



تأثير تمرينات القفز المنوع في زاويتي الارتقاء والانطلاق في الوثب الثلاثي والانجاز (طالبات)

م. سماهر سلمان علوان

م.م. رنا عبد الواحد جاسم

الملخص:

شهد العالم في السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً في مختلف ميادين الحياة عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الالعاب الرياضية ، اذ تعد المستويات التي توصل اليها العديد من ابطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولا سيما علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب . ، وتجلت مشكلة البحث في إن انجاز الطلبة بفعالية الوثبة الثلاثية لا يرتقى إلى المستوى المطلوب، نتيجة ضعف في الصفات البدنية ، وبما إن هذه الشريحة (لطلبة الكلية) تعد من الشرائح المهمة والأساسية في المجتمع لما لها من تأثير في رفد الأندية والمنتخبات بلاعبين جيدين ومتمرسين إذ كونها القاعدة الأساسية لذلك . عليه أصبح من غير الممكن أن تتطور هذه الشريحة إلا من خلال التعلم والتدريب المنظم ، وهدفت الدراسة الى إعداد تمرينات مقترحة بالقفز المنوع في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز لطلبات المرحلة الثانية في فعالية الوثبة الثلاثية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها بحيث تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية للبنات- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وللعام الدراسي 2019- 2020, والبالغ عددهم (24) طالبة اختيرت (22) طالبة تمثل عينة البحث بعد استبعاد (2) طالبة لعدم الالتزام اذ شكلت نسبة (91.66 %) من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (11) طالبة لكل مجموعة بعد ان تم تجانسهم في متغيرات الدراسة ، تم تطبيق المنهج على عينة الدراسة بتاريخ 2019/11/6 ولغاية 2019/1/7, لمدة(8)اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع حسب المنهج المقرر في القسم حيث كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة(60)دقيقة،



وأجرى الباحثة الاختبارات البعدية بقياس الانجاز ومعرفة مدى التطور لبعض المتغيرات الكينماتيكية وراعى نفس الظروف التي اجراها في الاختبارات القبليه من حيث المكان والزمان واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية على برنامج SPSS ومن خلال النتائج استنتجت الباحثة إن تمارين القفز المنوع لها تأثير مباشر على مستوى الأداء المهاري لطالبات الوثبة الثلاثية ، أن التمارين المقترحة تعتبر تمارين جيدة وفعالة لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية (زاويتي الارتقاء والانطلاق) والانجاز

الكلمات المفتاحية : تمارينات مقترحة ، المتغيرات الكينماتيكية ، انجاز الوثبة الثلاثية



The effect of various jumping exercises on the angles of rise and start in the triple jump and achievement (female students)

M. Samaher Salman Alwan
M. Rana Abdul Wahid Jassim

Summary:

In recent years, the world has witnessed a great development in various fields of life in general and in the field of sports in particular, which has emerged through the skill levels and the amazing digital achievements that we hear about in various sports, as the levels reached by many of the world champions are a fantasy after The progress that has occurred in the sciences related to the sports field, especially the science of sports training and the training physiology. The research problem was evident in the fact that the students 'achievement in the effectiveness of the triple jump does not rise to the required level, as a result of weakness in the physical characteristics, and since this segment (for college students) is considered one of the important and basic segments of society because of its influence on providing clubs and teams with good and experienced players. Being the base for that. Therefore, it became possible for this segment to develop only through structured learning and training, and the study aimed to prepare suggested exercises for the manifold jump in developing some kinematic variables and achievement for the second stage students in the effectiveness of the triple jump, and the researcher used the experimental method in the manner (the experimental and control groups) to suit the nature of The problem to be solved so that the research community is identified with the second stage students in the College of Education for Girls - Department of Physical Education and Sports Sciences - Qadisiyah University and for the academic year 2019-2020, and the number of (24) students were selected (22) students representing the research sample after excluding (2) students for



not Commitment, as a percentage of (91.66%) was formed from the research community, and the sample was divided into two experimental and control groups, with (11) students for each group after they were homogeneous in the study variables. The methodology was applied to the study sample on 6/11/2019 until 1/7 / 2019, for a period of (8) weeks, at the rate of two training units per week, according to the curriculum scheduled in the department, where the time for one training unit was (60) minutes, and the researcher conducted post tests by measuring achievement and knowing the extent of development For some kinematic variables and he took into account the same conditions that he conducted in the pre-tests in terms of space and time, the researcher used statistical means on the SPSS program. Through the results, the researcher concluded that the various jumping exercises have a direct effect on the level of skill performance of the students of the triple jump, that the proposed exercises are considered good and effective exercises to develop Some kinematic variables (up and start angles) and achievement

Key words: suggested exercises, kinematic variables, achievement of the triple jump



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

شهد العالم في السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً في مختلف ميادين الحياة عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الالعاب الرياضية ، اذ تعد المستويات التي توصل اليها العديد من ابطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولا سيما علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب والبايوميكانيك. وتمثل التربية البدنية ميداناً مهماً من ميادين التربية العامة ، علماً قائماً بذاته يعتمد على العديد من العلوم الاخرى التي تساهم في تطوير عملية تعلم المهارات الرياضية المختلفة ، لذا فقد أشار الباحثان في مجال التربية الرياضية إلى أن التعلم الحركي وطرائق التدريس والتحليل الحركي أكثر أهمية من العلوم الاخرى عن طريق اكتساب الفرد للمهارات الحركية الجديدة وإتقانها بشكل جيد وبأقل جهد ممكن ، ونظراً للتطور العلمي والتقني في مجال طرائق التدريس ، بدأ المدرس يبحث عن الوسائل التقنية ذات المؤثرات التي تساعد على دراسة وتحليل الفعاليات الرياضية للوصول الى أفضل النتائج .

وتعد فعالية الوثبة الثلاثية إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقى اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهاريّاً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول إلى ابعاد مسافة وهذا يحتاج إليه الطالب للوصول إلى الأداء الأفضل. فمن هنا برزت أهمية البحث في معرفة مدى أهمية استخدام تمارين القفز المنوع في زاويتي الارتقاء والانطلاق في الوثب الثلاثي والانجاز (طالبات) ، اذ يسعى قسم التربية الرياضية ، وعبر برامجه الدراسية إلى إعداد ملاكات تدريسية متمرسة في العديد من الألعاب الرياضية وفعاليتها ... ومن هذه الفعاليات ، فعالية الوثبة الثلاثية .



1- 2 مشكلة البحث:

تجلت مشكلة البحث في إن الانجاز لطالبات القسم بفعالية الوثبة الثلاثية لا يرتقى إلى المستويات المقبولة ، نتيجة لضعف في الصفات البدنية ، وبما إن هذه الشريحة (طالبات قسم التربية الرياضية) تعد من الشرائح المهمة والأساسية في المجتمع لما لها من تأثير في رفد الأندية والمنتخبات بلاعبات جيدات لذلك عليه أصبح من غير الممكن أن تتطور هذه الشريحة إلا من خلال التعلم والتدريب المنظم ، أي ممارسة الفعالية على وفق تمارين مبرمجة منسقة ، لذا ستسعى الباحثة إلى إعداد تمارين القفز المنوع لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية (زاويتي الارتقاء والانطلاق) ومساهمتها في تطوير الانجاز.

1-3 اهداف البحث:

ويهدف البحث الى التعرف على :

1- إعداد تمارين القفز المنوع في الوثبة الثلاثية .

2- اثر التمارين القفز المنوع في زاويتي الارتقاء والانطلاق في الوثب الثلاثي والانجاز للطالبات

1- 4 فرضا البحث:

افتترضت الباحثتان:

1. لتمرينات القفز المنوع لها تأثير إيجابيا على متغيرات (زاويتي الارتقاء والانطلاق) في الوثب الثلاثي.

2. لتمرينات القفز المنوع لها تأثير في تطوير انجاز الوثب الثلاثي.

1- 5 مجالات البحث:

1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية -قسم التربية الرياضية- جامعة القادسية

5 - 2 المجال المكاني : ميدان الوثب في مضمار جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1 - 5 - 3 المجال الزمني : من الفترة 4 / 11 / 2019 ولغاية الفترة 13 / 1 / 2019

3 - منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

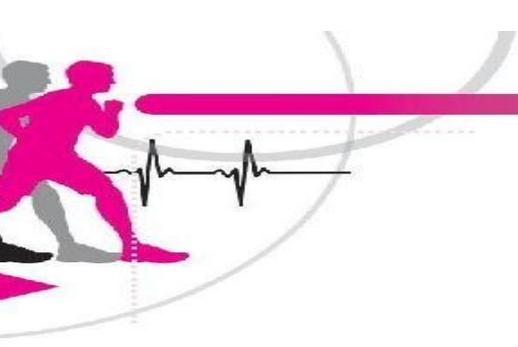
2-3 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة القادسية وللعام الدراسي 2018- 2019 , والبالغ عددهن (24) طالبة ، اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ذلك المجتمع وبواقع (22) طالبة بعد استبعاد (2) طالبة لعدم الالتزام اذ شكلت نسبة (91.66 %) من مجتمع البحث، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (11) طالبة لكل مجموعة بعد ان تم تجانسهم في متغيرات الدراسة كما في الجدول (1).

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل لاختلاف	الدلالة
1	الطول / سم	156.33	1.95	2.93	عشوائي
2	الوزن / كغم	57	0.027	1.51	عشوائي
3	العمر / سنة	20.64	0.66	3.22	عشوائي
4	زاوية الارتقاء النهوض)	56.4	1.23	13.51	عشوائي
5	زاوية الانطلاق	17.46	4.17	18.56	عشوائي
6	الإنجاز في الوثب الثلاثي	86.6	0.36	1.052	عشوائي

3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة :

مضمار الوثب الثلاثي



الاجتهادات والقياس

ساعة الكرونومترية نوع كاسيو عدد (1)

شريط قياس كتان طوله (50 م) عدد(1)

صافرة

قفاز جمناستك

حواجز

صناديق مختلفة الارتفاع

عصا خشبية عدد طول 1 م (10)

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد الاجتهادات المعنية بالمتغيرات المبحوثة:

اتماما لإجراءات البحث ولتحقيق الاهداف لابد من وجود اجتهادات علمية مقننة لقياس

المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها , عليه اصبح الزاما قياس هذه المتغيرات وهي :

1- زاوية الارتقاء النهوض

وهي الزاوية المحصورة بين الخط الممتد من مشط القدم في آخر لحظة تماس مع الأرض

والمار بمفصل الورك وخط الأرض

2- زاوية الانطلاق

هي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي المار من مركز كتلة الجسم والموازي لسطح الأرض

لحظة آخر مس لوحة النهوض مع مسار مركز كتلة الجسم قبل وبعد ترك لوحة النهوض تم

حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية وتقاس بالدرجة .

3- اختبار الوثبة الثلاثية من الاقتراب (المستوى الرقمي)

الغرض من الاختبار: لقياس الانجاز



الادوات اللازمة : مكان مناسب للوثب يشمل الحفرة ومجال الركض ، شريط قياس ، بورك ، كاميرا التصوير الفيديوية لتصوير الاداء .

وصف الاداء : من الركض السريع (مسافة اقتراب كاملة) يبدأ اللاعب بأداء الحجلة اول مرحلة من مراحل الوثبة بالرجل القائدة ، ثم تؤدي الخطوة وهي المرحلة الثانية من مراحل الوثبة ومن ثم الوثبة والهبوط بالرجلين كليهما في حفرة الهبوط وتعطى ثلاث محاولات لكل لاعب وراحة 5 دقائق بين محاولة واخرى .

التسجيل : يكون القياس من لوحة الارتقاء الى اقرب اثر يتركه الجسم ناحية هذا الخط ويتم احتساب افضل محاولة وتقاس (م / سم)

2-4-3 الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في 2019/11/4, وفي تمام الساعة التاسعة صباحا وعلى ميدان الوثب الثلاثي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وكما يلي:

1- اختبار الإنجاز لفعالية الوثبة الثلاثي:

2- إذ تم تصوير عينة البحث فيديويا" من اجل تحليل الحركة وتحديد للوقوف على الوضع الراهن للعينة وتقسيمها على أساس المتغيرات البايوميكانيكية المصاحبة للأداء:

إذ استخدمت الباحثة كاميرا فيديوية واحدة تثبت بجانب مجال الخطوة الأخيرة من جهة رجل الارتقاء على حامل ثلاثي وتبعد عن منتصف مجال الاقتراب بمسافة (15،30 م) وبارتفاع (1،06 م) بحيث تكون عمودية على منتصف لوحة الارتقاء وتسجل هذه الكاميرا القسم الأول هو (الخطوة الأخيرة) والقسم الثاني من منطقة الهبوط الحفرة



3-4-3 تطبيق المنهج كما في (ملحق 1) على عينة الدراسة بتاريخ 2019/11/6 ولغاية

2019/1/7, لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع حسب المنهج المقرر في القسم

حيث كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (60) دقيقة مقسمة الى ثلاثة اقسام وهي :

- الاحماء ومدته (10) دقائق

- **القسم الرئيسي** : ومدته (45) دقيقة ومقسمة الى : (الجانب التعليمي (10) , والجانب

التطبيقي (35))

- القسم الختامي (5) دقيقة .

3-4-3 الاختبارات البعدية :

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2019 /1/10 , اذ حرصت الباحثة

على ايجاد جميع الظروف الممكنة في الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان.

3-5 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثتان بعض الوسائل الإحصائية في برنامج (Spss)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لإفراد عينة البحث

وتحليلها ومناقشتها .

1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لإفراد عينة البحث لمتغير

زاوية الارتقاء (النهوض) بفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء وتحليلها

ومناقشتها .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي

والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير (زاوية الارتقاء).

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		المجموعات
		ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	3,02	1,51	68,77	1,48	57,88	التجريبية
معنوي	5,02	1,41	61,77	1,48	56,31	الضابطة

* تحت درجة حرية (10) ونسبة خطأ (0.05) . وقيمة (ت) الجدوليه 1.76

يبين لنا الجدول (2) الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في متغير (زاوية الارتقاء) بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (57,88) وانحراف معياري (1,48) في الاختبار القبلي ، بينما المجموعة الضابطة فبلغ والوسط الحسابي البالغ (56,31) وانحراف معياري (1,48) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (68,77) وانحراف معياري (1,51) اما المجموعة الضابطة فبلغ والوسط الحسابي البالغ (61,77) وانحراف معياري (1,41) اذ ظهرت قيم (t) المحتسبة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير زاوية الارتقاء ولصالح نتائج الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب الفرق في متغير زاوية الارتقاء (النهوض) لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي إلى المنهج المتبع من قبل مدرسة المادة والى ما استخدمته الباحثة من تمارين القفز المنوع الاضافية وهذا ما وفر زاوية ارتقاء افضل في الاختبار البعدي إذ يبدأ هذا القسم من لحظة وضع القدم المرتقية على لوحة الارتقاء وتنتهي في لحظة الوصول الى الحد الاقصى من ثني الرجل نفسها من مفصل الركبة الذي يكون بزاوية (140-148) درجة والجذع يكون تقريبا بصورة مستقيمة ، وعند مقارنة الاختبارات البعدية بين المجموعتين كما في الجدول (3)



ظهرت النتائج افضل للمجموعة التجريبية إي إن قيم هذه الزاوية تحسنت لدى المجموعة التجريبية وبلغت قيمتها (68,77) نتيجة تمرينات القفز المنوع المتبعة والمبنية على أسس علمية إذ ما تم مقارنتها مع المجموعة الضابطة ، اذ تكون القيم المثالية التي تشير إلى إن زاوية الارتقاء تتراوح ما بين (70-75) درجة ، " (صريح عبد الكريم ، طالب فيصل عبد الحسين ، 2002) وأن وجود التمارين في البرنامج يفرض أيضا على الواثق أن يقوم بالارتقاء بزاوية كبيرة توفر للجسم مسار طيران اكبر فضلا عن ذلك فان ما يعطى للمتعلم من توجيهات أثناء المنهاج التعليمي كمرجحة الذراعين التي من شأنها المساهمة في مرحلة النهوض والارتقاء . " (عامر فاخرشغاتي واخرون ، 2009)

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير (زاوية الارتقاء).

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعات
		س	ع ±	
معنوي	5.513	68,77	1,51	التجريبية
		61,77	1,41	الضابطة

* تحت درجة حرية (20) ونسبة خطأ (0.05) . . وقيمة (ت)الجدوليه 1.70

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث لمتغير (زاوية الانطلاق) بفعالية الوثبة الثلاثية وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زاوية الانطلاق

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	البعدي		القبلي		المجموعات
		ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	4,22	1,53	21,60	0,95	18,60	التجريبية
معنوي	3,22	33,0	30,18	54,0	43,17	الضابطة

* تحت درجة حرية (10) ونسبة خطأ (0.05) . وقيمة (ت) الجدوليه 1.76

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زاوية الانطلاق

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعات
		ع ±	س	
معنوي	3.53	1,53	21,60	التجريبية
		33,0	30,18	الضابطة

* تحت درجة حرية (20) ونسبة خطأ (0.05) . وقيمة (ت) الجدوليه 1.70

يبين لنا الجدول (4) الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في متغير (زاوية الانطلاق) بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (18,60) وانحراف معياري (0,95) في الاختبار القبلي ،بينما المجموعة الضابطة فبلغ والوسط الحسابي البالغ (43,17) وانحراف معياري (54,0) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (20,60) وانحراف معياري (1,53) اما المجموعة الضابطة فبلغ والوسط الحسابي البالغ (30,18) وانحراف معياري (33,0) اذ ظهرت قيم (t) المحتسبة اكبر من الجدولية(عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود



فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير زاوية الانطلاق ولصالح نتائج الاختبار البعدي ، أي إن التمارين التعليمية والوسائل المساعدة التي استخدمت لتطوير المرحلة الأخيرة من الخطوات الثلاثة قد ساعدت عينة البحث في تطوير زاوية الانطلاق لدى أفراد العينة مقارنةً بالقيمة المثالية التي تشير إلى إن متوسط زاوية الانطلاق تكون (18،27) " حيث يساعد الوضع العمودي للجذع لحظة الارتقاء على حصول اللاعب على زاوية انطلاق جيدة (طلحة حسين حسام الدين ، 2006)

، وعند مقارنة الاختبارات البعدية بين المجموعتين كما في الجدول (5) ظهرت النتائج افضل للمجموعة التجريبية إي إن قيم هذه الزاوية تحسنت لدى المجموعة التجريبية نتيجة تمارينات القفز المنوع المتبعة والمبنية على أسس علمية إذ ما تم مقارنتها مع المجموعة الضابطة ، إذ تكون القيم اقرب الى المثالية التي وترى الباحثة ان المنهج التعليمي المستخدم قد اثرت بشكل فعال في تحقيق زاوية انطلاق جيدة وبشكل يتناسب مع تحقيق المسافة الافقية المطلوبة ، لذلك ظهرت فروق داله احصائيا" لصالح الاختبار البعدي لذا فأن استمرار التمرين والممارسة قد طور من مقادير هذه الزاوية ، وهدف المهارة الميكانيكي وهو الحصول على ابعاد مسافة افقية ، وان هناك علاقة طردية بين كل من المسافة المتحققة والزاوية التي ينطلق بها جسم اللاعب وسرعة الانطلاق .

3-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث لمتغير (الانجاز) بفعالية الوثبة الثلاثية وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زاوية الانطلاق

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	البعدي		القبلي		المجموعات
		ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	6.44	1.54	7.50	0,75	6.75	التجريبية
معنوي	4.23	66.0	7.12	34.0	6.80	الضابطة

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الانجاز

النتيجة	قيمة(T)المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعات
		ع ±	س	
معنوي	2.75	201,	7.50	التجريبية
		66.0	7.12	الضابطة

* تحت درجة حرية (20) ونسبة خطأ (0.05) . وقيمة (ت) الجدوليه 1.70

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (6)، تبين لنا ان اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قد جاءت متفاوتة في الاختبارين (القبلي والبعدي)، للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ حققت التجريبية في الاختبار (القبلي) وسطا حسابيا (6.75) وانحراف معياري مقداره (0,75)، في حين حققت الضابطة في الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (6.80) وانحراف معياري (34,0) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.50) وبانحراف معياري (1,54) في حين المجموعة الضابطة فبلغ والوسط الحسابي البالغ (7.12) وبانحراف معياري (66,0)، اذ ظهرت قيم (t) المحتسبة اكبر من الجدولية (عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الانجاز ولصالح نتائج الاختبار البعدي ولبيان تأثير التمرينات المقترحة في تطوير متغير



الانجاز. تم مقارنة الاختبارات البعدية بين المجموعتين كما في الجدول (7) ظهرت النتائج افضل للمجموعة التجريبية ، اذ جاءت قيمت (t) المحسوبة وبالغة (2.75) اكبر من الجدولية وبالغة (1.70) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0,05) وهذا ما يدل على تأثير التمرينات في تطوير متغير الانجاز في فعالية الوثبة الثلاثية. وتعزو الباحثة هذا التطور في الانجاز الى التمرينات المستخدمة ضمن البرنامج والانتظام بالتدريب المبرمج والذي يؤدي الى تطور في مستوى الاداء الحركي والقدرات البدنية والحركية الخاصة والاساسية التي يحتاجها اللاعب لتحقيق ابعاد مسافة افقية يصلها , اذ ان (التوجه بعملية التدريب لتطوير القدرات البدنية والحركية والتي تعمل على تطوير الاداء الفني للفعالية لما لها اهمية في تحقيق افضل الانجازات) (Robert ,1995, p8)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 – 1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج استنتجت الباحثتان :

- 1- إن تمارين القفز المنوع لها تأثير مباشر على مستوى الأداء المهارى لطالبات الوثبة الثلاثية
- 2- أن التمارين المقترحة تعتبر تمارين جيدة وفعالة لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية (زاويتي الارتقاء والانطلاق) والانجاز
- 3- ظهرت فروق واضحة بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات الدراسة ولصالح الاختبار البعدى
- 4- أن التمارين المقترحة تعتبر تمارين جيدة وفعالة لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز.

5-2 التوصيات:

توصي الباحثتان ما يأتي :

1. ضرورة الاهتمام بالتدريبات البلايومترية والقفز المنوع في تطوير المتغيرات البدنية في فعاليات القفز والوثب.
2. اجراء دراسة في تحديد مستويات الشدة المختلفة لفترات الاعداد المختلفة.



3. اجراء دراسة للتعرف على مدى تأثير تمارينات القوة باشكالها المختلفة في المتغيرات الكينماتيكية.

المصادر:

- صريح عبد الكريم ، طالب فيصل عبد الحسين : ألعاب الساحة والميدان (كتاب منهجي) ، ط 1 ، دار الكتب والوثائق ، ، بغداد ، 2002 .
 - طلحة حسين حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2006
 - وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ,الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 2000 .
 - محمد عبد العال النعيمي وحسين مردان عمر البياتي : الاحصاء المتقدم في التربية الرياضية مع تطبيقات SPSS ، 2005.
 - عامر فاخرشغاتي واخرون : موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات ، بغداد ، مكتبة الكرار ، 2009
- Robert : Training and Immune Function , The laaf , Quar , Mag ,vd .10,1 ,1995 ,p8



ملحق (1) يبين مفردات التمرينات

الأسبوع	التمارين	الوحدة التدريبية	التكرار	الراحة التكرارات	بين	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
	تمارين القفز على الكاحلين .التكرار	الأولى	12×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	2/1 ديني قفز سريع مع الحديد بوزن 20كغم		10×3	90 - 40 ثانية			5 - 3 دقيقة
1	القفز على الحواجز بمقدمة القدم (القفز على الأمشاط(6) حواجز (مقلوبة)	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
2	ركض بالقفز مع وزن 5كغم لمسافه 30 م	الأولى	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	قفز على صناديق مختلفة الارتفاعات	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
3	-القفز على الحواجز (مقلوبة) بمقدمة القدم (القفز على الأمشاط مع التركيز على زيادة المسافة. من4-8 مرة	الأولى	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	قفز مزدوج بالرجلين معا من الارض الى الصندوق ارتفاع (40 - 50 سم)	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
4	ركض 40 م بسحب وزن 8كغم	الأولى	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	-القفز الجانبي على الحواجز (مقلوبة) مع التركيز على زيادة المسافة بين القفزات (4-8) مرة	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
5	القفز 12 الحواجز (مقلوبة) بوزن 5كغم.	الأولى	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	ركض 20م بوزن 6كغم	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
6	-القفز الطويل المتكرر من الثبات.مع التركيز على طول القفزة وارتفاعها	الأولى	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	القفز على الموانع بارتفاع 60 سم	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
7	ركض 30م بسحب وزن 8كغم	الأولى	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	القفز 12 الحواجز (مقلوبة) بوزن 5كغم.	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
8	قفز على صناديق مختلفة الارتفاعات	الأولى	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة
	تمارين القفز على الكاحلين . التكرار	الثانية	10×3	90 - 40 ثانية	3 - 2	3 - 2	5 - 3 دقيقة