



Determining standard grades and levels for throwing and jumping activities as an evaluation function for the practical examination for female students in the track and field

Surs sattar jabbar

University of Maysan/ College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The study aimed to determine the standard grades and levels for theowing and jumping activities for famale students. The research sample included 35 first and second year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The time frame was determined from 1/3/2024 to 1/5/2024. The researcher used the descriptive method and a set of statistical methods to achieve the goal of her research, such as (arithmetic mean, standard deviation, and standard scores using the sequential method), in addition to finding the limits of the standard scores, the limits of the levels, and their percentages. The researcher reached a set of conclusions, which are :

- * the degrees and levels of throwing and jumping effectiveness have been extracted .
- * It appeared that there was a difference between the grades and levels of the female students in all throwing and jumping activities .

According to the results and conclusions reached by the researcher, the following recommendation were made :

- * adopting the standard grades and levels for throwing and jumping activities as an objective evaluation tool when giving grades during the examination period .
- * Conducting similar studies for other academic levels and subjects for both genders

Keywords: Grades and Standard Levels, Throwing and jumping events, Practical exam evaluation function



إيجاد درجات ومستويات معيارية لفعاليات الرمي والوثب كدالة تقييمية للامتحان العملي للطالبات في الساحة والميدان

م. سري ستار جبار

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

surasatar4@gmail.com

مستخلص البحث

تاريخ استلام البحث 20 نوفمبر 2024

هدفت الدراسة إلى معرفة متوسط مستوى الطالبات وتكون هناك موضوعية في إعطاء درجة الامتحان العملي لفعاليات الرمي والوثب والعمل على تحسين هذا المستوى في المستقبل من خلال المحاضرات العملية، واشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الأولى والثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؛ البالغ عددهن (35) طالبة وبنسبة 38% من المجتمع الاصلي، وتحدد المجال الزمني بالمدة من (2024/03/01) لغاية (2024/05/01)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واستعمل الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية لتحقيق هدف بحثها (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجات المعيارية بطريقة التتابع) فضلاً عن إيجاد حدود الدرجات المعيارية وحدود المستويات ونسبها المئوية، وتوصلت إلى مجموعة من الاستنتاجات هي:

- ❖ تم التوصل الى استخراج الدرجات والمستويات لفعاليات الرمي والوثب.
 - ❖ ظهر ان هناك تفاوتاً بين درجات ومستويات الطالبات في جميع فعاليات الرمي والوثب. ووفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية:
 - ❖ اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية لفعاليات الرمي والوثب كأداة تقييم موضوعية عند اعطاء الدرجة اثناء فترة الامتحانات.
 - ❖ اجراء دراسات مشابهة لمراحل ومواد دراسية اخرى وللجنسين.
- الكلمات المفتاحية: الدرجات والمستويات المعيارية، فعاليات الرمي والوثب، الدالة التقييمية للامتحان العملي



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الساحة والميدان هي رياضة تتضمن مجموعة من المسابقات التي تقوم على تطبيق القوة والسرعة والتحمل والمرونة؛ وان استخدام المقاييس والاختبارات يسهم الى حد كبير في وضع الدرجات المعيارية ويقسم الافراد الى مستويات كما انه دليل للتوجيه والارشاد وأثارة الدافعية لدى اللاعبين(محمود وكريم علو : 2015).

كما ويُعد خطوة مهمة نحو تحسين جودة التقييمات الرياضية، فعندما تُحدد المعايير بشكل دقيق، فإنها تساهم في توجيه الطالبات نحو تحقيق أهدافهن الرياضية مما يُعزز من رغبتهن في المشاركة الفعالة والتنافس(انهير القريشي : 2015).

تسهم هذه المعايير أيضاً في تعزيز كفاءة التدريسين في توجيه الطالبات وتحسين أدائهن من خلال تقديم تغذية راجعة قائمة على بيانات دقيقة، كما تُعتبر هذه المعايير ضرورية لتوجيه البرامج التدريبية، مما يضمن تطوير المهارات بشكل متنسق وملائم، علاوة على ذلك؛ فإن وجود معايير دقيقة يُعزز من موثوقية وموضوعية الامتحانات العملية، مما يسهم في تقليل التحيز الشخصي لدى المدرسين والمقيمين، هذه الخطوة تُسهم في تحسين جودة البرامج التدريبية وتوجيه الجهود نحو تطوير المهارات اللازمة بشكل منهجي.

كما يسعى هذا البحث إلى استكشاف وتحديد مستويات الأداء المثلى في الرمي والوثب، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الطالبات، مما يُعزز من فعالية الاختبارات العملية في قياس النجاح الرياضي، إن نتائج هذا البحث ستفتح آفاقاً جديدة لتطوير استراتيجيات تعليمية متقدمة تدعم تقدم الطالبات في الساحة والميدان، ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة متوسط مستوى الطالبات ولتكون هناك موضوعية في إعطاء درجة الامتحان العملي لفعاليات الرمي والوثب والعمل على تحسين هذا المستوى في المستقبل من خلال المحاضرات العملية.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في عدم وجود دراسات تبين مستويات طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان حسب علم الباحثة، وكذلك لكي تكون دليلاً علمياً لمستوى الطالبات مستقبلاً،



وان يكون هناك معيار كباقي الدول الأخرى؛ كما انه سيعطي دافعاً أكبر نحو ممارسة النشاط الرياضي وبشكل منظم، ويكون كذلك معياراً لتطور أو تراجع تلك القدرات في السنوات القادمة.

1-3 اهداف البحث:

- ❖ تحديد درجات معيارية لفعاليات الرمي والوثب كدالة تقييمية للامتحان العملي لطالبات المرحلة الأولى والثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان.
- ❖ معرفة المستويات المعيارية لفعاليات الرمي والوثب كدالة تقييمية للامتحان العملي لطالبات المرحلة الأولى والثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان.

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى والثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان.

1-4-2 المجال الزمني: المدة من (2023/03/01) لغاية (2024/05/01).

1-4-3 المجال المكاني: ملعب العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

وتم تحديد مجتمع البحث وهو طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الأولى والثانية فرع العلوم التطبيقية، والبالغ عددهن (35) طالبة وبنسبة 38% من المجتمع الأصلي، علماً أنّ هذه الأعداد للعام الدراسي (2023-2024).

2-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-2-2 وسائل جمع المعلومات:

- ❖ المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- ❖ الملاحظة.
- ❖ الاختبار والقياس.
- ❖ شبكة الإنترنت.



❖ فريق عمل مساعد.

❖ استمارات تسجيل المعلومات.

2-2-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استعملت الباحثة الأجهزة والأدوات الآتية:

✓ جهاز القفز العالي

✓ رمح عدد (5).

✓ ثقل عدد (2).

✓ مطرقة عدد (1).

✓ قرص عدد (3).

✓ شريط قياس.

✓ صافرة.

✓ جهاز الحاسوب الالكتروني عدد (1).

2-3 إجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 الاختبارات المستعملة في البحث

تم اجراء الاختبارات بنفس آلية الامتحان العملي لفعاليات الساحة والميدان حيث تقوم كل طالبة بأداء ثلاث محاولات لكل فعالية من فعاليات الرمي والدفع يتم تسجيلها واعتماد أفضل محاولة من المحاولات الثلاث وحسب القانون الخاص بفعاليات العاب القوى⁽¹⁾.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طالبات، (5) طالبات من المرحلة الأولى و(5) من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات، والصعوبات التي قد تواجه الباحث، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد فضلاً عن الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.

2-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات العملية على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (35) طالبة.

(1) الاتحاد الدولي لألعاب القوى، قواعد المنافسة، 2018_2019، ص130.



2-6 الوسائط الإحصائية:

استعملت فيه الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) (vr21) للمعالجات الإحصائية:

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات لمتغيرات البحث عولجت النتائج إحصائياً وفيما يلي عرض النتائج بالجدول وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	اقل قيمة	اعلى قيمة	المدى
القفز العالي	1.1183	.06478	1.120	1.00	1.22	0.22
الوثب الطويل	3.4503	.63243	3.650	2.00	4.30	2.30
الوثبة الثلاثية	8.6240	.77229	8.500	7.40	10.00	2.60
رمي الرمح	16.1254	2.2833	16.00	11.00	20.00	9.00
رمي القرص	9.5954	2.0336	9.600	6.00	13.50	7.50
رمي المطرقة	15.3369	1.5445	15.70	11.00	18.00	7.00
دفع الثقل	6.2357	1.5937	6.500	3.00	9.00	6.00

3-2 استخراج الدرجات المعيارية للطالبات في متغيرات البحث:

جدول (2)

يبين الدرجات المعيارية للطالبات في متغيرات البحث بطريقة التتابع

الدرجات	القفز العالي	الوثب الطويل	الوثبة الثلاثية	رمي الرمح	رمي القرص	رمي المطرقة	دفع الثقل
100	1.4433	6.6103	12.4855	27.5404	19.7604	22.9025	14.2057
99	1.4368	6.5471	12.40827	27.3121	19.5571	22.7481	14.0463



13.8869	22.5937	19.3538	27.0838	12.33104	6.4839	1.4303	98
13.7275	22.4393	19.1505	26.8555	12.25381	6.4207	1.4238	97
13.5681	22.2849	18.9472	26.6272	12.17658	6.3575	1.4173	96
13.4087	22.1305	18.7439	26.3989	12.09935	6.2943	1.4108	95
13.2493	21.9761	18.5406	26.1706	12.02212	6.2311	1.4043	94
13.0899	21.8217	18.3373	25.9423	11.94489	6.1679	1.3978	93
12.9305	21.6673	18.134	25.714	11.86766	6.1047	1.3913	92
12.7711	21.5129	17.9307	25.4857	11.79043	6.0415	1.3848	91
12.6117	21.3585	17.7274	25.2574	11.7132	5.9783	1.3783	90
12.4523	21.2041	17.5241	25.0291	11.63597	5.9151	1.3718	89
12.2929	21.0497	17.3208	24.8008	11.55874	5.8519	1.3653	88
12.1335	20.8953	17.1175	24.5725	11.48151	5.7887	1.3588	87
11.9741	20.7409	16.9142	24.3442	11.40428	5.7255	1.3523	86
11.8147	20.5865	16.7109	24.1159	11.32705	5.6623	1.3458	85
11.6553	20.4321	16.5076	23.8876	11.24982	5.5991	1.3393	84
11.4959	20.2777	16.3043	23.6593	11.17259	5.5359	1.3328	83
11.3365	20.1233	16.101	23.431	11.09536	5.4727	1.3263	82
11.1771	19.9689	15.8977	23.2027	11.01813	5.4095	1.3198	81
11.0177	19.8145	15.6944	22.9744	10.9409	5.3463	1.3133	80
10.8583	19.6601	15.4911	22.7461	10.86367	5.2831	1.3068	79
10.6989	19.5057	15.2878	22.5178	10.78644	5.2199	1.3003	78
10.5395	19.3513	15.0845	22.2895	10.70921	5.1567	1.2938	77
10.3801	19.1969	14.8812	22.0612	10.63198	5.0935	1.2873	76
10.2207	19.0425	14.6779	21.8329	10.55475	5.0303	1.2808	75
10.0613	18.8881	14.4746	21.6046	10.47752	4.9671	1.2743	74
9.9019	18.7337	14.2713	21.3763	10.40029	4.9039	1.2678	73
9.7425	18.5793	14.068	21.148	10.32306	4.8407	1.2613	72
9.5831	18.4249	13.8647	20.9197	10.24583	4.7775	1.2548	71
9.4237	18.2705	13.6614	20.6914	10.1686	4.7143	1.2483	70
9.2643	18.1161	13.4581	20.4631	10.09137	4.6511	1.2418	69
9.1049	17.9617	13.2548	20.2348	10.01414	4.5879	1.2353	68



8.9455	17.8073	13.0515	20.0065	9.93691	4.5247	1.2288	67
8.7861	17.6529	12.8482	19.7782	9.85968	4.4615	1.2223	66
8.6267	17.4985	12.6449	19.5499	9.78245	4.3983	1.2158	65
8.4673	17.3441	12.4416	19.3216	9.70522	4.3351	1.2093	64
8.3079	17.1897	12.2383	19.0933	9.62799	4.2719	1.2028	63
8.1485	17.0353	12.035	18.865	9.55076	4.2087	1.1963	62
7.9891	16.8809	11.8317	18.6367	9.47353	4.1455	1.1898	61
7.8297	16.7265	11.6284	18.4084	9.3963	4.0823	1.1833	60
7.6703	16.5721	11.4251	18.1801	9.31907	4.0191	1.1768	59
7.5109	16.4177	11.2218	17.9518	9.24184	3.9559	1.1703	58
7.3515	16.2633	11.0185	17.7235	9.16461	3.8927	1.1638	57
7.1921	16.1089	10.8152	17.4952	9.08738	3.8295	1.1573	56
7.0327	15.9545	10.6119	17.2669	9.01015	3.7663	1.1508	55
6.8733	15.8001	10.4086	17.0386	8.93292	3.7031	1.1443	54
6.7139	15.6457	10.2053	16.8103	8.85569	3.6399	1.1378	53
6.5545	15.4913	10.002	16.582	8.77846	3.5767	1.1313	52
6.3951	22.9025	9.7987	16.3537	8.70123	3.5135	1.1248	51
6.2357	15.3369	9.5954	16.1254	8.624	3.4503	1.1183	50
6.0763	15.1825	9.392	15.8971	8.54677	3.3871	1.1118	49
5.9169	15.0281	9.1886	15.6688	8.46954	3.3239	1.1053	48
5.7575	14.8737	8.9852	15.4405	8.39231	3.2607	1.0988	47
5.5981	14.7193	8.7818	15.2122	8.31508	3.1975	1.0923	46
5.4387	14.5649	8.5784	14.9839	8.23785	3.1343	1.0858	45
5.2793	14.4105	8.375	14.7556	8.16062	3.0711	1.0793	44
5.1199	14.2561	8.1716	14.5273	8.08339	3.0079	1.0728	43
4.9605	14.1017	7.9682	14.299	8.00616	2.9447	1.0663	42
4.8011	13.9473	7.7648	14.0707	7.92893	2.8815	1.0598	41
4.6417	13.7929	7.5614	13.8424	7.8517	2.8183	1.0533	40
4.4823	13.6385	7.358	13.6141	7.77447	2.7551	1.0468	39
4.3229	13.4841	7.1546	13.3858	7.69724	2.6919	1.0403	38
4.1635	13.3297	6.9512	13.1575	7.62001	2.6287	1.0338	37



4.0041	13.1753	6.7478	12.9292	7.54278	2.5655	1.0273	36
3.8447	13.0209	6.5444	12.7009	7.46555	2.5023	1.0208	35
3.6853	12.8665	6.341	12.4726	7.38832	2.4391	1.0143	34
3.5259	12.7121	6.1376	12.2443	7.31109	2.3759	1.0078	33
3.3665	12.5577	5.9342	12.016	7.23386	2.3127	1.0013	32
3.2071	12.4033	5.7308	11.7877	7.15663	2.2495	0.9948	31
3.0477	12.2489	5.5274	11.5594	7.0794	2.1863	0.9883	30
2.8883	12.0945	5.324	11.3311	7.00217	2.1231	0.9818	29
2.7289	11.9401	5.1206	11.1028	6.92494	2.0599	0.9753	28
2.5695	11.7857	4.9172	10.8745	6.84771	1.9967	0.9688	27
2.4101	11.6313	4.7138	10.6462	6.77048	1.9335	0.9623	26
2.2507	11.4769	4.5104	10.4179	6.69325	1.8703	0.9558	25
2.0913	11.3225	4.307	10.1896	6.61602	1.8071	0.9493	24
1.9319	11.1681	4.1036	9.9613	6.53879	1.7439	0.9428	23
1.7725	11.0137	3.9002	9.733	6.46156	1.6807	0.9363	22
1.6131	10.8593	3.6968	9.5047	6.38433	1.6175	0.9298	21
1.4537	10.7049	3.4934	9.2764	6.3071	1.5543	0.9233	20
1.2943	10.5505	3.29	9.0481	6.22987	1.4911	0.9168	19
1.1349	10.3961	3.0866	8.8198	6.15264	1.4279	0.9103	18
0.9755	10.2417	2.8832	8.5915	6.07541	1.3647	0.9038	17
0.8161	10.0873	2.6798	8.3632	5.99818	1.3015	0.8973	16
0.6567	9.9329	2.4764	8.1349	5.92095	1.2383	0.8908	15
0.4973	9.7785	2.273	7.9066	5.84372	1.1751	0.8843	14
0.3379	9.6241	2.0696	7.6783	5.76649	1.1119	0.8778	13
0.1785	9.4697	1.8662	7.45	5.68926	1.0487	0.8713	12
0.0191	9.3153	1.6628	7.2217	5.61203	0.9855	0.8648	11
-0.1403	9.1609	1.4594	6.9934	5.5348	0.9223	0.8583	10
-0.2997	9.0065	1.256	6.7651	5.45757	0.8591	0.8518	9
-0.4591	8.8521	1.0526	6.5368	5.38034	0.7959	0.8453	8
-0.6185	8.6977	0.8492	6.3085	5.30311	0.7327	0.8388	7
-0.7779	8.5433	0.6458	6.0802	5.22588	0.6695	0.8323	6



-0.9373	8.3889	0.4424	5.8519	5.14865	0.6063	0.8258	5
-1.0967	8.2345	0.239	5.6236	5.07142	0.5431	0.8193	4
-1.2561	8.0801	0.0356	5.3953	4.99419	0.4799	0.8128	3
-1.4155	7.9257	-0.1678	5.167	4.91696	0.4167	0.8063	2
-1.5749	7.7713	-0.3712	4.9387	4.83973	0.3535	0.7998	1

جدول (3)

3-3 استخراج المستويات المعيارية لمتغيرات البحث

المستويات	القفز العالي	الوثب الطويل	الوثبة الثلاثية
مقبول	1.074-1	2.767-2	8.267-7.4
عدد العينة	7	5	13
النسبة	%20	%14.29	%37.14
متوسط	1.158-1.084	3.544-2.777	9.144-8.277
عدد العينة	17	9	13
النسبة	%48.57	%25.71	%37.14
جيد	1.242-1.168	4.321-3.554	10.021-9.154
عدد العينة	11	21	9
النسبة	%31.43	%60	%25.71

جدول (4)

4-3 استخراج المستويات المعيارية لمتغيرات البحث

المستويات	رمي الرمح	رمي القرص	رمي المطرقة	دفع الثقل
مقبول	14.00-11.00	8.50-6.00	13.33-11.00	5.00-3.00
عدد العينة	6	12	3	8
النسبة	%17.14	%34.29	%8.57	%22.86



7.01-5.01	15.67-13.34	11.01-8.51	17.01-14.01	متوسط
17	14	15	16	عدد العينة
%48.57	%40	%24.86	%45.71	النسبة
9.02-7.02	18.01-15.68	13.52-11.02	20.02-17.02	المستوى الثالث
10	18	8	13	عدد العينة
%28.57	%51.43	%22.86	37.14	النسبة

3-5 مناقشة النتائج:

بعد ان تم استخراج الدرجات والمستويات المعيارية لمتغيرات البحث (فعاليات الرمي والوثب)؛ استطاع الباحث من تحقيق اهداف البحث كاملةً، وتم استخراج ثلاث مستويات معيارية للطالبات كما مبين في الجداول (3) و(4) ومن خلال الجداول يتبين ان هناك تفاوتاً في المستوى سواء في الفعالية الواحدة او بين الفعاليات كافة، فنجد في فعاليات الوثب؛ نسبة الطالبات اللاتي حصلن على مستوى جيد مختلف من فعالية الى أخرى فقد حصلت فعالية الوثب الطويل على نسبة 60% وهي اعلى نسبة من بين الفعاليات الأخرى، وسبب ذلك يعود الى ان تكتيك أداء الوثب الطويل يتميز بالسهولة والسلاسة مقارنة بفالية الوثبة الثلاثية والقفز العالي، فهو من اسهل فعاليات الوثب اذ يعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى ويعد من الفعاليات المحببة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة⁽¹⁾.

كما أكد (ازاد احمد خالد، 2015) على ان "مسابقة الوثبة الثلاثية من المسابقات التي تتطلب قدر كبير من القوة العضلية المرتبطة بالسرعة كما تتطلب بنفس الوقت سيطرة كاملة على تكتيك الأداء كذلك مقدرة اللاعب البدنية والصفات الجسمية".

(1)

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%88%D8%AB%D8%A8_%D8%B7%D9%88%D9%8A%D9%84



واكد (علاء الدين عاطف، 2022) "ان فعالية القفز العالي من أكثر انواع الوثب صعوبة وذلك لأنها تحتاج الى لاعبين ذوي مهارات خاصة وقدرات بدنية متميزة لأداء هذه المهارة، كذلك يتطلب أداء القفز العالي مقدرة خاصة من الخصائص الفنية والتوافقية"، ولهذا يعود سبب النسبة المنخفضة لمستوى الأداء الجيد للطالبات.

اما فعاليات الرمي فهناك تفاوت أيضا في نسبة الطالبات التي حققت مستوى جيد في فعالية رمي المطرقة وهي 51% وفعالية رمي القرص التي تصل الى نسبة 22% وترى الباحثة ان سبب ذلك يرجع الى الخصائص الفنية للعبة من حيث طريقة مسك الأداة؛ إضافة الى ميل الطالبات الى اتقان الفعالية والرغبة في أدائها دون أخرى.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تم التوصل الى استخراج الدرجات والمستويات المعيارية كدالة تقييمية للامتحان العملي لفعاليات الرمي والوثب.
- 2- ظهر ان هناك تفاوتاً بين درجات ومستويات الطالبات.
- 3- أظهرت الدرجات المعيارية صورة واضحة لمستوى عينة البحث وتصنيفها الى ثلاث مستويات وهي (جيد، متوسط، مقبول).

4-2 التوصيات:

وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية:

- 1- اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية المستخلصة من البحث كدالة تقييمية موضوعية للامتحان العملي في فعاليات الرمي والوثب عند اعطاء الدرجة اثناء فترة الامتحانات.
- 2- اجراء دراسات مشابهة لمراحل ومواد دراسية اخرى وللجنسين.



المصادر العربية والاجنبية

● https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%88%D8%AB%D8%A8_%D8%B7%D9%88%D9%8A%D9%84

- الاتحاد الدولي لألعاب القوى، قواعد المنافسة، 2018_2019.
- ازاد احمد خالد، "تأثير تدريبات البليومتريك في نسب الوثبات الثلاثة والانجاز لفعالية الوثب الثلاثي"، بحث منشور، مجلة جامعة زاخو، المجلد 3 (b)، العدد 2، سنة 2015.
- علاء الدين عاطف عبدة، "تأثير تدريبات السايكو على بعض متغيرات الأداء للاعبين الوثب العالي"، بحث منشور، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، جامعة الوادي الجديد، كلية التربية الرياضية، سنة 2022..
- القرشي، تمرينات متقدمة في ألعاب القوى، مازن نهير، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، السنة 2018.
- نبيل محمود شاكر، عبد الجبار كريم علو، "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية لاختيار الشبيلات لفعالية الوثب الطويل بألعاب القوى في مركز بعقوبة"، بحث منشور، جامعة بابل، سنة 2015.