

تأثير تمارين تمهيدية تعليمية لتحسين مستوى أداء الوثب الثلاثي

لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

وفاء محمود على محمد

مقدمة البحث:

تلعب التربية الرياضية دوراً هاماً في توفير فرصة النمو في إعداد الناشئ إعداداً سليماً متكاملًا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعد عنصراً هاماً في عملتي النمو والتطور. (20: 23) ويذكر " أمين أنور الخولى وجمال الدين الشافعي " (2000م) أن برامج التربية البدنية المعاصرة أصبحت مرادفاً مقبولاً لمناهج التربية البدنية فإن كانت المناهج تعبر عن الوجهة البدائية فإن البرامج تعبر عن الوجهة التنفيذية وهما كالعلة الواحدة ذات وجهين، حيث يصعب الفصل لأحدهما عن الآخر. (30: 3) ويذكر " حسن حسين زيتون وكمال عبد الحميد " (2003م) على أن مهمة المعلم لم تعد قاصرة على الشرح والإلقاء وإتباع الأساليب التقليدية في التدريس بل أصبحت مسؤوليته الأولى هي رسم خطط النشاط الإستراتيجية للدرس، بحيث تعمل طرق التدريس وأساليب التعلم الحديثة على تحقيق أهداف محددة. (44: 13) ويعد مدخل الألعاب التمهيدية أحد طرق ووسائل تعلم الألعاب الرياضية، وتعمل الألعاب التمهيدية على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية، مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي. (140: 10)

وتضيف "إيلين وديع" (2003م) أن الألعاب التمهيدية وألعاب الفرق تمد الطفل بخبرات هامة في المدرسة على اختلاف مستوياتها فهي تساعد في تحقيق الحاجة إلى نشاط العضلات الكبيرة وإلى تنمية المهارات الأساسية وتعمل الألعاب التمهيدية وألعاب الفرق على تحسين وتطوير القدرات الحركية بالإضافة إلى إكساب الأطفال اتجاهات وعادات نفسية واجتماعية مفيدة. (4: 395)

ويشير " عصام الدين عبد الخالق " (2005م) أنه كلما كانت تلك التمارين متشابهة في بنائها الديناميكي الحركي المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضي. (18: 240، 241) وتعتبر ألعاب القوى هي أم الألعاب وبصفة عامة يلاحظ في مسابقتها أن مسابقة الوثب الثلاثي بصفة خاصة من المسابقات التي تحتاج إلى مواصفات خاصة من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي أو تطوير مستوى الأداء والذي يعتمد بشكل كبير على المعلم والمتعلم، ولتحقيق ذلك يفرض علينا البحث عن الأساليب والطرق والتمارين والتدريبات العملية الصحيحة التي يمكن استخدامها والتي تصلنا إلى الهدف بأقصى الطرق وإدخالها من الناحية العملية في تعليم مسابقات الميدان والمضمار ومنها مسابقة الوثب الثلاثي. (7: 33)

كما أشار " محمد جابر بريقع " (1990م) إلى أن مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات التي تهدف إلى تحقيق أطول مسافة أفقية ممكنة مما يتطلب إمكانيات ومميزات خاصة باللاعب إذ يلقى على عاتقه مسؤولية استغلال كل القوى الكامنة لديه، وإمكانية توجيهها نحو الوصول إلى أقصى مسافة ممكنة. (20: 62) ويذكر " عبد الرحمن زاهر " (2009م) أن الوثب الثلاثي من الفعاليات التي تحتاج إلى مواصفات خاصة، من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي أو تطوير مستوى الأداء والذي يعتمد بشكل كبير على المعلم والمتعلم ولتحقيق ذلك يفرض علينا البحث عن الأساليب والطرق والتدريبات والتمارين الحديثة المبنية على الأسس العلمية الصحيحة التي تصلنا إلى الهدف وبأكثر الطرق. (16: 56)

ويذكر " محمد عبد الغنى عثمان " (1998م) أنه يجب أن يرتبط الأداءات الفنية لكل مسابقة من مسابقات ألعاب القوى بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي على مستوى تلك الأداءات المهارية، فكل حركة من حركات التعلم تحتاج - أثناء القيام بها بالأداءات المختلفة - إلى تحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ويتطلب أداء

الحركة عملاً عضلياً بقوة معينة وأن يتحمل المتعلم أداء الحركة لفترة زمنية محددة يطلق القدرة على الأداء ولذلك أصبح الأهتمام باستخدام الأسلوب الحديث في التعلم وهوما يسمى التعليم النوعى الذى يهتم بكل هذه النواحي السابقة ليصل المتعلم إلى أعلى المستويات الرياضية. (23: 102)

مشكلة البحث وأهميته:

ومن خلال عمل الباحثة مدرسة للتربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية وجدت أن عملية التعليم والتدريس المتبعة من قبل كثير من المعلمات بالمدارس لا تفى بإحتياجات المتعلمات ولا إلى الأرتقاء بالمستوى المهارى في الأداء وخاصة في الوثب الثلاثى والذى يتميز ببعض صعوبة في الأداء حيث يحتاج إلى توافق في تعلم لمراحل التسلسل الأداء الحركى والتوافق بينهما في الأداء الكامل للوثب الثلاثى.

كما وجدت الباحثة أن معظم المعلمات لديهم أهمال في استخدام اساليب جديدة خاصة التمرينات التمهيدية عند تعليمهن للوثب الثلاثى أو لمهارات الانشطة المختلفة وأصرارهن على استخدام الأسلوب التقليدى (الشرح - النموذج)، والذى لا يتفق مع طبيعة الأداء وخصائص المهارة وقدرات أستعدادات المتعلمات مما أدى إلى نقص في المعلومات والمعارف وأنعكاسها من ذلك في ظهور قصور وضعف مستوى الأداء الفنى وأرتكاب أخطاء شائعة في تعليم الوثب الثلاثى وفي تكنيك الأداء وقد أدى ذلك إلى وضوح في إغفال استخدام المجموعات العضلية العاملة ومساراتها العصبية لدى المتعلمات مما أثر سلباً على عدم تحسين في القدرات البدنية وفي الأداء الفنى للوثب وبالتالي أدى إلى أفتراد الشكل الجمالى في الأداء، كما أن أعتقاد المعلمات على ماجاء في منهج الوزارة وفي مقرر التربية الرياضية للمهارات وتعليمها فقط، فذلك أدى إلى عدم مراعاتهن للفروق الفردية والقدرات والأستعدادات وتأثرهن في تعليم بطريقة أو أسلوب قديم له مميزات وله عيوب ولكن قد تطغى العيوب أمام ما ظهر من وسائل وأساليب للتعليم جديدة وحديثة يمكن تلاشى كل ذلك من أخطاء باستخدامها وقد أدت تلك الأخطاء إلى التأثير سلباً على تقديم مستوى الأداء وعلى الأرتقاء بمستوى المتعلمات للوثب الثلاثى.

ومن خلال ما تم طرحه في مشكلة البحث تؤكد آراء بعض المتخصصين ما يجب على المعلمين والمعلمات أتخاذها وتطبيقه عند أداء مهامهم التعليمية التى تم الإشارة إليها حيث يوضح "توماس Thomas (1998م) أن أول ما يحتاج الناشئ إلى التعلم في الأنشطة الرياضية هى المهارات الأساسية للعبة وإن تستخدم طرق التدريس الحديثة وأساليبها تسهم إيجابياً في هذا الشأن. (27: 49)

ومن خلال المسح المرجعى للدراسات المرجعية في هذا الإطار وجدت الباحثة ندرة في البحوث التى تناولت التمرينات التمهيدية على الوثب الثلاثى لكنها وجدت هناك دراسات أجريت في ألعاب القوى (مسابقات الميدان والمضمار)، قد تطرقت إلى إستخدامها ومنها دراسة "إيمان شاكر" (2003م) (5)، "ريم سويد" (2008م) (12)، "ترمين محمد" (2012م) (26)، "عزة عبد المجيد" (2014م) (17)، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسات على أهمية التأثير الإيجابي للتمرينات التمهيدية في تحقيق مستوى أداء فنى متميز في مهارات ألعاب القوى التى تناولتها لإستخدام التمرينات التمهيدية.

ومما سبق ومن خلال نتائج الدراسات المرجعية كان الدافع للباحثة ولمعالجة مشكلة البحث لدى التلميذات بالمرحلة الإعدادية واستخدام التمرينات التمهيدية وأهمية المعالجة لنواحي القصور، والضعف في الأداء كان من هذا المنطلق الدافع لإجراء دراسة علمية بعنوان "تأثير إستخدام تمرينات تمهيدية لتحسين مستوى أداء الوثب الثلاثى لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية".

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التمرينات التمهيدية على تحسين مستوى أداء الوثب الثلاثى لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الأداء لمسابقة الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.
- 2- يوجد معدل حادث بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين مستوى الأداء الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء للوثب الثلاثي لتلميذات المرحلة الإعدادية.

مصطلحات البحث:

• التمرينات التمهيدية:

"تعد هذه الألعاب مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد الممارس أو اللاعب المشارك لألعاب الفرق وغيرها من الألعاب. (10: 140)

• البرنامج التعليمي: Educational Program

مجموعة من الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه (متعلم - معلم - أساليب تدريس - طرق تدريس - أماكن - أوقات - الزمن - المحتوى - التقويم). (3: 12)

• التعلم: Learning

هو عملية عصبية داخلية يفترض حدوثها نتيجة تطور أو تغير ثابت نسبياً في الأداء شريطة إلا يكون ذلك نتيجة عوامل النمو والعوامل النفسية. (13: 483)

• التعليم: Teaching

هو عملية التفاعل المتبادل بين المعلم والمتعلم من أجل أكساب المتعلمين المعلومات والمهارات المرغوبة التي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة. (9: 25)

• مستوى الأداء: Performance Level

الدرجة التي يصل إليها الطالب من التسلسل الحركي الناتج عن عملية التعلم لإكتساب إتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم الإنسابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الأقتصاد في الجهد. (14: 168)

الدراسات المرجعية:

• دراسات مرجعية تناولت ألعاب تمهيدية في ألعاب القوى:

- 1- أجرت " إيمان شاكر " (2003م) (5) دراسة استهدفت التعرف على تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول الابتدائي وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي تصميم مجموعتين أحدها ضابطة والأخرى تجريبية، بلغ قوامها (40) طالباً تم تقسيمهم بالتساوي بينهم وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وكانت أهم النتائج التأثير الإيجابي للتمرينات التمهيدية في تحسين القدرات الحركية وإنجاز في مسابقات الميدان والمضمار (الجرى - الوثب - الرمي) للأطفال.
- 2- أجرت "ريم سويد" (2008م) (12) دراسة استهدفت التعرف على فاعلية الألعاب التمهيدية بالجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي تصميم مجموعتين أحدها تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام العينة (56) تلميذ من تلاميذ الصف الخامس بدولة الكويت. وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي من برنامج الألعاب التمهيدية بالجزء الرئيسي لدرس التربية الرياضية وكذلك على القدرات البدنية للمهارات الأساسية.

3- أجرت "نرمين محمد" (2012م) (26) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على المهارات الأساسية لألعاب القوى للمرحلة السنية من (9 - 12) سنة، وقد استخدمت المنهج التجريبي تصميم مجموعتين أحدها ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغ قوام عينة البحث (60) ناشيء بالطريقة العشوائية، وكانت أهم أدوات جمع البيانات اختبارات المهارات الأساسية فى ألعاب القوى ومقياس الحالة النفسية، وكانت أهم النتائج التأثير الإيجابي لبرنامج الترويح الرياضى على تعلم المهارات الأساسية فى ألعاب القوى وتحسن الحالة النفسية على العينة قيد البحث.

4- أجرت "عزة عبد المجيد" (2014م) (17) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي تصميم مجموعة واحدة وقوامها (35) تلميذ وكانت أهم الأدوات اختبارات مهارية واختبارات بدنية. وكانت أهم النتائج أهمية التمرينات التمهيديّة المستخدمة فى تعلم المهارات الأساسية فى ألعاب القوى وتحسن المستوى البدني للأطفال فى مرحلة الطفولة المتأخرة قيد البحث.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باتباع القياسيين القبلى والبعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

• مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على جميع تلميذات الصف الثاني الإعدادي بمدرسة المنصور الحديثة الخاصة للغات التابعة لإدارة فاقوس التعليمية بمحافظة الشرقية واللاتى يبلغ عددهن فى المجتمع الأسمى (90) تلميذة.

• عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الثاني الإعدادي بالمدرسة للعام الدراسي 2020 - 2021م والبالغ عددهن فى المجتمع الفعلى (35) تم سحب (8) تلميذات للدراسة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، وقد تم استبعاد (3) تلميذات لعدم الانتظار فى المواظبة والحضور لظروف صحية وبالتالي تبقى من المجتمع الفعلى (24) تلميذة تم تقسيمهن إلى مجموعتين بالتساوى قوام كل منهم (12) تلميذة للمجموعة التجريبية (التمرينات التمهيديّة) و(12) تلميذة للمجموعة الضابطة (الشرح - النموذج) وتمثلان المجموعتين العينة الأساسية للبحث.

- اعتدالية توزيع العينة (التجانس) في المتغيرات قيد البحث:

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل
الإلتواء للمتغيرات قيد البحث (التجانس)

ن = 32

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
السن	سنة	12,438	12,000	0,504	2,607
الطول	سم	147,563	147,500	0,759	0,249
الوزن	كجم	45,625	46,000	0,871	1,292 -
مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي	درجة	9,344	9,000	0,902	1,144

يتضح من جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة $(3 \pm)$ في كل من متغيرات (معدلات النمو، الذكاء، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية)، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين $(-1,292, 2,607)$ ، مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد البحث.
- التكافؤ لمجموعي البحث (التجريبية - الضابطة):

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي لتلميذات المجموعتين
التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (التكافؤ)

ن = 12 = 2ن = 1

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س1	ع1	س2	ع2	
السن	سنة	12,417	0,515	12,500	0,522	0,394
الطول	سم	147,667	0,888	147,500	0,522	0,561
الوزن	كجم	45,750	1,138	45,500	0,522	0,692
القدرة العقلية (الذكاء)	درجة	38,000	0,739	37,583	0,669	1,449
مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي	درجة	9,333	0,888	9,500	1,000	0,432

** قيمة "ت" الجدولية عند $(0,05, 22) = 2,074$

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (معدلات النمو، الذكاء، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

وقد قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (معدلات النمو) (ومستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي) قيد البحث، للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث، كما وضح ذلك في جدول (2).

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم (سم). ملحق (4)
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم). ملحق (4)
- شريط قياس (سم).
- ساعة إيقاف لاقرب $(1/1000)$ ث.
- كرات طبية - أطواق.

- مقاعد سويدية متدرجة الارتفاع.
- أحبال مطاطة.
- أقتال خفيفة.
- أكياس رمل.
- صندوق مقسم.
- علامات ارشاد للاقتراب والتقنين للارتقاء.
- حفرة للوثب الثلاثي قانونية.
- حارة الاقتراب قانونية.
- لوحة الارتفاع قانونية.

- قياس مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي: ملحق (11)

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي وهي مكونة من مراحل تسلسل الأداء الحركي للوثب الثلاثي (مرحلة الاقتراب - مرحلة الحجلة - مرحلة الخطوه - مرحلة الوثبة الثلاثة - مرحلة الهبوط) وذلك باجمالى توزيع (20) درجة على هذه المراحل، اضافة لوجود لجنة محكمين ثلاثية، كما هو موضح بملحق (3).

- الخطة الزمنية لإجراءات وقياسات البحث:

جدول (3)

الخطة الزمنية لإجراءات وقياسات البحث

م	إجراءات وقياسات البحث	الفترة الزمنية (ق)
1	الدراسة الاستطلاعية الأولى: التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وتدريب المساعدين	يوم الأحد 2020/10/18م
2	المعاملات العلمية: (الثبات والصدق)	من يوم الاثنين 2020/10/19م إلى يوم الاثنين 2020/10/26م
3	الدراسة الاستطلاعية الثانية: تطبيق وحدة تعليمية من وحدات البرنامج	يوم الثلاثاء 2020/10/27م
4	القياسات القبليّة	من يوم الأربعاء 2020/10/28م إلى يوم الخميس 2020/10/29م
5	تطبيق وتنفيذ البرنامج باستخدام التمرينات التمهيدية لتعليم الوثب الثلاثي	من يوم الأحد 2020/11/1م إلى يوم الثلاثاء 2020/12/8م
6	القياسات البعدية	من يوم الأربعاء 2020/12/9م إلى يوم الخميس 2020/12/10م

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على تلميذات العينة الإستطلاعية وعددهن (8) تلميذات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق 2020/10/18م واستهدفت الدراسة التعرف على ما يلي:

- مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى البحث.
- الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- مدى فهم التلميذات للبرنامج ووضوح التمرينات التمهيديّة فيه.

- مدى مناسبة طريقة الشرح والأداء والنماذج الموجودة من (رسومات وصور) لتسلسل الأداء الحركى للوثب الثلاثى فى البرنامج.

- تدريب المساعدات على كيفية إجراء القياسات بالمتغيرات قيد البحث.

- إجراء المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات قيد البحث.

خامساً: البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات التمهيديّة: ملحق (12)

قامت الباحثة بوضع البرنامج التعليمى الخاص بتعليم الوثب الثلاثى فى ألعاب القوى والمقررة على المرحلة الإعدادية بنات، وفى ضوء المنهج والمقرر الدراسى، وضعت الباحثة فى ضوء الأسس والخطوات التعليمية التالية:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح على تعلم الوثب الثلاثي في ألعاب القوى باستخدام التمرينات التمهيديّة على تلميذات المرحلة الإعدادية.

ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية:

• أهداف معرفية:

- تزويد التلميذات بمعلومات ومعارف عن القواعد الأساسية للوثب الثلاثى وتسلسل مراحل الأداء الحركي.
- تنمية القدرة لدى التلميذات بدنياً من خلال الاعداد البدني ومن استخدام تمرينات تمهيدية تساعد تهيئة التلميذات للبقاء بأداء جيد للوثب الثلاثي.
- تنمية القدرة لدى التلميذات على فهم طبيعة الأداء الصحيح لمراحل تسلسل الأداء الحركي.
- تنمية القدرة لدى التلميذات على وصف الأداء الفنى الصحيح للوثب الثلاثي.
- المام التلميذة بالخطوات التعليمية لكل مرحلة فى تسلسل الأداء الحركى للوثب الثلاثي.
- التأكيد على توضيح المعارف والمعلومات والأخطاء الشائعة وتصحيحها وربط ذلك بفقرات قانون ألعاب القوى فى الوثب الثلاثي.

• أهداف مهارية:

- تعليم التلميذات بمرحلة التعليم الإعدادي الوثب الثلاثي.
- أهمية التمرينات التمهيديّة المستخدمة فى تعليم تسلسل مراحل الأداء الحركى (الاقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة).

أسس وضع البرنامج:

- أن يناسب المحتوى للبرنامج والتمرينات التمهيديّة مع الهدف للبرنامج.
- أن يكون البرنامج والتمرينات فى مستوى التلميذات قيد البحث.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات.
- مراعاة توفير الامكانيات اللازمة والمناسبة فى تعليم الوثب الثلاثى والتأكد من صلاحية حفرة الوثب وحارة الاقتراب ولوحة الارتقاء والعلامات الارشادية.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
- المراعاة لتوافر عناصر التشويق والاثارة والمتعة للتلميذات قيد البحث.
- مرونة البرنامج.
- أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات التلميذات بما يسمح باستثارة دافعيتهن لتحقيق العائد التعليمي.
- أن يكون البرنامج متميزا بالبساطة والسهولة وفى عرض المادة التعليمية.

- أن يتيح المشاركة للتلميذات وبقدراتهن المختلفة (بدنياً - مهاريًا - عقلياً) ومنح فرص للتفكير والابداع والتميز.

محتوى البرنامج التعليمي:

- تنظيم محتوى البرنامج قيد البحث في التمرينات التمهيدية وتنظيمها وفق كل مرحلة من تسلسل الأداء الحركي للوثب الثلاثي.

- الاهتمام بالخطوات التعليمية والتطبيقية بألعاب تمهيدية متميزة وخاصة.

- الاهتمام بتصحيح الأخطاء الشائعة في كل مرحلة من مراحل تسلسل الأداء الحركي.

• تحديد الأسلوب التعليمي المستخدم في الوحدات التعليمية:

أ) المجموعة التجريبية:

استخدمت المجموعة التجريبية (تلميذات المرحلة الإعدادية) التمرينات التمهيدية لتعليم الوثب الثلاثي وبخصوصية لكل مرحلة من مراحل تسلسل الأداء الحركي للوثب الثلاثي، كذلك يتم العرض باستخدام صور ورسوم هامة قبل تعليم أي مرحلة لمزيد من التصور العقلي لذلك والتخيل وتنشيط الذاكرة، ثم تؤدي ما تم مشاهدته والرجوع لذلك مرة أخرى، حيث تم تحديد مكان مجاور لحفرة الوثب الثلاثي وحارة الاقتراب والارتقاء، والذي يتم فيه التطبيق الفعلي وذلك تحت اشراف وتوجيه الباحثة.

ب) المجموعة الضابطة:

تم استخدام الأسلوب التقليدي (الشرح - النموذج) لتلميذات المجموعة الضابطة.

وقد راعت الباحثة مضمون الوحدات التعليمية والتدريبات المعطاه للمجموعتين عدا المتغير التجريبي للمجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي، كما تم التدريس للمجموعتين داخل اليوم الدراسي مع مراعاة التبديل بين المجموعتين.

قامت الباحثة بتصميم دروس التربية الرياضية لتعلم الوثب الثلاثي قيد البحث باستخدام التمرينات التمهيدية في المجموعة التجريبية وباستخدام الشرح والنموذج الطريقة التقليدية، كما هو في المجموعة الضابطة. وبناء على ما جاء من نتائج في استمارات استطلاع الخبراء للبرنامج التعليمي المقترح قيد البحث، قامت الباحثة بعمل جدول (4) موضحاً بها أجزاء الوحدة التعليمية موضحاً بكل منها في المجموعتين للزمن والمحتوى وقد جاءت كما هو موضح بالجدول المشار إليه.

• الإطار العام لتنفيذ درس التربية الرياضية باستخدام التمرينات التمهيدية:

قامت الباحثة بتوزيع استمارة استطلاع رأى على الخبراء في مجالى (ألعاب القوى) وفي مجال (طرق التدريس) بكليات التربية الرياضية لابداء الرأى في مكونات البرنامج المقترح (في عدد الأسابيع - عدد الأيام - عدد الوحدات الأسبوعية - زمن الوحدات - محتوى الوحدات في مكونات كل وحدة - مراعاة تسلسل الأداء الحركي للوثب الثلاثي - الاستعانة بالتمرينات التمهيدية لكل مرحلة - استخدام ألعاب تمهيدية أيضاً) وقد تم التوصيل للإطار العام بناء على ما تم في ملحق () ويوضحه جدول (4)، وجدول (5).

جدول (4)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أهم مكونات ومحتوى وزمن الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات التمهيدية لتعليم الوثب الثلاثي لتلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث

ن = 10

م	مكونات الوحدات الأسبوعية والبرنامج المقترح	الاختيارات	رأى الخبير	
			عدد مرات التكرار	النسبة %
			الترتيب	
1	عدد الأسابيع في البرنامج المقترح بحد أقصى (6) أسابيع وفق ما جاء بالمقرر والمنهج الدراسي	(3) أسبوع	-	-
		(4) أسبوع	-	-
		(6) أسبوع	10	100%
2	عدد الوحدات في الأسبوع الواحد (2) وحدة أسبوعية أو أقل وفق المقرر والمنهج الدراسي	(1) وحدة	-	-
		(2) وحدة	10	100%
3	زمن الوحدة التعليمية بحد أقصى (45) ق وفق المقرر والمنهج الدراسي	(35) ق	-	-
		(45) ق	10	100%
4	عرض صور ورسوم لتسلسل الأداء الحركي لمراحل الوثب الثلاثي	(3) ق	2	20%
		(5) ق	8	80%
5	زمن الجزء التحضيرى (مرونة / اطالة / احماء)	(3) ق	-	-
		(5) ق	10	100%
6	زمن الاعداد البدني: (تمرينات بدنية للصفات البدنية الخاصة) بالوثب الثلاثي	(7) ق	8	80%
		(8) ق	-	-
		(10) ق	2	20%
7	زمن الجزء الرئيسى (التمرينات التمهيدية)	(20) ق	-	-
		(25) ق	10	100%
		(27) ق	-	-
		النشاط التعليمي: (النسبة % المئوية من زمن الجزء الرئيسى)	2	20%
7	النشاط التطبيقي: (النسبة المئوية % من زمن الجزء الرئيسى)	النشاط التعليمي: (النسبة % المئوية من زمن الجزء الرئيسى)	8	80%
		النشاط التطبيقي: (النسبة المئوية % من زمن الجزء الرئيسى)	2	20%
		النشاط التطبيقي: (النسبة المئوية % من زمن الجزء الرئيسى)	8	80%
8	الجزء الختامي: (تمرينات تهدئة واسترخاء)	(3) ق	-	-
		(5) ق	10	100%

وقد قامت الباحثة بعمل استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم مكونات المحتوى وزمن الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات التمهيدية لتعليم الوثب الثلاثي لتلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث. وتوصلت بعد الارتضاء عند نسبة % لا تقل عن (80%) من آراء الخبراء لتحديد هذه المتغيرات وبناء على ذلك تم التوصل إلى:

- عدد أسابيع البرنامج المقترح باستخدام التمرينات التمهيدية = (6) أسابيع.
- عدد الوحدات الأسبوعية داخل كل أسبوع = (2) وحدة.
- زمن الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح = (45) ق.
- عرض صور ورسوم لتسلسل الأداء الحركي للوثب الثلاثي = (3) ق.
- زمن الجزء التحضيرى (المرونة - الاطالة - الاحماء) ملحق () = (5) ق.
- زمن الاعداد البدني فى الوحدة التعليمية ملحق () = (7) ق.
- زمن الجزء الرئيسى بالوحدة التعليمية = (25) ق.

- نسبة % للنشاط التعليمي بالوحدة من زمن الجزء الرئيسي = 40%.
 - نسبة % للنشاط التطبيقي (التمرينات التمهيديّة) من زمن الجزء الرئيسي = 60%.
 - زمن الجزء الختامي (تمرينات التهدئة والاسترخاء) = (5)ق.
- وبناء على هذه النتائج قامت الباحثة باعداد التوزيع الزمني على أجزاء درس التربية الرياضية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، ويوضح ذلك جدول (5).

جدول (5)

التوزيع الزمني على أجزاء الدرس للمجموعتين التجريبية والضابطة

أجزاء الدرس	المجموعة التجريبية	الزمن (ق)	المجموعة الضابطة	الزمن (ق)
	عرض صور ورسوم لتسلسل الأداء الحركي للوثب الثلاثي	(3)ق	إجراءات إدارية	(3)ق
الجزء التحضيري	مرونة / اطالة / احماء	(5)ق	احماء	(5)ق
الاعداد البدني	تمرينات للصفات البدنية الخاصة	(7)ق	اعداد بدني	(8)ق
الجزء الرئيسي	التمرينات التمهيديّة: - نشاط تعليمي (10)ق لتسلسل مراحل الأداء الحركي للوثب الثلاثي. - نشاط تطبيقي (15)ق تمرينات تمهيديّة تطبيقية لتسلسل مراحل أداء التسلسل الحركي للوثب الثلاثي.	(25)ق	تعليمي (شرح ونموذج) لكل مرحلة (12)ق تطبيقي لبعض التدريبات للمرحلة (12)ق	(24)ق
الجزء الختامي	تهدئة واسترخاء مشى / هرولة / جرى متفرع / مرجحات متنوعة (لعبة صغيرة)	(5)ق	تمرينات تهدئة واسترخاء	(3)ق
	الزمن: الإجمالي	(45)ق	الزمن الإجمالي	(45)ق

• التوزيع الزمني لتطبيق الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات التمهيديّة:

قامت الباحثة بإجراء التوزيع الزمني لتطبيق الوحدات التعليمية باستخدام التمرينات التمهيديّة لتعليم الوثب الثلاثي للتلميذات بالمرحلة الإعدادية قيد البحث على النحو الموضح بملحق ().

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 2020/10/27م بهدف التعرف على مدى مناسبة التمرينات التمهيديّة للعينة وعدم وجود أي صعوبات أو مشكلات لإيجاد حلول لها وللتأكد من صلاحية كافة الأمور المتعلقة بالبرنامج لنجاحه وتطبيقه.

وقد تأكدت الباحثة من عدم وجود أي صعوبات وملائمة محتوى الوحدة التعليمية الأولى التي تم تطبيقها وملائمتها لقدرات واستعدادات العينة قيد البحث، إضافة لتفهم المساعدين للمهام الخاصة بهم.

سادساً: الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي في يوم الأربعاء الموافق 2020/12/9م ويوم الخميس الموافق 2020/12/10م وذلك في ملاعب المدرسة قيد البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي تحت نفس الظروف المشتركة.

التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات التمهيديّة على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأحد الموافق 2020/11/1م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2020/12/8م ولمدة (6) أسابيع بواقع (وحدتين) أسبوعياً أحدها يوم الأحد والأخرى يوم الثلاثاء من كل أسبوع في البرنامج، وفي التوقيت الصباحي من 9ص إلى 9,45 صباحاً وزمن الوحدة (45) ق بواقع أسبوعي (90) ق وبواقع إجمالي (6) أسابيع أى بواقع (540) ق وبواقع عدد ساعات = (9) ساعات اتبعت في ذلك وفق البرنامج الخاص بكل مجموعة حيث المجموعة التجريبية (إستخدام التمرينات التمهيديّة) بينما المجموعة الضابطة استخدمت أسلوب (الشرح - النموذج) بنفس ملاعب المدرسة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والتقييم لمستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي يوم الأربعاء 2020/12/9م ويوم الخميس 2020/12/10م حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تمت في القياس القبلي بنفس الظروف والشروط.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط "بيرسون".
- إختبار "ت" لمجموعتين "مستقلتين / غير مستقلتين".
- المعدل النسبي (%).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لتلميذات

المجموعة التجريبية في المتغير المهاري قيد البحث

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س1	ع1	س2	ع2	
مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي	درجة	9,333	0,888	16,083	0,793	**27,000

** قيمة "ت" الجدولية عند (11، 0,01) = 2,106

يتضح من جدول (6) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلميذات المجموعة التجريبية في المتغير المهاري وذلك لصالح متوسط القياس البعدي.

جدول (7)

المُعدل النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لتلميذات
المجموعة التجريبية في المتغير المهاري قيد البحث

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	المُعدل النسبي (%)
مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي	درجة	9,333	16,083	6,75	72,3%

يتضح من جدول (7) أن هناك معدل نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلميذات المجموعة التجريبية في المتغير المهاري، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي قيد البحث، حيث كان أكبر معدل النسبي في "مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي" بمعدل تغير يبلغ (72,3%).
ب- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لتلميذات
المجموعة الضابطة في المتغير المهاري قيد البحث

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س1	ع1	س2	ع2	
مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي	درجة	9,500	1,000	13,500	0,798	11,489**

** قيمة "ت" الجدولية عند (0,01، 11) = 2,106

يتضح من جدول (8) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلميذات المجموعة الضابطة في المتغير المهاري وذلك لصالح متوسط القياس البعدي.

جدول (9)

المُعدل النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لتلميذات
المجموعة الضابطة في المتغير المهاري قيد البحث

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	المُعدل النسبي (%)
مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي	درجة	9,500	13,500	4,00	42,1%

يتضح من جدول (9) أن هناك معدل نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلميذات المجموعة الضابطة في المتغير المهاري، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي قيد البحث، حيث كان معدل النسبي في "مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي" بمعدل تغير يبلغ (42,1%)

ج- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس البعدي لتلميذات المجموعتين
التجريبية والضابطة فى المتغير المهاري قيد البحث

$$12 = 2ن = 1ن$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س1	ع1	س2	ع2	
مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى	درجة	16,083	0,793	13,500	0,798	7,956**

** قيمة "ت" الجدولية عند (22، 0,01) = 2,819

يتضح من جدول (10) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01) بين متوسطى القياس البعدي لدى تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهاري وذلك لصالح متوسط القياس البعدي لتلميذات المجموعة التجريبية قيد البحث.

جدول (10)

المعدل النسبى بين متوسطى القياس البعدي لتلميذات المجموعتين
التجريبية والضابطة فى المتغير المهاري قيد البحث

$$12 = 2ن = 1ن$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق بين المتوسطين	المعدل النسبى (%)
مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى	درجة	16,083	13,500	2,58	19,1%

يتضح من جدول (10) أن هناك معدل نسبى بين متوسطى القياس البعدي لدى تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي لتلميذات المجموعة التجريبية قيد البحث، حيث كان معدل للتغير الحادث فى مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى (19,1%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (6)، (7) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى، وذلك لصالح القياس البعدي، حيث كان أكبر معدل للتغير النسبى فى مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى بمعدل تغير بلغ (72,3%).

وتعزى الباحثة الفروق الدالة احصائياً وحدثت نسب تحسن لدى تلميذات المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام التمرينات التمهيدية، حيث تضمنت تمرينات تمهيدية فردية وزوجية وتشكيلات الأمر الذى أدى إلى استثارة اهتمام التلميذات ودفعهن إلى المزيد من بذل الجهد، وبالتالي رفع الكفاءة للجهاز العصبى وزيادة الترابط بين المتغيرات البدنية والمؤثرات العقلية التى تأثرت بالمثيرات الموجودة بمحتوى البرنامج التعليمي وترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل على تطور وتحسن مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى لديهن.

كما أن البرنامج التعليمي النوعي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير هذه المتغيرات وذلك لما يحتويه البرنامج من تمرينات تمهيدية بالإضافة إلى طبيعة الوثب الثلاثى والذي له مراحل لتسلسل الأداء الحركي ثم الاهتمام بتمريناتها التمهيدية المشابهة تماماً لطبيعة الأداء الفعلى، إضافة أن الوثب الثلاثى يعد من أنشطة

ألعاب القوى التي تحتاج إلى عنصر السرعة الانتقالية والقدرة العضلية للرجلين (عمودياً - أفقياً) وتحتاج إلى المرونة، الرشاقة، التوافق في الأداء الكامل.

وفي هذا الصدد تتفق نتائج دراسات مرجعية تمت في مجال ألعاب القوى في مسابقات أخرى لكنها استخدمت التمرينات التمهيدية ومنها دراسة "إيمان شاكر" (2003م) (5)، دراسة "ريم سويد" (2008م) (12)، دراسة "نرمين محمد خالد" (2012م) (26)، دراسة "عزه عبد المجيد" (2014م) (17) على أهمية التمرينات التمهيدية في تعليم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى وتمرينات تمهيدية وقد اتفقت هذه الدراسات المرجعية مع نتائج الباحثة التي أجريت على مسابقة الوثب الثلاثي وذلك في التأثير الإيجابي للتمرينات التمهيدية على التعلم التطوير، مما يوضح الاختيار الهام للباحثة في اهتمامها بهذه التمرينات التمهيدية وسرعة نتائجها في التعلم وفي التحسن لمستوى الأداء الفني.

وفي إطار هذا البحث يشير "طلحة حسام الدين" (1994م) (53) إلى أهمية التمرينات التمهيدية، حيث يجب التعامل مع تلك التمرينات التمهيدية بدرجة كبيرة من الاهتمام لأنها تعتبر مفتاح تعلم واتقان جميع المهارات الرياضية في مختلف الألعاب.

كما يتفق كل من "طلحة وآخرون" (1997م) (15) وكل من "محمود عباس وأحمد الهادي يوسف" (1999م) (75)، "عصام عبد الخالق" (2005م) (18)، "محمود لبيب" (2006م) (25)، "محمد ضاحي" (2006م) (22) على أن التمرينات التمهيدية ساعدت كثيراً في التعليم التمهيدى وأنها ذات أهمية في التخصص لتنمية الأداء المهارى والبدني، وان استخدامها يشابه لحد كبير الأداء في المسابقات والأداء في سائر المهارات، إضافة لاهتمامها بالمسارات العضلية والعصبية في أداء المهارة المراد تعليمها وفي هذا السياق تتضح أهمية استخدام التمرينات التمهيدية.

ومن خلال ما سبق تتضح صحة الفرض الأول والذي ينص على: "وجود فروق دالة إحصائياً ومعدل تغير نسبي بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى ولصالح القياس البعدى".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (8)، (9) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01) بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة K حيث كان أكبر معدل للتغير النسبي في مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى بمعدل تغير بلغ (42,1%).

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ومعدل نسبي لدى تلميذات المجموعة الضابطة ذلك إلى التأثير الناتج للبرنامج التعليمى المطبق عليهن والذي يحتوى على تمرينات بدنية عامة وخاصة أدت إلى ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى.

كما توضح النتائج أن استمرارية وانتظام أفراد العينة في البرنامج، وهذا الأمر أدى إلى حوث عملية التكيف وبالتالي ارتفاع في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى.

وتتفق نتائج المجموعة الضابطة مع نتائج المجموعات الضابطة في الدراسات المرجعية التي أجريت في ألعاب القوى عامة وفي الوثب بخاصة، حيث أن التكرارات للتمرينات المستخدمة في البرنامج التقليدى والمتابعة والشرح والنموذج وتصحيح الأخطاء والمتابعة والتقييم أدت إلى تلك النتائج، وفي هذا الصدد تؤكد نتائج الدراسات التي استخدمت مجموعة ضابطة مع التجريبية أن الأثر في التحسن لا يوازى الأثر الإيجابي نتيجة إستخدام إحدى الوسائل التعليمية المناسبة في إفادتها للبحث، كما جاء في التجريبية ويؤكد ذلك دراسة "إيمان شاكر" (2003م) (5)، "ريم سويد" (2008م) (12)، "نرمين محمد خالد" (2012م) (26).

وفي هذا الصدد تشير "عفاف عبد الكريم" (1994م) (45) إلى أن الأسلوب التقليدى هو العلاقة المباشرة بين تنبيهات المعلم واستجابة المتعلم، فأشارة لأمر من المعلم تسبق حركة من قبل المتعلم وتؤدى الحركة حسب النموذج الذى يقدمه المعلم وبذلك يتخذ المعلم جميع القرارات عن المكان والأوضاع الحركية والبدء والتوقيت ووقت انتهاء الفترة المخصصة للتعلم والراحة.

ويؤكد ما سبق ما أشار عليه " **محمد حسن علاوى** (1998م) (21) إلى أن التغيير في السلوك الحركي يحدث نتيجة التدريب والممارسة.

وبذلك تتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبي بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لتلميذات المجموعة الضابطة (الشرح النموذج) ولصالح القياس البعدى".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (10)، (11) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01) بين متوسطى القياس البعدى لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومتغير مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثي وذلك لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية (التمرينات التمهيدية) قيد البحث، حيث كان معدل تغير في اختبار "مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثي" (19,1).

وتعزى **الباحثة** هذه النتائج في المجموعتين التجريبية والضابطة في قياساتهم البعدية للمتوسطات ومستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثي، ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية لتلميذات المرحلة الإعدادية وتعزىها إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات التمهيدية والذي شمل في محتواه تمرينات تمهيدية لتحسين مستوى الأداء الفنى بالوثب الثلاثي قيد البحث، حيث دعت الباحثة عند اعدادها للتمرينات التمهيدية أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي واستخدام تمرينات تمهيدية (فردية - زوجية - جماعية - تشكيلات) بالإضافة إلى توظيف هذه التمرينات من حيث ارتباط طريقة عملها بأداء مشابه لأداء المسابقة، وفى بعضها بأدوات وبدون أدوات، كما راعت أن الهدف للتمرين التمهيدى المستخدم يكون لأكثر من قدرة بدنية خاصة في نفس الوقت، وهذا لم يتوافر لدى تلميذات المجموعة الضابطة، والتي اعتمدت على تدريبات بدنية عامة.

كما أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى زيادة دافعية التلميذات نتيجة استخدام التمرينات التمهيدية والمتنوعة من حيث الشكل والأداء وهذا ما أدى إلى استثارة الجهاز العصبى العضلى ومسارات العمل العضلى السليم المطابق للأداء العقلى في المسابقة وذلك بشكل أكبر من تلميذات المجموعة الضابطة، وبالتالي ارتفاع درجة تركيزهن وانتباههن.

وقد اتفقت نتائج الدراسات المرجعية التى تم عرضها مع النتائج قيد البحث والتي تم توضيحها في الفرض الأول والتي اتفقت على أهمية استخدام التمرينات التمهيدية في تنمية وتحسين وتطوير الأداء المهارى في كافة الأنشطة الرياضية وبخاصة ما تم عرضه في مسابقات ألعاب القوى.

وتعزى **الباحثة** أن الفروق في نسبة معدل التحسن في مستوى أداء الوثب الثلاثي ترجع إلى استخدام الرسوم والصور التى تعرضت وتناولتها المتعلمات وفق تسلسل الأداء الحركى للوثب الثلاثي والتي كان لها دوراً إيجابياً في هذه النتائج وذلك مراعاة الفروق الفردية للتلميذات والتدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل للصعبة كذلك الاهتمام قبل استخدام التمرينات التمهيدية واستخدام اعداد المجموعات العضلية العاملة في أداء الوثب الثلاثي كان لها أثر هام وجيد على نسب التحسن، إضافة للاهتمام بالتوازي بين الجانب البدنى والمهارى، واختيار تمرينات تمهيدية خاصة ومشابهة لمراحل تسلسل الأداء الحركى إضافة لاتباع المسار الحركى والعضلى والعصبى، مما أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الثلاثي.

وفى هذا الصدد يوصى كل من " **الغريب زاهر وإقبال بهبهاني** (2005م) (2) في أن تنوع التعزيز يؤدي إلى الاستجابات الصحيحة وذلك يؤدي إلى تأكيد التعلم ويستخدم في ذلك بنسبة عالية كبيرة على مدى صحة أجادته فور الانتهاء منها ويقدم لها التعزيز الإيجابي لها أو التعزيز السلبي ليساعدها على تصحيح أخطائها.

وبعد العرض السابق تتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً ومعدل تحسن نسبي بين متوسطى القياسيين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث".

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ($0,01\%$) بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لدى تلميذات المجموعة التجريبية (التمرينات التمهيديّة) في متغيرات مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى وذلك لصالح القياس البعدى، حيث كان أكبر معدل نسبى في "مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى" بمعدل تغير بلغ ($72,3\%$)، بينما كان أقل معدل ($20,9\%$) وذلك في اختبار "الجرى المتعرج".
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ($0,01\%$) بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لدى تلميذات المجموعة الضابطة (الشرح - النموذج) في متغير مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى وذلك لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كان المعدل التغير النسبى الحادث في مستوى الأداء الفنى "الوثب الثلاثى" بمعدل تغير بلغ ($42,1\%$) بينما كان أقل معدل نسبى قد بلغ ($4,7\%$) في اختبار الوثب العريض من الثبات.
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ($0,01\%$) بين متوسطى القياس البعدى لدى تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى وذلك لصالح متوسط القياس البعدى لتلميذات المجموعة التجريبية (التمرينات التمهيديّة) قيد البحث، حيث كان معدل تغير نسبى في اختبار مستوى الأداء الفنى للوثب الثلاثى ($19,1\%$).

ثانياً: التوصيات:

- تطبيق محتوى البرنامج التعليمى المقترح للتمرينات التمهيديّة لتعلم الوثب الثلاثى وتحسين مستوى الأداء الفنى والانجاز الرقمى لمراحل تعليمية مختلفة.
- أهمية عناية المعلمات والمعلمين بالتمرينات التمهيديّة الخاصة بالوثب الثلاثى واستخدام الرسوم والصور لتسلسل الأداء الحركى وذلك في مراحل تعليمية مختلفة.
- ضرورة العناية بالتمرينات التمهيديّة التطبيقية للوثب الثلاثى مع التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب، مما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً مع طبيعة الأداء في المسابقات.
- إجراء المزيد من الدراسات المرجعية باستخدام التمرينات التمهيديّة في رياضات وأنشطة أخرى وعلى متغيرات أخرى.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو النجا أحمد عز الدين (2003م): المناهج فى التربية الرياضية (للأسوياء - الخواص)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
2. الغريب زاهر وأقبال بهبهانى (2005م): تكنولوجيا التعليم، رؤية مستقبلية، دار الفكر العربى، القاهرة.
3. أمين أنور الخولى وجمال الشافعى (2004م): مناهج التربية البدنية المعاصر، دار الفكر العربى، القاهرة.
4. ايلين وديع فرج (2003م): خبرات في الألعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف الرياضية، جامعة الإسكندرية.
5. إيمان شاكر محمود (2003م): تأثير التمارين التمهيديّة العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الصف الأول والثاني الإبتدائي، مجلة العلوم التربوية والنفسية ص (47-73)، المجلد الرابع، العدد الثالث، سبتمبر، جامعة البحرين.
6. بدور المطوع وسهير بدير (2006م): التربية البدنية منهاجها وطرق تدريسها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

7. بسطويسى أحمد بسطويسى (1997م): "سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب)"، ط 1، دار الفكر العربى، القاهرة.
8. بشاير حامد عبدالله (2017م): تأثير استخدام التمرينات النوعية على بعض مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربى الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
9. جابر عبد الحميد (1998م): التدريس والتعليم والأسس النظرية، دار الفكر العربى، القاهرة.
10. جمال الدين الشافعى وأمين أنور الخولي (2009م): سلسلة المراجع فى التربية البدنية الرياضية (٧) ألعاب صغيرة، ألعاب كبيرة (الاطار المفاهيمى والتعليمى للألعاب) ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
11. حسن حسين زيتون وكمال عبد الحميد (2003م): التعلم والتدريس من المنظور البنائية عالم الكتب، القاهرة.
12. ريم سويد عبد المحسن العجمى (2008م): فاعلية الألعاب التمهيدية بالجزء الرئيسى لدرس التربية الرياضية على بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
13. زكية إبراهيم كامل ونوال إبراهيم شلتوت وميرفت على خفاجه (2002م): طرق التدريس فى التربية الرياضية، أساسيات فى تدريس التربية الرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.
14. سلسلة المناهج النمطية (1998م): مناهد ألعاب القوى، المركز الأعلى للشباب والرياضية.
15. طلحة حسين حسام الدين (1997م): "الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى"، الجزء الأول، القاهرة.
16. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2009م): ميكانيكية التدريب وتدريب العاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. عزة عبد المجيد على عبد العزيز (2014م): برنامج مقترح باستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
18. عصام الدين عبد الخالق (2005م): التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
19. عفاف عبد الكريم حسن (1999م): "التدريس فى التعلم فى التربية البدنية والرياضية"، (أساليب واستراتيجيات وتقويم)، ط3، دار المعارف، الاسكندرية.
20. محمد جابر بريقع (1990م): الأسس الميكانيكية للاختبار التمرينات الخاصة (المساعدة)، لمجموعة حركات الراتقاء المزدوج فى بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
21. محمد حسن علاوى (1998م): سيكولوجيا النمو للمربى الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
22. محمد ضاحى عباس (2006م): "المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
23. محمد عبد الغنى عثمان (1998م): موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم)، دار القلم، القاهرة.
24. محمود عباس وأحمد الهادى (1999م): الأسس العلمية فى تعليم وتدريب الجمباز.
25. محمود محمد لبيب (2006م): الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل والعالى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

26. نرمين محمد خالد (2012م): تأثير برنامج ترويحى رياضى على المهارات الأساسية لألعاب القوى مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

27. **Thomas Jerry, R. (1988):** Physical education for Children Concepts in to Proctive human kinetics, Book Champion, London

