

منهج تعليمي بالأسلوب التدريبي وفق المستويات الأرضية المائلة وأثره ببعض القدرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي للوثبة الثلاثية للطلاب  
أ.د. أمل صابر علي ، م.د. حسن هاشم عبد الله ، أ.د. فرهنك فرج محمد غريب  
العراق. جامعة حلبجة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### الملخص

يهدف البحث الى التعرف على الأسلوب التدريبي وفق المستويات الأرضية (منحدرة مائلة) وأثره على بعض القدرات الوظيفية (معدل النبض , الكفاءة التنفسية , الضغط الدموي بنوعيهما) والقدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين , الرشاقة , السرعة الانتقالية) والتحصيل الحركي (مستوى الأداء والانجاز) لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين والتمارين تكون متشابهة والفرق يكون فقط في المستويات الأرضية (منحدرة ومرتفعة) وتم اختيار مجتمع البحث عمديا من طلاب قسم التربية الرياضية/المرحلة الثالثة (2020-2021) بجامعة السليمانية وبلغ عددهم (61) طالبا واختار الباحثون عينة البحث الاصلية من مجتمع البحث وبلغ عددهم (20) طالبا موزعين على مجموعتين تجريبتين بالتساوي وهذا يعني كل مجموعة تجريبية (10) طلاب وتم اختيار العينة عشوائيا بعد استلام القوائم الرسمية من شعبة تسجيل الكلية والقسم وتم اختيار العينة من القوائم الرسمية لكل شعبة دراسية واعتمد الباحثون على اختيار الأرقام الزوجية من شعيتين (أ , ب) اما الشعبة (ج) فكان للتجارب الاستطلاعية ، وتم تطبيق الوحدات التعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة حسب التعليمات الصحية من الوزارة والجامعة والكلية والتي تنص على الدوام يوم واحد بالأسبوع تخوفا من جائحة كورونا ولمدة (8) أسابيع عن طريق مدرس مادة العاب القوى واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل ومناقشة النتائج والذي كان من أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في معظم القدرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي ولصالح الاختبارات البعدية . وأوصى الباحثون باستخدام التضاريس الأرضية المتنوعة الموجودة في الكلية والجامعة خلال دروس العاب القوى .  
الكلمات المفتاحية: الأسلوب التدريبي , القدرات الوظيفية , القدرات البدنية , التحصيل الحركي , الوثبة الثلاثية .

An educational curriculum with a training method according to the inclined ground levels and its effect on some functional and physical abilities and the motor achievement of the triple jump for students

Dr. Amal Saber Ali, Dr. Hassan Hashem Abdullah, Prof. Dr. Farhank Faraj Muhammad

Iraq. Halabja University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

#### Summary

The research aims to identify the training method according to ground levels (sloping slope) and its impact on some functional abilities (pulse rate, respiratory efficiency, blood pressure of both types) and physical abilities (explosive power of the legs, agility, transitional speed) and motor achievement (performance and achievement

level) for effectiveness The triple jump for students and the researchers used the experimental method

The two experimental groups and the exercises are similar and the difference is only in the ground levels (sloping and elevated) and the research community was deliberately chosen from the students of the Department of Physical Education / Third Phase (2020-2021) at the University of Sulaymaniyah, and their number was (61) students and the researchers chose the original research sample from the research community Their number was (20) students divided into two experimental groups equally, and this means that each experimental group was (10) students. The sample was chosen randomly after receiving the official lists from the College Registration Division and the department. The sample was chosen from the official lists of each study division. The researchers relied on choosing even numbers from two divisions.

(A, B) As for Division (C), it was for exploratory experiments, and the educational units were implemented by one educational unit according to the health instructions from the Ministry, the University and the College, which always stipulates one day a week for fear of the Corona pandemic and for a period of (8) weeks through a game teacher The researchers used the statistical package (SPSS) to analyze and discuss the results, the most important of which was the presence of statistically significant differences between the tribal and remote tests in most of the functional and physical abilities and motor achievement in favor of the post tests. The researchers recommended the use of the various terrains in the college and university during athletics lessons.

Keywords: training style, functional abilities, physical abilities, motor achievement, triple jump.

#### 1- المقدمة:

مما لا شك فيه ان ابرز ملامح هذا العصر , التقدم والتطور السريع الذي لم يسبق له مثيل في شتى ميادين ومجالات الحياة بالاعتماد على الإمكانيات العلمية لمسايرة الإنتاج العلمي ومن هذه المجالات هو مجال التربية الرياضية من حيث التعليم والتدريس والتدريب , ولكي يندفع هذا المجال الى البناء والتطور وجب الاهتمام بتعليمه وتدريبه بأحسن وانسب الطرائق والأساليب خلال العملية التعليمية , والاتجاه الحديث يؤكد في الحصول على الخبرة التي يتركها الموقف التعليمي والذي يهتم المعلم في البيئة التعليمية ويرى (عبد الحافظ سلامة ، 2001) بأن "الاختلافات الكبيرة في الفعاليات الحركية في عموم الألعاب الرياضية المنتشرة اوجدت طرائق واساليب متنوعة لتعليم الفعاليات"

(عبد الحافظ سلامة ، 2001 ، ص6)

ولقد اعتاد المدرسون على استخدام طرائق واساليب متبعة خلال التعليم والتدريب دون الاستعانة بالأساليب والطرق المتنوعة التي توظف الطبيعة والتضاريس في المجال الرياضي ومن استخدامات الطبيعة والتضاريس هي الارضيات المائلة (المنحدرة والمرتفعة) والتي تعمل على زيادة المقاومات للطالب المتعلم وهذه الارضيات المائلة لها تأثير في القدرات الوظيفية والبدنية

الخاصة لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب وتعتبر فعالية الوثبة الثلاثية من فعاليات العاب القوى والتي تدرس في المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية ويذكر (محمد عثمان ، 1991) "هي من الفعاليات الرقمية التي تعتمد على المميزات والصفات الشخصية التي تعمل على التحدي للمسافة والارتفاع والزمن"

(محمد عثمان ، 1991 ، ص123)

وان هذا التنوع في اعطاء التمارين يساعد على تطور وتحسن القدرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي في الحصول على مسافة ابعد في فعالية الوثبة الثلاثية للطلاب . وان استخدام الارضيات المائلة (المنحدرة والمرتفعة) تعمل على التقدم بالمهارات الحركية والتطور الدقيق لمراحل الاداء في الوثبة الثلاثية وهي (الاقتراب , الحجلة , الخطوة , الوثبة) وهذا يحتاج الى مستوى اداء فني عالي واجادتها تعمل على الانجاز الرقمي للوثبة الثلاثية للطلاب , وتعمل على زياده في مستوى القدرات الوظيفية (نبض القلب والكفاءة التنفسية والضغط بنوعيتها الانبساطي والانقباضي) والقدرات البدنية (القوه الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية والرشاقة اضافه الى مستوى الاداء الحركي والانجاز الرقمي)

وهنا يؤكد (يعرب خيون ، 2002) ان "التدريب والتعلم المهاري متلازمان حيث نلاحظ ان التدريب واضح في الاعداد البدني العام والخاص اما التعلم فانه في الاعداد المهاري وهو المطلوب تنفيذها بكفاءة عالية وانجاز عال" (يعرب خيون , 2002 ، ص55) وتكمن أهمية البحث من خلال الاسلوب التدريبي والتعليم وفق تمارينات على ارضيات مائله (منحدرة ومرتفعة) ومعرفة تأثير هذه التمارينات على بعض القدرات الوظيفية والبدنية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .

بالنظر لكون الباحثون عملوا ويعملون في مجال التدريس والتعليم في كليات واقسام التربية الرياضية وعلوم الرياضة واختصاصاتهم في مجال العاب القوى والفلسفة والتدريب لاحظوا خلال تعليم وتدريب الطلاب في دروس التربية الرياضية العملية ، وخاصة العاب القوى استخدام المدرسين للطرائق والاساليب المتبعة وهي قد لا تصل بالمتعلم الى الاهداف التعليمية المطلوبة وعليه بدأت من هنا مشكلة البحث وهي استخدام ارضيات مائلة (منحدرة ومرتفعة) , وعدم استخدام التضاريس الطبيعية وهي متوفرة في الكلية وتستخدم خلال المواد الدراسية الاخرى , واستغلالها خلال تدريس وتعليم فعاليات العاب القوى والتمارين باستخدام هذه التضاريس(منحدرة ومرتفعة) تساعد وتمنح الطالب مقاومات اضافيه تعمل على تطور وتحسن القدرات البدنية والوظيفية لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب, وهذه هي محاوله متواضعة من الباحثون لتجريب استخدام الارضيات المائلة (منحدرة ومرتفعة) وتأثيرها على بعض القدرات البدنية والوظيفية والتحصيل الحركي في الوثبة الثلاثية للطلاب .

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير الوحدات التعليمية بالأسلوب التدريبي وفق المستويات الأرضية المائلة (منحدرة ومرتفعة) على بعض القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) والتحصيل الحركي للوثبة الثلاثية للطلاب .

2- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية وفق المستويات الأرضية (المنحدرة والمرتفعة) للقدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) والتحصيل الحركي للوثبة الثلاثية للطلاب .

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين ذي الاختبارات القبليّة والبعدية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته : تم اختيار مجتمع البحث عمديا من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية من المرحلة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (2020-2021) وبلغ عددهم (94) طالب وطالبة ، والطلاب بلغ عددهم (61) طالبا اما عينه البحث فبلغ اعدادهم (20) طالبا موزعين على المجموعتين التجريبتين بالتساوي وهذا يعني (10) طلاب لكل مجموعة تجريبية بها واصبح نسبتهم (32,79%) وتم اختيار عينه البحث عشوائيا من المجتمع بعد استلام قوائم الاسماء من شعبه التسجيل والقسم , وتم اختيار المجموعتين التجريبتين من الشعب الدراسية (أ ، ب ، ج) واختيرت المجموعة التجريبية الاولى من شعبه (أ) اما المجموعة التجريبية الثانية فتم اختياره من شعبه (ب) اما شعبه (ج) فأصبحت للتجارب الاستطلاعية وتم اختيار العينة الأصلية عن طريق اختيار الارقام الزوجية من القوائم الرسمية لكل شعبه دراسية . وتم توزيع المجموعتين التجريبتين عن طريق القرعة فاصبح المجموعة التجريبية الاولى على الارض المنحدرة (مائلة) والمجموعة التجريبية الثانية على الارض المرتفعة (مائلة) وتم تحديد المسافة للأرضيات المائلة بـ (20 م) .

## 2-3-1 الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

- كاميرة فيديو عدد (2) .
- ستاند لتثبيت الكاميرة عدد (2) .
- اقراص مدمجة باكيت (1) .
- ساعات إيقاف الكترونيه نوع (Casio) عدد (2) .
- شواخص للتمرينات عدد (6) .
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول عدد (1) .

## 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- القياس والاختبار .
- المقابلات الشخصية .

## 4-2 التجانس والتكافؤ:

## 1-4-2 التجانس:

قام الباحثون بأجراء تجانس لأفراد عينه البحث وذلك عن طريق ضبط العمر الزمني مقاسا بالسنوات , الطول مقاسا بالسنتيمتر والكتلة مقاسا بالكيلو غرام وظهر من هذه الاجراءات عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية , وذلك بسبب ان جميع افراد العينة هم طلاب في نفس المرحلة الدراسية واعمارهم واطوالهم واوزانهم متقاربه جدا وتتفق مع شروط القبول والتقديم للكلية والتي تطبق علي جميع المتقدمين للقبول .

2-4-2 التكافؤ: قام الباحثون بأجراء التكافؤ لأفراد عينه البحث الأصلية من حيث الاداء الفني والانجاز والقدرات البدنية والوظيفية المؤثرة في الوثبة الثلاثية ، والجدول (1) يبين ذلك وخاصة القوه الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية والقوه المميزة بسرعه والرشاقة وتم اختيار هذه القدرات البدنية والوظيفية بعد عرضها علي الخبراء (\*) في مجال العاب القوى والتدريب والفلسفة , وبعد تحليل اجابات الخبراء تم تثبيت هذه الاختبارات والتي حصلت علي نسبه اتفاق (75%) فاكثر لاستخدامها خلال الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيتين .  
الجدول (1) يبين المعالم الاحصائية للتكافؤ في الاختبارات القبليه للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية

في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	معدل النبض	تكرار	3.314	95.900	3.622	95.300	0.386	0.704
2	سرعة التنفس	مرات	2.270	43.400	1.494	42.300	1.280	0.217
3	الضغط الانبساطي	درجة	0.538	9.835	0.326	9.915	0.402	0.692
4	الضغط الانقباضي	درجة	0.655	13.770	0.498	13.555	0.825	0.420
5	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	4.762	141.300	3.928	142.900	0.820	0.423
6	الحجل على اليسار	متر	0.241	5.654	0.269	5.615	0.341	0.737
7	الحجل على اليمين	متر	0.175	5.766	0.168	5.735	0.403	0.692
8	سرعة ( 30 م )	ثانية	0.966	5.600	0.567	5.900	- 0.847	0.408
9	الرشاقة	ثانية	0.517	15.587	0.692	15.416	0.626	0.539
10	الاداء	درجة	2.170	22.400	1.837	21.400	1.224	0.229

(\*) الخبراء:

أ.د. راند فائق عبد الجبار , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه السليمانية , اختصاص بايوميكانيك/العاب القوى .

أ.م.د. احمد بهاء الدين علي , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه السليمانية/اختصاص فسلجه تدريب/العاب القوى .

أ.م.د. أمينة كريم حسين , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعه كركوك , اختصاص طرائق تدريس/العاب القوى .

11	الانجاز	متر	7.750	0.509	7.870	0.788	- 0.404	0.691
----	---------	-----	-------	-------	-------	-------	---------	-------

يظهر من الجدول (1) تكافؤ المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث وذلك لان مستوى الاحتمالية اكبر من قيمة (0.05) .

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1- اختبار الوثب الطويل بكلتا الساقين من الثبات (القوة الانفجارية):

(بسطويسي احمد وقيس ناجي ، 1984 ، ص 200)

- وحده القياس (السننيمتر) لحساب المسافة .

- الادوات المستخدمة: ارض مستوية مناسبة للاختبار ، شريط قياس ، طباشير للتخطيط (رسم خط الوثب للبداية) .

- طريقه الاداء: يقف المختبر خلف الخط و في وضع مريح و الذراعان عاليا ثم يقوم المختبر بمرجحة الذراعين اماما واسفل بقوه مع مد الركبتين كاملاً ودفع الارض بقوه بالقدمين للوثب اماما لأبعد مسافه ممكنة ، وتقاس المسافة من الحافه الداخليه لخط الوثب الى اقرب اثر يتركه المختبر علي الارض .

2- اختبار الحجل ثلاث مرات على الرجل اليمنى واليسرى:

(لؤي غانم الصميدعي واخرون ، 2010 ، ص 382)

- الهدف من الاختبار: القوه المميزه بالسرعة للأطراف السفلى .

- وحده القياس بالأمتار والسننيمتر لحساب المسافة .

- الادوات: شريط قياس ، استمارة التسجيل لحساب المسافة .

- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية مباشرة بعد إعطاء الإشارة يحجل المختبر على الرجل اليمنى ثلاث حجلات متتالية للأمام وتحسب المسافة الى اقرب اثر تركه المختبر .. وهكذا بنفس الشروط للرجل اليسرى . (شهو ظاهر حكيمه ، 2018 ، ص 57)

3- اختبار الرشاقة

الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

ساعة توقيت ، شريط قياس ، ارض مستوية ، شريط لاصق لتحديد البداية والنهاية بينهما (39) م .

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة .

- طريقة الأداء: عند الإشارة للطالب المختبر يقوم الطالب الواقف خلف خط البداية بالانطلاق بأقصى سرعة الى خط النهاية ويلمسه بإحدى القدمين وأحدى اليدين ثم يستدير ليعاود الجري بأقصى سرعة الى خط البداية ويلمسه بنفس الطريقة ، يكرر هذا العمل مرتين اخريان (3 × 9 ذهابا وإيابا) أي اجمالي المسافة (54 م)

- التسجيل يعطى للمختبر ثلاث محاولات على ان يحصل الطالب المختبر على راحة مناسبة بين محاولة وأخرى ويسجل للمختبر افضل الأزمنة الثلاث .

2-6 التصميم التجريبي:

قام الباحثون باستخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم

(المجموعتين التجريبتين) ذو الاختبارات القبليه والبعدية ، "ويعد المنهج التجريبي افضل ما يمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقة"

(محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب ، 1999 ، ص 217)

وشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث:

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي

ت	المجاميع	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
---	----------	-----------------	-----------------	-----------------

1	المجموعة التجريبية الاولى	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)	الارض منحدره (مائلة) (20) م	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)
2	المجموعة التجريبية الثانية	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)	الارض مرتفعة (مائلة) (20) م	- القدرات الوظيفية والبدنية (قيد البحث) - التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز)

## 2-7 الاختبار القبلي:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة على مدار يومين و كما يلي :

اليوم الاول: يوم الثلاثاء الموافق (2020/12/6) وتشمل (القدرات الوظيفية)  
(معدل نبض القلب , الكفاءة التنفسية , الضغط بنوعها الانبساطي- والانقباضي) .

اليوم الثاني: يوم الاربعاء الموافق (2020/12/7) وتشمل التحصيل الحركي(الاداء+ الانجاز)  
القدرات البدنية وتشمل (الوثب الطويل بالقدمين من الثبات , الحجل ثلاث حجلات باليسار  
واليمين , اختبار الرشاقة) , 30 م سرعة) , وقام الباحثون بتطبيق القانون الدولي خلال اختبارات  
الانجاز للمجموعتين التجريبيتين ، وتم تهيئه الاستمارات الخاصة لجميع القياسات في الاختبارات  
القبليّة واجريت الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد بأشراف احد الباحثين

## 2-8 المنهج التعليمي:

بدأ الباحثون بتطبيق الوحدات التعليمية بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة وذلك يوم الثلاثاء  
الموافق (2020/1/11) في تمام الساعة (9:00 صباحا و 11:00 صباحا) للمجموعتين ولمدة (8)  
اسبوع وقبل البدء بتطبيق الوحدات التعليمية , واعطيت للمجموعتين التجريبيتين نفس التمارين  
في الجزء الرئيسي اما الاجزاء الاخرى للدرس فكانت متشابهة في الوقت والمحتوى وكانت مده  
الدرس (90) دقيقة لأجزاء الدرس , الابتدائي (20) دقيقة والختامي (10) دقيقة والجزء الرئيسي  
(60) دقيقة .

## 2-9 التجربة الرئيسية:

تم تنفيذ التجربة الرئيسية من تاريخ (2021/1/11) وبواقع وحده تعليمية واحدة ولمدة (8) اسابيع  
وتم تنفيذ الوحدة التعليمية عن طريق فريق العمل وبأشراف مباشر لا احد الباحثين , وتم توزيع  
(8) اسابيع على المراحل الفنيّة للوثبة الثلاثية (الاقتراب , الحجلة , الخطوة , الوثبة) وتم اعطاء  
مجموعه تمارين تساعد على (التطور في القدرات الوظيفية والبدنية التي تعمل على زياده في  
مستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية)

(قتيبة احمد شهاب وياسر منير طه ، 2012 ، ص 67)

لدى عينه البحث وتضمنت على اصول وقواعد التدريس مع مراعاة الحجم والشده والتكرار  
والراحة (حمل التدريب) خلال اعطاء التمرينات في الوحدة التعليمية , وتم اعداد وحده تعليمية  
واحدة لعرضها على الخبراء ومختصين في مجال العاب القوى والتدريب وطرائق التدريس ,  
وتم استخدام التصوير الفيديوي للمستوى الفني للوثبة الثلاثية وطبق القانون الدولي لألعاب القوى  
لمعرفه الانجاز الرقمي والذي ينص على "اذا كان عدد الوثابين اكثر من (8) يمنح لكل واثن  
ثلاث محاولات لكل منهم و يحتسب افضل محاوله للوثاب:

(صريح عبد الكريم الفضلي , 2010 ، ص175) وقام الباحثون باستخدام فقط (15) دقيقة من الجزء الرئيسي للوحدة التعليمية , اما الجزء الابتدائي والختامي فتكون متشابهة للمجموعتين التجريبتين وتتمرن هاتين المجموعتين نفس التمارين الموضوعية من قبل الباحثون , والاختلاف الوحيد تكون في نوعية الارضيات (منحدره , ومرتفعة) وتكون مده الجزء الرئيسي في الوحدة التعليمية مدة (60) دقيقة وقام الباحثون بتقسيم مراحل الوثبة الثلاثية على مده التجربة بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع

#### 2-10 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ (2-2021/3/3) وعلى مدى يومين وبنفس شروط الاختبار القبلي من حيث اجراء هذه الاختبارات الوظيفية والبدنية ومستوى الاداء والانجاز .

#### 2-11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) ومنها:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- اختبار (T) للعينات المرتبطة .

#### 3-1 عرض النتائج:

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (منحدره) في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		

0.001	4.724	2.394	90.800	3.314	95.900	تكرار	معدل النبض	1
0.000	5.809	1.429	40.400	2.270	43.400	مرات	سرعة التنفس	2
0.002	4.214	0.424	9.150	0.538	9.835	درجة	الضغط الانبساطي	3
0.001	5.006	0.496	13.070	0.655	13.770	درجة	الضغط الانقباضي	4
0.000	7.997	7.680	157.100	4.762	141.300	سنتيمتر	الوثب الطويل من الثبات	5
0.000	7.573	0.241	6.435	0.241	5.654	متر	الحجل على اليسار	6
0.000	9.119	0.233	6.510	0.175	5.766	متر	الحجل على اليمين	7
0.001	4.583	0.875	4.900	0.966	5.600	ثانية	سرعة ( 30 م )	8
0.061	2.143	0.570	14.976	0.517	15.587	ثانية	الرشاقة	9
0.000	18.692	2.460	30.500	2.170	22.400	درجة	الاداء	10
0.000	13.947	0.316	9.060	0.509	7.750	متر	الانجاز	11

يظهر من الجدول (2) ان قيمة (ت) المحتسبة معنوية لكافة المتغيرات ما عدا (متغير الرشاقة) فقد ظهر غير معنويا لان مستوى الدلالة اكبر من (0.05) .

الجدول (3) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (مرتفعة) في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
0.000	9.558	2.590	88.400	3.622	95.300	تكرار	معدل النبض	1
0.000	11.000	1.100	40.100	1.494	42.300	مرات	سرعة التنفس	2
0.060	2.155	0.321	9.715	0.326	9.915	درجة	الضغط الانبساطي	3
0.001	4.687	0.390	13.120	0.498	13.555	درجة	الضغط الانقباضي	4
0.000	9.659	8.705	169.300	3.928	142.900	سنتيمتر	الوثب الطويل من الثبات	5
0.000	7.341	1.461	6.005	0.269	5.615	متر	الحجل على اليسار	6
0.000	11.393	0.140	6.050	0.168	5.735	متر	الحجل على اليمين	7
0.000	6.000	0.674	4.700	0.567	5.900	ثانية	سرعة ( 30 م )	8
0.004	3.843	0.644	14.840	0.692	15.416	ثانية	الرشاقة	9
0.000	11.395	2.162	29.300	1.837	21.400	درجة	الاداء	10
0.000	- 8.228	0.668	9.320	0.788	7.870	متر	الانجاز	11

يظهر من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحتسبة معنوية لكافة المتغيرات لكون مستوى الدلالة اصغر من (0.05) ولصالح الاختبارات البعدية .

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الاولى (منحدرة)		التجريبية الثانية (مرتفعة)		قيمة ت	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	معدل النبض	تكرار	2.394	90.800	2.590	88.400	2.151	0.045
2	سرعة التنفس	مرات	1.429	40.400	1.100	40.100	0.526	0.605
3	الضغط الانبساطي	درجة	0.424	9.150	0.321	9.715	3.354	0.004
4	الضغط الانقباضي	درجة	0.496	13.070	0.390	13.120	0.250	0.805
5	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	7.680	157.100	8.705	169.300	3.323	0.004
6	الحجل على اليسار	متر	0.241	6.435	1.461	6.005	4.816	0.000
7	الحجل على اليمين	متر	0.233	6.510	0.140	6.050	5.288	0.000
8	سرعة (30 م)	ثانية	0.875	4.900	0.674	4.700	0.572	0.574
9	الرشاقة	ثانية	0.570	14.976	0.644	14.840	0.500	0.623
10	الاداء	درجة	2.460	30.500	2.162	29.300	1.158	0.262
11	الانجاز	متر	0.316	9.060	0.668	9.320	1.111	0.281

يظهر من الجدول (4) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات (معدل النبض ، الضغط الانبساطي ، الوثب الطويل من الثبات ، الحجل على اليسار ، الحجل على اليمين) وذلك لكون مستوى الدلالة اقل من (0.05) .  
وهناك فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات (سرعة التنفس ، الضغط الانقباضي ، سرعة (30 م) ، الرشاقة ، الاداء ، الانجاز) وذلك لكون مستوى الدلالة اكبر من (0.05) .

## 3-2 مناقشة النتائج :

يظهر في الجداول (2 ، 3 ، 4) أن هناك بعض النتائج هي معنوية والبعض الآخر غير معنوية حيث ان الرشاقة في الجدول (2) كانت النتائج غير معنوية اما المتغيرات الباقية فكانت معنوية والقدرات الوظيفية (معدل النبض ، سرعة التنفس ، الضغط الانبساطي والانقباضي) كانت جميعها معنوية لدى المجموعة التجريبية الاولى (منحدرة) ويعزو الباحثون هذه النتائج لكون التمارين التي اعدت من قبل الباحثون وتنفيذ مدرس المادة وفريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من احد الباحثين , كانت عبارة عن تمارين مهمة تعمل على تطوير القدرات الوظيفية , حيث ان الاسلوب التدريبي هو ثاني اسلوب من اساليب موستن (MOSTEN) ويسمح للمتعلمين بالاستقلالية في حركاتهم لكسبهم خبرات الاعتماد على أنفسهم والتعاون والابداع ويمكنه التمرن من خلال التغذية الراجعة الايجابية التي يقدمها المعلم لهم من خلال تنفيذ التمرين او الحركة.

(عباس احمد صالح السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي ، 1991، ص 79)

اما التمارين الموجودة في المنهج التعليمي ساعد على تطور القدرات الوظيفية للمجموعة التجريبية الاولى (منحدرة) بين الاختبارين القبلي والبعدي بسبب مجموعة التمارين على ارض منحدرة وبطول (20) م , وان المتغيرات الوظيفية تتأثر ايجابيا في تحسين الاجهزة الداخلية وان تطوير اي صفة بدنية يعمل على تحسين القدرات الوظيفية وتكيف الاجهزة الداخلية (حمدان رحيم الكبيسي ، 1994 ، ص 136) اما القدرات البدنية هي الاخرى تطورت وتحسنت ماعدا قدرة الرشاقة فكانت غير معنوية والقدرات البدنية الاخرى (الوثب الطويل من الثبات والحجل على اليمين واليسار والسرعة الانتقالية 30 م) كانت النتائج معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثون هذا التطور والتحسين الى فقرات المنهج الموضوع من قبل الباحثون ومراعاة الجانب العلمي في اختيار التمارين وهو اساس لتقدم المتعلمين (العينة) ويشير (ابراهيم مفتي ، 1994) " ان التخطيط العلمي هو اساس تقدم مستوى المتعلمين من الطلاب

(ابراهيم ، مفتي ، 1994 ، ص 35)

حيث يدل على ان المجموعة التمارين التي استخدمت للمجموعة التجريبية الاولى (المنحدرة) للوثبة الثلاثية ، كانت وراء تطور وتحسن القدرات البدنية ما عدا (متغير الرشاقة) ، مما يدل على فاعلية التمارين في تعلم وانجاز فعالية الوثبة الثلاثية ، اما مستوى الاداء والانجاز فكان معنويا ايضا في المجموعة التجريبية الاولى (المنحدرة) ويعزو الباحثون هذا التطور والتحسين يعود الى استخدام العينة لتمرين خاصة بالوثبة الثلاثية ضمن الوحدات التعليمية والتي ساعدت على التوافق العصبي العضلي والتي يحتاجها الوثاب للوثبة الثلاثية حيث ذكرت (ناهدة عبد الدليمي ، 2008) "ان التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي والاجهزة الداخلية يأخذ دورا مميزا ومهما في تطوير مستوى الاداء"

(ناهدة عبد الدليمي ، 2008 ، ص 97)

التمرينات علمية مع مراعاة الحجم والشدة والتكرار (حمل التدريب) وخاصة على المنحدر (المجموعة التجريبية الاولى) ، ويعزو الباحثون هذا التطور والتحسين في الانجاز للوثبة الثلاثية للطلاب الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج الذي ركز على التكرار وانسجام الحمل (حمل التدريب) مع افراد العينة وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين ، 1998) "ان عملية التدريب هي تلك العملية المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة لا داء عمل معين" (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 178)

اما الجدول (3) فيظهر المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (مرتفعة) وكانت جميع المتغيرات قيد الدراسة معنوية (المتغيرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي) ، حيث ان القدرات الوظيفية (معدل النبض وسرعة التنفس والضغط

بنوعيهما الانبساطي والانقباضي) كانت نتائجها بين الاختبارات القبلية والبعدية (معنوية) ويعزو الباحثون ذلك الى فقرات المنهج المقرر على الطلاب من حيث الوسائل المستخدمة للوحدة التعليمية واستغلال المرتفعات والمنحدرات الموجودة داخل الجامعة بصورة جيدة وحب الطلاب لهذه التمارين وكفاءة مدرسي مادة العاب القوى وفريق العمل المساعد والاسلوب التدريبي المستخدم في هذا البحث حيث المتعلمين الطلاب لديهم نوع من الاستقلالية في اداء التمرينات ويتحملون المسؤولية للعمل بمفردهم وبأشراف مباشر من المعلم ويؤكد (عباس وعبدالكريم ، 1990) ان طريقة التعلم الجيد تقاس بمدى تأثيرها في الطلاب , وهي المسؤولة عن نوعية العمل ومقدار الوقت الذي يقضيه المتعلمون في التعلم .

(عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي , 1990 ، ص25)  
اما القدرات البدنية (الوثب الطويل من الثبات والحجل على اليسار واليمين والسرعة الانتقالية 30 م) فكانت نتائجها بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية مرتفعة معنوية حيث يرى الباحثون بان استخدام التمرينات بصورة مشابهة لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب واستخدام المجموعات العضلية العاملة في الفعالية ذاتها وفي نفس المسار الحركي له اثر فعال في تحسين القدرات البدنية والانجاز .

(الاقرع , هشام علي , 2012 ، ص493)

اما التحصيل الحركي (مستوى الاداء والانجاز) فكانت (معنوية) بين الاختبارات القبلية والبعدية من حيث مستوى الاداء والانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية ، ويعزو الباحثون هذا التحسن الى الاسلوب التدريبي في تعليم الطلاب المستخدم في هذه الدراسة , ادى الى التطور والتقدم في مستوى الاداء والانجاز للطلاب في الوثبة الثلاثية والتمرينات المشابهة خلال الوحدات التعليمية للفعالية المطلوب تعلمها تعطي للطلاب الاحساس المطلوب لتنفيذه لفعالية خلال الانجاز . (عبد الخالق , عصام , 2004 ، ص 87)

اما الجدول (4) فيظهر المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية (منحدرة ومرتفعة) حيث ظهر بعض المتغيرات معنوية لمتغيرات (معدل النبض , الضغط الانبساطي , الوثب الطويل من الثبات , الحجل على اليسار , الحجل على اليمين) ، ويعزو الباحثون ذلك الى تأثرهم بالمنهج التعليمي واسلوب التدريس (الاسلوب التدريبي) لموستن (MOSTEN) والمنحدرات والمرتفعات بطول (20 م) مما ادى الى تطور وتحسن بعض القدرات البدنية والوظيفية بعدما استخدموا الارضيات المنحدرة والمرتفعة حيث تؤكد (سهاد قاسم واخران ، 2018) "ان التدريب والتمرين على ارضيات متنوعة له اثر واضح في تطور القدرات البدنية والوظيفية"

(سهاد قاسم واخران ، 2018 ، ص 99 – 100)

اما بقية المتغيرات قيد الدراسة ظهر بعضها (غير معنوي) وهي متغيرات (سرعة التنفس ، الضغط الانقباضي ، سرعة 30 م ، الرشاقة ، الاداء ، الانجاز) حيث ان التعليم والتدريس على المنحدرات والمرتفعات بطول (20 م) لم تؤثر على هذه المتغيرات (قيد الدراسة) خلال تعليم فعالية الوثبة الثلاثية للطلاب ، ويعزو الباحثون ذلك كأساس لتطور وتحسن القدرات البدنية ، حيث التحمل الداخلي له علاقة كبيرة بالتحمل الخارجي وضروري ان تتوافق مع الاجهزة الوظيفية ، ويرى الباحثون ان عدم ظهور بعض المتغيرات (قيد الدراسة) بشكل معنوي حسب الجدول (4) يعود الى عدم اهتمام عدد من الطلاب بأداء التمرينات المحددة للطلاب لتعلم الوثبة الثلاثية سواء كانت الارض منحدرة او مرتفعة وعدم وجود الرغبة لدى الطلاب بتنفيذ المنهج التعليمي بالشكل الصحيح ، وبذلك تظهر النتائج في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والتحصيل الحركي غير معنوية حيث يذكر (محمد عثمان ، 1990)

"ان عملية الاستفادة من التمرينات تعتمد على عامل التوافق العضلي العصبي وتكنيك الاداء" (محمد عثمان ، 1990 ، ص 327)

ويرى (محمد علي القط ، 1999) "ان النشاط الرياضي الممارس يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب في نوع التمرينات الموضوعه"

(محمد علي القط ، 1996 ، ص 12)

ويرى الباحثون ان الانسجام في اداء التكنيك الرياضي خلال التمرينات الموضوعه لتطور وتحسين الوثبة الثلاثية للطلاب خلال تعلمهم لهذه الفعالية .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- تحسن وتطور معظم القدرات الوظيفية خلال تعلم الوثبة الثلاثية للطلاب .
- 2- تحسن معظم القدرات البدنية المؤثرة ماعدا صفة الرشاقة للوثبة الثلاثية للطلاب
- 3- تطور مستوى الاداء والانجاز خلال تعلم فعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .

2-4 التوصيات:

- 1- الاهتمام باستخدام الاسلوب التدريبي لموسن خلال تعليم مسابقات الوثب والقفز في مادة العاب القوى .
- 2- العمل على استخدام المنهج التعليمي التدريبي لأثره الايجابي في تحسين القدرات الوظيفية والبدنية والتحصيل الحركي لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .
- 3- اجراء بحوث ودراسات على فئة الطالبات وفي فعاليات اخرى في العاب القوى .

المصادر

- ابراهيم ، مفتي ؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- الاقرع ، هشام علي ؛ اثر التدريب التخصصي على تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي بدفع الجلة لمنتخب جامعة الاقصى ، 2012 .
- بسطويسي احمد وقيس ناجي ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط2 ، جامعه بغداد ، 1984 .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي ( الخطف ) للمصارعين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1994 .
- سهاد قاسم واخران ؛ تأثير استخدام تمرينات على ارضيات متباينة في تطوير القوة الانفجارية وسرعة الاستجابة الحركية ودقة الاداء لمهاتري الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة ، المؤتمر الدولي الثاني لجامعة السليمانية ، 2018 .

- شنو ظاهر حكيم ؛ تأثير منهج تدريبي بدني حسي في تطوير بعض القدرات البدنية والبصرية ودقه التسليم والاستسلام وانجاز ركض التتابع  $100 \times 4$  م تحت 20 سنة , جامعه السلیمانیة كلیه التریبة الریاضیة , أطروحة الدكتوراه غیر منشورة , 2018 .
- صریح عبد الکریم الفضلی ؛ القانون الدولي قواعد المنافسات , (ترجمة واعداد) , مطبعة شهاب , اربیل , 2010 .
- عباس احمد صالح السامرائي وعبدالکریم محمود السامرائي , کفایات تدریسیة فی طرائق تدریس التریبة الریاضیة , دار الحکمة , بغداد , 1991 .
- عبد الحافظ سلامه ؛ أساسیات فی تصمیم التدریس , ط 1 , دار الیازوري العلمیة للنشر , عمان , الأردن , 2001 .
- عبدالخالق , عصام ؛ التدریب الریاضی نظریاته – تطبیقاته , دار المعارف , القاهرة , 2004 .
- قاسم حسن حسین ؛ الموسوعة الریاضیة والبدنیة الشاملة , دار الفکر للطباعة , عمان , 1998 .
- قتیبة احمد شهاب ویاسر منیر طه ؛ العاب القوى بین النظریة والتطبیق للمرحلة الثانیة , ط 1 , العلا للطباعة والنشر , المجموعة الثقافیة , الموصل , 2012 .
- لؤی غانم الصمیدعی وآخرون ؛ الاحصاء والاختبار فی المجال الریاضی , ط 1 , اربیل , 2010 .
- محمد حسن علاوی وأسامه کامل راتب ؛ البحث العلمی فی التریبة الریاضیة وعلم النفس الریاضی , دار الفکر العربی , القاهرة , 1999 .
- محمد عثمان ؛ موسوعة العباب القوى , دار العلم , الكويت , 1991 .
- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدریب الریاضی , دار العلم للنشر والتوزیع , الكويت , 1990 .
- محمد علی القط ؛ وظائف اعضاء التدریب الریاضی , ط 1 , دار الفکر العربی , القاهرة , 1996 .
- ناهدة عبد الدلیمی ؛ اساسیات فی التعلم الحركي , دار الضیاء للطباعة والتصمیم , النجف , 2008 .
- یعرب خیون ؛ التعلیم الحركي بین المبدأ والتطبیق , ط 2 , مكتب الصخرة للطباعة , بغداد , 2002 .