

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة علي طلبة قسم التربية البدنية كلية الآداب والعلوم المرج في انجاز الوثبة الثلاثية

***عبد المنعم سعد احمد علي

**علي عمر رمضان الهرام

*إبراهيم علي إبراهيم يوسف

المقدمة وأهمية البحث:

باتت وما تزال الإنجازات الرياضية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية حلماً يسعى إليه العاملون في المجال الرياضي جميعهم والذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال تضافر وتعاون جهود الخبراء والمختصين كل حسب اختصاصه ومجاله العلمي وقدرته على تسخير هذا العلم مع العلوم الأخرى، في تنسيق دقيق ومتكامل للوصول إلى ما نراه من تحطيم في الأرقام القياسية ومستويات فائقة من الإنجازات والأداء المهاري، وبغية الوقوف على مصاف الدول المتقدمة ورفع راية البلاد عالياً في المحافل واللقاءات الدولية .
حيث يلخص مصطفى السايح (2001) (10) "مبادئ وإستراتيجية التعليم إلى أن:
1- التلميذ يجب أن يتعلم بنفسه.

2- يزداد قوة الحافز عند التلميذ بإعطائه مسؤولية تعليم نفسه عندئذ يتعلم ويتذكر ما يتعلمه بصورة أكثر عمقاً

3- لكل تلميذ سرعته الخاصة وفي كل مرحلة من مراحل النمو تتفاوت سرعة التعليم.

4- يتعلم التلميذ بسرعة أكبر إذا حدث تعزيز فوري لكل خطوة من خطوات الدرس".

ويرى قاسم حسن حسين (1998) (7) "إن كل فعالية رياضية تحتاج إلى إن يمتلك الرياضي مستويات من القوة والسرعة وبعض الصفات البدنية، وفعاليات ألعاب القوى من الفعاليات التي تختلف الواحدة عن الأخرى من حيث الخصائص والمكونات فهي تتضمن الركض والوثب والرمي.

وفعالية الوثبة الثلاثية هي إحدى فعاليات الوثب في الساحة والميدان لذا فهي تحتاج إلى إجراء دراسات وبحوث علمية لأجل تطويرها حيث إن أكثر البحوث أجريت على الرجال دون النساء ولم تلقى الاهتمام الكافي لدراستها لذا تظهر أهمية البحث في التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية".

- مشكلة البحث:

يجتهد المدربون دائماً من اجل إيجاد الوسائل والطرائق التدريبية الجيدة لتحسين مستوى الانجاز، وفعالية الوثبة الثلاثية لا تزال تعاني الكثير من المعوقات التي تعرقل مسيرة تطويرها نحو الإمام ومن تلك المشاكل المهمة الضعف في أداء التكنيك الصحيح لفعالية الوثبة الثلاثية وهذا قد يكون ناتجا عن قلة استخدام التمارين الخاصة لتنمية الصفات البدنية الخاصة لهذه الفعالية ومن هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة في انجاز الوثبة الثلاثية.

- هدف البحث:

- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية لطالبات قسم التربية البدنية بكلية الآداب والعلوم المرج /جامعة بنغازي / طلبة السمسستر الخامس.

- فرض البحث :

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

- مصطلحات البحث:

- الوثبة الثلاثية :

يعرفها صريح عبد الكريم (2001) (3) أنها "تعد مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات القوة السريعة ، أي أنها تتطلب قدرا كبيرا من القوة والسرعة ، كما تتطلب سيطرة كاملة على تكتيك الأداء، إذ أن مسابقة الوثب الثلاثي تحتاج ذو قدر كبير من قوة الوثب وتحمل الوثب ونسبة عالية من الرشاقة فضلا عن السرعة كما تشير المصادر إلى تطوير تلك الصفات بالتساوي إلى كلتا الرجلين".

- الصفات البدنية الخاصة :

ويعرفها وجيه محجوب وآخرون (2000) (8) أنها "هي قابلية الفرد على التمتع بأعلى درجة من القوة منسجمة مع سرعة الأداء وبأطول مدة ممكنة وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى الصفات البدنية والحركية وغالبا ما تختلف إحدى هذه الصفات على الأخرى بل ويختلف مقدار الاحتياج للصفات البدنية في الأداء للحركة واختلاف واجبات أعضاء الجسم في هذا الأداء، وتتطلب كل فعالية من الفعاليات والنشاطات عددا من الصفات البدنية وتختلف هذه الصفات في طبيعتها وترتيبها من فعالية إلى أخرى إلا إن هذه الصفات يجب إن تكون ذات محتوى مرتب ترتيبا خاصا يتلاءم وطبيعة الأداء بتلك الفعالية".

الدراسات النظرية:

- مراحل الأداء الفني للوثبة الثلاثية:

ويعرفها قاسم المندلاوي وآخرون (1990) (6) انه "يتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدرة خاصة من الخصائص التكنيكية والتوافقية، وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي (رتم الحركة)، وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للارتقاء وبالنسبة للخصائص البدنية وكما يوضحها الشكل (1) فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء".

ويتميز الأداء في الوثب الثلاثي بالخصائص التالية:

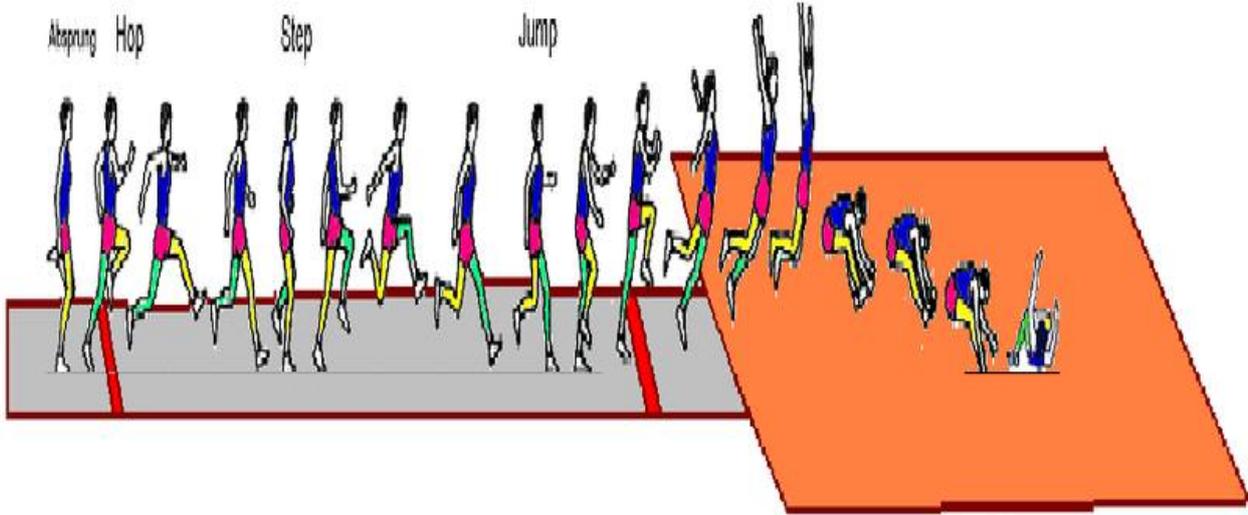
- جري الاقتراب للوصول إلى السرعة المناسبة.

- الارتقاء أماما بقدر الإمكان لأداء الحجلة.

- تمهيد وأداء الارتقاء للخطوة والوثبة بوضع القدم على الأرض بحركة ايجابية يلي ذلك الدفع بمد رجل الارتقاء بالكامل.

- التحكم في استقامة واتزان الجسم أثناء مراحل الطيران الثلاث .

- الهبوط بطريقة فعالة بعد أداء الوثبة – الاقتراب - الارتقاء -الخطوة - الحجلة - الوثبة.



شكل (1)

يوضح المراحل الفنية في أداء الوثب الثلاثي

- الركضة التقريبية:

ويعرفها محمد عثمان (2001) (9) أنه "يجب أن تكون الركضة التقريبية طويلة قدر الإمكان بحسب إمكانية اللاعب لكي تسمح له أن يحقق السرعة المطلوبة تقريبا ويجب أن تؤدي خطوات الاقتراب بارتخاء حتى تمكن الوثاب من السيطرة على أجزاء جسمه إما إذا كانت الخطوة بطيئة سيفقد الوثاب القوة الدافعة المطلوبة التي تحفزها لأداء المرحلة الأخرى من الأداء، إن مسافة الركضة التقريبية تختلف بحسب سرعة الوثاب ويتراوح طول الركضة التقريبية بين (35_45) متر أي في حدود (18_22) خطوة ويتكون القسم الأول من الاقتراب من حوالي (12_16) خطوة ركض بينما يتكون لقسم الأخير من (5_6) خطوات ركض إن طول الركضة التقريبية يجب أن تكون من (100_130) قدم حوالي (5,39_5,30) متر إما طول الركضة التقريبية للوثاب المبتدئ تصل إلى (100) ويكتسب الوثاب الخبرة والإلية بعد فترة من التدريب وبعدها يستخدم مسافة أطول للاقتراب وغالبا يستخدم المبتدئ علامات ضابطة لضبط خطواته وبعد أن يكتسب الوثاب خبرة فانه يفضل استعمال علامة لبداية ركضه الاقتراب فقط وعلى الوثاب أن يتمرن على أداء الركضة التقريبية حتى يتقنها في مراحل الإعداد العام والخاص بشكل مكثف".

- الحجلة :

ويرى محمد عثمان (2001) (9) أنها "هي المرحلة الأولى من الوثبة الثلاثية حيث يقوم اللاعب بعد النهوض من اللوحة بمرجحة الرجل القائدة بسرعة وبزاوية مع الجذع (90) وزاوية ركبة أيضا نحو (80_90) ويكون مسار مركز ثقل الجسم في أثناء النهوض إماما وللأعلى بقليل ثم بعد انتهاء النهوض ترجع الرجل القائدة بعد اجتياز الثلث الأول من مرحلة الطيران لتقدم الرجل القائدة وهي في الهواء لتستعيد لعملية الهبوط الفعال ويجب على اللاعب أن يؤدي هذه الحركات وجذعه بشكل مستقيم تقريبا ثم يثني ركبته ثم يمدها إلى الإمام بقدر المستطاع والفكرة هو أن يشعر الشخص انه يركض فوق لوح يجب أن تذكر الوثاب بان عليه أن يبقى مستقيما ولا ينظر إلى الأسفل ولا ينحني إلى الإمام لان ذلك يجعل من الصعب عليه أن يرفع القدم من اجل الخطوة التالية، أما الذراع المفردة لضمان عدم

تقليل السرعة قبل الوصول إلى لوحة النهوض إذ أن التقليل من السرعة عند استخدام الحركة المزدوجة للذراع في هذه المرحلة يسبب في عدم اكتمال أداء المرحلة اللاحقة بشكل جيد".

- الخطوة :-

ويعرفها قاسم حسن حسين (1998) (7) أنها " قبل إرجاع الحجلة بقليل يجب إرجاع الذراع ثانية استعداداً لأداء الخطوة وهي المرحلة الثانية من مراحل الوثبة الثلاثية ويتم أداء الخطوة بسحب الرجل المعاكسة للإمام التي تؤدي النهوض وعلى الواثب إن يستعد لمرجحة الرجل الثانية إلى الأعلى لكي يستعد باستخدام حركة الذراع المزدوجة أم إذا استعملنا طريقة الذراع المنفردة فيجب أن تذهب الذراع المعاكسة كما في حركة الركض، الذراع يجب أن لا تكون أعلى من مستوى الكتف وهناك طريقتان لتنفيذ الخطوة الطريقة الأولى هي إبقاء الجذع بشكل مستقيم وإبقاء الجزء للأعلى ويجب أن تكون الرجل الدافعة بعد أداء عملية الدفع والرجل الثانية في إثناء الطيران في الخطوة بزوايا مناسبة في كل من الورك والركبة للتقليل من العزوم المقاومة في إثناء هذه المرحلة، وفي المرحلة الأخيرة من الحركة يباعد الواثب بين الرجلين قدر المستطاع وهذا الاتساع يكون بمساعدة سحب الذراعين إلى الخلف لتهيئة حركة الذراع المزدوجة في مرحلة الوثب، ومرة ثانية يجب أن تضرب القدم الأرض أي تكون مسطحة تماماً مع الأرض وبينما تتم حركة الاتساع يتم الإرجاع الذراعين إلى خلف الظهر للتهيئة لمرحلة الوثبة".

_ الوثبة :-

ويذكر عبد الرحمن عبد الحميد (2000) (5) " إن هذه المرحلة تتم بتبديل الأذرع إذا استعملت طريقة الذراع المنفردة أما إذا استعملت طريقة الذراع المزدوجة حيث يسحب الذراع ويقوم الرياضي بتنفيذ وثبة تشبه الوثب الطويل وعلى اللاعب أن يحاول الارتقاء بقدر المستطاع باستعمال المرجحة بكلاً الذراعين ثم يتم التباعد بين الساقين حتى يمكن للمشط أن يصل إلى الحفرة".

- الدراسات السابقة:

- 1-دراسة نجاح سلمان حميد وكريم حسين الوائلي (2010): (11) دراسة بعنوان "تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية" وهدفت الدراسة التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات _ المرحلة الثانية وتم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث على عينة قوامها (20) طالبة من طالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2009_2010. وبعد معالجة النتائج إحصائياً استنتج أن للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية الخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات / المرحلة الثانية لذا أوصى الباحثان ضرورة اعتماد المنهج التدريبي المقترح في المنهج التدريسي لطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية للبنات.
- 2-دراسة عاطف صالح محمد (2002) : (4) دراسة بعنوان "تأثير استخدام برنامج تمارين خاصة للطرف السفلي على المستوى الرقي وبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة المنيا" أهداف البحث :1- برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارين الخاصة للرجلين لناشئي الوثبة الثلاثية تقوم بتنفيذه المجموعة التجريبية الثانية وسوف يشير إليه الباحث بالبرنامج الثاني. 2- نفس البرنامج المقترح للمجموعة الثانية مع زيادة نسبة تدريب الرجل الحرة وتقوم بتنفيذه المجموعة التجريبية الأولى وسوف يشير إليه الباحث ب البرنامج الأول. 3- البرنامج التقليدي وسوف تقوم بتنفيذه المجموعة الضابطة. منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي. الاستنتاجات : 1- اثر

البرنامج التقليدي تأثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية حيث وجدت فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05. 2- اثر البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية الثانية تأثيرا ايجابيا على المستوى الرقمي للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث وجدت فروق دالة إحصائيا بين القياسين الفعلي والبعدي ولصالح القياس البعدي عند الدلالة 0.05. 3- اثر البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية الأولى تأثيرا ايجابيا في المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية حيث وجدت فروق دالة إحصائيا بين كل من القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05. 4- تأثير البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية الأولى اعلى من تأثير البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية حيث وجدت فروق دالة إحصائيا بين كل من القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

- إجراءات البحث :

- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث .

- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طلبة قسم التربية البدنية بكلية الآداب والعلوم المرج / جامعة بنغازي والبالغ عددهم (42) طالبا من طلبة السمسستر الخامس.

- عينة البحث:

شملت عينة البحث (20) طالب من بعض طالبات قسم التربية البدنية بكلية الآداب والعلوم المرج /جامعة بنغازي الفصل الخريف 2019/2018 من طلبة السمسستر الخامس حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث اتبع الباحثين الخطوات التالية :

- الإطلاع على جميع المراجع والدوريات العلمية و الدراسات السابقة في النشاط الرياضي المدرسي وخاصة الرياضة المدرسية.

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مفردات المنهج التدريبي والصفات البدنية.

- عدد (2) ساعة توقيت الكترونية.

- شريط قياس.

- مضمار الوثبة الثلاثية.

- موانع مختلفة الارتفاعات.

- صناديق مختلفة الارتفاعات.

- صافرة.

- إجراءات البحث الميدانية :

- تحديد الصفات البدنية الخاصة:

قبل البدء بتحديد الصفات البدنية الخاصة قام الباحثان بالإطلاع على أهم الكتب والمراجع الخاصة بعلم التدريب وبعد عملية المسح لأغلب ولأهم المراجع والمصادر العلمية المتخصصة والمتوافرة في مجال اختبارات اللياقة البدنية الخاصة قام الباحثون باستطلاع رأي عدد من المختصين في مجال الاختبارات والقياس وعلم التدريب لغرض تحديد أهم الصفات البدنية.

- تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

إن الاختبار هو (تمرين أو موقف مقنن يعبر عن شيء يراد قياسه).

حيث قام الباحثون باختيار مجموعة من لاختبارات البدنية حيث تم إعداد استمارة خاصة بالصفات البدنية والاختبارات الخاصة بها وقد عرضت هذه الاستمارة على مجموعة من المختصين في مجال الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي.

- السرعة الانتقالية:

اختبار ركض 30 متر:

*غرض الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.

*الأدوات: مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م وعرضها لا يقل عن 0.5 وعدد 2 ساعة إيقاف.

* وصف الأداء : يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول وعندما يعطي الإذن بالبدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني ويخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه خط لبدء الثاني ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه للأعلى وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل 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 اجتيازه خط النهاية.

*حساب الدرجات: يسجل الزمن لأقرب 1/10 من الثانية ويحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين.

- القوة الانفجارية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات:

*غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للإمام.

*الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) مم بطول (3.5) م ويراعي إن يكون المكان مستوى وخال من الطباشير، شريط قياس، وقطع ملونه من الطباشير.

*وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للإمام قليلا ثم يقوم بالوثب للإمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام.

*حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى أخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط، تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة.

- اختبار انجاز الوثبة الثلاثية :

- رض الاختبار : لقياس الانجاز.
- الأدوات اللازمة : مكان مناسب للوثب يشمل الحفرة ومجال الركض، شريط قياس، كاميرا التصوير الفيديو لتصوير الأداء الفني.
- الوصف : من الركض السريع (مسافة اقتراب كاملة) تبين اللاعب بأداء الحجلة أول مرحلة من المراحل الوثبة بالرجل الحرة، ثم تودي الخطوة وهي المرحلة الثانية من مراحل الوثبة ومن ثم الوثبة والهبوط بالرجلين كليهما في الحفرة والهبوط وتعطي ثلاث محاولات لكل لاعبة وراحة 5 دقائق بين محاولة وأخرى.
- التسجيل : يكون القياس من لوحة الارتقاء إلى اقرب اثر يتركه الجسم ناحية هذا الخط ويتم احتساب أفضل محاولة وتقاس (م/س).
- التجربة الاستطلاعية:
إن التجربة الاستطلاعية ذات مردود ايجابي في الوصول إلى نقطة الشروع في العمل التجريبي لأنها خطوة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها إذا كان المراد منها الوصول إلى أفضل الحقائق وأدق النتائج لذا قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة (5) طلبة من خارج عينة البحث وذلك بتاريخ 5-9-2018 لغرض التحقيق من تطبيق الاختبارات وضبط الوقت المستغرق وتحديد الأدوات المستخدمة لتطبيق المنهج .
- الاختبارات القبليّة:
تم إجراء الاختبارات بتاريخ 10-9-2018 في الساعة العاشرة صباحا في ملعب المدينة الرياضية وقد حاول الباحث قدر الإمكان تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة ليتسنى توفير الظروف المشابهة أو المقاربة عند إجراء الاختبارات البعدية.
- المنهج التدريبي:
تم إجراء المنهج التدريبي على عينة البحث لمدة (10) أسابيع بعد حساب العطل والإجازات وتقلبات المناخ وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع حيث كان زمن القسم التحضيري (الإحماء) للوحدة التدريبية الواحدة (15) دقيقة والهدف منه رفع درجة حرارة جسم اللاعب من خلال تمارين الإحماء والتمارين العامة والخاصة.
- طبق المنهج التدريبي ضمن منهاج مادة الميدان والمضمار للسمستر الخامس وبمعدل (15) دقيقة وبواقع ثلاث محاضرات تدريبية في الأسبوع وعلى مدى ثلاثة اشهر اعتبارا من 15-9-2018 إلى 15-12-2018.
-تشكلت ديناميكية الحمل في مفردات منهج التمارين الخاصة في ثلاث وحدات تدريبية شدة عالية ثم وحدة تدريبية بشدة متوسطة أي نسبة (3_1).
- اعتمد الباحثون فترة الراحة بين التمارين إن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية.
- اعتمد الباحثون الشدة من (75_%_90%) في المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث.
- الاختبارات البعدية:
تم إجراء الاختبارات بتاريخ 10-12-2018 في الساعة العاشرة صباحا وبنفس ظروف الاختبارات القبليّة.
- الوسائل الإحصائية:
استخدم الباحث النظام الإحصائي (spss) والقوانين الإحصائية التالية :
1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار t للعينات المتناظرة.

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من اجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وبالترتيب الآتي :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمتي T		مستوى الدلالة	المعنوية
	ع	س	ع	س	المحتسبة	الجدولية		
السرعة الانتقالية 30م	1.91	4.75	1.04	4.75	3.07	2.06	0.05	معنوي
القوة الانفجارية الوثب العريض من الثبات	9.52	182	4.76	182	15.34	20.9	0.05	معنوي

أظهرت النتائج الاختبارات وكما مبين في الجدول (1) عن وجود فروق معنوية في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لجميع المتغيرات حيث بلغ الوسط الحسابي لمتغير السرعة الانتقالية للاختبار القبلي (5.01) والانحراف المعياري (1.91) وبلغ الوسط الحسابي لمتغير السرعة الانتقالية للاختبار البعدي (4.75) والانحراف المعياري (1.04) وبلغت قيمة T المحسبة بين الاختبارين لمتغير السرعة (3.07) وهي أكبر من الجدولية البالغة (20.9) تحت مستوى دلالة (0.05).

وهذا يعني إن الفرق معنوي ويعزو الباحثون وجود الفرق المعنوي إلى السرعة تعرف بأكثر الصفات أهمية في تحسين انجاز الوثبة الثلاثية.

كما بلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية للاختبار القبلي لعينة البحث (170) والانحراف المعياري (9.52) وبلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية للاختبار البعدي (182) والانحراف المعياري (4.76) وبلغت قيمة T المحسبة بين الاختبارين لمتغير السرعة (15.34) وهي أكبر من الجدولية البالغة (20.9) تحت مستوى دلالة (0.05).

وهذا يعني وجود فروق معنوية، ويعزو الباحثون وجود الفرق المعنوي إلى تأثير المنهاج التدريبي الذي طور السرعة الانتقالية وبالتالي تطوير القوة الانفجارية للساقين حيث يمثل عنصرا القوة والسرعة دورا إيجابيا في مستوى الوثبة الثلاثية ولثلاث وثبات متتالية ومرتبطة بإيقاعات مختلفة لكي يتحقق ترابط حركي

جيد لثلاث وثبات (الحجلة ، الخطوة ، الوثبة) وبذلك يمثل عنصر القوة الانفجارية كعنصر مركب وحاسم في مستوى الوثب الثلاثي عن عنصر السرعة. وتتفق دراسة نجاح سلمان حميد وكريم حسين الوائلي (2010) (11) عن وجود فروق معنوية في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لجميع المتغيرات حيث بلغ الوسط الحسابي لمتغير السرعة الانتقالية للاختبار القبلي. وتتفق مع نتائج دراسة عاطف صالح محمد (2002م) (4) وجود الفرق المعنوي إلى تأثير المنهج التدريبي الذي طور السرعة الانتقالية وبالتالي تطوير القوة الانفجارية للسائقين حيث يمثل عنصرا القوة والسرعة دورا ايجابيا في مستوى الوثبة الثلاثية.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمتي T		مستوى الدلالة	المعنوية
	ع	س -	ع	س -	الجدولية	المحتسبة		
انجاز الوثبة الثلاثية	2.97	6.91م	1.84	7.37م	2.09	4.49	0.05	معنوي

أظهرت نتائج الاختبار وكما مبين في الجدول (2) عن وجود فروق معنوية في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي لانجاز الوثبة الثلاثية لعينة البحث 6.91 وبانحراف معياري 2.97 وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي 7.37 وبانحراف معياري 1.84 وبلغت T المحتسبة بين الاختبارين 4.49 وهي أكبر من الجدولية البالغة 2.09. وهذا يعني وجود الفرق المعنوي ويعزو الباحثون وجود الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في الانجاز إلى تطور صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي نتيجة حتمية للمنهج التدريبي وبالتالي هذا يؤدي إلى تطور ملحوظ بالانجاز. وتتفق دراسة نجاح سلمان حميد وكريم حسين الوائلي (2010) (11) وجود فروق معنوية في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي لانجاز الوثبة الثلاثية لعينة البحث. وتتفق مع نتائج دراسة عاطف صالح محمد (2002م) (4) وجود الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في الانجاز إلى تطور صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

- الاستنتاجات والتوصيات:-

- الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1_ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية).
 - 2_ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في انجاز الوثبة الثلاثية.
 - 3_ أن للمناهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - مرحلة الثانية.
- تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة علي بعض طلبة قسم التربية البدنية/المرج في انجاز الوثبة الثلاثية.

- التوصيات :

- 1_ الاهتمام بتطوير باقي الصفات البدنية لتحسين الانجاز في الوثبة الثلاثية.
- 2_ اعتماد المنهج المقترح في المنهج التدريسي التدريبي لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية الثانية للبنات.
- 3_ ضرورة إجراء دراسات مماثلة في ألعاب أخرى.

المصادر:

- 1- أسماء حميد كمشب القيسي: استخدام تدريبات المقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة للوثابات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005.
- 2- ريسان خربيط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، جامعة بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995.
- 3- صريح عبد الكريم وطالب فيصل: ألعاب الساحة والميدان، ط1، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2001.
- 4- عاطف صالح محمد: بحث منشور بعنوان "تأثير استخدام برنامج تمارين خاصة للطرف السفلي على المستوى الرقمي وبعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي الوثب الثلاثي بمحافظة المنيا" رسالة دكتوراه، جامعة المنيا كلية التربية الرياضية، 2002.
- 5- عبد الرحمن عبد الحميد: فسيولوجيا ومسابقات الوثب الطويل والقفز، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- 6- قاسم المندلوي وآخرون: الأسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 7- قاسم حسن حسين: موسوعة الميدان والمضمار- جري- موانع- حواجز- قفز- وثب- رمي- قذف- ألعاب حركية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة، 1998.
- 8- وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مكتبة العادل للطباعة، 2000.
- 9- محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 2001م.
- 10- مصطفى السايح: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، الإسكندرية، مطبعة الإشعاع، 2001.
- 11- نجاح سلمان حميد وكريم حسين الوائلي: بحث منشور دراسة بعنوان "تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية"، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، العدد الثالث، 2010.