

## تأثير برنامج تدريبي في الوسط الرملي على تطوير مستوى القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والمرونة والتوازن والتوافق ومستوى انجاز الوثب العالي لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا

\*أ.د/ محمد السيد على برهومة.

\*\* د/ مروة سعد عبدالرحيم

\*\*\* الباحث/ احمد حجاج على

\*أستاذ منفرغ ورئيس قسم ألعاب القوى سابقا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

\*\* مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

\*\*\* باحث بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

معرف الوثيقة الرقمي 10.21608/SSJ.2020.93192 :

### مقدمة البحث :

للتدريب الرياضي واجبات أساسية لا يمكن الاستغناء عن إحداها خلال عملية التدريب، وتلك الواجبات هي تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والعقلية بالإضافة إلى الجوانب التربوية ، حيث تعمل هذه الواجبات سواء التعليمية أو التربوية في إطار موحد لتحقيق الهدف من التدريب وهو الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء في حدود إمكانيات وقدرات اللاعب مع المحافظة على هذا المستوى (١ : ١٩)

وتعتبر اللياقة البدنية ومكوناتها من أهم ما يحاول اللاعب أن يمتلكه كي يستطيع تقديم موهبته في جميع الأنشطة الرياضية وتعد الاستجابة الفسيولوجية الهدف الرئيسي للبرنامج التدريبي حيث تطويرها يعنى تحسين مستوى الأداء وزيادة الكفاءة في النشاط البدني ، لذلك فإن الدول المتقدمة ترفع من درجة أهمية الإعداد البدني الى الأهمية القصوى وتعمل على الاستفادة من نتائج البحث العلمي لتطوير الأداء الرياضي لذلك لا بد من تنمية الجوانب البدنية وفقا لبرامج معدة على أساس علمي بغرض الوصول باللاعبين إلى أقصى قدراتهم البدنية والفنية خلال مرحلة المنافسات مع تجنب الإصابة والمخاطر والحمل الزائد في نفس الوقت وذلك عن طريق استخدام الطرق والأساليب والوسائل التدريبية الحديثة . (٧٦:٩)

ويرى زكى حسن أن التدريب فى الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية والتي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة فى التدريب حيث أشد الاقتناع بهذا الأسلوب من التدريبات من أجل تحقيق قدرة أكبر على الوثب والقدرة الانفجارية للرجلين . (٤ : ٢٣)

وتعتبر مسابقة الوثب العالى من أقدم مسابقات الميدان وأكثرها صعوبة فى الأداء حيث يحتاج المتسابق الى استغلال كل قوى الجسم التى تتوافر لديه لاجتياز العارضة على ارتفاع ما من الأرض وليس هناك شك ان مسابقة الوثب العالى من المسابقات التى تتطور أرقامها بسرعة كبيرة ويرجع الفضل فى ذلك اهتمام الباحثين فى تطوير الأداء بصورة مستمرة وذلك فى الرغبة الجامحة لكسر الأرقام القياسية وعدم الجمود . (٧ : ١٦)

### مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون فى مجال تدريب العاب القوى وتدريب مرحلة الناشئين بشكل خاص فقد لاحظوا ضعف فى أداء التلاميذ فى المراحل الفنية لمهارة الوثب العالى وقد يرجع هذا الضعف الى القصور فى بعض القدرات البدنية الخاصة بالوثب العالى.

وحيث انه لا بد من توافر القدرات البدنية والحركية المناسبة للوثب العالى حتى يتمكن التلاميذ من اداء وانجاز الواجب الحركى بفاعلية وصورة جيدة ومن خلال ما أشار اليه العديد من المراجع العلمية الى ان اهم القدرات البدنية الخاصة للوثب العالى (القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والمرونة والتوازن والتوافق) وتعتبر القدرة العضلية اهم القدرات البدنية الخاصة للمسابقة حيث تتكون من القوة والسرعة ونظرا لصعوبة استخدام الاثقال وتمارين الوثبات والتصادم على الأرض الصلبة فى تلك المرحلة العمرية لتنميتها.

ونظراً لوجود التلال الرملية بالبيئة المحيطة وقربها من المدارس فقد توجه الباحثون لاجراء هذا البحث كاستقصاء علمى موجه لمعرفة فاعلية برنامج تدريبي فى الوسط الرملى على تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة ( القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والمرونة والتوازن والتوافق) ومستوى انجاز الوثب العالى لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا للوصول الى افضل اداء مثالى ممكن لهذه المرحلة العمرية .

### هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي فى (الوسط الرملى) لتحسين وتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ( القدرة العضلية ، السرعة الانتقالية ، المرونة ،التوازن ،التوافق ) والمستوى الرقى فى الوثب العالى لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في القدرات البدنية (القدرة العضلية ، السرعة الانتقالية ، المرونة ، التوازن ، التوافق) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوى الرقمي للوثب العالي لصالح القياس البعدي

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### - التدريب على الرمال :

هو عبارة عن مجموعة تمارين تؤديها اللاعب على الرمال سواء كانت بدنية او مهارية يستخدم فيها وزن الجسم كمقاومة بهدف تحقيق اكبر كفاءة ممكنة من القدرة العضلية للرجلين في اداء المهارات الحركية المختلفة . (٤:٢٢٧ )

#### الدراسات السابقة :

##### الدراسة الاولى:

دراسة " نها اشرف (٢٠١٥)(١٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بيانات متعددة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا "حيث قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية والبالغ قوامها ٤٠ طالبة من مجتمع البحث و تمثل نسبة ٣٤% من حجم المجتمع الاصلي وقد تم تقسيمهم الى اربع مجموعات متكافئة قوام كل مجموعة ١٠ طالبات موزعة على ثلاث بيئات تدريبية متعددة ( البيئة الارضية . البيئة الرملية . البيئة المائية . المزج ما بين الثلاث بيئات معا ) ومن اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام البيئة الرملية كان له تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين . القوة . السرعة الانتقالية . الرشاقة . التوازن . التوافق . المرونة ) والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.

##### الدراسة الثانية:

دراسة "يهاب احمد(٢٠١٤) (٣) بعنوان "دراسة مقارنة بين تأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على القدرات البدنية والخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقتي ١٠ متر حواجز" ويهدف هذا البحث الى تصميم برنامجين باتباع التدريب في الماء والتدريب على الرمال على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقتي ١١٠ متر حواجز واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين باتباع القياسين القبلي والبعدي لكلاهما وقد تمثل مجتمع البحث من تخصص العاب القوى الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية

جامعة المنيا في العام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ وبالبالغ عددهم ٣٥ متسابق واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها ١٢ متسابق وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة ٦ متسابقين واتبع الباحث مع المجموعة الاولى برنامج التدريب في الماء والثانية التدريب على الرمال وكان من ضمن النتائج ان برنامج التدريب على الرمال له تأثير فعال على تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى متسابقى ١١٠ متر حواجز .

## إجراءات البحث:

### منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها .

### مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا وسوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦) مدارس من مراكز ( مغاغة ، ابو قرقاص ، ديرمواس ) بواقع مدرسة من الريف ومدرسة من الحضر لكل مركز وبلغ حجم العينة ١٢٠ طالب بواقع ٢٠ طالب لكل مدرسة وهم افضل مستوى رقمى في الوثب العالى حيث يتم الاداء بالطريقة المقصية نظرا لعدم توافر مراتب الهبوط في المدارس وتم اختيار عدد ٤٠ طالب للعينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة

### اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التالية (معدلات النمو ، القدرات البدنية ، المستوى الرقمي الوثب العالى ) والجدول (١) يوضح ذلك

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في السن

والطول والوزن والقدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب العالى (ن = ١٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥.٤٥	١٥.٦٠	٠.٦٠	٠.٧٥-
الطول	سم	١٦١.٥٨	١٦١.٥٠	٦.٤٢	٠.٠٤
الوزن	كجم	٥٧.٥٣	٥٧.٠٠	٦.٩١	٠.٢٣
الوثب العمودي	سم	٢٤.٥٧	٢٤.٠٠	٥.٢٥	٠.٣٢
٣٠م عدو	ثانية	٥.٤١	٥.٤٧	٠.٤٥	٠.٣٧-
ثنى الجذع للامام واسفل	سم	٢.٧٥	٣.٠٠	٤.٢١	٠.١٨-
الوقوف على قدم واحدة	ثانية	٩.٣٢	٩.١٩	٢.٠٤	٠.٢٠
الوثب داخل الدوائر الرقميه	ثانية	٥.٤٩	٥.٣٢	٠.٥٥	٠.٩٣
المستوى الرقمي للوثب العالى	سم	٩٩.١٧	٩٩.٠٠	٦.٦٥	٠.٠٨

**يتضح من جدول ( ١ ) ما يلي :**

- تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث السن والطول والوزن والقدرات البدنية والمستوي الرقمي للوثب العالي ما بين (-٠.٧٥ ، ٠.٩٣) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتنالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً .

**أدوات البحث :**

تم اختيار وتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث على أن تكون ذات فعالية في قياس الجوانب المحددة للبحث وهي :

**١- الأجهزة المستخدمة :**

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ساعة إيقاف لتحديد الزمن في بعض الاختبارات .

**٢- الأدوات :**

- شريط قياس وأدوات تخطيط.
- أقماع بلاستيكية .
- عارضة وقوائم للوثب العالي

**٣- استطلاع رأى الخبراء :**

قام الباحثون بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء وقد تم عرضها على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربين ولاعبين قدامى فى مجال ألعاب القوى والبالغ اجمالى عددهم ( ١٠ ) وذلك لتحديد : القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوثب العالي والاختبارات التى تقيسها وكذلك محتوى البرنامج التدريبي . مرفق ( ٦ )

**المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :****أ- الصدق :**

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق المقارنة الطرفية ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (٤٠) تلميذ ، وتم حساب دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والأعلى ، والجدول (٢) يوضح النتيجة .

## جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والأعلى في الاختبارات قيد البحث

قيمة ت	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
** ٢٥.٩٧	٠.٨٢	٢٩.٧٠	٠.٩٩	١٩.١٠	الوثب العمودي
** ١٤.٩٩	٠.١٧	٤.٩٦	٠.١٠	٥.٩١	٣٠ م عدو
** ١٠.٨١	٠.٩٩	٨.١٠	١.٩٦	٠.٦٠	ثنى الجذع للأمام وأسفل
** ١٢.٤٠	٠.٧٧	١٠.٩١	٠.٨٦	٦.٣٨	الوقوف على قدم واحدة
** ٢٦.٧٨	٠.٠٩	٥.٠٣	٠.٠٧	٥.٩٨	الوثب داخل الدوائر الرقمية

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول ( ٢ ) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والأعلى في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

**ب - الثبات :**

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٤٠) تلميذ ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول ( ٣ ) توضح ذلك .

## جدول ( ٣ )

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ٤٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
** ٠.٩٦	٣.٧١	٢٤.٤٨	٤.٢٧	٢٤.٣٥	الوثب العمودي
** ٠.٩٦	٠.٣٦	٥.٥١	٠.٣٧	٥.٤٧	٣٠ م عدو
** ٠.٩٦	٢.٨٢	٤.٢٠	٣.٠٤	٤.١٨	ثنى الجذع للأمام وأسفل
** ٠.٩٨	١.٨٦	٨.٧٣	١.٨١	٨.٦٧	الوقوف على قدم واحدة
** ٠.٩٢	٠.٤٠	٥.٤٣	٠.٤٠	٥.٤٩	الوثب داخل الدوائر الرقمية

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول ( ٣ ) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ما بين (٠.٩٢) : (٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

### قياس المستوى الرقمي للوثب العالي :

- تم قياس المستوى الرقمي وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوى . مرفق ( ٥ )

البرنامج التدريبي:

- مدة البرنامج : ٦ اسابيع
- قسمت الى : ٣ اسابيع اعداد عام ، ٣ اسابيع اعداد خاص
- عدد الوحدات في الاسبوع : ٣ وحدات
- عدد الوحدات في البرنامج : ١٨ وحدة
- زمن الوحدة : ٩٠ ق شاملة الاحماء والختامى
- زمن الاسبوع الواحد :  $٩٠ \times ٣ = ٢٧٠$  ق
- زمن البرنامج ككل :  $٦ \times ٢٧٠ = ١٦٢٠$  ق
- زمن مرحلة الاعداد العام :  $٢٧٠ \times ٣ = ٨١٠$  ق
- زمن الاعداد الخاص :  $٢٧٠ \times ٣ = ٨١٠$  ق ( مرفق ١ )

### الخطوات التنفيذية للبحث :

#### اولاً: الدراسة الاستطلاعية :

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٩ م إلى يوم الخميس الموافق ٣١ / ١٠ / ٢٠١٩ م على عينه قومها (٤٠) طالب من مدرسة الباحث (مدرسة الشيخ تمي الاعدادية) التابعه لإدارة أبوقرقاص التعليمية من المجتمع الأصلي للبحث وخارج العينة الأساسية وذلك بعد اتخاذ الترتيبات اللازمة داخل المدرسة وكان الهدف العام منها استطلاع ومعرفة النواحي الفنية والمادية والبشرية .

ثانياً: القياس القبلي :

تمت القياسات القبلي وفقاً للشروط والتعليمات الآتية :

- اليوم الأول : ( السبت : ٩ / ١١ / ٢٠١٩ ) تم عمل جميع الاختبارات قيد البحث ، وذلك لمدرستى الريف والحضر بمركز ديرمواس في تمام الساعة العاشرة صباحاً بمدرسة الحضر

- اليوم الثاني : ( الاحد : ١٠ / ١١ / ٢٠١٩ ) تم عمل جميع الاختبارات قيد البحث ، وذلك لمدرستى الريف والحضر بمركز ابو قرقاص في تمام الساعة التاسعة صباحا بمدرسة الحضر
- اليوم الثالث : ( الاثنين : ١١ / ١١ / ٢٠١٩ ) تم عمل جميع الاختبارات قيد البحث ، وذلك لمدرستى الريف والحضر بمركز مغاغة في تمام الساعة الحادية عشر صباحا بمدرسة الحضر
- ثالثا: تطبيق البرنامج :**

قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح في الفترة ما بين ( السبت ١٦ / ١١ / ٢٠١٩م ) الى ( ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٩ ) بواقع ٦ اسابيع تدريبية على ٣ مراكز من محافظة المنيا ( مركز ديرمواس ، مركز ابوقرقاص ، مركز مغاغة ) وتم اختيار مدرسة من الريف ومدرسة من الحضر ، وتم تنفيذ الوحدات بواقع ٣ وحدات اسبوعيا لكل مركز وتم توزيعها كالاتى ( مركز ديرمواس ايام السبت والثلاثاء والخميس مع الباحث الثانى ، ومركز ابوقرقاص ايام الاحد والثلاثاء والخميس مع الباحث الثالث، ومركز مغاغة ايام السبت والاثنين والاربعاء مع الباحث الاول ) حيث يتم تجميع الطلاب لمدارس الريف والحضر لكل مركز في البيئة الرملية القريبة لمدارس الريف .

#### مواعيد وأماكن التدريب

الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت	
الباحث الثانى		الباحث الثانى			الباحث الثانى	مركز ديرمواس
الباحث الثالث		الباحث الثالث		الباحث الثالث		مركز ابو قرقاص
	الباحث الاول		الباحث الاول		الباحث الاول	مركز مغاغة

رابعا: القياس البعدى :

- تم تنفيذ القياس البعدى في نفس الظروف للقياس القبلى كالاتى
- اليوم الأول : ( السبت : ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٩ ) تم عمل جميع الاختبارات قيد البحث ، وذلك لمدرستى الريف والحضر بمركز ديرمواس في تمام الساعة العاشرة صباحا بمدرسة الحضر
- اليوم الثانى : ( الاحد : ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٩ ) تم عمل جميع الاختبارات قيد البحث ، وذلك لمدرستى الريف والحضر بمركز ابو قرقاص في تمام الساعة التاسعة صباحا بمدرسة الحضر
- اليوم الثالث : ( الاثنين : ٣٠ / ١٢ / ٢٠١٩ ) تم عمل جميع الاختبارات قيد البحث ، وذلك لمدرستى الريف والحضر بمركز مغاغة في تمام الساعة الحادية عشر صباحا بمدرسة الحضر
- قياس المستوى الرقمي للوثب العالى :

تم وفقا للقانون الدولي لألعاب القوى لمسابقة الوثب العالى وفى نفس ظروف القياس القبلى الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط الحسابي .
- معامل الالتواء
- الوسيط .
- اختبار ايتا
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط
- اختبار " ت " لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن المئوية.

وقد ارتض الباحثون مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

فى ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحثون النتائج وفقاً لما يلي :

١\_ فى ضوء الفرض الاول وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى القدرات البدنية ( القدرة العضلية ، السرعة الانتقالية ، المرونة ، التوازن ، التوافق ) لصالح القياس البعدي سوف يقوم الباحثون باستعراض الاتي:

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في القدرات البدنية (ن = ١٢٠)

قيمة ايتا <sup>٢</sup>	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٨٥	** ٢٥.٩٤	٤.٣٢	٢٨.٤٧	٥.٢٥	٢٤.٥٧	سم	الوثب العمودي
٠.٤٩	** ١٠.٦٣	٠.٤٢	٥.٢٦	٠.٤٥	٥.٤١	ثانية	٣٠ م عدو
٠.٧٣	** ١٨.١٠	٣.٢٨	٤.٨١	٤.٢١	٢.٧٥	سم	ثنى الجذع للأمام وأسفل
٠.٩٨	** ٨٤.٣٩	١.٩٨	١٢.٣٦	٢.٠٤	٩.٣٢	ثانية	الوقوف على قدم واحدة
٠.٩٥	** ٤٨.٤١	٠.٥٤	٥.٢٦	٠.٥٥	٥.٤٩	ثانية	الوثب داخل الدوائر الرقمية

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول ( ٦ ) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيم معاملات ايتا ما بين (٠.٤٩ : ٠.٩٨) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين الصفات البدنية للتلاميذ

٢\_ في ضوء الفرض الثاني وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوي الرقمي للوثب العالي لصالح القياس البعدي سوف يقوم الباحثون باستعراض الآتي .

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في المستوي الرقمي للوثب العالي (ن = ١٢٠)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت ايتا <sup>٢</sup>	قيمة ايتا <sup>٢</sup>
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المستوي الرقمي للوثب العالي	سم	٩٩.١٧	٦.٦٥	١٠٥.٦٢	٥.١٥	٠.٨٩	٠.٩١

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول ( ٧ ) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوي الرقمي للوثب العالي لصالح القياس البعدي ، كما بلغت قيمة معامل ايتا (٠.٨٩) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين المستوي الرقمي للوثب العالي للتلاميذ .

## مناقشة النتائج :

### مناقشة نتائج الفرض الأول يتضم من جدول (٦) :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيم معاملات ايتا ما بين (٠.٤٩ : ٠.٩٨) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية للتلاميذ.

ويرجع الباحثون إلي أن وجود هذه الدلالات إلي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح فالتدريب في الوسط الرملي له تأثير فعال علي تحسين القدرات البدنية قيد البحث ، فقد أوضح العديد من المهتمين أن التدريب في الوسط الرملي ( التدريب على الرمال بشكل عام ) يحقق العديد من التأثيرات الايجابية علي الجوانب البدنية ، حيث أن التدريب في الوسط الرملي يمثل أمراً جيداً لتنمية أو لتطوير كل من السرعة والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين وحالة النبض للجهازين الدوري التنفسي ، كما أن متطلبات التدريب الأساسية من تحمل أو سرعة وكذلك القوة ، يمكن تنميتها من خلاص الوسط الرملي لما لها من علاقة أفضل مع القدرات الملائمة واللازمة للاعب أثناء المنافسة وهذا ما يؤكد "ذكي حسن" (٢٠٠٤) (٤) ، ويتفق مع نتائج دراسة نهى اشرف، ٢٠١٥م (١٣)، ودراسة ايهاب راضي (٢٠١٥) (٣) وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول .

### مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي يتضمن من جدول (٧) :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوي الرقمي للوثب العالي لصالح القياس البعدي .  
يتضح من جدول ( ٧ ) ما يلي :

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوي الرقمي للوثب العالي لصالح القياس البعدي ، كما بلغت قيمة معامل ايتا (٠.٨٩) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين المستوي الرقمي للوثب العالي للتلاميذ .  
يرجع الباحثون الفروق الدالة إحصائياً في المستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي الذي كان في اتجاه القياس البعدي إلي ان تطور مستوى القدرات البدنية الخاصة من خلال البرنامج التدريبي المقترح التدريب في الوسط الرملي فمن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والابحاث العلمية تبين مدى التأثير الإيجابي للتدريب على الرمال بشكل عام وعلى ما يحدثه هذا النوع من التدريب على تنمية القدرات البدنية الخاصة للوثب العالي وكذلك ما تبين من خلال نتائج جدول (٦) حيث تأثير تدريب الرمال ومدى العلاقة بين تطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي ، حيث ان كلما ارتفع مستوى القدرات البدنية يتبعه مباشرة ارتفاع في مستوى الانجاز للمستوي الرقمي .  
وهذا ما أكدته دراسة " عبده عبد المنعم بسيوني، ٢٠١٠م.(٨)، ودراسة شيماء مصطفى عبدالله: ٢٠١٣م (٦) ، حيث اكدت تلك الدراسات على ان تطوير القدرات البدنية الخاصة له تأثير ايجابي في تحسن المستوي الرقمي للوثب العالي وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني .

### مناقشة نتائج الفرض الثالث كما يتضمن من جدول (٨) :

تختلف نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي للوثب العالي.

تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة قيد البحث في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي للوثب العالي ما بين (٢.٧٧% : ٧٤.٩١%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين الصفات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب العالي للتلاميذ

أن هناك اختلاف في نسبة التحسن المئوية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي كما يعزو الباحثون هذا الاختلاف في التحسن الي اختلاف تأثير التدريبات في الوسط الرملي علي القدرات البدنية الخاصة فتدريبات الرمال من أنواع التدريب التي تعمل علي زيادة قدرة العضلات من خلال المقاومة التي تحدث للمتدرب أثناء مقاومته لها التي بدورها تساعد علي تقوية عضلات الأرجل وزيادة قدرتها العضلية وهذا ما يؤكد " زكي محمد حسن " (٢٠٠٤) (٤)

وبالنسبة الي التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي يرجع الباحث هذا التحسن الي العلاقة بين تطور القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي حيث اكدت العديد من الدراسات السابقة ان كلما تطورت القدرات البدنية تطور معها مستوى الانجاز ويتفق مع هذا دراسة عبده عبد المنعم بسيوني : ٢٠١٠ (٨)، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث.

### الاستنتاجات:

استنادا إلى ما أظهرته من نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

في حدود عينة البحث والإمكانات التي كانت متاحة وفي ضوء الأهداف والفروض التي أفترضها الباحثون والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات وعرض ومناقشة وتفسير النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية:

١- التدريب في الوسط الرملي له تأثير فعال في تحسين بعض القدرات البدنية ( القدرة العضلية وبنسبة تحسن ١٥.٨٧%، السرعة الانتقالية بنسبة تحسن ٢.٧٧%، المرونة بنسبة تحسن ٧٤.٩١%، التوازن بنسبة تحسن ٣٢.٦٢%، التوافق بنسبة تحسن ٤.١٩% والمستوى الرقمي بنسبة تحسن ٦.٥٠% ) لطلاب المرحلة الاعدادية في مسابقة الوثب العالي.

٢- البرنامج التدريبي المقترح في الوسط الرملي له تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات البدنية ( القدرة العضلية وبنسبة تحسن ١٥.٨٧%، السرعة الانتقالية بنسبة تحسن ٢.٧٧%، المرونة بنسبة تحسن ٧٤.٩١%، التوازن بنسبة تحسن ٣٢.٦٢%، التوافق بنسبة تحسن

٤.١٩% والمستوى الرقمي بنسبة تحسن ٦.٥٠% (لطلاب المرحلة الاعدادية في مسابقة الوثب العالى).

٣- تطوير القدرات البدنية الخاصة له تأثير إيجابي فى تحسن المستوى الرقمي لطلاب المرحلة الاعدادية في مسابقة الوثب العالى

### التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحثون :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في الوسط الرملى لتطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لطلاب المرحلة الاعدادية في مسابقة الوثب العالى
- ٢- الإستفادة من التدريبات المقترحة فى البرنامج لتطوير مستوى ( القدرة العضلية - والسرعة الانتقالية - المرونة - التوافق - التوازن ).
- ٣- ضرورة التنوع في الأساليب والطرق التدريبية وكذلك الأدوات والتمرينات والبيئات التدريبية .
- ٤- استخدام التدريب في الوسط الرملى فى مزيد من البحوث وخاصة في مجال العاب القوى.

## قائمة المراجع

## أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- الأمير عبد الستار حسن تأثير تنمية التوازن العضلي لعضلات الطرف السفلى على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير ، جامعة أسيوط .كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٣.
- ٢- ايمان سعيد كامل بدراسة بعنوان " تأثير استخدام الحقيبة التعليمية الالكترونية على تعلم كسابقة الوثب العالى بالطريقة السرجية لطالبات الصف الثانى الاعدادى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٤م.
- ٣- ايهاب احمد راضي دراسة مقارنة بين تأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١١٠ متر حواجز ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠١٤م
- ٤- زكي محمد محمد حسن من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البليومترى والسلالم الرملية والماء ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م
- ٥- شيماء مصطفى عبدالله تقييم فاعلية بعض التدريبات الخاصة في ضوء المؤشرات البيوميكانيكية للوثب العالى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، ٢٠١٣م
- ٦- شيماء نافع عوضى غنيمي تأثير برنامج تعليمي مقترح لتعليم مهاره الوثب العالى وعلاقته بتعزيز الثقة بالنفس لطالبات المرحلة الاعداديه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤م.
- ٧- عاطف سيد احمد عبد الفتاح تاثير التدريب الدائرى بالانتقال والتدريب في البيئة الرملية على تنمية تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى المشى ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٩م.

٨. عبده عبد المنعم بسيوني تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الادراكات الحس . حركية على المستوى الرقمي لناشئ الوثب العالى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠م
٩. قاسم حسن حسين تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٨ م .
١٠. محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م
١١. نجوى إبراهيم محمد : بدراسة بعنوان تأثير تدريبات البليومتريك بالمقاومة على القدرة العضلية والمستوى الرقمي للاعبات الدرجة الاولى فى الوثب العالى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١١م
١٢. نعيم محمد فوزى تأثير تدريبات الهيل (Hill) على الكفاءة البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية فى رياضة المبارزة ،مجلة جامعة السادات للتربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية ،جامعة السادات ، ٢٠١٦م
- ١٣- نهى اشرف عبد العظيم تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بيئات تدريبية متعددة على بعض القدرات البنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠١٥م

ثانيا :المراجع باللغة الأجنبية :

14:Christine,Cunningham: The importance of functional strength training, personal fitness professional magazine, American council on exercise publication, April, 2000

15 Christia J. Thompson, Karen Myers. Cobb and John Blackwel: "Functional training Improves club head speed and Functional fitness in older Golfers", the journal of strength and conditioning research vol. 21, Issue Feb, 2007.

ثالثا : المراجع من شبكه المعلومات الدولية :

16\_ <http://www.Iraqacad.org/lib/atheer/atheer/atheer5.htm>

17 \_ <http://www.universityofWaikato.com>

## ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي في الوسط الرملي على تطوير مستوى القدرة العضلية والسرعة  
الانتقالية والمرونة والتوازن والتوافق ومستوى انجاز الوثب العالي لتلاميذ المرحلة  
الاعدادية بمحافظة المنيا

أ.د/ محمد السيد على برهومة

د/ مروة سعد عبدالرحيم

الباحث/ احمد حجاج على

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي في (الوسط الرملي ) ل تنمية وتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ( القدرة العضلية ، السرعة الانتقالية ، المرونة ،التوازن ،التوافق ) والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا .  
واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لها .

يشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا وسوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦) مدارس من مراكز ( مغاغة ، ابو قرقاص ، ديرمواس ) بواقع مدرسة من الريف ومدرسة من الحضر لكل مركز وبلغ حجم العينة ١٢٠ طالب بواقع ٢٠ طالب لكل مدرسة وهم افضل مستوى رقمي في الوثب العالي وتم اختيار عدد ٤٠ طالب للعينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة  
واستخدم الباحثون جمع بيانات البحث لتحديد القدرات البدنية الخاصة و اختبارات القدرات البدنية و قياس المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي .  
وكانت أهم النتائج ان

١. البرنامج التدريبي المقترح في الوسط الرملي أثر تأثير ايجابي على تلاميذ المرحلة الاعدادية في الاختبارات البدنية قيد البحث.

٢. البرنامج التدريبي المقترح في الوسط الرملي أثر تأثيرا ايجابي على المستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا

\*. أستاذ متفرغ ورئيس قسم ألعاب القوى سابقا بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

\*\* مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

\*\*\* باحث بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

### Research Summary

## **The effect of a training program in the sandy medium on developing the level of muscular ability, transitional speed, flexibility, balance, compatibility, and the level of high jump completion for middle school students in Minya Governorate**

Prof. Dr. Mohamed El-Sayed Ali Barhouma

Dr. Marwa Saad Abdel-Rahim

Researcher / Ahmed hagag Ali

The research aims to use functional strength training and to know the extent of its impact on some special physical abilities and the digital level of the discus throwing starter.

The researchers used the experimental method with the experimental design of one experimental group using the (pre-dimensional) measurement for it.

The research community was represented by young discus throwers enrolled in Minya region for Athletics Games under (17.(

Year of the training season 2017/2018, and the number (11) youth

The researchers randomly selected the research sample from the (5) youth youth center of Dermoas with a percentage of (41.67%), and the survey study was applied to the number of (4) young people with a percentage of (33.33%). The number of (2) players was excluded due to their lack of training

The researchers used data collection to determine special physical abilities, physical abilities tests, and the digital level measurement of a discus ejection contest.

The most important results were that

1. Training program for job strength using various resistors, a positive effect on discus throwers in physical tests under consideration.
2. The training program for occupational strength using various resistors has a positive effect on the digital level of disc tossin.