

تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة
وانجاز الوثبة الثلاثية

بحث تجريبي

بحث مقدم من قبل

م.د كريمة حسين الوائلي

م.د نجاح سلمان حميد

1431هـ

2010م

مستخلص البحث

لقد ساهمت الوسائل التقنية الحديثة في مساعدة الباحثين والدارسين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية على تحضير وتخطي الوسائل والأساليب القديمة المعتمد عليها وإخراجها من حيز التكهن والمصادفة إلى اعتماد وسائل علمية حديثة تؤدي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي على تطوير الصفات البدنية من خلال استخدام أساليب التدريب المناسبة.

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.

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:-

_ ان للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية الخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات _ المرحلة الثانية
لذا أوصى الباحثان ضرورة اعتماد المنهج التدريبي المقترح في المنهج التدريسي للتدريبي لطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية للبنات.

Abstract

Have contributed to the means of modern technology to help researchers scholars and based on practical training in the field of physical education to prepare and overcome the means and ways adopted them and remove them from the realm of speculation and chance to adopt the means of modern scientific result to determine the effect of sports training on the development of physical attributes through the use of training methods appropriate.

And effectiveness of the triple jump is one of the actors jump in track and field, so they need to conduct studies and scientific research in order to develop as more research conducted on men, not women did not receive adequate attention to the study therefore show the importance of research to identify the impact of the training curriculum proposed in the development of some physical attributes special and complete the triple jump .

The study aimed to identify the impact of the proposed training curriculum for the development of the special physical qualities and completion of the triple jump for the students of the Faculty of Physical Education for Girls _ the second phase

Experimental design was used to achieve the objectives of the research on a sample of (20) female students from the second phase of the 2009_2010 academic year.

After processing the results statistically concluded - :

_That the Platform proposed training a positive effect in raising and developing the physical attributes of the college of Physical Education for Girls _ the second phase

Therefore recommended that researchers need to adopt the proposed training curriculum in the training syllabus for the students of the second phase of the Faculty of Physical Education for Girls.

الباب الأول

1_ التعريف بالبحث

1_1 المقدمة وأهمية البحث:-

لقد ساهمت الوسائل التقنية الحديثة في مساعدة الباحثين والدارسين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية على تحضير وتخطي الوسائل والأساليب القديمة المعتمد عليها وإخراجها من حيز التكهن والمصادفة إلى اعتماد وسائل علمية حديثة تؤدي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي على تطوير الصفات البدنية من خلال استخدام أساليب التدريب المناسبة.

وان 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.

1_2 مشكلة البحث:-

يجتهد المدربون دائما 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 الباحثان إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية.

1_3 هدف البحث:-

_ التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات_ المرحلة الثانية.

1_4 فرض البحث :-

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

1_5 مجالات البحث:-

1_5_1 المجال البشري : بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات _جامعة بغداد للعام الدراسي 2009_2010 وعددهن (20) طالبة .

1_5_2 المجال الزماني : المدة من 5_10_2009 ولغاية 15_3_2010.

1_5_3 المجال المكاني : ملعب الكشافة.

الباب الثاني

2_ الدراسات النظرية

2_1 الوثبة الثلاثية :-

هي إحدى فعاليات الوثب في ألعاب القوى والتي تتميز بالأداء المعقد والمتتابع بين أجزاء الجسم والتي تجمع بين صفتين بدنيتين أساسيتين هما السرعة والقوة فضلا عن التوافق والاتزان الحركي وتتكون هذه الفعالية من ثلاث مراحل فنية متميزة واحدة تكمل الأخرى هي الحجلة التي تمر المرحلة الأولى من مراحل الأداء حيث يتم النهوض من قبل الرجل الدافعة لتحقيق أفضل مسافة أفقية ثم الهبوط على نفس الرجل الدافعة ثم الخطوة التي يتم الدفع بها في الرجل الدافعة نفسها التي نفذت الحجلة ويتم الهبوط على الرجل المعاكسة ثم الدفع مجددا لأداء المرجحة الأخيرة وهي الوثبة التي يكون أداؤها مشابها للوثب الطويل ويجب إن يمتلك الوثاب قابلية كبيرة في كل من السرعة وقوة القفز ويمتلك في الوقت نفسه عضلات قوية وتوافقا عصبيا عضليا جيدا.¹

2_2 الصفات البدنية الخاصة :-

¹ صريح عبد الكريم ،طالب فيصل؛العاب الساحة والميدان ،ط1،بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ص2001،ص102.

وهي قابلية الفرد على التمتع بأعلى درجة من القوة منسجمة مع سرعة الأداء وبأطول مدة ممكنة وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف من متطلباتها لمستوى الصفات البدنية والحركية وغالبا ماتتسير إحدى هذه الصفات على الأخريات بل ويختلف مقدار الاحتياج للصفات البدنية في الأداء للحركة واختلاف واحيات 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 ترتيبيا خاصا يتلاءم وطبيعة الأداء بتلك الفعالية.¹

2_3 مراحل الأداء الفني للوثبة الثلاثية:

يعد تنفيذ الأداء الفني الصحيح ضروريا وأساسيا في تنفيذ مهارة الوثبة الثلاثية ولأداء الفني الذي يطبقه الواثب واحد من الواجبات الرئيسية التي يجب إن يطبقها الواثب في الوقت المناسب سواء في التدريب أو في وقت المنافسة والذي تساعده على تحقيق الاقتصادية في الجهد والطاقة لتحقيق الهدف من الأداء ويكون الأداء الفني للوثبة من المراحل الآتية:-

_ الركضة التقريبية:-

يجب إن تكون الركضة التقريبية طويلة قدر الإمكان بحسب إمكانية اللاعب لكي تسمح له ان يحقق السرعة المطلوبة تقريبا ويجب إن تؤدي خطوات الاقتراب بارتقاء حتى تمكن الواثب من السيطرة على أجزاء جسمه إما إذا كانت الخطوة بطيئة سيفقد الواثب القوة الدافعة المطلوبة التي تحفزه لأداء المرحلة الأخرى من الأداء، إن مسافة الركضة التقريبية تختلف بحسب سرعة الواثب ويتراوح طول الركضة التقريبية بين (35_45) مترا 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 ركض².

إن طول الركضة التقريبية يجب إن تكون من (100_130) قدم حوالي (5_39،5) متر إما طول الركضة التقريبية للواثب المبتدى تصل إلى (100) ويكتسب الواثب الخبرة

¹ وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مكتبة العادل للطباعة، 2000، ص 55 .
¹ قاسم المنذلاوي وآخرون؛ الأسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990/ص 345.

والإلية بعد فترة من التدريب وبعدها يستخدم مسافة أطول للاقتراب وغالبا يستخدم المبتدى علامات ضابطة لضبط خطواته¹.

وبعد ان يكتسب الواثب خبرة فانه يفضل استعمال علامة لبداية ركضه الاقتراب فقط وعلى الواثب أن يتمرن على أداء الركضة التقريبية حتى يتقنها في مراحل الإعداد العام والخاص بشكل مكثف.

_ الحجلة :-

وهي 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 إثناء 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 ان يؤدي هذه الحركات وجذعه بشكل مستقيم تقريبا ثم يثني ركبته ثم يمدها الى الإمام بقدر المستطاع والفكرة هو ان يشعر الشخص انه يركض فوق لوح يجب ان تذكر الواثب بان عليه ان يبقى مستقيما ولا ينظر الى الأسفل ولا ينحني إلى الإمام لان ذلك يجعل من الصعب عليه ان يرفع القدم من اجل الخطوة التالية ،اما الذراع المفردة لضمان عدم تقليل السرعة قبل الوصول إلى لوحة النهوض اذ أن التقليل من السرعة عند استخدام الحركة المزدوج وجه للذراع في هذه المرحلة يسبب في عدم اكمال أداء المرحلة اللاحقة بشكل جيد.

_ الخطوة :-

قبل إرجاع الحجلة بقليل يجب إرجاع الذراع ثانية استعدادا 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 استعملا طريقة الذراع المفردة فيجب أن تذهب الذراع المعاكسة كما في حركة الركض ،الذراع يجب إن لا تكون أعلى من مستوى الكتف وهناك طريقتان لتنفيذ الخطوة الطريقة الأولى هي إبقاء الجذع بشكل مستقيم وإبقاء الجزء

2 <http://www.badnia.net/vb/showthead.php?t=2633>

للأعلى ويجب ان تكون الرجل الدافعة بعد أداء عملية الدفع والرجل الثانية في إثناء الطيران في الخطوة بزواوية مناسبة في كل من الورك والركبة للتقليل من العزوم المقاومة في إثناء هذه المرحلة ، وفي المرحلة الأخيرة من الحركة يباعد الوثاب بين الرجلين قدر المستطاع وهذا الاتساع يكون بمساعدة سحب الذراعين إلى الخلف لتهيئة حركة الذراع المزدوجة في مرحلة الوثب ،ومرة ثانية يجب ان تضرب القدم الأرض أي تكون مسطحة تماما مع الأرض وبينما تتم حركة الاتساع يتم الإرجاع الذراعين إلى خلف الظهر للتهيؤ لمرحلة الوثبة¹ .

_ الوثبة :-

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 .

الباب الثالث

3_ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3_1 منهج البحث:-

يعد اختيار المنهج الملائم والأكثر انسجاماً مع طبيعة المشكلة المراد بحثها ضرورة من ضروريات البحث العلمي بحيث يتم استخدام المنهج الذي يتناسب من كل بحث وعلى ذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث إن البحوث التجريبية تهدف إلى إحداث " تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعية في ذلك الحدث وتفسرها "

حيث إن البحث التجريبي يعطي الباحث مزيداً من الثقة في النتائج التي توصل إليها لأنه يعتمد أساساً على الضبط في التجربة.

2_3 عينة البحث:-

شملت عينة البحث (20) طالبه من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات_ جامعة بغداد للعام الدراسي (2009_2010) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

3_3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:-

_ المصادر العربية.

_ استمارة استطلاع(*) (**).

_ ساعة توقيت الكترونية عدد(2) نوع diamond.

_ شريط قياس .

_ مضمار الوثبة الثلاثية.

_ موانع مختلفة الارتفاعات.

_ صناديق مختلفة الارتفاعات.

_ صافرة.

3_4 إجراءات البحث الميدانية

3_4_1 تحديد الصفات البدنية الخاصة:-

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

3_4_2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:-

ان الاختبار هو (تمرين أو موقف مقنن يعبر عن شي يراد قياسه). حيث قام الباحثان 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 .

3_4_2_1 السرعة الانتقالية

(*) انظر ملحق (1)

(**) انظر ملحق (2)

اختبار ركض 30 متر¹

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

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

* وصف الأداء : يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول وعندما يعطي الإذن بالبداية يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدى تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني ويخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه خطأ لبدء الثاني ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه للأعلى وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة، حينئذ يقوم ألميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم ألميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر مابين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية.

* حساب الدرجات: يسجل الزمن لأقرب 1/10 من الثانية ويحتسب للمختبر أحسن

زمن يسجله في المحاولتين

3_2_2 القوة الانفجارية

اختبار الوثب العريض من الثبات²

* 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

1 علي سلوم جواد الحكم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، ص113_114.

¹ علي سلوم جواد الحكم؛ المصدر السابق، ص113_114.

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 آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط، تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة.

3_2_4_3 اختبار انجاز الوثبة الثلاثية¹

- رض الاختبار : لقياس الانجاز.
- الأدوات اللازمة : مكان مناسب للوثب يشمل الحفرة ومجال الركض ،شريط قياس،بورك/كاميرا التصوير الفيديو لتصوير الأداء الفني.
- وصف : من الركض السريع (مسافة اقتراب كاملة) تبين اللاعب بأداء الحجلة أول مرحلة من المراحل الوثبة بالرجل القائدة ،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).

3_5 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 الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة (5) طالبات من خارج عينة البحث وذلك بتاريخ 10_10_2009 لغرض التحقيق من تطبيق الاختبارات وضبط الوقت المستغرق وتحديد الأدوات المستخدمة لتطبيق المنهج .

3_6 الاختبارات القبليّة

² أسماء حميد كمش القيسي؛ استخدام تدريبات المقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة لوثبات الثلاثية وتأثيره على الاداء والانجاز، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005..

تم إجراء الاختبارات بتاريخ 15_10_2009 في الساعة العاشرة صباحاً في ملعب الكشافة وقد حاول الباحثان قدر الإمكان تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الملاك المساعد (*) والزمان والمكان والأدوات والأجهزة ليتسنى توفير الظروف المشابهة أو المقاربة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

3_7 المنهج التدريبي

تم إجراء المنهج التدريبي على عينة البحث لمدة (8) أسابيع 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 الساحة والميدان للمرحلة الثانية في القسم الإعدادي وبمعدل (15) دقيقة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وعلى مدى شهرين اعتباراً من 20_10_2009 ولغاية 20_10_2010.

_ تشكلت ديناميكية الحمل في مفردات منهج التمارين الخاصة في ثلاث وحدات تدريبية شدة عالية ثم وحدة تدريبية بشدة متوسطة أي نسبة (3_1).

_ اعتمد الباحثان فترة الراحة بين التمارين إن تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية¹.

_ اعتمد الباحثان الشدة من (75%_90%) في المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحثان.

3_8 الاختبارات البعيدة

تم إجراء الاختبارات بتاريخ 25_12_2010 في الساعة العاشرة صباحاً وبنفس ظروف الاختبارات القبلية.

3_9 الوسائل الاحصائية

(*) تالف فرق العمل المساعد
منى طه ، طالبة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .
طيف إبراهيم ، طالبة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .
زينب قحطان ، ماجستير تربية رياضية ، جامعة بغداد
¹ ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي 1995/، ص365.

استخدم الباحثان النظام الإحصائي (spss) والقوانين الإحصائية التالية:-

1_ الوسط الحسابي.¹

2_ الانحراف المعياري. 2

3_ اختبار t للعينات المتناظرة.³

الباب الرابع

4_ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

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

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحتسبة

والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمتي T		مستوى الدلالة	المعنى
	ع	س -	ع	س -	المحتسبة	الجدولية		
السرعة الانتقالية 30م	1.9	5.01	1.0	4.7	3.07	2.06	0.05	معنوي
القوة الانفجارية الوثب العريض من الثبات	9.5	170	4.7	182	15.3	20.9	0.05	معنوي
	2		6		4			

¹ وديع ياسين والعبدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م، ص145.

2 رودي شتمكر (ترجمة) عبد على نصيف ومحمود السامرائي؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية، بغداد، 1973م، ص243.

3 محمد جاسم الياسري وعبد المجيد إبراهيم؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، 2001م، ص272.

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 المحتسبة بين الاختبارين لمتغير السرعة (3.07) وهي اكبر من الجدولية البالغة (20.9) تحت مستوى دلالة (0.05).

وهذا يعني إن الفرق معنوي ويعزو الباحثان 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 المحتسبة بين الاختبارين لمتغير السرعة (15.34) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05).

وهذا يعني وجود فروق معنوية، ويعزو الباحثان وجود الفرق المعنوي إلى تأثير المنهاج التدريبي الذي طور السرعة الانتقالية وبالتالي تطوير القوة الانفجارية للسائقين حيث يمثل عنصرا القوة والسرعة دورا ايجابيا في مستوى الوثبة الثلاثية ولثلاث وثبات متتالية ومرتبطة بإيقاعات مختلفة لكي يتحقق ترابط حركي جيد للثلاث وثبات (الحجلة، الخطوة، الوثبة) وبذلك يمثل عنصر القوة الانفجارية كعنصر مركب وحاسم في مستوى الوثب الثلاثي عن عنصر السرعة.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي T المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لانجاز الوثبة الثلاثية لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمتي T		مسد توى الدلالة	المعنوية
	ع	س -	ع	س -	الجدولية	المحتسبة		
انجاز الوثبة الثلاثية	6.91م	2.9	7.37م	1.8	4.49	2.09	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 اكبر من الجدولية البالغة 2.09 .

وهذا يعني وجود الفرق المعنوي وتعزو الباحثان وجود الفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في الانجاز الى تطور صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي نتيجة حتمية للمنهج التدريبي وبالتالي هذا يؤدي الى تطور ملحوظ بالانجاز.

الباب الخامس

5_ الاستنتاجات والتوصيات

5_1 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 للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات_مرحلة الثانية.

5_2 التوصيات

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

المصادر العربية

- 1- صريح عبد الكريم ،طالب فيصل؛العاب الساحة والميدان ،ط1، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ص2001،ص102.
- 2- وجيه محجوب(وآخرون)؛نظريات التعلم والتطور الحركي ،بغداد ،مكتبة العادل للطباعة ،2000،ص55 .
- 3- قاسم المنديلاوي وآخرون؛الأسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى ،بغداد، مطابع التعليم العالي،1990/ص345.
- 4- أسماء حميد كمبش القيسي؛ استخدام تدريبات المقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة لواتبات الثلاثية وتأثيره على الاداء والانجاز،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة بغداد،2005..
- 5- علي سلوم جواد الحكم؛الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،جامعة القادسية،ص113_114.
- 6- ريسان خريبط ،تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ،جامعة بغداد ،مكتب نون للتحضير الطباعي /1995،ص365

- 7- وديع ياسين والعبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م، ص145.
- 8- رودي شتمكر (ترجمة) عبد على نصيف ومحمود السامرائي ؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية، بغداد، 1973م، ص243.
- 9- محمد جاسم الياسري وعبد المجيد إبراهيم؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، 2001م، ص272.

المصادر الأجنبية

- 1- <http://www.badnia.net/vb/showthead.php?t=2633>

ملحق (1)

م/ استمارة استبيان مفتوحة

الأستاذ المحترم.

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم (تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية) على عينة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية . نرفق استمارة لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بانجاز الوثبة الثلاثية فيرجى تفضلكم بالاطلاع وابدأ الرأي حول ما يأتي.

1_ تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة.

2_ إضافة أو احذف أي صفة أخرى.

يرجى وضع علامة (صح) أمام أهم الصفات البدنية الخاصة التي تروها ملائمة

للبحث لهذه العينة.

ت	الصفات البدنية الخاصة	الملاحظات
1	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	
2	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	
4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	
5	مطاولة القوة	
6	مطاولة السرعة	
7	السرعة الانتقالية	
8	السرعة الحركية	
9	سرعة رد الفعل	
10	الرشاقة	
11	المرونة	
12	التوازن	

الاسم الكامل:

التحصيل الدراسي:

الدرجة الوظيفية:

التاريخ:

التوقيع:

ملحق (2)

م/ استمارة استبيان مفتوحة

الأستاذ المحترم.

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم (تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية) على عينة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانه علمية . يرجى من سيادتكم بيان الرأي في الاختبارات الملائمة لموضوع البحث من خلال وضع إشارة (صح) إمام احد الاختبارات لكل صفة بدنية او اقتراحات أخرى ترونها ملائمة لتحقيق غرض الدراسة.

مع فائق الشكر والامتنان

ت	الصفة	الاختبارات المرشحة	الإشارة
1	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	1 اختبار الوثب العمودي من الثبات	
		2 اختبار الوثب العريض من الثبات	
2	السرعة الانتقالية	1 اختبار الجري 30م	
		2 اختبار الجري 60م	

الاسم الكامل:

التحصيل الدراسي:

الدرجة الوظيفية:

التاريخ:

التوقيع:

ملحق (3)

أسماء السادة والخبراء والمختصين الذين تم عرض استمارة الاستطلاع الخاصة بتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة والاختبارات الخاصة بها

ت	أسماء المختصين	الاختصاص	اللقب العلمي
1	د. محمد رضا إبراهيم	تدريب/ساحة وميدان	أستاذ _ كلية التربية الرياضية _ جامعة بغداد
2	د. محمد عبد الحسين	تدريب/ساحة وميدان	أستاذ _ كلية التربية الرياضية _ جامعة بغداد
3	د. حسين علي حسين	تدريب/ساحة وميدان	أستاذ _ كلية التربية الرياضية _ جامعة بغداد
4	د. أسماء حميد كمش	تدريب/ساحة وميدان	أستاذ مساعد _ كلية التربية الرياضية للبنات _ جامعة بغداد
5	د. نوري الشوك	اختبارات وقياس	أستاذ _ كلية التربية الرياضية للبنات _ جامعة بغداد
6	د. ثائر داود	اختبارات وقياس	أستاذ _ كلية التربية الرياضية للبنات _ جامعة بغداد
7	د. محمود موسى العكيلي	اختبارات وقياس	أستاذ _ كلية التربية الرياضية للبنات _ جامعة بغداد

ملحق (4)

نموذج وحدة تدريبية من المنهاج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول

الشدة 75%

الوحدة التدريبية الأولى

الشدة	زمن الوحدة		التكرار × المجموعة (م/ثا)	التمرينات المستخدمة
	بين التمرينات بين المجاميع			
75%	د2.5	د1.5	8 مرة × 2	_ القفز بين الموانع بارتفاع 30سم
	د2.5	د1.5	6 مرة × 2	_ القفز لصعود صندوق بارتفاع 30سم
	د2.5	د1.5	8 مرة × 2	_ القفز للاعلى من نصف ثني الساقين
	د2.5	د1.5	10 ثا × 2	_ الركض بالقفز فوق الحواجز الواطئة 25سم