

وضع تصور للشبكة البيانية للتشخيص الانثروبومتري والبدني والتصور العقلي والمستوى الرقمي للاعبات الوثب الطويل

د / عبير ممدوح عيسي*

المقدمة ومشكلة البحث: The Research problem and Introduction

يعتبر التنافس المستمر لتجطيم الارقام القياسية في مسابقات الميدان والمضمار عامة وفي مسابقات الوثب الطويل خاصة من الموضوعات التي ما زالت تشغل أذهان المهتمين بعملية التعليم والتدريب من اجل تحقيق التطور الرقمي لهذه المسابقات في مختلف المستويات ومن خلال مراجعة نتائج البطولات الدولية والعالمية في السنوات الأخيرة يتضح لنا مدى التطور المذهل للارقام حتى وصل لحد الاعجاز البشري، هذا التطور المذهل يرجع لعدة عوامل متداخلة منها توظيف نتائج الابحاث العلمية واستخدام وسائل التكنولوجيا المتطورة الحديثة في العملية التعليمية والتدريبية واختيار أفضل الطرق وأساليب التدريب لتحقيق أفضل المستويات الرقمية وتختلف معدلات التقدم ومعدلات الانجاز الرقمي في السباقات للنساء والرجال وبالتالي تظهر العديد من الاسئلة كيف ولماذا هذه الفروق؟

ومسابقة الوثب الطويل إحدى مسابقات الميدان التي تتطلب من اللاعب إخراج أقصى قوة ممكنة للمحافظة على السرعة الأفقية والرأسية المطلوبة للوثب الطويل بهدف الحصول على أكبر إزاحة أفقية من خلال المراحل الفنية لهذا السباق وهي الاقتراب السريع، الارتقاء القوي، والطيران والهبوط، وكل مرحلة من هذه المراحل لها واجبتها الحركية الخاصة بها ومسابقة الوثب الطويل من المسابقات التي تتطلب بعض القياسات الانثروبومترية كالطول والوزن وبعض القدرات البدنية الخاصة حتى تساعد هذه القدرات في مستوى الاداء وبالتالي في المستوى الرقمي ويرى كل من أوليغ كولودي، يفيغيني لونكوفسكي، فلاديمير أخوف ترجمة مالك حسن 1985 م (1) أن المهمة الأساسية للاعبين ولاعبات الوثب الطويل هي اجتياز اطول مسافة أفقية تتوقف على سرعة إقتراب لاعبة الوثب الطويل والتي تعتمد على طول الخطوات وسرعة ترددها وعلى قدرتها على الإحتفاظ بسرعتها لأطول فترة ممكنة. ويعد التدريب العقلي أحد الوسائل الحديثة المستخدمة لتنشيط العملية التعليمية والتدريبية وأصبح أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما له من دور إيجابي في تطور مستوى الأداء الجيد مهاريا وخططيا حيث توصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكثر دقة وتركيز واتقان.(3)

وبالرغم من أهمية الأداء المهاري في الوثب الطويل وإهتمام بعض الباحثين بدراسته إلا أن الباحثة لاحظت من خلال عملها في تدريس وتدريب الوثب الطويل بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان مازال

* - استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان

هناك قصور في توافر المعلومات عن أهمية العلاقات الارتباطية بين بعض المتغيرات كالتدريب العقلي والقدرات البدنية الخاصة بالقوة المتفجرة و(القوة المميزة بالسرعة) والسرعة والرشاقة وسرعة الأداء والسن والطول والوزن ومدى مساهمتها في المستوى الرقمي للوثب الطويل ويُصبح من المفيد تحديد المقادير الكمية لكل من السن والطول والوزن والتصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة لتشخيص هذه العوامل المؤثرة في مستوى الإنجاز.

أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على:

1- تحديد المقادير الكمية لنسب مساهمة كل من السن والطول والوزن ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة.

2- الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لكل من السن والطول والوزن والتصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة.

3- الشبكة البيانية لتشخيص السن والطول والوزن، مكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة. وإستخدامها كمعيار لتشخيص والتقييم. (10،1)

تساؤلات البحث: Research questions

للإجابة عن ماهية ما يلي:

١. ماهي دلالة الفروق لنسب مساهمة المقادير الكمية لكل من السن والطول والوزن ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة ؟

ماهي الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لكل من السن والطول ووزن الجسم ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل والمستوى الرقمي للاعبات الدرجة الأولى المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة ؟

٢. ماهية الشبكة البيانية لتشخيص لاعبات الوثب الطويل بدلالة المستوى الرقمي للوثب الطويل والسن والوزن وطول الجسم ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة ؟

المصطلحات والرموز المستخدمة بالبحث: Terminology and symbols used in the research:

إنحصرت أهداف البحث في التعرف على أبعاد التصور العقلي والقدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في الوثب الطويل كما يوضح الجدول التالي: -

جدول (1)

المصطلحات والرموز المستخدمة بالبحث

م	الاصطلاح	وحدة القياس	الرمز
1	التصور البصري.	نقطة	Z111
2	التصور السمعي .	نقطة	Z112
3	الإحساس الحركي.	نقطة	Z113
4	الحالة الانفعالية المصاحبة .	نقطة	Z114
5	(السرعة الانتقالية) إختبار العدو 30 متر	ثانية	X1
6	(المرونة) إختبار الوقوف ثني الجذع أماما أسفل	سم	X2
7	(الرشاقة) إختبار الجري الزجاجي لبارو.	ثانية	X3
8	(القوة المميزة بالسرعة) إختبار الوثب الطويل من الثبات.	متر	X4
9	(التوازن الإستاتيكي) اختبار الوقوف بمشط القدم علي مكعب.	ثانية	X5
10	(سرعة الأداء) إختبار تمرير الكرة على الحائط في 05 ثانية.	العدد	Z111
11	المستوى الرقمي في الوثب الطويل للاعبات عينة البحث.	المتر	Y

الدراسات المرتبطة Related studies:

1- دراسة زكريا حسن شحاته: 2016 (7) بعنوان "بعض القياسات الأنتروبومترية والكينماتيكية كدالة للتبوء بأفضل مسافة أفقية لرمي الرمح و هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على:

أ- المقادير الكمية لأفضل مسافة أفقية لرمي الرمح، وزن وطول وزاوية إنطلاق الرمح المساهمين في أفضل رميه للاعبين الأولمبيين.

ب- المعادلة التنبؤية للتنبؤ بقيمة أفضل مسافة أفقية لرمي الرمح بدلالة وزن وطول جسم اللاعب وزاوية إنطلاق الرمح المساهمين في أفضل مسافة أفقية لرميه. وشملت عينة البحث اللاعبين المشتركين في نهائيات مسابقة رمي الرمح بالدورة الأولمبية ريو 2017م بالبرازيل والذين حققوا المراكز الأربعة الأولى وتم الإستعانة بالوثائق والتقارير

الخاصة باللجنة الفنية المنظمة لدورة الأولمبية ريو 2017م بالبرازيل. كوسائل لجمع البيانات الأساسية وحصل الباحث على فيلم فيديو تم تصويره بمعرفة اللجنة الفنية للإتحاد الدولي لألعاب القوى لمسابقة نهائي رمي الرمح بكاميرا سرعتها 51 كادر / ث والفيلم صالح للتحليل. وتم تحليل أداء رميات الرمح الأربعة عينة الدراسة باستخدام محلل وين - برنامج التحليل الحركي الآلي الفوري بمعرفة الباحث وأسفرت النتائج عن تحقيق أهداف البحث والإجابة عن تساؤلاته.

2- دراسة عادل عبد البصير علي: 2010 (8)، الشبكة البيانية الكينماييتيكية لرمي القرص للرجال وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المقادير الكمية لكل من المستوى الرقمي لرمي القرص، ارتفاع لحظة انطلاق القرص، سرعة وزاوية انطلاق وزمن حركة القرص للرجال والشبكة البيانية لتشخيص القرص والمستوى الرقمي واستخدام الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت أفضل 4 لاعبين المشتركين في نهائيات مسابقة قذف القرص في الدورة الأولمبية 2004 المقامة باثينا باليونان، واستخدم الباحث فيلم فيديو لتصوير وقائع مسابقة رمي القرص وتم حساب المتغيرات الزمنية والكينماييتيكية من تسجيلات الفيديو وحلت لتوضيح النتائج وقد أسفرت النتائج عن متوسط المستوى الرقمي لرمي القرص 72.6 متر ومتوسط ارتفاع الانطلاق 2.39م ومتوسط زاوية الانطلاق 44.10 درجة، ومتوسط سرعة انطلاق 34.87 م/ث، ومتوسط زمن حركة القرص 4.017 ث.

3- دراسة هيثم عادل عبد البصير 2009 م (10) الشبكة البيانية لكل من طول ووزن الجسم والمستوى الرقمي وتوقيت أداء الوثبة بطريقة فوسبري "قلوب" كدالة لتشخيص الوثب العالي للأنسات هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على: المقادير الكمية لأزمة كل من الاقتراب والارتقاء والطيران والمروق من فوق العارضة خلال أداء الوثب العالي بطريقة فوسبري "قلوب" للأنسات الأولمبيات، والشبكة البيانية لطول ووزن الجسم وتوقيت أداء الوثبة بطريقة فوسبري "قلوب" والمستوى الرقمي لتشخيص الوثب العالي للأنسات الأولمبيات. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات المشتركات في نهائيات مسابقة الوثب العالي بدورة الألعاب الأولمبية التاسعة والعشرين المقامة في بكين بالصين الشعبية عام 2008م واللاني حققن المراكز الثمانية الأولى، كما حصل الباحث على طول ووزن اللاعبات عينة الدراسة من تقرير موقع الويب الرسمي للألعاب الأولمبية التاسعة والعشرين ببكين 2008. والمستوى الرقمي لكل لاعبة من التقرير النهائي لنهائيات مسابقات الوثب العالي من موقع الويب الرسمي لنتائج نهائيات الوثب العالي بالألعاب الأولمبية التاسعة والعشرين ببكين 2017 م. كما حصل الباحث على فيلم فيديو تم تصويره خلال وقائع نهائيات مسابقات الوثب العالي للأنسات بكاميرا سرعتها 14/0 مجال في الثانية من موقع شبكة المعلومات

www.abc.net.au/olympics/2016/results/at/mens-athletics-threwjvlin.hut?RES

والفيلم صالح للتحليل. وتم تحليل المحاولة النهائية الناجحة والتي سجلت كل لاعبة فيها رقمها الرسمي في نهائيات مسابقة الوثب العالي للأنسات وذلك باستخدام نظام التحليل الحركي Eagle Eye DV المرفق بالحاسب الآلي الشخصي للباحث. وقد راعى الباحث تحليل في المتوسط (30 كادر) في كل أداء تقريبا، وقد أستخدم الباحث حزمة

البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات إحصائياً وأسفرت أهم النتائج عن وجود اختلافات في مقادير كل من المستوى الرقمي وزن وطول الجسم وتوقيت كل من مراحل الوثبة بطريقة فوسبري " فلوب" حيث كان أفضل مستوى رقمي (2.05 متر وأقل مستوى رقمي كان 1.96 متر كما كانت مقادير زمن لكل من مراحل الاقتراب والارتقاء والطيران والمروق فوق العارضة والهبوط والزمن الكلي لأداء أفضل مستوى رقمي على التوالي هو (0.22 ث) ، (0.03 ث) ، (0.12 ث) ، (0.03 ث) ، (0.40 ث) على التوالي لأقل مستوى رقمي كان (0.35 ث) (0.04 ث)، (0.10 ث) (0.03 ث)، (0.52) وضع الباحث " شبكة بيانية لتشخيص الوثب العالي بطريقة فوسبري" فلوب "

4- دراسة إبراهيم أحمد السعيد وسامي عبد السلام عبد اللطيف: 2002 (6) ، بعنوان "وضع مستويات معيارية للقدرة اللاهوائية للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية ببورسعيد"، بهدف وضع مستويات معيارية للقدرة اللاهوائية للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية ببورسعيد ووضع مستويات معيارية للقدرة اللاهوائية للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية ببورسعيد، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية من الطلاب المتقدمين لاختبارات قدرات القبول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد في العامين (2000 م ، 2001 م) (وكان عددها 560 طالب)، وقد أسفرت أهم النتائج عن توصل الباحثان لوضع مستويات معيارية لاختبار القدرة اللاهوائية للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية ببورسعيد ووضع مستويات مئوية للقدرة اللاهوائية للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية ببورسعيد.

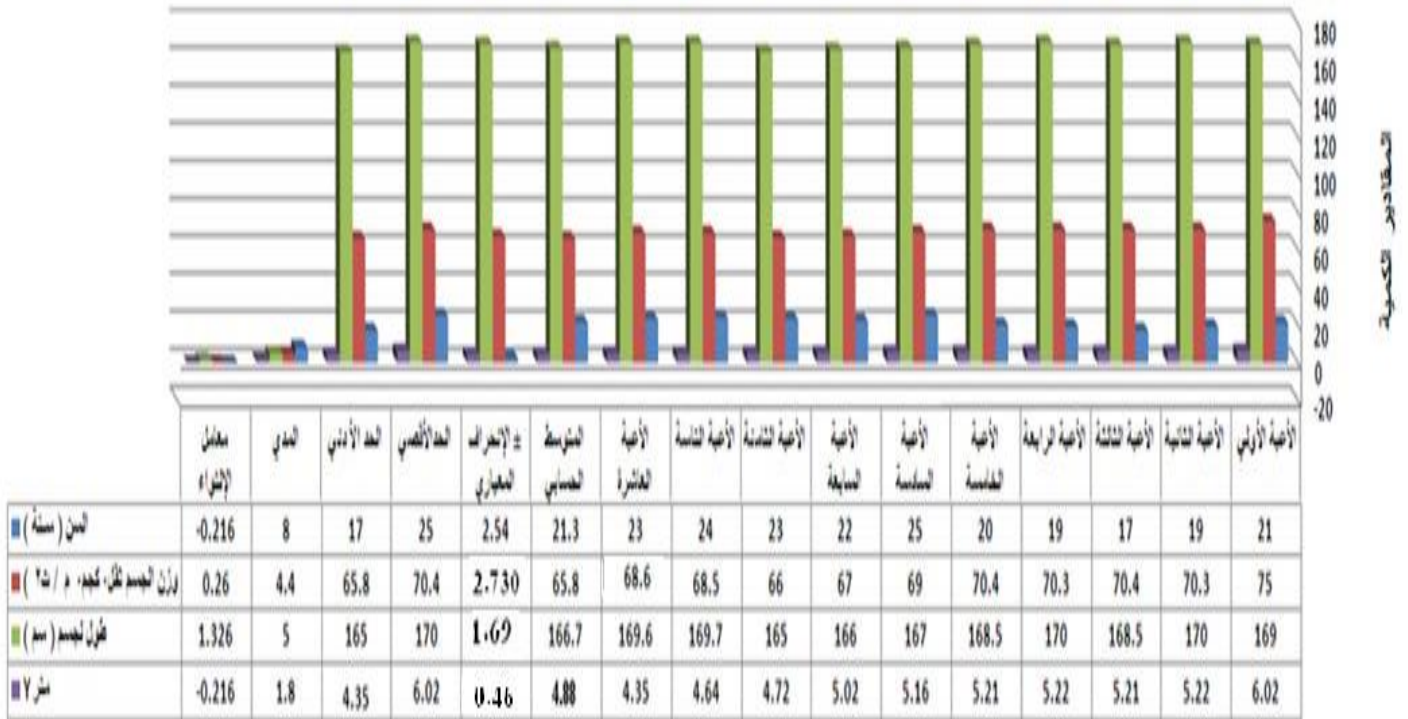
التعليق علي الدراسات المرتبطة **Comment on related studies** :

تمت الدراسات المرتبطة قيد البحث في الفترة من (2002م إلى 2016م) واتفقت جميعها في تناول المشاكل في مجال تقييم الأنشطة الرياضية إلا أن معظمها إهتم بوضع بطاريات الإختبارات لقياس اللياقة البدنية العامة والخاصة والقياسات الانثروبومترية والمهارية وجميعها تمت على لاعبين بإستثناء دراسة إبراهيم أحمد السعيد وسامي عبد السلام عبد اللطيف والتي إهتمت بوضع مستويات معيارية للقدرة اللاهوائية للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية ودراسة زكريا حسن شحاته والتي إهتمت بدراسة بعض القياسات الأنثروبومترية والكينماتيكية كدالة للتنبؤ بأفضل مسافة أفقية لرمي الرمح ودراسة عادل عبد البصير والتي إهتمت بدراسة الشبكة البيانية الكينماتيكية لرمي القرص للرجال ودراسة هيثم عادل عبد البصير إهتمت بدراسة الشبكة البيانية لكل من طول ووزن الجسم والمستوى الرقمي وتوقيت أداء الوثبة بطريقة فوسبري "فلوب" كدالة لتشخيص الوثب العالي للأنسنة واستخدمت جميع الدراسات المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية. وقد استقادت الباحثة من الاطلاع على هذه الدراسة في تحديد مشكلة البحث وإجراءاتها.

إجراءات البحث **Research procedures** :

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الوثب الطويل المشتركات في بطولة الجمهورية في مسابقة الوثب الطويل عام 2017م وكان عددهن 10 لاعبات ويعرض الشكل (1) خصائص عينة البحث.



شكل (1)

خصائص عينة البحث (10 لاعبات وثب طويل)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأقصى والأدنى والمدى ومعامل الالتواء

يوضح الشكل (1) أن أكبر سن بين اللاعبات عينة البحث كان (25 سنة) للاعبة الحاصلة على المركز السادس وأقل سن كان (17 سنة) للاعبة الحاصلة على المركز الثالث وأكبر وزن بين اللاعبات عينة البحث كان (70.4 كجم) للاعبة الحاصلة على المركز الثالث وأقل وزن كان (66 كجم) للاعبة الحاصلة على المركز الثامن وأطول لاعبة كان طولها (170 سم) للاعبة الحاصلة على المركز الرابع وأقصر لاعبة كان طولها (165 سم) للاعبة الحاصلة على المركز الثامن وأفضل مستوى رقمي للوثب الطويل كانت (6.02) للاعبة الحاصلة على المركز الأول وأقل مسافة (4.35 متر) للاعبة الحاصلة على المركز العاشر ومتوسط كل من السن والوزن والطول وأفضل مستوى رقمي للوثب الطويل للاعبات عينة البحث كان على التوالي (21.3 سنة \pm 2.54 سنة) (65.8 كجم \pm 2.73 كجم)، (166.7 سم \pm 1.69 سم)، (4.88 متر \pm 0.56 متر) كما انحصر معامل الالتواء ما بين (-0.216، 1.326) وهو أقل من (± 3) ويعني ذلك تجانس عينة البحث في متغيرات كل من السن

والوزن والطول والمستوى الرقمي للوثب الطويل ويشير ذلك إلى إقتراب المنحني من المنحنى الإعتدالي لكل من متغيرات السن والوزن والطول والمستوى الرقمي للوثب الطويل.

وسائل وأدوات جمع البيانات Data Collections:

إستخدمت الباحثة الإختبارات والمقاييس في جمع البيانات:

1. قياس الوزن: إستخدمت الباحثة الميزان الطبي المعايير حتى أقرب 1/2 ثقل كجم لقياس وزن اللاعبات.
2. قياس الطول: إستخدمت الباحثة الرستا متر لقياس الطول وذلك حتى أقرب 1/2 سم لقياس طول اللاعبات.
3. مقياس التصور العقلي: إستخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي في الرياضة لمحمد العربي شمعون (1996م) (5) وتم تطبيقه على العديد من البحوث العربية وإشتمل المقياس على أربعة مواقف رياضية هي الممارسة الفردية - مشاهدة الزميل - اللعب مع الآخرين - الأداء في المنافسة. ويتم الإستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق مجموعة من الأبعاد هي (التصور البصري - التصور السمعي الإحساس الحركي - الحالة الإنفعالية) ويتكون هذا المقياس بعد تعديله عام (1991م) من (24 عبارة بدلا من 16 عبارة) بواقع (6 عبارات لكل موقف) ويصبح المجموع الكلي (120 نقطة) موزعة إلى (30 نقطة) لكل موقف، (20 نقطة) لكل بعد من أبعاد التصور. ويتم حساب النقاط وفق ما يلي: مع العبارات رقم (1) في كل موقف لتمثل التصور البصري والعبارة رقم (2) وتمثل التصور السمعي والعبارة رقم (3) لتمثل التصور الحس حركي والعبارة رقم (4) لتمثل التصور الإنفعالي والعبارة رقم (5) لتمثل التحكم في التصور والعبارة رقم (6) لتمثل التصور الداخلي.
4. قياسات إختبارات القدرات البدنية الخاصة: قامت الباحثة بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء دراسة مسحية لبعض المراجع ونتائج البحوث التي تمت في مجال الوثب الطويل والتي أمكنها الحصول عليها وذلك لتحديد كل من القدرات البدنية الخاصة والإختبارات المناسبة لقياس كل منها وقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء (مرفق 2) بعد أن إرتضت الباحثة إختيار العناصر التي حققت نسبة 80% فأكثر كما يلي :-

القدرات البدنية الخاصة Especial Physical Abilities

1. السرعة الانتقالية بنسبة 100% ، إختبار العدو 30 متر من البدء الطائر.
2. المرونة بنسبة 80% ، إختبار الوقوف ثني الجذع أماما أسفل.
3. الرشاقة بنسبة 80% ، إختبار الجري الزججاري لبارو.
4. القوة المميزة بالسرعة بنسبة 100% ، إختبار الوثب الطويل من الثبات.
5. التوازن الإستاتيكي بنسبة 80% ، إختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب.
6. سرعة الأداء بنسبة 90% ، إختبار التميريرة الحائطية.
5. المستوى الرقمي تم الحصول عليه من نتائج بطولة الجمهورية لعام 2017

٦. الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (5) لاعبات من خارج عينة البحث الأساسية يوم 2017/3/10، واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة وتدريب الأيدي المساعدة.

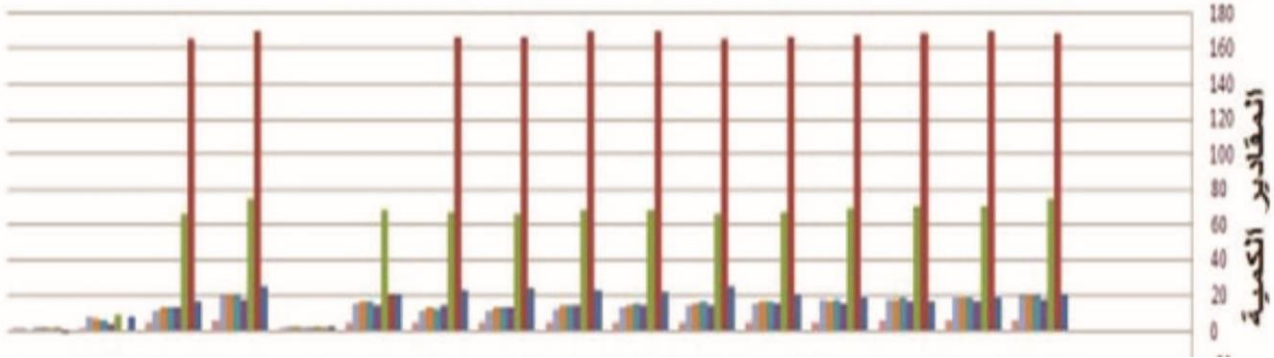
٧. التطبيق : قامت الباحثة بإجراء القياسات للقدرات البدنية والانتروبومترية في اليوم الثاني من البطولة مباشرة وإجراء اختبار التصور العقلي في اليوم الأول بالمركز الأولمبي للفرق القومية بالمعادي في الفترة من 15 إلى 2017/ 3/17 بمساعدة عدد 2 مساعدين.

المعالجة الإحصائية Statistical Treatment

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية لمعالجة البيانات إحصائياً (SPSS) لاحتساب ما يلي :-

- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الحدين الأعلى والأدنى - المدى
- معامل الالتواء - الدرجة المعيارية Six Sigma Score - معامل الانحدار - اختبار دلالة الفروق

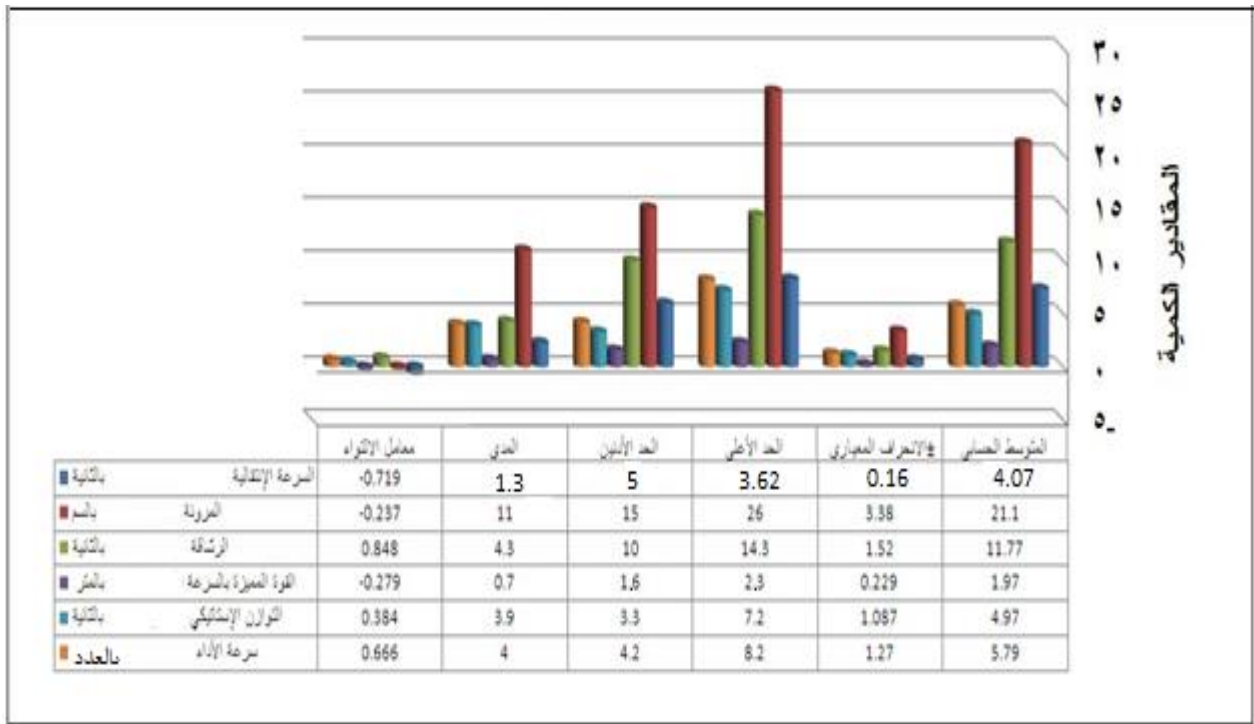
عرض النتائج Results Presentation :



معامل الالتواء	المدى	الحد الأدنى	الحد الأعلى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
-0.719	1.38	5	3.62	0.164	4.07	ث	السرعة الانتقالية
-0.237	11	15	26	2.11	21.1	سم	المرونة
0.848	4.30	10	14.3	1.52	11.77	ث	الرشاقة
0.279	0.70	1.60	2.35	0.229	1.97	م	القوة المميزة بالسرعة
0.384	3.90	3.30	7.20	1.087	4.97	ث	التوازن الاستاتيكي
0.666	4	4.20	8.25	1.27	5.79	عدد	سرعة الأداء

الشكل (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والحدين الأعلى والأدنى والمدى لكل من السن والوزن وطول الجسم والتصوير البصري والسمعي والحركي والحالة الانفعالية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل



الشكل (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والحدين الأعلى والأدنى والمدى والقدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للاعبات عينة البحث (10) لاعبات

ويبين الشكلان (2 ، 3): أن المتوسط الحسابي \pm الانحرافات المعيارية والحدين الأعلى والأدنى والمدى ومعامل الارتواء لكل من سن ووزن وطول الجسم والتصور البصري والسمعي والحركي والحالة الإنفعالية وأفضل مستوى رقمي خلال الوثب الطويل للاعبات عينة البحث كانت السن علي التوالي (21.30 سنة \pm 2.540 سنة، 25 سنة، 17 سنة ، 8 سنوات، 2.16).

وكان طول الجسم علي التوالي (169.6 سم \pm 1.76 سم ، 170 سم، 165 سم، 5 سم، 1.326).

وكان وزن الجسم علي التوالي (68.75 كجم \pm 2.73 كجم ، 75 كجم ، 65.8 كجم، 9.2 كجم ، 0.26). وكان التصور العقلي البصري على التوالي (14.2 نقطة \pm 1.63 نقطة، 17.2 نقطة، 13.4 نقطة 13.60 نقطة، 3.6 نقطة، 0.0188).

وكان التصور العقلي السمعي على التوالي (16.7 نقطة \pm 1.34 نقطة، 19.30 نقطة، 13.4 نقطة ، 5.9 نقطة، 0.33).

وكان التصور العقلي الحركي على التوالي (16.1 نقطة \pm 2.69 نقطة ، 20.3 نقطة، 13 نقطة ، 7.3 نقطة، 0.09).

وكانت الحالة الانفعالية على التوالي (15.1 \pm 2.69 نقطة، 19.44 نقطة ، 11.1 نقطة، 8.34 نقطة، 0.51).

وكان المستوى الرقمي على التوالي (4.88 متر \pm 0.56 متر ، 6.02 متر، 4.22 متر ، 1.8 متر، 0.012).

ويوضح شكل (3) أن المتوسط الحسابي \pm الانحرافات المعيارية والحددين الأعلى والأدنى والمدى ومعامل الإلتواء لكل من السرعة الإنتقالية كانت على التوالي (4.07 ثانية \pm 0.164 ثانية ، 3.62 ثانية، 5 ثانية، - 1.38 ثانية، - 0.719).

والمرونة كانت على التوالي (21.1 سم \pm 2.11 ، 26 سم ، 15 سم ، 11 سم ، -0.237).
والرشاقة كانت على التوالي (11.77 ثانية \pm 1.52 ثانية ، 14.3 ثانية ، 10 ثانية ، 4.35 ثانية ، 0.848) والقوة المميزة بالسرعة كانت على التوالي (1.97 متر \pm 0.229 متر ، 2.35 متر ، 1.65 متر ، 0.75 متر، - 0.279). والتوازن الإستاتيكي كان على التوالي (4.97 ثانية \pm 1.087 ثانية، 7.20 ثانية، 3.35 ثانية، 3.95 ثانية، 0.334). وسرعة الأداء كانت على التوالي (5.79 ثانية \pm 1.27 ثانية ، 8.25 ثانية، 4.25 ثانية، 0.666 ثانية).

جدول (2)

دلالة الفروق لنسب مساهمة المقادير الكمية لكل من السن والطول والوزن ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة في المستوى الرقمي

(ن = 10)

المتغيرات	(B) نسبة المساهمة	test .T	P- (value)
السن	1.16	48.24*	0.00
طول الجسم	0.06	1182.31*	0.00
وزن الجسم	0.39	19.92*	0.00
التصور العقلي البصري	0.35	101.45*	0.00
التصور العقلي السمعي	0.41	103.89*	0.00
التصور العقلي الحركي	0.21	1182.31*	0.00
الحالة الإنفعالية	0.22	41.70*	0.00
السرعة الإنتقالية	-0.82	-2.73*	0.01
المرونة	0.17	2.82*	0.01
الرشاقة	-0.18	-2.67*	0.01
القوة المميزة بالسرعة	1.22	2.74*	0.01
التوازن الإستاتيكي	0.26	2.74*	0.01
سرعة الأداء	0.22	2.74*	0.01

*الدلالة عند قيمة (p) \leq (0.05)

يوضح جدول (2) وجود فروق دالة احصائيا في قيم نسب مساهمة المقادير الكمية لكل من السن والطول والوزن ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة في المستوى الرقمي.

جدول (3)

الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات (السن، الوزن، طول الجسم، التصور العقلي البصري، والسمعي، والحركي، والحالة الإنفعالية والمستوى الرقمي) للوثب الطويل لأفراد عينة البحث (ن = 10)

الدرجة المعيارية	المستوى الرقمي	طول الجسم (سم)	وزن الجسم (كجم)	السن (سنة)	الحالة الإنفعالية (نقطة)	التصور العقلي الحركي (نقطة)	التصور العقلي السمعي (نقطة)	التصور العقلي البصري (نقطة)	الدرجة المعيارية %
(سم)	(متر)	(سم)	(كجم)	(سنة)	(نقطة)	(نقطة)	(نقطة)	(نقطة)	وحدة القياس
100	6.56	197.05	74.70	22.42	23	24.17	20.72	19	100
90	6.23	191.56	73.30	22.13	22	22.56	19.92	18	90
80	5.89	186.07	72.50	21.85	20	20.94	19.11	17	80
70	5.55	180.58	71.60	21.57	18	19.33	18.30	16	70
60	5.22	175.09	70.80	21.28	17	17.71	17.50	15	60
50	4.88	169.60	68.75	21.30	15	16.10	16.70	14	50
40	4.55	164.11	69.20	20.72	14	14.48	15.89	13	40
30	4.21	158.62	68.40	20.23	12	12.87	15.09	12	30
20	3.87	153.13	67.50	20.15	11	11.26	14.28	11	20
10	3.54	147.64	66.70	19.87	9	9.64	13.48	10	10
0	3.20	142.15	65.90	19.56	7	8.03	12.38	9	0

يوضح جدول (3) الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات كل من التصور العقلي البصري والسمعي والحركي والحالة الإنفعالية و سن ووزن وطول الجسم والمستوى الرقمي للوثب الطويل للاعبات عينة البحث .

جدول (4)

الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات كل من القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل لأفراد

عينة البحث

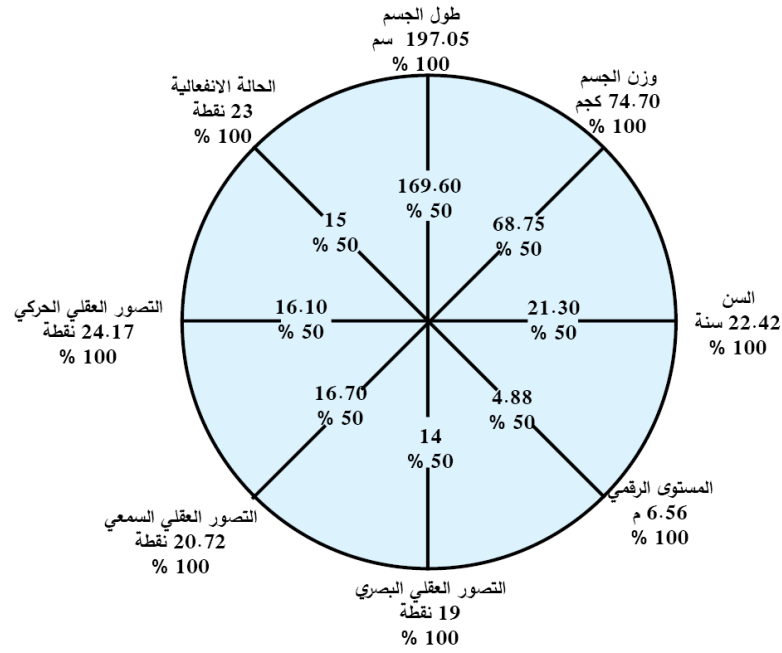
(ن = 10)

الدرجة المعيارية	سرعة الأداء	التوازن الإستاتيكي	القوة المميزة بالسرعة	الرشاقة	المرونة	السرعة الإنتقالية	الدرجة المعيارية %
%	(العدد)	(ث)	(م)	(ث)	(سم)	(ث)	وحدة القياس
100	9.6	8.23	2.66	7.21	26.57	3.05	100
90	8.84	7.58	2.53	8.12	25.66	3.25	90
80	8.08	6.93	2.38	9.03	24.75	3.46	80
70	7.31	6.27	2.25	9.95	23.84	3.66	70
60	6.55	5.62	2.11	10.86	22.92	3.86	60
50	5.79	4.97	1.97	11.77	21.10	4.07	50
40	5.03	4.32	1.83	12.68	20.19	4.28	40
30	4.27	3.67	1.70	13.59	19.28	4.48	30
20	3.50	3.01	1.55	14.51	18.36	4.69	20
10	2.74	2.36	1.42	15.42	17.45	4.89	10
0	1.98	1.71	1.28	16.33	16.54	5.10	0

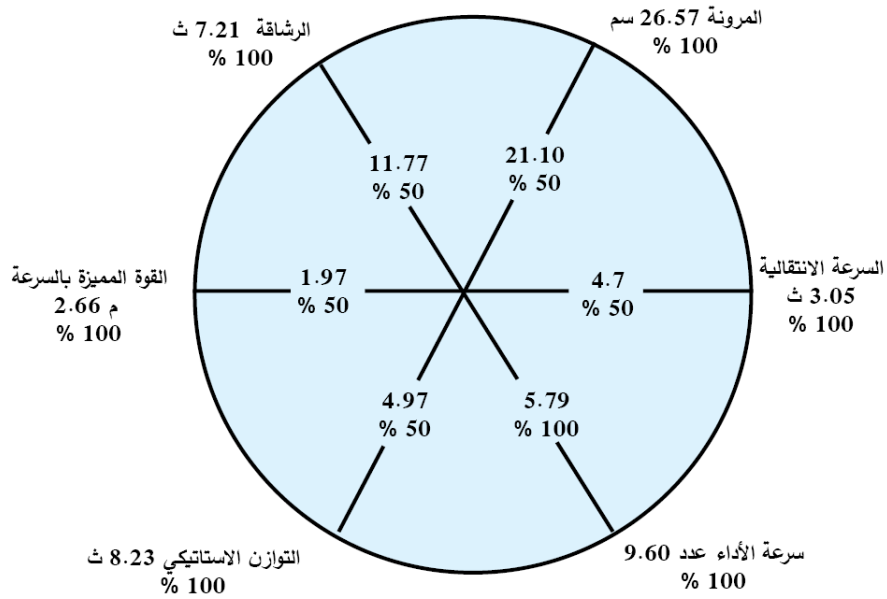
يوضح جدول (4) الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات كل من القدرات البدنية الخاصة

للوثب الطويل للاعبات لعينة البحث.

وكما يمثل كل من الشكلين (4 أ ، 4 ب) على التوالي الشبكة البيانية لتشخيص سن وطول وزن الجسم والتصوير العقلي السمعي والبصري والحركي والحالة الإنفعالية والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات ببطولة الجمهورية في الوثب الطويل عام 2017م. والشبكة البيانية لتشخيص القدرات البدنية الخاصة السرعة الإنتقالية والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن الإستاتيكي وسرعة الأداء للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية للدرجة الأولى للسيدات عام 2017م بالقاهرة



شكل (4 أ): الشبكة البيانية لتشخيص سن وطول وزن الجسم والتصور العقلي السمعي والبصري والحركي والحالة الإنفعالية والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م



شكل (4 ب): الشبكة البيانية لتشخيص القدرات البدنية الخاصة السرعة الإنتقالية والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن الإستاتيكي وسرعة الأداء للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م

مناقشة النتائج : Results Discussion

1. أولاً - الفرض الأول: " ماهي دلالة الفروق لنسب مساهمة المقادير الكمية لكل من السن والوزن والطول والوزن ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة ؟ "

من جدول (2) أظهرت نتائج تحليل دلالة الفروق لنسب مساهمة المقادير الكمية لكل من السن والوزن وطول الجسم ومكونات التصور العقلي السمعي والبصري والحركي والحالة الإنفعالية في الوثب الطويل والقدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل وتمثلها السرعة الإنتقالية والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن الإستاتيكي وسرعة الأداء للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل في بطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة وكانت أعلى نسبة مساهمة لكل من القوة المميزة بالسرعة - السن - السرعة الانتقالية - وزن الجسم - التصور العقلي وتفسر الباحثة ذلك بأن النجاح في مسابقة الوثب الطويل تتطلب السرعة والقدرة حيث أن الاقتراب والارتقاء ذو أهمية واحدة في مسابقة الوثب الطويل فهي من المتغيرات الهامة بالنسبة للوثب الطويل.

ويعني ذلك ان الفروق في نسب المساهمة قيد الدراسة حقيقية في متوسطات المتغيرات قيد الدراسة وتفسر الباحثة الفروق بين كل من وزن وطول جسم اللاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة في إطار اختلافات أعمارهن - كان متوسط العمر الزمني (21.30 سنة ± 2.54 سنة) حيث أظهرت نتائج مظاهر النمو أن مرحلة الشباب تعدّ من أهم المراحل التي تمر بها اللاعبة حيث تبدأ شخصيتها بالتشكيل وتتضح معالم هذه الشخصية من خلال ما تكتسبه اللاعبة من مهارات ومعارف ومن خلال النضوج الجسماني والعقلي والعلاقات الاجتماعية التي تستطيع اللاعبة صياغتها ضمن اختيارها الحر وتتخلص مرحلة الشباب في أنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموحات عريضة وكبيرة. (1، 12، 16، 17) وتعتبر لاعبة الوثب الطويل حالة فردية تخضع لنظرية الفروق الفردية وما تتميز به اللاعبات الأكبر سناً والأكثر خبرة تدريبية حيث أن أكبر سن بين اللاعبات عينة البحث كان (سنة 25) للاعبة الحاصلة على المركز السادس وأقل سن كان (17 سنة) للاعبة الحاصلة على المركز الثالث وأكبر وزن بين اللاعبات عينة البحث كان (70.4 كجم) للاعبة الحاصلة على المركز الثالث وأقل وزن كان (66 كجم) للاعبة الحاصلة على المركز الثامن وأطول لاعبة كان طولها (170 سم ± 1.76 سم) للاعبة الحاصلة على المركز الرابع وأقصر لاعبة كان طولها (165.15 سم) للاعبة الحاصلة على المركز الثامن وأفضل مستوى رقمي للوثب الطويل كانت (6.02 متر) للاعبة الحاصلة على المركز الأول وأقل مسافة (4.22 متر) للاعبة الحاصلة على المركز العاشر ومتوسط كل من السن والوزن والطول والمستوى الرقمي للوثب الطويل للاعبات عينة البحث كان على التوالي (21.30 سنة ± 2.54 سنة)، (68.75 كجم ± 2.73 كجم)، (169.60 سم ± 3.321 سم)، (4.88 متر ± 0.56 متر)، أن المتوسط الحسابي ± والانحرافات المعيارية لكل من السرعة الإنتقالية كانت على التوالي (4.07 ثانية

± 0.164 ثانية)، والمرونة كانت على التوالي ($21.1 \text{ سم} \pm 2.11$ ، 26 سم)، والرشاقة كانت على التوالي ($11.77 \text{ ثانية} \pm 1.52$ ثانية)، والقوة المميزة بالسرعة كانت على التوالي ($1.97 \text{ متر} \pm 0.229 \text{ متر}$) والتوازن الإستاتيكي كان على التوالي ($4.97 \text{ ثانية} \pm 1.087$ ثانية) وسرعة الأداء كانت على التوالي ($5.79 \text{ ثانية} \pm 1.27$ ثانية) والمستوى الرقمي للوثب الطويل لأفراد عينة البحث كانت على التوالي ($4.88 \text{ متر} \pm 0.56 \text{ متر}$)، أن المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لكل من التصور البصري على التوالي كان ($14 \text{ نقطة} \pm 1.63 \text{ نقطة}$) والتصور العقلي السمعي كان على التوالي (16.70 ± 0.340 نقطة) والتصور العقلي الحركي على التوالي كان ($16.10 \text{ نقطة} \pm 2.69 \text{ نقطة}$) والحالة الإنفعالية على التوالي ($15.10 \text{ نقطة} \pm 2.69 \text{ نقطة}$) وتتوه الباحثة وفقا لقاعدة الفروق الفردية تعتبر لاعبات القمة بصفة عامة حالة خاصة يتطلب التعامل معها بمراعاة عوامل كثيرة منها البيولوجية والأنثروبومترية والنفسية والبدنية والبيوميكانيكية والإجتماعية وغيرها (11،1) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة هيثم عادل عبد البصير 2016 م (10) بعنوان "الشبكة البيانية لتشخيص لاعبات الوثب العالي الأولمبيات حيث توصل الباحث إلي وجود إختلافات بين كل من وزن وطول جسم اللاعبات الأولمبيات ومستواهن الرقمي المشتركات في نهائيات مسابقة الوثب العالي في الدورة الأولمبية 2008 م بالصين حيث توصل الباحث الى أن المتوسط الأنسب لكل من أفضل مسافة أفقية للوثب الطويل ووزن وطول جسم اللاعبات الأولمبيات كان على التوالي (199.498 سم) (50.5080 كجم) كما صمم شبكة بيانية لتشخيص الوثب العالي للنساء الأولمبيات ببيكين 2008م، مع مراعاة إختلاف عينة الدراساتين.

وبناء على ماسبق تمت الإجابة عن التساؤل الأول للبحث.

ثانيا - الفرض الثاني: "ماهي الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لكل من السن الطول ووزن الجسم ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل وأفضل مستوى رقمي للاعبات الدرجة الأولى المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة".

يوضح الجدولان (3،4) المقادير الكمية لمتغيرات كل من سن ووزن وطول الجسم وكل من التصور العقلي البصري والسمعي والحركي والحالة الإنفعالية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل للاعبات عينة البحث الذين حصلوا عليها أثناء تحويل محاولات الوثب الطويل إلي درجات معيارية او قياسية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات البحث حيث وجدت اختلافات دالة احصائيا بين متوسط كل من المقادير الكمية لسن ووزن وطول الجسم وأفضل مستوى رقمي كان (6.56 متر) تقابلها الدرجة المعيارية 100 وأقل متوسط مستوى رقمي كان (3.20 متر) كما أوضحت الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات كل من القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل للاعبات عينة البحث.

الدرجات المعيارية لمتغيرات المستوى الرقمي للاعبات عينة البحث جدول (3، 4) أن متوسط أفضل طول للجسم (197.6 سم) وأقل متوسط طول للجسم (162.142 م) وأن متوسط أفضل طول للجسم (197.6 سم) يقابله درجة معيارية 100 % وأن أفضل وزن للجسم (74.70 كجم) وكما يبين جدول (4) المقادير الكمية لمتغيرات

كل من السرعة الإنتقالية والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن الإستاتيكي وسرعة الأداء للوثب الطويل للاعبات عينة البحث الذين حصلوا عليها أثناء تحويل محاولات الوثب الطويل إلي درجات معيارية او قياسية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات البحث حيثُ وجدت اختلافات دالة احصائيا بين المتوسطات \pm الانحرافات المعيارية لكل من المقادير الكمية للسرعة الإنتقالية والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن الأستاتيكي وسرعة الأداء كان عل التوالي (4.07 ثانية \pm 0.164 ثانية) والمرونة كانت على التوالي (21.10 سم \pm 2.11، 26 سم) والرشاقة كانت على التوالي (11.77 ثانية \pm 1.52 ثانية) والقوة المميزة بالسرعة كانت على التوالي (1.97 متر \pm 0.229 متر) والتوازن الإستاتيكي كان على التوالي (4.67 ثانية \pm 1.087 ثانية) وسرعة الأداء كانت على التوالي (5.79 ثانية \pm 1.27 ثانية) كما أوضحت الدرجات المعيارية لمتغيرات الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لمتغيرات كل من متغيرات التصور العقلي المقابلة لكل من المقادير الكمية لكل من التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحركي، الحالة الانفاعلية والحد الأقصى الذي تقابله الدرجة 100 على التوالي (19 نقطة ، 20.72 نقطة، 24.17 نقطة، 23 نقطة) بينما المتوسط الذي تقابله الدرجة 50 على التوالي (14 نقطة ، 16.70 نقطة، 16.10 نقطة، 15 نقطة) وهذا يشير إلى أهمية القدرات العقلية بجانب القدرات البدنية الخاصة في الوثب الطويل حيث أن المتسابقين في المنافسات الكبيرة سواء عالمية أو اوليمبية يكونوا متقاربين في المستوى ولكن الاصرار على الفوز والنجاح يتطلب قدرات عقلية أخرى وبذلك تتحقق الاجابة على التساؤل الثاني.

ثالثاً - الفرض الثالث: "ماهية الشبكة البيانية لتشخيص لاعبات الوثب الطويل بدلالة المستوى الرقمي للوثب الطويل والسن والوزن وطول جسم الاعبات ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة". وتتوه الباحثة إلى أن قيم كل من المستوى الرقمي للوثب الطويل والسن والوزن وطول الجسم ومكونات التصور العقلي والقدرات البدنية الخاصة لأداء الوثبة للاعبات عينة البحث تقل عن القيم الأنسب ويعني ذلك وجود قصور في هذه القيم لدى لاعبات الوثب الطويل قيد الدراسة يجب معرفة نقاط الضعف وعلاجها. (11،14). والشكلان (4 أ، 4 ب) (يمثلان الشبكة البيانية لتشخيص لاعبات الوثب الطويل بدلالة المستوى الرقمي للوثب الطويل والسن والوزن وطول الجسم ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة وبذلك تتحقق الإجابة عن التساؤل الثالث للبحث.

استنتاجات Conclusion :

في حدود عينة البحث ودقة وسائل جمع البيانات والنتائج ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يلي:-

- 1- متوسط السن الأنسب للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 21.30 سنة والحد الأقصى 22.42 سنة).
- 2- متوسط وزن جسم لاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 68.75 كجم والحد الأقصى 74.70 كجم)

- ٣- متوسط طول جسم للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 169.60 سم والحد الأقصى 197.05 سم).
- ٤- متوسط التصور العقلي البصري للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 14 نقطة والحد الأقصى 19 نقطة).
- ٥- متوسط التصور العقلي السمعي للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 16.70 نقطة والحد الأقصى 20.72 نقطة).
- ٦- متوسط التصور العقلي الحركي للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 16.10 نقطة والحد الأقصى 24.17 نقطة).
- ٧- متوسط التصور العقلي الحالة الإنفعالية للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 15 نقطة والحد الأقصى 23 نقطة).
- ٨- متوسط المستوى الرقمي للوثب الطويل للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 4.88 متر والحد الأقصى 6.56 متر).
- ٩- متوسط السرعة الإنتقالية للوثب الطويل للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 4.07 ثانية والحد الأقصى 3.05 ثانية).
- ١٠- متوسط المرونة للوثب الطويل للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 21.10 سم والحد الأقصى 26.57 سم).
- ١١- متوسط الرشاقة للوثب الطويل للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 11.77 ثانية والحد الأقصى 7.21 ثانية).
- ١٢- متوسط القوة المميزة بالسرعة للوثب الطويل للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 1.97 متر والحد الأقصى 2.66 متر).
- ١٣- متوسط التوازن الإستاتيكي للوثب الطويل للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 4.97 ثانية والحد الأقصى 8.23 ثانية).
- ١٤- متوسط سرعة الأداء للوثب الطويل للاعبات الدرجة الأولى المصريات (الحد الأدنى 5.79 عدد مرات التكرار والحد الأقصى 9.60 عدد مرات التكرار).
- ١٥- يمثل الشكلان (4 أ ، 4 ب) صفحة (13) على التوالي الشبكة البيانية لتشخيص لاعبات الوثب الطويل بدلالة المستوى الرقمي في الوثب الطويل والسن والوزن وطول جسم لاعبات الوثب الطويل ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة.

التوصيات : Recomandassions

في حدود نتائج البحث ومناقشتها والاستنتاجات أوصت الباحثة بما يلي:
أولاً - عند انتقاء وتقييم لاعبات الوثب الطويل يجب مراعاة ما يلي : -

1. المقادير الكمية الأنسب لكل من متغيرات، السن، الطول ووزن الجسم ومكونات التصور العقلي السمعي والبصري والحركي والحالة الإنفعالية والمستوى الرقمي للوثب الطويل للاعبات الدرجة التي توصلت لها هذه الدراسة.

2. الإهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل (القوة المتفجرة (القوة المميزة بالسرعة) والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن الإستاتيكي وسرعة الأداء).

ثانياً - استخدام الشبكة البيانية التي توصلت لها هذه الدراسة كمحك لتشخيص وتقييم اللاعبات في مسابقة الوثب الطويل .

ثالثاً - إجراء الأبحاث المماثلة على باقي مسابقات الميدان والمضمار للرجال والأنسات.

رابعاً - الإهتمام بتمية كل من التصور العقلي، والسمعي، والبصري، والحركي، والحالة الانفعالية للاعبات الوثب الطويل والاسترشاد بالقيم التي توصلت لها هذه الدراسة بجانب الاعداد البدني والمهاري.

أولاً: الكتب

- 1- اوليغ كولودي، يفني غيني لونكوفسكي، فلاديمير أخوف: 1985 م، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار "رادوغا"، موسكو. ص (7، 285-292) .
- 2- دومنيك سلفاتور: 1982م، الإقتصاد القياسي، ملخصات شوم، دار ماكرهيل، ص (217).
- 3- عادل عبد البصير على وإيهاب عادل عبد البصير: 2007 م، التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ص(377-382).
- 4- عادل عبد البصير علي: 2008م، دليلك إلى البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية IBM SPSS Statistics 21 ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، ص(123-138).
- 5- محمد العربي شمعون: 1996 م، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ص(292، 496، 497).

ثانياً: المجلات العلمية

- 6- إبراهيم أحمد السعيد وسامى عبد السلام عبد اللطيف: 2002 م، "وضع مستويات معيارية للقدرة اللاهوائية للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية ببورسعيد"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد، العدد الخاص.
- 7- زكريا حسن شحاتة: 1996م، بعض القياسات الأنتروبومترية والكينماتيكية كدالة للتنبوء بأفضل مسافة أفقية لرمي الرمح، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة دمياط.
- 8- عادل عبد البصير علي: 2010 م، "القدرات التوافقية العامة المستخلصة لطلاب كلية التربية الرياضية" بمحافظة دمياط، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد، العدد الخاص.
- 9- هيثم عادل عبد البصير: 2009 م، الشبكة البيانية الكينماتيكية لرمي القرص للرجال، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد، العدد الرابع يناير 2012.

Books

A. Bruce Frederick Marjorie U. Wilson : (1973) , Web Graphics and the Qualitative Analyses of Movement , Kinesiology III 1973 Published by the Committee on kinesiology of the Physical Education Division, Washington .

11– All–time list, women outdoor (IAAF)

12– Hay James: (1978), The Biomechanics of Sports Techniques , Second Edition , Prentice – Hall, Inc., Englewood Cliffs, USA. P (434 – 440).

14– Miller, D. I & East, D.J : (1976) Kinematics and Kinetic Correlates of Vertical Jumping in Woman Inc. international series on biomechanics Vol. IB. , biomechanics v–b, ed: Ted by pave v komi park press–Hall, INC, Englewood cliffs, p(32 – 42) .

Internet

15- [htt:// www.abc.net.au/olympics/2016/results/at/mens-athletics-threwjivlin.hut?](http://www.abc.net.au/olympics/2016/results/at/mens-athletics-threwjivlin.hut?)

RES

16- <http://www.iaaf.org/statistics/toplists/index.html>

17- [htt://www.results.beijing2008.cn/WRM/ENG/BIO/Athlete/0/200620.shtml](http://www.results.beijing2008.cn/WRM/ENG/BIO/Athlete/0/200620.shtml)

وضع تصور للشبكة البيانية للتشخيص الانثروبومتري والبدني والتصور العقلي والمستوى الرقمي
للاعبات الوثب الطويل

أ.م.د / عبير ممدوح عيسى*

مستخلص Abstract :

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي :

- تحديد المقادير الكمية لنسب مساهمة كل من السن الطول والوزن ومكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة.

2- الدرجات المعيارية المقابلة للمقادير الكمية لكل من الطول والوزن والتصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة.

3- الشبكة البيانية لتشخيص السن والطول والوزن، مكونات التصور العقلي وبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل ببطولة الجمهورية عام 2017م بالقاهرة. وإستخدامها كميّار لتشخيص والتقييم.

وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات المشتركات في مسابقة الوثب الطويل بجمهورية مصر العربية عام 2017م بالقاهرة وكان عددهن 10 لاعبات واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة والإختبارات للقدرات البدنية ومقياس التصور العقلي لجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة كما استخدمت حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية لمعالجة البيانات إحصائيا وأسفرت أهم النتائج عن تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها وكما أوصت الباحثة:

1- استخدام الشبكة البيانية لانتهاء وتقييم لاعبات الوثب الطويل في جمهورية مصر العربية في المتغيرات قيد البحث.

* - استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان

Visualization of the graphic network for anthropometric and physical diagnosis, mental visualization and digital level For long jump players

Assistant Professor: Abeer Mamdouh Eissa

Abstract Extract:

This study aimed to identify:

1–Determine the quantitative amounts of the contribution percentages of age, height, weight, components of mental perception, some special physical capabilities, and the digital level of players participating in the long jump competition in the Republic Championship in 2017 in Cairo.

2 – Standard grades corresponding to the quantitative amounts of height, weight, mental perception, some special physical abilities, and the digital level of players participating in the long jump competition of the Republic Championship in 2017 in Cairo.

3 –The graphic network for the diagnosis of age, height and weight, the components of mental perception and some special physical abilities of the players participating in the long jump competition in the Republic Championship in 2017 in Cairo. And use it as a standard for diagnosis and evaluation.

The research sample was chosen intentionally by the female players participating in the long jump competition in the Arab Republic of Egypt in 2017 in Cairo and their number was 10 players. Statistical data and the most important results resulted in achieving the study goals and answering their questions, as

Recommended by the researcher:

1 –Using the graphic network to select and evaluate long jump players in the Arab Republic of Egypt in the variables under discussion.

قائمة المرفقات

- 1- أسماء الخبراء مرتبة أبجدياً
- 2- نتيجة استطلاع رأي الخبراء
- 3- اختبارات القدرات البدنية
- 4- اختبار التصور العقلي

مرفق (1)

أسماء الخبراء مرتبة أبجدياً

م	الأسم	الوظيفة
1	اقبال العجوز	استاذ متفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
2	سامية عبد الجواد	استاذ متفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
3	سلوى موسى عسل	استاذ متفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
4	سميرة طه	استاذ متفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
5	صديقة درويش	استاذ متفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
6	فاتن أبو السعود	استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
7	فاطمة عبد الباقي	استاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
8	مايسة ربيع	استاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
9	محمد غريب	مدرب الوثب بالنادي الأهلي
10	هناء حسين	استاذ متفرغ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار

شروط الخبراء:

أن يكونوا حاصلين على الدكتوراه أو خبرة في مجال التدريب لمدة 10 سنوات.

مرفق (2)

نتيجة استطلاع آراء الخبراء

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات البدنية وتم الإكتفاء بالقدرات البدنية التي حققت نسبة 80% فأكثر ومرفق (2) يوضح ذلك.¹

م	القدرات البدنية	مجموع الخبراء	النسبة المئوية
1-	القوة المميزة بالسرعة	10	100%
2-	السرعة	10	100%
3-	المرونة	8	80%
4-	الرشاقة	8	80%
5-	التوازن	8	80%
6-	سرعة الأداء	9	90%

¹ * أن يكون الخبير حاصل على درجة دكتوراة والمدرّبين خبرة لا تقل عن 10 سنوات في مجال التدريب

مرفق (3) اختبار التصور العقلي

إعداد

ا.د. / ماجدة محمد إسماعيل

ا.د. / محمد العربي شمعون

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر أن :

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.
- يتطلب التصور العقلي ممارسة العديد من الحواس الأخرى كالسمع، اللمس، الشم، التذوق، هذا بالإضافة إلى الحالات الانفعالية المصاحبة.
- ويشمل المقياس على إثنان من المواقف الرياضية وهي :
١- الممارسة الفردية.
٢- الأداء في المنافسة.

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الست التالية :

- ١- وضوح الصورة.
- ٢- درجة نقاء الصورة.
- ٣- الإحساس الحركي.
- ٤- الحالة الانفعالية المصاحبة.
- ٥- التحكم في الصورة.
- ٦- التصور العقلي من منظور داخلي.

تعليمات عامة :

- ١- يجب التصور العقلي لهذا الموقف أو المهارة المحددة فقط.
- ٢- يجب التصور العقلي لأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
- ٣- استخدام مهارة التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء لتصور هذا الموقف أو المهارة.

تعليمات خاصة بالموقف أو المهارة :

- ١- التفكير في الموقف الرياضي المحدد أو المهارة الحركية المعينة.
- ٢- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي أو المهارة المعينة.
- ٣- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.

١- عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.
٥- الاحتفاظ بخلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.

ستنجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي بالأبعاد المختلفة في كل موقف

على حدة، اقرأ كل عبارة بعناية وقرر :

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي.
- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.
- ضع دائرة حول الرقم الذي ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي.

وذلك وفقاً لما يلي :

أولاً العبارات الأربعة الأولى :

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد :

- | | | |
|---|--------------------|----------------------------|
| ١ | ضع دائرة حول الرقم | • عدد تواجد صورة كلية |
| ٢ | ضع دائرة حول الرقم | • وجود صورة ولكن غير واضحة |
| ٣ | ضع دائرة حول الرقم | • صورة متوسطة الوضوح |
| ٤ | ضع دائرة حول الرقم | • صورة واضحة |
| ٥ | ضع دائرة حول الرقم | • صورة واضحة تماماً |

ثانياً : العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم في التصور العقلي

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد :

- | | | |
|---|--------------------|-----------------------------|
| ١ | ضع دائرة حول الرقم | عدم التحكم في الصورة تماماً |
| ٢ | ضع دائرة حول الرقم | صعوبة التحكم في الصورة |
| ٣ | ضع دائرة حول الرقم | تحكم متوسط في الصورة |
| ٤ | ضع دائرة حول الرقم | تحكم فوق المتوسط في الصورة |
| ٥ | ضع دائرة حول الرقم | تحكم كامل في الصورة |

ثالثاً : العبارة السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من بعددين (نعم) أو (لا)، والمطلوب وضع علامة (٧) أمام المربع الذي تراه مناسباً.

- ويجب مراعاة النقاط التالية :
- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
 - الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
 - رجاء الإجابة على جميع العبارات في كل المواقف.
- الموقف الأول : الممارسة الفردية :
- ١- اختر مهارة واحدة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل الرمية الحرة في كرة السلة.
- ٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة (الملعب).
- ٣- اغلق عينيك لمدة دقيقة مع محاولة رؤية نفسك في هذا المكان، تستمع إلى الصوت، وتشعر بجسمك أثناء الحركة.
- ٤- حاول أن تكون وعياً بحالتك العقلية والافتعالية.
- ٥- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك وخلف عيون عقلك.

والمطلوب :

تقدير درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع تصورك لهذا الموقف.

د	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف ترى نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء	١	٢	٣	٤	٥

هـ	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكنك التحكم في الصورة	١	٢	٣	٤	٥

و	العبارات	لا	نعم
٦	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك		

- الموقف الثاني : الأداء فى المنافسة
- ١- تصور نفسك تؤدي نفس المهارة أو الموقف الرياضى فى إحدى المنافسات.
 - ٢- التصور العقلى للأداء الناجح والفائق، تصور التشجيع الإيجابى لأعضاء الفريق والجمهور.
 - ٣- غلق العينين لمدة دقيقة.
 - ٤- تصور هذه المهارة أو الموقف الرياضى فى أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

والمطلوب :

تقدير درجة التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع

تصورك لهذا الموقف.

٥	٤	٣	٢	١	العبارة
٥	٤	٣	٢	١	كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟
٥	٤	٣	٢	١	كيف ترى نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟
٥	٤	٣	٢	١	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟
٥	٤	٣	٢	١	ما هى درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء

٥	٤	٣	٢	١	العبارة
٥	٤	٣	٢	١	إلى أى مدى يمكنك التحكم فى الصورة

٥	٤	٣	٢	١	العبارة
٥	٤	٣	٢	١	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك

مرفق (4) اختبارات القدرات البدنية

قياس الوثب العريض من الوقوف

الغرض

قياس الفترة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة

أرض مستوية ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط البداية .

مواصفات الأداء

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع يمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً عالياً بـ ٥ مسافة ممكنة .

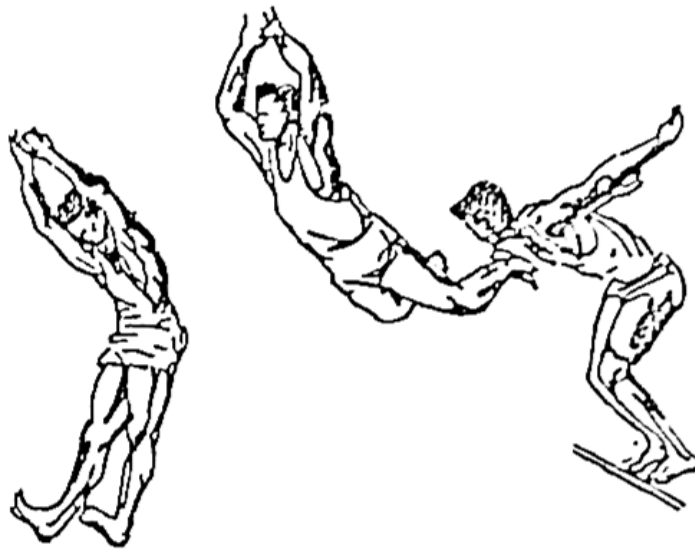
التسجيل

تقاس المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى نقطة ملامسة

الكعبين الأرض .

عدد الحكام

- عدد (١) حكم لقياس المسافة .
- عدد (١) حكم لتسجيل الرقم وملاحظة الأداء .



اختبار سرعة الأداء

الغرض من الاختبار قياس سرعة الأداء بين اليد والعين

الأدوات والأجهزة :

- كرة تنس
- حائط
- ساعة إيقاف
- مساعدين

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر أمام الحائط علي بعد 2 متر ، يقوم المختبر برمي الكرة علي الحائط باليد اليمنى ثم يقوم بالتقاطها باليد اليسرى .
- يعطي المساعد اشارة البدء مع بدء تشغيل الساعة لمدة (30) ثانية .
- يتم عد المحاولات الصحيحة للمختبر .
- توجيهات عامة : يجب المحافظة علي المسافة بين الحائط والمختبر

تسجيل النتائج :

- يتم احتساب عدد المحاولات الصحيحة للمختبر .

قياس المرونة

الغرض

قياس مدى مرونة الجذع والفتخ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .
الأدوات المستخدمة

مقسمة وحدات 1 سم (من صفر إلى 100).

- مقعد أو صندوق .

مواصفات الأداء

- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على حافة الصندوق بحيث تكون القدمان متلامستان بجانب المقياس .

- تقوم المختبرة بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح أمام المقياس يؤدي الإختبار بقوة وبطيء والوصول لأقصى مدى ممكن .

- الإحتفاظ بالوضع النهائي لمدة تتراوح من 2 : 3 ثانية .

- تعطى المختبرة محاولتين .

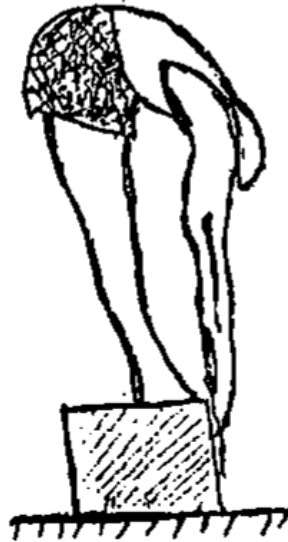
حساب الدرجات

درجة المختبرة هي أقصى نقطة على المقياس تصل إليها المختبرة من وضع ثني الجذع أماما أسفل .

إدارة الإختبار

محكم : يقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات وملاحظة عدم ثني الركبة .

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .



اسم الاختبار: اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات: - مضمار ألعاب قوى أو منطقة فضاء لا يقل عن ٥٠ متر، وعرضها لا يقل عن ٥ متر.

- عدد ٢ ساعة إيقاف.

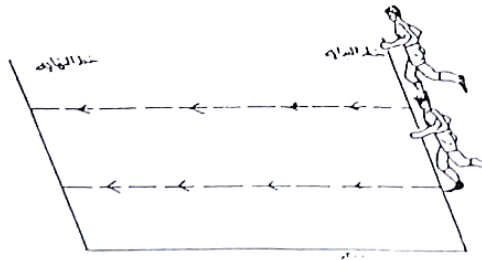
مواصفات الأداء :

يبدأ الاختبار بأن يقف كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية.

- عندما يعطى الأذن بالبدء إشارة يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتياز خط النهاية.



إختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق

إختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنطلق

أختبار عارو للرشاقة :

الغرض من الأختبار

- قياس قدرة اللاعب علي تغيير اتجاه حركة الجسم علي الأرض
الأدوات المستخدمة :

- خمسة أقماع
 - ساعة إيقاف
 - مساحة ابعادها (10*6) متر
 - تثبت (4) أقماع علي الأرض في اركان مساحة المستطيل الأربعة
 - يثبت القمع (5) في المنتصف كما هو كوضح بالشكل
- مواصفات الأداء :

- يجب اتباع خط السير المحدد
- اذا اخطأ المختبر يتم إيقاف الأختبار وإعادة المحاولة مرة أخرى
- يجب عدم لمس الأقماع أثناء الأداء

التسجيل :

يعطي للمختبر (3) محاولات ويحتسب زمن أفضل محاولة.

