

يتضح من جدول (٢) البيانات الوصفية للمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وكذلك الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة وحيث ان تلك الفروق تشير الى التحسن في القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية لذا فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية لصالح أي من القياسات.

أدوات جمع البيانات:

استعانت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث بالأدوات التالية:

١- المراجع العلمية والدراسات السابقة.

٢- الإستبيان.

٣- الإختبارات

- إختبار المستوى المهارى لدى ناشئين الوثب الطويل باستخدام استمارة تقييم الأداء المهارى

مرفق (٣) وتم عن طريق ثلاثة محكمين مرفق (١)

- إختبار المستوى الرقمي لدى ناشئين الوثب الطويل.

- إختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.

- إختبار نيلسون للسرعة الحركية.

- إختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد.

- إختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم.

- إختبار التوافق بين القدم والعين.

الأدوات المستخدمة في البحث: -

-لوحه إرتقاء مختلفة الاطوال (٢٠-٣٠) سم.

-حفرة الوثب الطويل

-مكان مجهز (طريق الاقتراب) لقياس لسباق الوثب الطويل

-اشرطة لاصقة لوضعها لتقنين خطوات الجري والتدرج عند الاقتراب

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

أولاً: صدق الإختبارات

لحساب صدق الإختبارات إستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على عينة عددها (١٠) ناشئين من داخل العينة الاستطلاعية وخارج العينة الأساسية، وقد اختيرت هذه العينة لتقاربها في السن، المستوى البدني والمهاري من مستوى (عينة البحث)، وتم حساب دلالة الفروق بين (المجموعة المميزة) و(المجموعة الغير مميزه) وتم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٠ / ١٠ / ٤ الى ٢٠٢٠ / ١٠ / ٧ كما هو موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث

(١٠=ن)

SIG	قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
المتغيرات مهارية						
.005	*3.188	0.41	3.47	0.42	2.88	المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل
.000	*6.707	0.93	8.13	0.76	5.58	مستوي الاداء المهارى لمهارة الوثب الطويل
المتغيرات اختبارات التوقع الحركي						
.000	*٥.٢٨	٠.٣١	٤.٥١	٠.٢٧	٥.٥٤	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
.000	*٦.١٠	٠.٢٨	٥.٥٢	٠.٥٦	٥.٩٧	نيلسون للسرعة الحركية
.000	*٣.٦٧	٠.٤٤	٦.١٠	٠.٣٩	٦.٨١	نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد
.000	*٤.٢٨	٠.١٦	٧.٩١	٠.٤١	٨.٥١	نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم
.000	*٤.٦٦	٠.٢١	١٠.٦٩	٠.٣٤	١٢.١٠	التوافق بين القدم والعين

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث مما

يشير إلي صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات

ثانياً: ثبات الاختبارات

لحساب ثبات الاختبارات المهارية والبدنية استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها test-retest وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة عددها (١٠) متسابقين تمثل عينة البحث الاستطلاعية، وقد إعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إعادة التطبيق في الفترة من ١/١٠/٢٠٢٠ إلى ٨ / ١٠ / ٢٠٢٠م كما هو موضح في جدول (٤)

جدول (٤)

معامل الثبات في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	sig
		ع	م	ع	م		
المتغيرات المهارية							
١	المستوي الرقمي الوثب الطويل	2.88	0.42	2.89	0.41	*.999	.000
٢	مستوي الاداء المهارى الوثب الطويل	5.58	0.76	5.58	0.76	*1.000	.000
المتغيرات اختبارات التوقع الحركي							
١	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	٤.٥٥	٠.٢٤	٤.٥١	٠.٤١	٠.٩١٤	.000
٢	نيلسون للسرعة الحركية	٥.٦١	٠.١١	٥.٦٢	٠.٢٦	٠.٩٣٦	.000
٣	نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد	٦.١١	٠.٣٣	٦.٠٢	٠.٢١	٠.٩٤٥	.000
٤	نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم	٨.١٠	٠.٢٨	٧.٩٥	٠.١٧	٠.٩٥٨	.000
٥	التوافق بين القدم والعين	١١.٥٤	٠.٣٤	١١.٢٢	٠.٢١	٠.٩٤٤	.000

قيمة ر الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المهارات قيد البحث ما بين (٠.٩٣٦ الى ١.٠٠٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

بناء البرنامج التدريبي المقترح

١- أهداف البرنامج

- وضعت الباحثة هدف يعمل البرنامج على تحقيقه وهو: -
- تحسين مستوى الأداء المهارى والرقمي لدى ناشئين الوثب الطويل.

٢-أسس البرنامج

تم بناء البرنامج طبقاً للأسس التالية:

- مراعات الفروق بين افراد عينة البحث من خلال اجراء قياسات تحديد الحد الاقصى لأداء افراد عينه البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لعينة البحث.
- التدرج بالتدريبات من السهل الى الصعب في ضوء الحمل التدريبي المقنن.
- مرونة البرنامج وتنوعه وشموله.
- مناسبة وتوافر الأدوات اللازمة للبرنامج والمحتوى التدريبي.
- أن يحتوي الاحماء على تدريبات الاطالة للمجموعات العضلية المستخدمة في التدريب.

٣-محتوى البرنامج مرفق(٦)

- يتضمن محتوى البرنامج العديد من التدريبات التي تنمى مكونات التوقع الحركي وتتمثل في:
 - تدريبات السرعة المختلفة وعلاقتها بإدراك المسافة وسرعة الأداء والتحرك في المسافة المطلوبة
 - تدريب الدقة مع تكرار الأداء التركيز على الهدف المحدد.
 - تدريبات التوافق بين (العين، القدم) وذلك من خلال تدريبات متدرجه من السهل الى الصعب عن طريق استخدام، تدريبات مركبة.
 - تدريبات إدراكية ترتبط بمكونات التوقع وذلك من خلال:
 - تدريبات لتوقع المكان والاتجاه من خلال تنويع اتجاهات الأداء في المسافات المختلفة.
 - تدريبات لتوقع سرعة المثير في اتجاه واحد مع الأداء البطيئ والسريع للتدريب

٤-طريقة التدريب المتبعة:

إستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى (المرتفع الشده) في تنمية بعض انواع السرعة وتدريبات الدقة والتوافق مع التركيز على الأداء الصحيح لأداء المهارة، وتم التحكم في مكونات الحمل عن طريق قياس الحد الاقصى لعدد التكرارات لكل تدريب من تدريبات البرنامج لكل ناشئ وتم تسجيلها في بطاقة الناشئ واستخدمت الباحثة متوسط تكرارات الأداء، كما استخدمت معدل النبض كمؤشر لشدة الحمل كالتالي:

- حمل متوسط من ٥٠ - ٧٥% من اقصى قدرة للاعبة وبتراوح معدل النبض من ١٢٠ : ١٤٥ ن/ق.
- حمل عالي من ٧٥ - ٨٥% وبتراوح معدل النبض من ١٤٥ - ١٧٠ ن/ق.
- حمل اقل من الاقصى من ٨٥ - ٩٥% وبتراوح معدل النبض من ١٧٠ - ١٨٠ ن/ق.
- حمل اقصى من ٩٥ - ١٠٠% وبتراوح معدل النبض من ١٧٠ ن/ق فأكثر.

كما تم إعطاء الناشئين فترات راحة كاملة لعوده النبض الى ١١٠-١٢٠ ن/ق
 واستخدمت الباحثة الطريقة التموجية فى تشكيل درجة الحمل الأسبوعية (١ : ٢) حمل
 منخفض ليوم يعقبه عمل مرتفع لمدة يومين.

جدول (٥)

حجم وشدة وكثافة التدريبات خلال البرنامج

الأسابيع	الشدة	المجموعات	التكرارات	فترات الراحة
الأسبوع ١ ، ٢	٦٠ %	٢	٦	٦٠ ثانية
الأسبوع ٣ ، ٤	٧٠ %	٣	١٠	٦٠ ثانية
الأسبوع ٥ ، ٦	٧٥ %	٤	١٠	٩٠ ثانية
الأسبوع ٧ ، ٨	٨٥ %	٤	١٤	٩٠ ثانية

الأسابيع								دورة الحمل
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
أقل من الأقصى								
عالي								
متوسط								

٥- التوزيع الزمني للبرنامج

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لتحديد مده البرنامج، وعدد الوحدات في
 الاسبوع، وزمن الوحدة، التوزيع الزمني للوحدة ثم قامت بعرضها على مجموعة الخبراء*
 مرفق (٧) وأسفرت النتائج عن الاتي:

- تم تحديد مده البرنامج ب(٨) اسابيع أي لمدته شهرين بواقع ثلاثة مرات اسبوعيا
 بأجمالي (٢٤) وحده وزمن الوحدة(٩٠) دقيقة موزعة كالتالي:
- (١٥ ق) احماء واعداد عام.
- (٢٠ ق) اعداد بدنى خاص.
- (٤٥ ق) الجزء الرئيسي.
- (١٠ ق) الجزء الختامي.

*لا تقل خبراتهم في المجال التدريبي والاكاديمي عن ١٥ سنة

جدول (٦)

توزيع محتوى البرنامج على المدة المحددة

الشهور	محتوى البرنامج
الأسبوع الأول والثاني	تنمية التوقع من خلال: - إدراك المسافة - مسافة التحرك وإدراك القوة - تنمية عنصر التوافق والدقة
الأسبوع الثالث والرابع والخامس	تنمية التوقع من خلال: - إدراك المكان - إدراك الاتجاه (الجسم) - تنمية عنصر الدقة والتوافق
الأسبوع السادس والسابع والثامن	تنمية التوقع من خلال: - إدراك السرعة - إدراك الزمن - تنمية عنصر السرعة (سرعة الاستجابة - السرعة الحركية)

الدراسات الاستطلاعية

- قامت الباحثة بدراسة استطلاعية يوم ١٧ / ١٠ / ٢٠٢٠ وذلك لتحديد اقصى عدد من المرات في كل تمرين من تمارين البرنامج لتحديد شدة التمرينات على اساس عدد التكرارات.

- قامت الباحثة بدراسة استطلاعية يوم ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٠م وذلك لتجريب وحده من وحدات البرنامج للتعرف مناسبة التدريبات للزمن المخصص لها وتدريب الناشئات على كيفية قياس النبض.

واسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- ضرورة تقليل عدد التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى تتناسب مع زمن الوحدة.

- تعرف الناشئين على قياس النبض عن طريق الشريان الصدغي لمدة ٦ ثواني ثم ضرب الناتج $\times 10$ لحساب معدل النبض في الدقيقة.

تطبيق البحث:

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على النحو التالي:

قامت الباحثة بالقياسات الخاصة بالمستوى المهاري والمستوى الرقمي وذلك يوم ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٠م وذلك في ملعب الاستاد بالنادي الشمس الرياضي .

ب-تطبيق البرنامج المقترح

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث في الفترة من ١ / ١١ / ٢٠٢٠م الى ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢٠م على بالإستاد بنادي الشمس الرياضي ولمدة (٨) اسبوع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا ايام السبت، الاثنين، الاربعاء وزمن الوحدة (٩٠ ق) تبدأ من الساعة السادسة مساء حتى الساعة ونصف مساء

ج-القياس البعدي

بعد الانتهاء من البرنامج أجرت الباحثة القياس البعدي في الفترة من ٢٨ / ١٢ / ٢٠٢٠م.

بعد إجراء القياسات البعدية تم تجميع نتائج القياسات وتفرغها استعدادا للمعالجة الاحصائية

المعالجات الاحصائية المستخدمة

اشتملت خطة التحليل الإحصائي لهذه الدراسة على:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت) t-test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

عرض النتائج:

جدول (٧)

تحليل التباين بين نتائج القياسات الثلاثة في المستوى الرقمي، الاداء المهاري لمهارة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية

ن = ٩٠

sig	قيمة " ف "	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
.000	*25.160	2.77 .11	5.54 9.57	2 87	بين المجموعات داخل المجموعات	المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل
.002	*100.087	60.53 .61	121.07 52.62	2 87	بين المجموعات داخل المجموعات	مستوى الاداء المهارى لمهاره الوثب الطويل
.000	25.258*	2.21 .51	4.02 9.12	2 87	بين المجموعات داخل المجموعات	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
.000	31.528*	2.38 .17	5.12 8.51	2 87	بين المجموعات داخل المجموعات	نيلسون للسرعة الحركية
.002	35.256*	3.33 .51	6.12 8.15	2 87	بين المجموعات داخل المجموعات	نيلسون لقياس زمن الرجع لليد
.000	31.258*	4.21 .12	9.12 3.61	2 87	بين المجموعات داخل المجموعات	نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم
.000	33.217 *	3.84 .53	8.12 11.52	2 87	بين المجموعات داخل المجموعات	التوافق بين القدم والعين

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق داله إحصائيا بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لذا سوف تستخدم الباحثة اختبار اقل فرق معنوي لإيجاد الفروق.

جدول (٨)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي Isd بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل

القياسات	المتوسطات	١	٢	٣
١	2.82		-0.35033(*)	-0.60500(*)
٢	3.17	-		0.25467(*)
٣	3.43	-	-	

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الأول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات (*)(-35033) ، - (*)(.60500)، (*)(25467) على التوالي لصالح القياس البعدي(الثالث).

جدول (٩)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي Isd بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في (مستوي الاداء المهارى للوثب الطويل)

المجموعات	المتوسطات	١	٢	٣
١	5.33		-0.04667	-2.48333(*)
٢	5.37	-		-2.43667(*)
٣	7.81	-	-	

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الأول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) في مستوى الاداء المهارى لمهاره الوثب الطويل)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات (*)(.04667) ، (2.48333) (*)(*)، (*)(2.43667) على التوالي لصالح القياس البعدي(الثالث).

جدول (١٠)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي Isd بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في (مستوي التوقع الحركي)

المجموعات	المتوسطات	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	نيلسون للسرعة الحركية	نيلسون لقياس زمن الرفع لليد	نيلسون لقياس زمن الرفع للقدم	التوافق بين القدم والعين
١	٤.٢٨		٠.٥٤٧	٠.٥٦٩	٠.٤٤٤	٠.٤٦٩
٢	٤.٨٤	-		٠.٥٥٥	٠.٤٥٩	٠.٥٢٤

٠.٥٦١	٠.٤٦٢		-	٠.٤٥٨	٥.٥٧	٣
٠.٥٢٤		-	٠.٥٧٤	٠.٥٧٤	٧.٣٦	٤
	-	٠.٧٤٠	٠.٥٩٨	٠.٥٧١	٩.٨٥	٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الأول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) في مستوى التوقع الحركي على التوالي لصالح القياس البعدي (الثالث).

جدول رقم (١١)

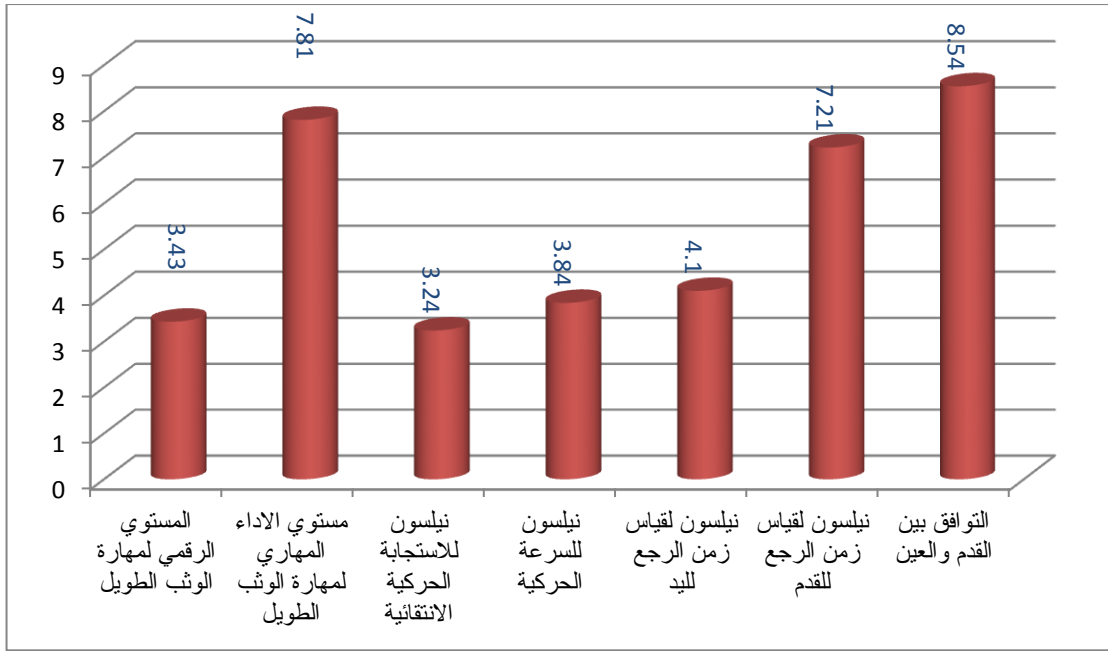
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن=٣٠

نسب التحسن %	sig	ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				ع	م	ع	م	
21.44%	.000	*17.197	-0.61	0.34	3.43	0.36	2.82	المستوي الرقمي للوثب الطويل
46.64%	.000	*30.907	-2.48	0.79	7.81	0.64	5.33	مستوي الاداء المهارى للوثب الطويل
٤١.٦٦%	.000	*١١.٦٥	٢.٢٨	٠.٢٥	٣.٢٤	٠.٦٢	٤.٥٩	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية
٣١.٠٥%	.000	*١٧.٦٢	٢.٦٣	٠.١١	٣.٨٤	٠.١٧	٥.٥٧	نيلسون للسرعة الحركية
٤٣.٢٩%	.000	*١٣.٦٢	٢.١١	٠.٣٤	٤.١٠	٠.٥٢	٦.٢٤	نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد
١١.٤٢%	.000	*١٢.٥٨	٢.٩٧	٠.٣٢	٧.٢١	٠.٣٣	٨.١٤	نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم
٢٧.٩٣%	.000	*١٣.٦٩	٢.١٥	٠.١٥	٨.٥٤	٠.٧٦	١١.٨٥	التوافق بين القدم والعين

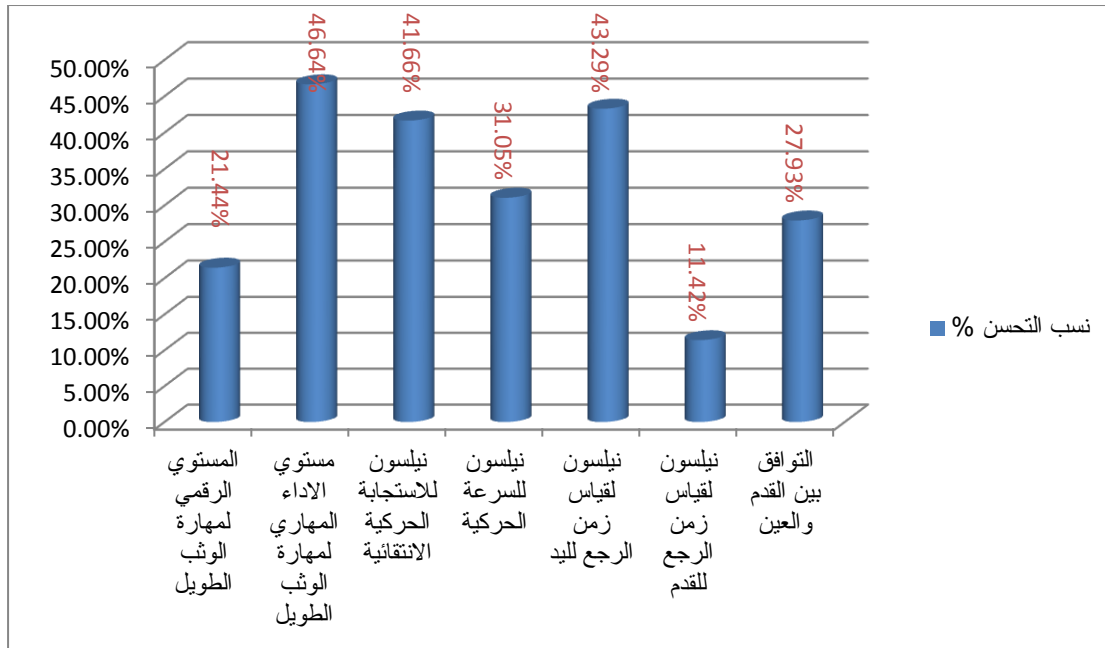
• ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٩ = ٠.٠٤٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح البعدي في المتغيرات قيد البحث، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١١.٤٢ الى ٤٦.٦٤%)



الشكل رقم (١)

يبين دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث



الشكل رقم (٢)

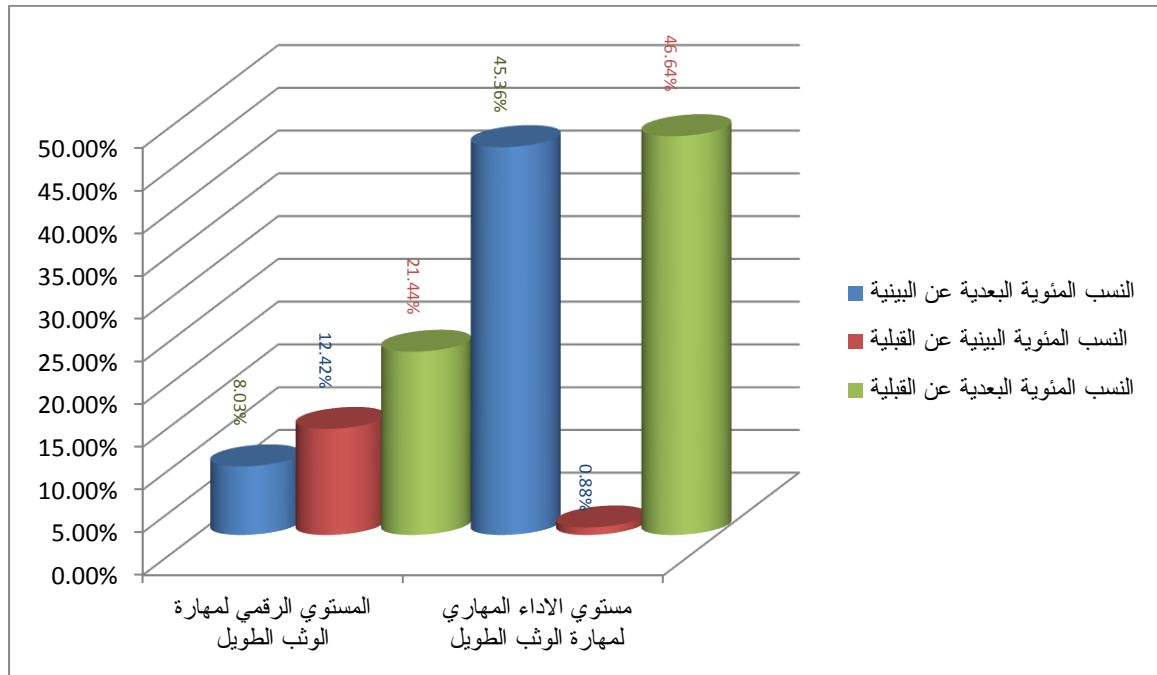
يبين نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات الثلاثة (قبلي-بيني-بعدي) للمجموعة
التجريبية في متغيرات البحث

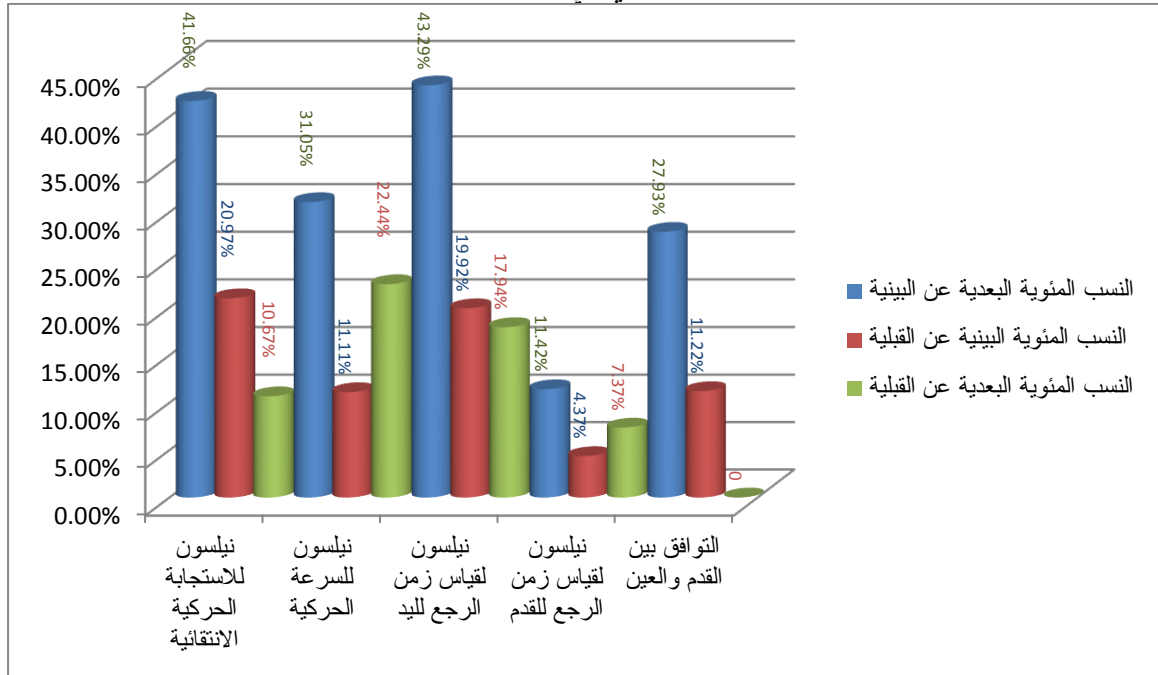
المتغيرات	القياس القبلي(الاول)	القياس التتبعي (الثاني)	القياس البعدي (الثالث)	النسب المئوية البعدي عن القبلي	النسب المئوية البينية عن القبلي	النسب المئوية البعدي عن البينية
	قبلي	بيني	بعدي	%	%	%
المستوي الرقمي لمهارة الوثب الطويل	2.82	3.17	3.43	21.44%	12.42%	8.03%
مستوي الاداء المهاري لمهارة الوثب الطويل	5.33	5.37	7.81	46.64%	0.88%	45.36%
نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	٤.٥٩	٤.١٠	٣.٢٤	١٠.٦٧%	٢٠.٩٧%	٤١.٦٦%
نيلسون للسرعة الحركية	٥.٥٧	٤.٣٢	٣.٨٤	٢٢.٤٤%	١١.١١%	٣١.٠٥%
نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد	٦.٢٤	٥.١٢	٤.١٠	١٧.٩٤%	١٩.٩٢%	٤٣.٢٩%
نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم	٨.١٤	٧.٥٤	٧.٢١	٧.٣٧%	٤.٣٧%	١١.٤٢%
التوافق بين القدم والعين	١١.٨٥	٩.٦٢	٨.٥٤	١٨.٨%	١١.٢٢%	٢٧.٩٣%

يتضح من جدول (١٢) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات الثلاثة (قبلي-بيني-بعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.



الرسم رقم (٣)

يبين النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات الثلاثة (قبلي-بيني-بعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.



الرسم رقم (٤)

يبين النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات الثلاثة (قبلي-بيني-بعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

عرض ومناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠) الخاصة بدلالة الفروق بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي ويتضح من جدول (١١) وجود فروق في مستوى التحسن بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وترجع الباحثة ذلك النتيجة الى استخدام تدريبات التوقع الحركي لدى ناشئين الوثب الطويل وهو ما يؤكد دراسة أحمد عادل (٢٠١٩) (٣)، ودراسة أميرة عبدالله أحمد (٢٠٢٠) (٤) ودراسة جاسم محمد نايف (٢٠١٤) (٦) والتي تؤكد علي أن تدريبات التوقع الحركي تعمل علي تعزيز الثقة لدي اللاعبين ومما يساعدهم علي اكتساب الثقة بالنفس ومواجهه المهارات التي تحتاج إلي ثبات انفعالي عالي مثل الوثب الطويل وخصوصا الناشئين .

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئين في المستوى المهاري والرقمي لسباق الوثب الطويل قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات التوقع الحركي المقترحة، والذي تضمن تمرينات (فردية - زوجية - تشكيلات)، الأمر الذي أدى إلي استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة

داخل البرنامج و ترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل علي تطور وتحسن مكونات التوقع الحركي قيد البحث.

كما راعت الباحثة التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات المقترحة بالتوقع الحركي، حيث يشير "جاسم نايف" وآخرون " (٢٠١٤م) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً وتدريبات مقننة الحمل. (٥٥: ٨٨) ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من رشا مبروك (٢٠١٤م)(٧)، شاكر محمود (٢٠١٠م) (١٢)، ليدر Lider (٢٠٠٨م)(١٨)، رامندروس Ridenour (٢٠٠٧م)(٢٦)، حيث أشاروا إلى أن تنمية التوقع الحركي يتم من خلال استخدام تمرينات خاصة موجهة لهذا الغرض.

وتعزى الباحثة دلالة الفروق ونسب التحسن لدى عينة البحث التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المقترحة والذي ساعد علي تطور وتنمية التصور الحركي للمهارة قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء والتدرج بلوحة الارتقاء من مساحة أكبر و الا وهي ٣٠ سم إلي ٢٠ سم المساحة القانونية للوحة الارتقاء التي ساهمت في تحسين التوقع الحركي و زيادة الثقة بالنفس لدي اللاعبين ، كما راعى التدريبات المقترحة الفروق الفردية بين الناشئين حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة) ، وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى.

كما ترجع الباحثة هذا التحسن الحادث في المستوى المهارى والرقمي لسباق الوثب الطويل إلى تشابه ديناميكية التمرينات المقترحة للتوقع الحركي مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث، مما أدى ذلك إلى زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء الفني، حيث يشير أحمد بشير (٢٠٠٨م)(٢) أن الدور الرئيسي للتمرينات الخاصة للتوقع الحركي يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (٢: ١٤٨).

حيث يذكر شيلز Shultz (٢٠٠٧م) أن الجهاز العصبي Nervous System يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حتى تحدث الانقباضة العضلية المماثلة في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء، وذلك لأن الجهاز العصبي هو المهيمن على جميع وظائف الجسم، كما أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد. (٢٧: ١٤٨)

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسيين القبلي- البعدي للناشئين عينة البحث، وكذلك نسب التحسن الحادثة في مستوى الأداء المهارى والرقمي قيد البحث لصالح القياس البعدي إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح حيث عمل على تثبيت المسار الحركي للمهارات قيد البحث داخل الممرات العصبية للناشئين، وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تحسن المستوى الرقمي لناشئين الوثب الطويل نتيجة دمج مكونات التوقع الحركي والمهارات الحركية قيد البحث في إطار حركي واحد.

وذلك يرجع أيضا إلي أن التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي، والذي ينتج عنه جمال الحركة وانسيابيتها، فلا يمكن أداء أي حركة او حركات مركبة مثل الوثب الطويل دون ان يسبقها توقع مسارها وخاصة مرحلة الارتقاء أهم مرحله بسباق الوثب ، كما يرتبط توقع الهدف في الحركات الرياضية بقدرة الفرد على إدراك مكونات الحركة ودقتها وإدراك الهدف النهائي للسباق الوثب الطويل.

وبذلك تكون قد تحققت فرضية البحث والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتبعيه والبعديه في مستوى المهارى والرقمي لدى ناشئين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات

- أدى استخدام تدريبات التوقع الحركي الى تحسن في مستوى الأداء المهارى لدى ناشئين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.
- أدى استخدام تدريبات التوقع الحركي الى تحسن في المستوى الرقمي لدى ناشئين الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

التوصيات

- 1- استخدام تدريبات التوقع الحركي على متسابقات الوثب الطويل لدورها الإيجابي في تحسن المستوى المهارى والرقمي.
- 2- توعية المدربين بأهمية استخدام تدريبات التوقع الحركي لدى متسابقات الميدان والمضمار.
- 3- ادراج تدريبات التوقع الحركي خلال فترة الاعداد الخاص كجزء أساسي من التدريبات اليومية.

المراجع

- ١- أحمد المغاوري مروان السيد: استخدام تدريبات التوقع الحركي ومكوناته البدنية والادراكية لتحسين فاعلية أداء المهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٢م.
- ٢- أحمد بشير الشريف: الوثب والقفز في ألعاب القوى، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلان، ط٥، ليبيا، ٢٠٠٨م.
- ٣- أحمد عادل جريس: تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على تطوير بعض المكونات البدنية والادراكات الحس حركية والاداءات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٩م.
- ٤- أميرة عبد الله احمد: برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على سرعة رد الفعل لأداء الضربات الأساسية لناشئ التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٢٠م.
- ٥- بسطويسى احمد بسطويسى: سباقات المضمار، ومسابقات الميدان " تعليم-تكنيك-تدريب" ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٦- جاسم محمد نايف، زياد يونس محمد، مقدار طارق حامد: تأثير منهاج لتطوير التوقع الحركي لبعض المهارات الدفاعية في سلاح الشيش، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ٢٠١٤م.
- ٧- رشا مصطفى مبروك: برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.
- ٨- سجاد ناصر عويد: تأثير تدريبات التوقع الحركي على تحسين سرعة ودقة أداء الحركة الانبساطية الطائرة لناشئ سيف المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢٠م.
- ٩- سليمان احمد حجر، عويس محمد الجبالي: ألعاب القوى النظرية والتطبيق، مطبعة التيسير، القاهرة، ٢٠٠١م.

- ١٠-سمير عباس عمر: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار: تعليم - تكتيك - قانون، دار ما هي للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١١-سمير عباس عمر: نظريات وتطبيقات " مسابقات الميدان والمضمار " دار الدلتا للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٢-شاكر محمود عبد الله، سليم حسن جلاب: تأثير تمارين ذهنية بالأسلوب المكثف على التوقع الحركي بلعبة التنس لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية، جامعة الانبار، العراق، ٢٠١٠م.
- ١٣- شبيب نعمان السعدوني: موسوعة الألعاب القوى العالمية، دار اليازوري للطباعة والنشر، عمان، ٢٠١١م.
- ١٤-عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٥-نرمين سمير السيد: تأثير تدريبات التوقع الحركي على تنمية القوة البدنية للاعبات الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١٨م.
- 16-Elk,Waltraud (2008): "The Relationship Between Reaction Time Performance Of Older Female Adults " University Of Illinois At Chicago.
- 17-Hart,(2007): " Effect Of Stimulus Present On Reaction Time Anticipation, And Movement Time" , University Of Oregon.
- 18-Lider , R. Argov , E. Dainel S. (2008) : "An Exploratory Of Perceptual Motor Abilities Of Won Novic And Skilled Player me
- 19-Mac. Morriss (2005) : " Anticipation Of Soccer Goal Keepers When Facing Kicks To The Right ", Research In Coaching , U.S.A.
- 20-Magill , R . H (2000) : Motor Learning – Concepts And Applications , Second Edition , S.M.C Brown Publishes U.S.A.
- 21-Melton Sam (2006) : "The Effect Of The Anticipation Exercises Of Basket Ball Beginners In Game ", Journal Of Motor Behavior

- 22–Miller , L . S . (2003) : “ Testing Anticipation Ability Succering Goals In Football Player ”, Journal Of Motor Behavior.
- 23–Boulton , E . C .(2007) : “ On Prediction In Skilled Movement ” ,Bulletin Psychological , Colorado , U . S . A
- 25–Ray C.P.B (2007) : A comprehensive Guide to Sports Skills tests and Measurements S.M.C Brown Publishers U.S.A
- 26–Ridenour , M . (2007) : Influence Of Object Siege , Speed And Direction On The Perception Of A Moving Object , Research Quarterly.
- 27–Schmidt R. , H.(2008) : Anticipation And Timing In Human Performance , Psychological Bulletin .
- 28–Shultz, R. W.(2007) : Absolute Constant And Variable Error Problem And Solution Indi , Mood (Ed) The Measurement Of Change In Physical Education Boulder , Co. University Of Colorado . U . S . A
- 29–Singer , R . N , (2006) : “ Anticipation And Reactive Comparisons Between Highly Skilled And Beginning Tennis Players ” Journal Of Applied Sport Psychology

المرفقات

- مرفق (١) : استمارة تسجيل بيانات المتسابقات في المتغيرات الأساسية .
- مرفق (٢) : استمارة تقييم الأداء المهارى .
- مرفق (٣) : أسماء المحكمين
- مرفق (٤) : الإختبارات قيد البحث .
- مرفق (٥) : التدريبات المستخدمة .
- مرفق (٦) : الوحدات التدريبية .
- مرفق (٧) : آراء الخبراء

مرفق (١)

استمارة تسجيل بيانات اللاعب (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

م	اسم اللاعب	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
-١					
-٢					
-٣					
-٤					
-٥					
-٦					
-٧					
-٨					
-٩					
-١٠					

مرفق (٢)

استمارة تقييم الأداء المهارى

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

استمارة استطلاع آراء الخبراء

عن تقييم الاداء المهارى لسباق الوثب الطويل

السيد الاستاذ الدكتور

تحية طيبة وبعد ...

تقوم الباحثة / سارة كارم محمود بإجراء دراسة علمية.:

" تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي بواسطة مقاييس مختلفة للوحة الارتقاء
على الأداء المهارى لناشئين الوثب الطويل"

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمي للاستعانة برأى ذوي الخبرة في مجال مسابقات الميدان
والمضمار ، وحتى يمكن الاستعانة بما لدى سيادتكم من علم وخبرة.

فإن الباحثة تأمل فى ابداء رأي سيادتكم حول تقييم الاداء المهارى لسباق الوثب الطويل
ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير

بيانات خاصة بالخبير :-

الدرجة العملية :

الوظيفة الحالية :

عدد سنوات الخبرة:

الباحثة

سارة كارم محمود

إستماره تقييم الاداء المهاري لسباق الوثب الطويل

الملاحظات الخاصة بالدرجة	الدرجة	الملاحظات الخاصة بمراحل الأداء الفني	مراحل الأداء الفني
	(٢.٥ درجة) ٠,٥ درجة ١ درجة ١ درجة		١- الاقتراب - الجري سريعا و علي الامشاط - التسارع الفعلي مع رفع الركبتين عاليا - الثلاث خطوات الاخيره تكون قصيره ثم طويلة ثم قصيره و سريعه
	(٤ درجات) ١ درجة ١ درجة ١ درجة ١ درجة		٢- الارتقاء - دفع اللوحه بقوة وسرعه وبكامل القدم - الوثب بأعلي سرعه انطلاق ممكنة - حركة الجذع - حركة الذراعين
	(٢ درجة) ٠.٥ درجة ٠.٥ درجة ٠.٥ درجة 0.٥ درجة		٣- الطيران - الاحتفاظ بالتوازن - التمهيد لهبوط جيد - استخدام إحدى طرق الطيران - استخدام حركة الذراعين للاعداد للهبوط
	(١,٥ درجة) ٠,٧٥ ٠,٧٥		٤- الهبوط - ميل الجذع للامام قليلا - فرد الرجلين ومدهم للامام و للجانبا

مرفق (٣)
أسماء المحكمين

الاسم	الوظيفة
أ.د/حنان السيد عبد الفتاح	أستاذ دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية وعميدة الكلية
أ.د/ليلى عبد الباقي	أستاذ دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية ورئيس قسم سابقا
أ.د/بديعه عبد السميع	أستاذ دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية

مرفق (٤)

الإختبارات قيد البحث

الاختبارات البدنية
أولاً: اختبارات السرعة:
أ- السرعة الحركية:
١- اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية. غرض الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير. وصف الاختبار: تقف المختبرة في خط النصف ثم تتحرك إلى الجانب الأيمن ليلمس خط عند نقطة محددة على بُعد ٦.٤٠م ثم ترجع إلى خط المنتصف وتكرر ذلك على جانب الأيسر وتتحرك المختبرة حسب إشارة الحكم ولها ١٠ محاولات، خمس محاولات لليمين وأخرى لليساار. حساب الدرجات: يحسب الزمن لأقرب ١/١٠ث لكل محاولة والدرجة النهائية تحسب من متوسط المحاولات العشر.
٢- اسم الاختبار: اختبار نيلسون للسرعة الحركية. غرض الاختبار: قياس السرعة الحركية. وصف الأداء: تجلس المختبرة على كرسي مواجه للمنضدة واضعة الكفين متواجهين على حافتها يمسك الحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي وتكون في منتصف المسافة بين راحتي يدي المختبرة يعطي الحكم إشارة استعداد ثم يترك المسطرة لتسقط لأسفل حينئذ تحاول المختبرة إيقافها عن طريق تحريك اليدين معاً بأقصى سرعة يعطى لها ٢٠ محاولة متتالية. حساب الدرجات: تقرأ الدرجة على المسطرة المدرجة من أعلى راحة اليد وترتب درجات المحاولات العشرين ترتيباً تنازلياً أو تصاعدياً ويستبعد الربع الأعلى والأدنى ثم يحسب متوسط (١٠) محاولات التي تقع بين الربعين.
ب - سرعة رد الفعل:
٣- اسم الاختبار: نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد. نفس الاختبار السابق ولكن على المختبرة مسك المسطرة بيد واحدة وأن تكون المسطرة بين الإبهام والسبابة عند مسكها أثناء سقوطها. حساب الدرجات: تقرأ وفقاً للعلامة المدرجة التي تقع فوق الإبهام مباشرة لكل مختبرة ٢٠ محاولة يستبعد الخمس محاولات العليا والخمس محاولات الأقل ويحسب متوسط درجات العشر محاولات المحصورة بينهما تسجل الدرجة لأقرب ١٠٠/٥ من الثانية.

الاختبارات البدنية

٤- اسم الاختبار: نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم

وصف الأداء: تجلس المختبرة على الكرسي وإحدى قدميها بدون حذاء ويواجه مشط القدم الحائط ويكون على بُعد ٣ سم منها. يمسك الحكم المسطرة ملاصقة للحائط ويتركها عمودياً وعلى المختبرة إيقافها بالقدم في اتجاه الحائط لكل مختبرة ٢٠ محاولة متتالية.
حساب الدرجات: زمن الرجوع لكل محاولة هو الخط الذي يقع أعلى نهاية مشط القدم عندما تضغط القدم على المسطرة على الحائط. يحسب متوسط ١٠ محاولات ويستبعد الربع الأعلى والأدنى.

ثانياً: اختبارات التوافق:

٦- اسم الاختبار: اختبار التوافق بين القدم والعين.

غرض الاختبار: قياس التوافق بين القدم والعين.

وصف الاختبار: يرسم على الأرض ٨ دوائر ترقيم من (١ إلى ٨) غير مرتبة تقف المختبرة داخل دائرة رقم (١) وعند سماع الإشارة تقوم بالوثب بالرجلين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم (٣) بأقصى سرعة تسجل الوقت حتى آخر دائرة ولكل مفحوص محاولتين يأخذ أحسنهم.
حساب الدرجات: يسجل الزمن لأقرب ١٠/١ من ث ويسجل أفضل محاولة من محاولتين.

مرفق (٥)

التدريبات المستخدمة

أولاً : تدريبات التوقع الحركي:

تؤدي بعد الإحماء مباشرة (تدريبات تمهيدية) لذا يجب مراعاة البدء ببطء مع الاهتمام بالدقة لتعليم التدريبات قبل البدء بزيادة سرعة الأداء .

- ١- القدمان داخل كل مربع:
الوقوف المواجه أمام السلم البدء بالخطو بأى قدم داخل المربع الأول تتبعها القدم الثانية الى نفس المربع، التكرار بالبدء بالقدم الأخرى.
- ٢- قدم واحدة بالداخل جانبياً :
البدء بالوقوف الجانبي أمام السلم مع وضع إحدى القدمين داخل المربع الأول بالسلم والأخرى ابدأ الحركة بالقدم الموجودة داخل المربع وأخطو للمربع الثاني، يتبع ذلك القدم الثانية بوضعها بالمربع الأول ، التكرار بالبدء بالقدم الأخرى.
- ٣- القدمان بالداخل جانبياً :
البدء بالوقوف الجانبي أمام السلم مع وضع القدمان خارج السلم، الخطو الى المربع الأول بالقدم القريبة تتبعها القدم الثانية، التكرار بالبدء بالقدم الأخرى.
- ٤- للدخل للخارج:
البدء بالوقوف المواجه لجانب سلم الخطو بالقدم الخارجية للمربع الأول ثم الخطو الى جانب المربع الثاني بالقدم الداخلية، الخطو للخلف خارج المربع الأول بالقدم الخارجية الى خارج المربع الثاني، الخطو بالقدم الداخلية للمربع الثاني، التكرار بالبدء بالقدم الأخرى.
- ٥- العبور المتقاطع الجانبي:
البدء عند نهاية السلم وجانبك لها والقدم الخارجية متقدمة قليلاً عن الداخلية، اقطع القدم الخارجية لأعلى وللأمام الى داخل المربع الأول بعد ذلك انقل القدم الداخلية الى داخل المربع الأول وهكذا على طول السلم، التكرار بالبدء بالقدم الأخرى.
- ٦- السامبا بكل مربع:
البدء عند نهاية السلم وجانبك لها والقدم الخارجية متقدمة قليلاً عن الداخلية الخطو المتقاطع للأمام الى داخل المربع الأول بالقدم الخارجية اسحب القدم الداخلية الى نفس المربع، ثم الخطو الخلفى الى المربع التالي بقدم البداية تتبعها القدم الأمامية.
- ٧- السامبا مع اختلاف مربع:
البدء وجانبك للسلم مع وضع قدم بالداخل والأخرى خارج السلم والبدء والقدم الخارجية متقدمة قليلاً عن الداخلية الخطو المتقاطع داخل المربع الأول بالقدم الخارجية تتبعه القدم الداخلية الى المربع الثاني، الخطو للخلف للمربع التالي بقدم البداية تتبعها القدم اليمنى الى داخل المربع التالي.
- ٨- الإيكي المختلط :

البدء وجانبك لجانب السلم وباستخدام إيقاع العد ١-٢-٣ يتم الخطو لداخل المربع الأول
بالقدم الداخلية تتبعها القدم الخارجية ، ثم الخطو لخارج المربع الثاني بقدم البدء ، الآن
الخطو لداخل المربع الثاني بالقدم التابعة ، الخطو بقدم البدء للمربع الثاني ، التكرار بالبدء
بالقدم الأخرى .

٩- الزجراج المتقاطع :

البدء وجانبك لجانب السلم ، الخطو للمربع الأول بالقدم الخارجية تتبعها القدم الداخلية
(التقاطع أمام الجسم) ، الخطو لخارج المربع الأول بقدم البدء تتبعها القدم الثانية ثم الخطو
لداخل المربع الثاني بقدم البدء تتبعها القدم الأخرى ، التكرار بالبدء بالقدم الأخرى .

١٠- (وقوف) تصويب بالطوق على ذراع الزميل .

١١- الوثب من فوق الحواجز المرتفعة .

١٢- (وقوف) . أستاذك مطاط مربوط بالقدم الأمامية) عمل طعن باستمرار بأقصى سرعة .

١٣- التصويب على دوائر مرقمة عند النداء .

١٤- الوثب الأمامي رقم (١)

Linear Hops No. 2

١٥- الوثب للأمام بقدم واحدة رقم (٢)

1 Leg linear hops No. 2

١٦- الوثب الجانبي بالقدمين رقم (١)

2 FT lateral hops No. 1

١٧- وقوف اللاعب مواجه بالجانب للسلم ويقوم بحركات زجراجية بدخول القدم القريبة من السلم
تليها الأخرى للمربع الأول ثم للخارج ثم المربع الثاني ثم للخارج حتى الانتهاء من مربعات
سلم الرشاقة .

١٨- وقوف اللاعب مواجه للسلم والتحرك الحجل بقدم واحدة جانباً خارج السلم ثم الوثب للداخل
بالقدمين ثم الحجل للخارج في الجانب الآخر وهكذا حتى نهاية مربعات سلم الرشاقة .

١٩- الوثب الأمامي من جانب الى جانب .

٢٠- المقص الأمامي المستقيم .

٢١- الوثب من الأمام للخلف من فوق السلم (٢) دون الدخول بالقدمين داخل السلم .

٢٢- الوثب من الأمام للخلف بقدم واحدة (١) والتمرير والاستلام على الحائط .

٢٣- الوثب من الأمام للخلف بقدم واحدة (٢) واللاعب ومعه كرة والتصويب على الحائط مواجه

٢٤- الجرى السريع بالأقدام :

الجرى على مشط القدم مع وضع قدم واحدة داخل كل فتحة من السلم ، حرك الأقدام بسرعة
بالقرب من الأرض مع التحريك السريع للأيدي للخلف ولأعلى بجانب مستوى الوسط (في
مستوى الجيب) .

- ٢٥- القفز السريع :
- القفز للأمام على مشط القدم مع وضع قدم واحدة بكل فتحة والأيدى تتحرك .
- ٢٦- القفز الجانبي بأقدام سريعة مع تحريك الأيدى في مستوى الوسط بشكل ايقاعى .
- ٢٧- الترحلق :
- وقوف مع وضع إحدى القدمين داخل السلم والأخرى خارجه تحرك للجانب أثناء التغيير السريع لوضع القدم قدم واحدة داخل السلم وسرعة تغير الوضع فتصبح القدمين خارج السلم .
- ٢٨- التحرك الجانبي على طول السلم ، خطوة للداخل بالقدم اليسرى والخطو بالقدم اليمنى لخارج المربع التالى ، الخطو للخلف بالقدم اليسرى ، كرر السلسلة مع القدم الأخرى واتبع رسم القدم ١-٢-٣ الموجود في الرسم التوضيحي .
- ٢٩- الوثب السريع :
- البدء والقدمان مضمومتان والوثب بالقدم اليمنى لأعلى والقدم اليسرى داخل المربع حتى نهاية السلم .
- ٣٠- العدو السريع بأقدام سريعة للأمام :
- العدو السريع لمسافة ١٠ ياردة (طول السلم) ثم الانتقال للجرى السريع خارج السلم وللأمام .
- ٣١- الوثب الجانبي بكلتا القمين والتقدم للأمام
- ٣٢- رفع الركبتين عاليًا ووضع قدم واحدة بكل مربع .
- ٣٣- الوثب للداخل / الوثب للخارج .
- ٣٤- الحجل بقم واحدة للأمام والخلف مع ترك مربع .
- ٣٥- الحجل على قدم واحدة للأمام وللخلف من فوق السلم .

مرفق (٧)

أسماء الخبراء

الخبراء الاستاذة	
أستاذة دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار	أ.د/يديعه علي
أستاذة دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار وعميده الكلية	أ.د/حنان السيد عبدالفتاح
أستاذة دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار	أ.د/رضوي الشرقاوي
أستاذة دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار	أ.د/شيماء نجيب
أستاذة دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار و رئيس قسم	أ.د /ليلي عبدالباقي
أستاذة دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان و المضمار	أ.د/نجلاء البدري