

فاعلية تمارين تمهيدية تعليمية على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي

مشعل فهد محمد الثويني

المقدمة ومشكلة البحث:

من أهم السمات المميزة لهذا العصر الحديث هو التطور السريع والتقدم الهائل في شتى المجالات نتيجة ارتباط العلوم ببعضها وذلك لاهتمام البحث العلمي في التعرف على المشكلات ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها، وفي المجال الرياضي نجد أن البحث العلمي يتجه لحل المشكلات المرتبطة بأداء الحركات الرياضية في مختلف الجوانب بصفة عامة وفي المراحل الفنية للأداء بصفة خاصة ومحاولة وضع الحلول العلمية لتلك المشكلات بهدف الوصول باللاعب للأداء الأمثل عن طريق الأساليب العلمية التي تسهم في تحليل الحركات الرياضية وتطويرها في ضوء استعدادات الفرد وقدراته.

ويذكر حسن حسين زيتون وكمال عبد الحميد (٢٠٠٣م) أن مهمة المعلم لم تعد قاصرة على الشرح واللقاء واتباع الأساليب التقليدية في التدريس، بل أصبحت مسؤوليته الأولى هي رسم خطط النشاط الإستراتيجية، بحيث تعمل طرق التدريس وأساليب التعليم الحديثة على تحقيق أهداف محددة. (٤٤:٥)

ويعد مدخل الألعاب التمهيدية أحد طرق ووسائل تعلم الألعاب الرياضية حيث تعمل الألعاب التمهيدية على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد ورغبته نحو ممارسة النشاط الرياضي. (١٤٠:٤)

وتضيف إيلين وديع (٢٠٠٣م) أن الألعاب التمهيدية وألعاب الفرق تمد الفرد بخبرات مهمة على اختلاف مستوياتها فهي تساعد في تحقيق الحاجة إلى نشاط العضلات الكبيرة والى تنمية المهارات الأساسية وتعمل الألعاب التمهيدية وألعاب الفرق على تحسين وتطوير القدرات الحركية بالإضافة إلى إكساب الطالب اتجاهات وعادات نفسية واجتماعية مفيدة. (٣٩٥:٢)

ويعتبر الوصول لأعلى المستويات الرياضية لنشاط رياضي معين يعتمد بنسبة كبيرة على الإعداد الخاص والتدريبات المشابهة للأداء. (١٦٢:١٢)

ويجب أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات النشاط الرياضي الممارس وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال تدريبات بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة. (٤٨:٨) (١٦:١٥٩)

وتعتبر خصوصية التدريب من أهم أسس التدريب الرياضي لذا يجب ان يتم الاعداد الخاص الموجه باستخدام تدريبات قريبة الشبه تتطابق مع طبيعة الأداء في نوع النشاط التخصصي لانتقال أثر التدريب مع مراعاة تصميم التمرينات التمهيدية والنوعية وفقا لنموذج الحركة المستخدم في تلك المسابقة من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والمجموعات العضلية العاملة في هذا الأداء. (١٣: ٩٨)

ويشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** انه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي الحركي المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهارى الرياضي. (١١: ٢٤٠)

وتعتبر ألعاب القوى هي أم الالعاب وبصفة عامة يلاحظ في مسابقتها أن مسابقة الوثب الثلاثي بصفة خاصة من المسابقات التي تحتاج إلى مواصفات خاصة من أجل تحقيق الانجاز الرياضي أو تطوير مستوى الاداء والذي يعتمد بشكل كبير على المعلم والمتعلم، ولتحقيق ذلك يتحتم علينا البحث عن الاساليب والطرق والتمرينات والتدريبات العملية الصحيحة التي يمكن استخدامها والتي تصلنا إلى الهدف وبأقصر الطرق وادخالها من الناحية العلمية في تعليم مسابقات الميدان والمضمار ومنها مسابقة الوثب الثلاثي. (٣: ٣٣) (٩: ٥٦)

والوثب الثلاثي هو أحد مسابقات ألعاب القوى وهو يتطلب مواصفات وقدرات واستعدادات خاصة لدى اللاعبين لذلك فانه يتطلب اعداد بدني ومهارى ذا طابع خاص حيث إن المتطلبات البدنية الخاصة لمتسابقى الجرى تختلف عن المتطلبات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمى وكذلك متسابقى الوثب.

ويعتبر الوثب الثلاثي نموذج الأداء الأمثل للتعبير عن القدرة الحركية ونظراً لما يمثله الارتقاء من أهمية كبرى في تحديد مسافة الوثب لذا لابد من التركيز على تنمية متطلبات القوة المميزة بالسرعة وكذلك وضع تنظيم جيد للتعليم والتدريب لتطوير أداء الوثب الثلاثي.

ويذكر **محمد جابر بريقع (١٩٩٠م)** أن مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات التي تهدف الى تحقيق أطول مسافة أفقية ممكنة مما يتطلب إمكانيات ومميزات خاصة باللاعب اذ يقع على عاتقه مسئولية استغلال كل القوى الكامنة لديه وإمكانية توجيهها نحو الوصول الى اقصى مسافة ممكنة.

(١٣: ٦٢)

ويذكر **محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٨م)** انه يجب أن ترتبط الاداءات الفنية لكل مسابقة من مسابقات العاب القوى بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابى على مستوى تلك الاداءات المهارية، فكل حركة من حركات التعليم تحتاج - أثناء القيام 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 عليها القدرة على الاداء ولذلك اصبح الاهتمام باستخدام الاسلوب الحديث في

التعليم وهو ما يسمى بالتعليم النوعى الذى يهتم بكل هذه النواحي السابقة ليصل المتعلم إلى أعلى المستويات الرياضية.

(١٠٢:١٤)

ومن خلال خبرة الباحث في تدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار فقد لاحظ أن طرق التدريس التقليدية لمسابقة الوثب الثلاثى والتي تعتمد فقط على الشرح اللفظى وأسلوب الأوامر وما يقوم به المعلم فقط من نواحي إجرائية وتنفيذية للدرس دون مشاركة إيجابية من قبل الطلاب، والذي لا يتفق مع طبيعة الأداء وخصائص المهارة وقدرات واستعدادات الطلاب، الامر الذى أدى إلى نقص في المعلومات والمعارف وانعكاس ذلك في ظهور قصور وضعف مستوى الأداء الفنى وأرتكاب أخطاء شائعة في تعليم الوثب الثلاثى وفي تكتيك الأداء، وقد أدى ذلك إلى إغفال استخدام المجموعات العضلية العاملة ومساراتها العصبية لدى المتعلمين مما أثر سلبا على عدم تحسين في القدرات البدنية وفي الأداء الفنى للوثب الثلاثى وبالتالي أدى إلى أفئقاد الشكل الجمالى في الأداء، فكان ضروريا البحث عن طرق وأساليب مختلفة وحديثة والاستفادة منها لتطوير عملية التعليم حيث إن مسابقة الوثب الثلاثى تتميز بصعوبة الأداء حيث تحتاج الى توافق في تعلم المراحل المتسلسلة للأداء الحركى والتوافق بينهم في الأداء الكامل للوثب الثلاثى.

ولذلك يرى الباحث ان استخدام التمرينات التمهيدية التعليمية والنوعية الموجهة التى تعتمد على وضع مجموعة من التمرينات المشابهة للاداء وفقا للتحليل الفنى للمهارة حيث تشمل هذه التمرينات المجموعات العضلية العاملة اثناء الاداء الحركى سوف تعمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثى ومن ثم تنمية وتطوير مراحل الأداء بالشكل الذى يعود على تحسين المستوى الفنى لمسابقة الوثب الثلاثى.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية تمرينات تمهيدية تعليمية على تحسين بعض الصفات الدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق في نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- التمرينات التمهيدية:

تعد هذه الألعاب مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة الى مهارات حركية تعد الممارس أو اللاعب المشارك لألعاب الفرق وغيرها من المسابقات المختلفة. (٤:١٤٠)

- مستوى الأداء:

الدرجة أو الرتبة التي يصل اليها المتعلم من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (١١:١٦٨)

الدراسات السابقة:

١- قامت سماح كمال محمد (٢٠١١م) (٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير بعض التمرينات التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة (٨ - ١٠ سنوات)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على تلاميذ من الصفين الأول والثاني من التعليم الأساسى بمدريستي أزال واليمنية الحديثة بمدينة صنعاء وبلغ قوامها (٩٠) تلميذ وتلميذة ، وكانت أهم النتائج: ان التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير ايجابي في تحسين القدرات الحركية مثل السرعة وقوة الذراعين والتحمل وكذلك تأثير ايجابي في الإنجاز الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار ٥٠م عدو والوثب الطويل والرمي.

٢- قامت أحلام صادق حسين، على جعفر على (٢٠١٧م) (١) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تمرينات بدنية باستخدام وسائل مساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبى الوثبة الثلاثية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عينة تم اختيارها عمديا من لاعبي مدرسة التخصصية لألعاب الساحة والميدان في الوثبة الثلاثية وبلغ عددهم (٨) لاعبين، وكانت أهم النتائج: ان استخدام تمرينات ذات ردود الأفعال السريعة قد ساهم في تطور القدرات البدنية ضمن متطلبات فعالية الوثبة الثلاثية.

٣- قام عبد العزيز يعقوب الشمالي (٢٠١٨م) (١٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات خاصة على مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي بدولة الكويت، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على مجموعة واحدة من لاعبي نادي الفحيحيل والمنتخب القومي في الوثب الثلاثي وبلغ عددها (٥) لاعبين، وكانت أهم النتائج: ان استخدام البرنامج قد أدى الى تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك تطوير مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي.

٤- قام ربيع عثمان الحديدي (٢٠١٩م) (٦) بدراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية التمرينات الحركية النوعية الموجهة على مهارة الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٤٤) تلميذ بالصف الثاني الثانوي مقسمون إلى مجموعتين تجريبية قوامها (٢٢) تلميذ وضابطة قوامها (٢٢) تلميذ، وكانت أهم النتائج: فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي والتحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية.

٥- قامت وفاء محمود على (٢٠٢١م) (١٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تمرينات تمهيدية تعليمية لتحسين مستوى أداء الوثب الثلاثي لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على تلميذات الصف الثاني الإعدادي وبلغ قوامها (٣٢) تلميذة، وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبليين والبعديين لدى تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوى الأداء الفني للوثب الثلاثي وذلك لصالح تلميذات المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وذلك من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٤٩) طالب بقسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت، تم استبعاد عدد (١٥) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٤) طالب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ويستخدم معها برنامج التمرينات التمهيدي وقوامها (١٧) طالب والأخرى ضابطة ويستخدم معها الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج) وقوامها (١٧) طالب، والجدول رقم (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

إجمالي عينة البحث		عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية			
				المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
١٠٠	٤٩	٣٠,٦٢	١٥	٣٤,٦٩	١٧	٣٤,٦٩	١٧

تجانس أفراد العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن)، والمتغيرات البدنية، ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي، والجدول رقم (٢) يوضح التجانس بين أفراد العينة.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية

ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ن = ٤٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٨,٥٥	١,٧٧	١٨,٠٠	٠,٩٣٢
الطول	سم	١٧٢,٨٨	٤,٣٠	١٧٢	٠,٦١٤
الوزن	كجم	٧٤,٩٠	٤,٣٣	٧٣,٥٠	٠,٩٧٠
السرعة	ث	٤,٨٤	١,٢١	٥,٠٠	٠,٣٩٧-
القوة الانفجارية	سم	٣٥,٥٨	٣,٢٣	٣٤,٠٠	١,٤٦٧
القدرة العضلية للرجلين	متر	٢,١٠	٠,٧٦	٢,١٥	٠,١٩٧-
التوافق	عدد	٦٠,٥١	١,٣٣	٦٠	١,١٥٠
الرشاقة	ث	٧,٣٣	١,١٥	٦,٨٠	١,٣٨٣
مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي	درجة	٩,٣٤	٠,٩٠	٩,٠٠	١,١٣٣

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٣٩٧، ١,٤٦٧) أي أنها انحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس الاختبارات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي يومي ٢٠-٢١/٣/٢٠٢١م طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ثم قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه

المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياس القبلي لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة)،
وجداول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو

والمتغيرات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي

ن=١٧=٢=١٧

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع	س	ع	س
العمر الزمني	سنة	١٨,١٥	١٧,٨٠	١٧,٨٠	١٧,٨٠
الطول	سم	١٧٤,٢٢	١٧٣,٨٠	١٧٣,٨٠	١٧٣,٨٠
الوزن	كجم	٧٤,٨٠	٧٣,٥٠	٧٣,٥٠	٧٣,٥٠
السرعة	ث	٤,٨٠	٤,٩٩	٤,٩٩	٤,٩٩
القوة الانفجارية	سم	٣٦,٤٨	٣٥,٤٤	٣٥,٤٤	٣٥,٤٤
القدرة العضلية للرجلين	متر	٢,١٦	٢,١٢	٢,١٢	٢,١٢
التوافق	عدد	٥٩,٠١	٥٨,٨٠	٥٨,٨٠	٥٨,٨٠
الرشاقة	ث	٧,٦٠	٨,٠٢	٨,٠٢	٨,٠٢
مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي	متر	٩,٢٠	٨,٨٠	٨,٨٠	٨,٨٠

* دال عند مستوى

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣٧
٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- جهاز قياس الطول الكلي للجسم (بالسم).
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول أهم الاختبارات الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي مرفق (١).
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٣).
- الاختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (٢).

تم عرض الاختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي على السادة الخبراء في مسابقات الميدان والمضمار مرفق (٤)، وبعد العرض على السادة الخبراء تم تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي وهي كالتالي:

١- اختبار عدو (٣٠) م من البدء الطائر.

٢- اختبار الوثب العمودي لسارجنت.

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات.

٤- اختبار نط الحبل.

٥- اختبار الجرى الزجاجي بارو ٣ ٤,٧٥x متر.

قياس مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي:

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي وهي مكونة من مراحل الأداء الفني للوثب الثلاثي (مرحلة الاقتراب - مرحلة الحجلة - مرحلة الخطوة - مرحلة الوثبة - مرحلة الهبوط)، بواقع (٥) درجات لكل مرحلة وذلك بإجمالي (٢٠) درجة على هذه المراحل، بالإضافة لوجود لجنة محكمين ثلاثية مرفق (٥).

البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات التمهيدية: مرفق (٦).

تم عرض البرنامج التعليمي على السادة الخبراء في مسابقات الميدان والمضمار والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية مرفق (٤) لاستطلاع آرائهم حول صلاحية البرنامج من خلال مناسبة الأهداف العامة والسلوكية، أسس البرنامج، الامكانيات، الإطار الزمني للبرنامج.

- تم تنفيذ البرنامج التعليمي على عينة البحث التجريبية باستخدام التمرينات التمهيدية التعليمية، واستخدام الأسلوب الأمري (التقليدي) مع المجموعة الضابطة.

- تم تقسيم البرنامج التعليمي إلى (٦) وحدات تعليمية بواقع (١) وحدة في الأسبوع وكان زمنها (٤٥) دقيقة وبذلك يكون الزمن الكلي للبرنامج (٢٧٠) دقيقة.

أسس وضع البرنامج التعليمي

- أن يناسب محتوى البرنامج والتمرينات التمهيدية مع هدف البرنامج.

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات الطلاب بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التعليمي.

- شرح المهارة وقواعدها بأسلوب مبسط قبل بداية الوحدة التعليمية.

- البدء بالألعاب والتمرينات البسيطة السهلة حتى يشعر الطلاب بالثقة بالنفس.

- ان يحقق البرنامج الهدف الموضوع من اجله بإزالة الملل والضيق اثناء تنفيذ الدرس.
 - مرونة البرنامج وقابليته للتطبيق.
 - مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
 - مراعاة عامل الامن والسلامة والإجراءات الاحترازية اثناء تنفيذ الدرس.
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية:

معامل الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز للتحقق من صدق الاختبارات البدنية قيد البحث، وذلك بمقارنة نتائج قياسات المجموعتين وإحداهما عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٥) طالب (مجموعة غير مميزة)، والأخرى طلاب لديهم معرفة سابقة بمسابقة الوثب الثلاثي وقوامها (١٥) طالب (مجموعة مميزة)، وتم إيجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
*٢,٥٨	٠,٨٧	٥,٢٠	٠,٧٧	٤,٤٠	ث	عدو (٣٠) م من البدء الطائر
*٢,٨٩	٣,٢٢	٣٤,٥٠	٣,١٩	٣٨,٠٠	سم	الوثب العمودي لسارجنت
*٣,٣٠	٠,٧٠	١,٦٠	٠,٨٩	٢,٦٠	متر	الوثب العريض من الثبات
*٥,٩٩	١,٣٨	٦٣	١,٨٩	٧٠,٥٠	عدد	نط الحبل
*٤,٣٥	٠,٥٣	٨,١٠	٠,٤٤	٧,٣٠	ث	الجرى الزججى بارو ٣ x ٤,٧٥ متر

* دال عند مستوى

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند ٢,٠٤٨=٠,٠٥
٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة المميزة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات.

معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه Test-Retest بفارق زمني (٣) أيام في الفترة من ٢٠٢١/٣/١٣ وحتى ٢٠٢١/٣/١٧ وذلك على العينة الاستطلاعية وعددها (١٥) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية حيث تم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدین، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

ن = ١٥

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
* ٠,٨٤٠	٠,٧٢	٥,١٠	٠,٨٧	٥,٢٠	ث	عدو (٣٠) م من البدء الطائر
* ٠,٧٩٥	٣,١٢	٣٥,٤٠	٣,٢٢	٣٤,٥٠	سم	الوثب العمودي لسارجنت
* ٠,٨٤٥	٠,٧٨	١,٧٠	٠,٧٠	١,٦٠	متر	الوثب العريض من الثبات
* ٠,٧٦١	١,٤٠	٦٤,٥٠	١,٣٨	٦٣	عدد	نظ الحبل
* ٠,٧١٤	٠,٦٧	٨,٢٢	٠,٥٣	٨,١٠	ث	الجرى الزجراجي بارو ٣ x ٤,٧٥ متر

* دال عند مستوى

* قيمة (ر) عند مستوى عند ٠,٥١٤=٠,٠٥

٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٣/١٣م وحتى ٢٠٢١/٣/١٨م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٥) طالب، حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الصدق - الثبات).

التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات التمهيديّة التعليمية على أفراد المجموعة التجريبية ولمدة (٦) أسابيع في الفترة من ٢٠٢١/٣/٢٧م إلى ٢٠٢١/٥/٦م بواقع (وحدة) كل أسبوع، وزمن الوحدة (٤٥ق). كما تم استخدام الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج) مع المجموعة الضابطة، ومرفق (٧) يوضح نموذج لوحدة تعليمية لأفراد المجموعة الضابطة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك يومي ٩-١٠/٥/٢٠٢١م، وبنفس شروط القياس القبلي.

الأساليب الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار "ت".
- نسب التحسن %.

- معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

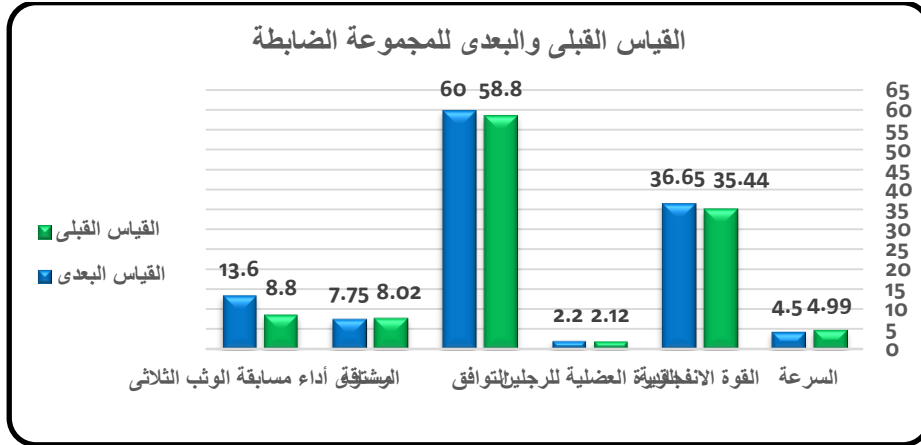
جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ن=١٧

قيمة " ت "	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٣,٩٤	١,٥٥	٤,٥٠	١,٤٠	٤,٩٩	السرعة
*٣,٩٥	٣,٥٠	٣٦,٦٥	٣,٦٩	٣٥,٤٤	القوة الانفجارية
*٢,٢٩	٠,٨٠	٢,٢٠	٠,٧٧	٢,١٢	القدرة العضلية للرجلين
*٣,٥٩	١,٣٢	٦٠,٠٠	١,٣٠	٥٨,٨٠	التوافق
*٤,٥٦	١,٤٤	٧,٧٥	١,٣١	٨,٠٢	الرشاقة
*٥,٠٦	١,٠٤	١٣,٦٠	٠,٩٠	٨,٨٠	مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي

* دال عند مستوى ٠,٠٥

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٢٠



شكل (١) متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (٦) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث.

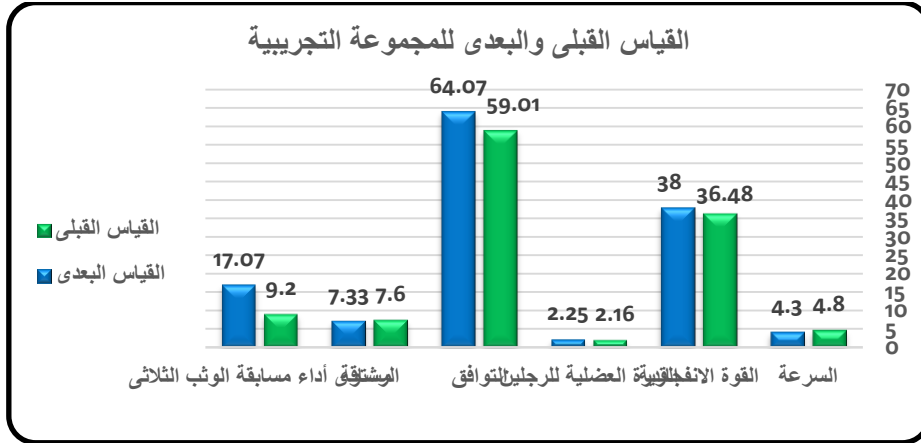
جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ن=١٧

قيمة " ت "	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٣,٠٢	١,٤٤	٤,٣٠	١,٣٣	٤,٨٠	السرعة
*٣,٣٨	٣,١٩	٣٨,٠٠	٣,٠٢	٣٦,٤٨	القوة الانفجارية
*٢,٣٠	٠,٨٨	٢,٢٥	٠,٧٩	٢,١٦	القدرة العضلية للرجلين
*٣,٢٩	١,٤٣	٦٤,٠٧	١,٣٥	٥٩,٠١	التوافق

الرشاقة	٧,٦٠	١,١٩	٧,٣٣	١,٢٢	*٤,٦٣
مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي	٩,٢٠	٠,٨٩	١٧,٠٧	١,٦٧	*٥,٦٤

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٢٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥



شكل (٢) متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

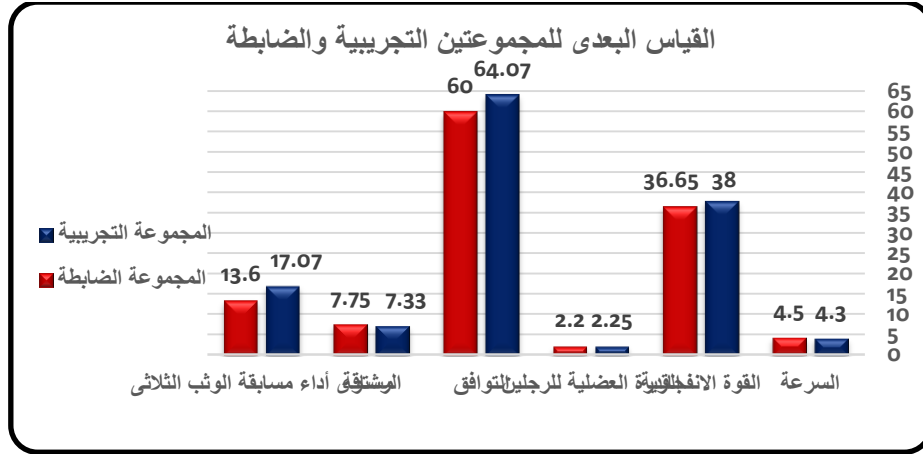
يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدي في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ن=١ = ٢=١٧

قيمة " ت "	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٣,٣٨	١,٥٥	٤,٥٠	١,٤٤	٤,٣٠	السرعة
*٤,١٤	٣,٥٠	٣٦,٦٥	٣,١٩	٣٨,٠٠	القوة الانفجارية
*٣,٢٠	٠,٨٠	٢,٢٠	٠,٨٨	٢,٢٥	القدرة العضلية للرجلين
*٤,٣٦	١,٣٢	٦٠,٠٠	١,٤٣	٦٤,٠٧	التوافق
*٣,٨٩	١,٤٤	٧,٧٥	١,٢٢	٧,٣٣	الرشاقة
*٥,٩٦	١,٠٤	١٣,٦٠	١,٦٧	١٧,٠٧	مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣٧ * دال عند مستوى ٠,٠٥



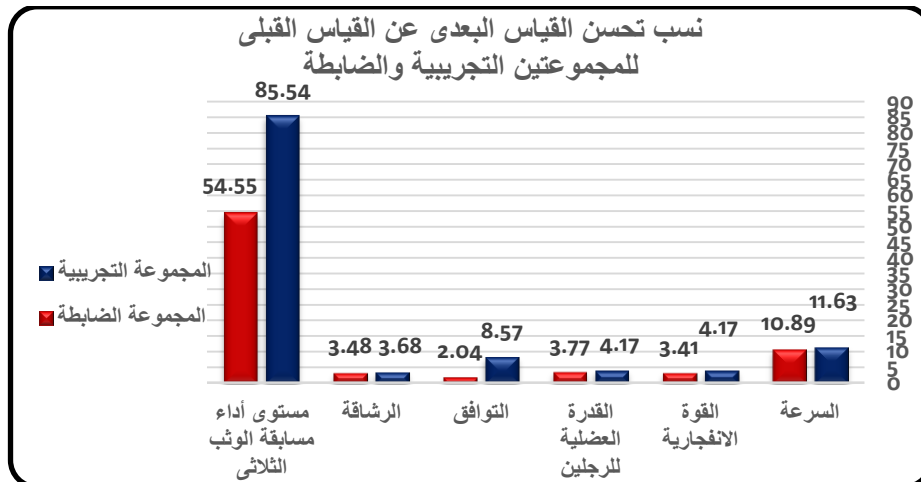
شكل (٣) متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٩)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسب التحسن
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
السرعة	٤,٨٠	٤,٣٠	٤,٩٩	٤,٥٠	%١٠,٨٩
القوة الانفجارية	٣٦,٤٨	٣٨,٠٠	٣٥,٤٤	٣٦,٦٥	%٣,٤١
القدرة العضلية للرجلين	٢,١٦	٢,٢٥	٢,١٢	٢,٢٠	%٣,٧٧
التوافق	٥٩,٠١	٦٤,٠٧	٥٨,٨٠	٦٠,٠٠	%٢,٠٤
الرشاقة	٧,٦٠	٧,٣٣	٨,٠٢	٧,٧٥	%٣,٤٨
مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي	٩,٢٠	١٧,٠٧	٨,٨٠	١٣,٦٠	%٥٤,٥٥



شكل (٤) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل رقم (٤) وجود نسب تحسن في لقياس البعدى عن القياس القبلى ولصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث.

مناقشة النتائج:

من خلال فروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى ما يلي:

يتضح من الجدول رقم (٦) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثى ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى الدور الذي يقوم به المعلم فى أسلوب التعلم بالأوامر، والذي يعتمد على الشرح اللفظى من قبل المعلم لمسابقة الوثب الثلاثى، ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي لها، مع تقديم التغذية الراجعة، والتقويم المستمر للأداء الحركى.

وهذا ما يؤكده مارلى ولولاس **Marly & Lolas** (١٩٨٤م) أن العملية التعليمية فى الأسلوب التقليدي تعتمد أساساً على المدرس فهو القائم بالشرح والتفسير والملاحظة وهو الذي يتخذ القرارات ويقع عليه الدور الفعال من خلال التدخل لإيجاد الحلول الحركية الممكنة وتكرار ذلك وصولاً إلى حلول حركية أفضل. (٢٥:١٨)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه مارتن ولومسدين **Martin & lumsden** (١٩٩٧م) أن المعلم عندما يعطي للمتعلم فكرة واضحة عن الأداء بطريقة صحيحة فإن ذلك يجعل أداء المتعلم أكثر فاعلية، وأن من أفضل الأساليب عند تعلم المهارات هو أن يقوم المعلم بعرض المهارة على المتعلم، وأداء نموذج صحيح لها ليكتشف المتعلم الحركات الخاصة بجسمه. (٦٣:١٧)

كما يرجع الباحث وجود تحسن فى الصفات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى ربط الأداء الحركى لمسابقة الوثب الثلاثى بالجانب البدنى.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٨م) انه يجب أن يرتبط الاداءات الفنية لكل مسابقة من مسابقات العاب القوى بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابى على مستوى تلك الاداءات المهارية، فكل حركة من حركات التعليم تحتاج - أثناء القيام بها بالاداءات 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 عليها القدرة على الاداء ولذلك اصبح الاهتمام باستخدام الاسلوب الحديث فى التعليم وهو مايسمى بالتعليم النوعى الذى يهتم بكل هذه النواحي السابقة ليصل المتعلم إلى أعلى المستويات الرياضية. (١٤:١٠٢)

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي".

يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام التمرينات التمهيدية التعليمية، حيث إن هذه التمرينات تجعل المتعلم مشارك وفعال مما ينمي دافعية التعلم والثقة بالنفس، كما تساعد الطلاب على زيادة دافعية التعلم وتقليل الأخطاء أثناء الأداء من خلال تحسين وتطوير الصفات البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء الحركي والخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي.

حيث يذكر محمد جابر بريقع (١٩٩٠م) أن مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات التي تهدف إلى تحقيق أطول مسافة أفقية ممكنة مما يتطلب إمكانيات ومميزات خاصة باللاعب إذ يقع على عاتقه مسؤولية استغلال كل القوى الكاملة لديه وإمكانية توجيهها نحو الوصول إلى أقصى مسافة ممكنة. (١٣:٦٢)

وتضيف إيلين وديع (٢٠٠٣م) أن الألعاب التمهيدية وألعاب الفرق تمد الطفل بخبرات مهمة 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. (٢: ٣٩٥)

ويشير جمال الدين الشافعي، أمين أنور الخولي (٢٠٠٩) أن 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. (١٤٠:٤)

ويؤكد كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) على أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية لنشاط رياضي معين يعتمد بنسبة كبيرة على الإعداد الخاص والتدريبات المشابهة للأداء.

(١٢: ١٦٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أحلام صادق حسين، على جعفر على (٢٠١٧م) (١)، عبد العزيز يعقوب الشمالي (٢٠١٨م) (١٠) وفاء محمود على (٢٠٢١م) (١٥) على فاعلية استخدام التمرينات التمهيدية التعليمية في تحسين الصفات البدنية والمستوى الفني لمسابقة الوثب الثلاثي.

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي".

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي إلى استخدام التمرينات التمهيدية التعليمية مما وفر للمتعلم بيئة تعليمية ملائمة ومناسبة تساعده على التعلم الجيد وتحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري، وهذا يختلف عن أسلوب التعلم بالأوامر (الطريقة التقليدية) المتبعة مع أفراد المجموعة الضابطة، والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء نموذج من قبل المعلم، والتنفيذ فقط من قبل الطلاب دون أدنى مشاركة فعالة في العملية التعليمية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) انه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي الحركي المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهاري الرياضي. (٢٤٠:١١)

ويؤكد محمد جابر بريقع (١٩٩٠م) أن خصوصية التدريب من أهم أسس التدريب الرياضي لذا يجب ان يتم الاعداد الخاص الموجه باستخدام تدريبات قريبة الشبه تتطابق مع طبيعة الأداء في نوع النشاط التخصصي لانتقال أثر التدريب مع مراعاة تصميم التمرينات التمهيدية والنوعية وفقا لنموذج الحركة المستخدم في تلك المسابقة من ناحية ووضع الجسم ومدى الحركة والمجموعات العضلية العاملة في هذا الأداء. (٩٨:١٣)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: سماح كمال محمد (٢٠١١م) (٧)، ربيع عثمان الحديدي (٢٠١٩م) (٦) على فاعلية استخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة على مهارة الوثب الثلاثي، وذلك مقارنة بأسلوب التعلم بالأوامر.

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ولصالح المجموعة التجريبيية".
يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل رقم (٤) تفوق أفراد المجموعة التجريبيية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبيية عن المجموعة الضابطة في نسب التحسن في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي إلى استخدام برنامج التمرينات التمهيدية للمجموعة التجريبيية حيث تعمل تلك التمرينات على تحسين الصفات والقدرات البدنية المرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس ومن ثم تحسين وتطوير الأداء الفني والرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي، مقارنة بالطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء نموذج حركي.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه **Mosston & Ashworth** (١٩٨٦م) أن الأسلوب التقليدي يقتصر دور المعلم فيه على متابعة الدرس ثم الأداء التقليدي دون القدرة على اتخاذ القرارات والمبادرة في أداء الواجب الحركي من قبل المتعلمين مما يؤثر على فاعلية العملية التعليمية. (١٩: ١٢)

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً في نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي ولصالح المجموعة التجريبيية".

الاستنتاجات:

بناء على أهداف البحث وفي حدود العينة وفي ضوء النتائج الإحصائية، توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- ١- فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات التمهيدية التعليمية على الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى أفراد المجموعة التجريبيية.
- ٢- يؤثر البرنامج التقليدي (أسلوب الاوامر) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- ٣- تفوق أفراد المجموعة التجريبيية بدلالة إحصائية على أفراد المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي.

٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي حيث تراوحت نسب التحسن في الصفات البدنية ما بين (٢,٠٤%-١٠,٨٩%) للمجموعة الضابطة بينما تراوحت نسب التحسن في الصفات البدنية ما بين (٣,٦٨%-١١,٦٣%) للمجموعة التجريبية، بينما بلغت نسب تحسن مستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي للمجموعة الضابطة ٥٤,٥٥% وللمجموعة التجريبية ٨٥,٥٤%.

التوصيات:

استنادا إلى ما أشارت إليه نتائج البحث يوصى الباحث بالآتي:

- ١- ضرورة استخدام الأساليب التدريسية الحديثة في تعلم وإتقان مسابقة الوثب الثلاثي.
- ٢- الاهتمام باستخدام التمرينات التمهيديّة التعليمية في تحسين الصفات البدنية ومستوى أداء مسابقة الوثب الثلاثي.
- ٣- العمل على توجيه نتائج هذه الدراسة في مجال التدريس والتدريب الميداني لطلاب الكليات لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج في تحسين الصفات البدنية وتعليم مسابقة الوثب الثلاثي.
- ٤- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام التمرينات التمهيديّة التعليمية ومقارنتها بالأساليب التدريسية الأخرى، واختيار الأسلوب المناسب منها للوصول إلى درجة إتقان الجوانب المختلفة (بدني- تطبيقي - معرفي) لمقرر مسابقات الميدان والمضمار.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحلام صادق حسين، على جعفر على محمود (٢٠١٧م): تأثير تمرينات بدنية باستخدام وسائل مساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبين الوثبة الثلاثية، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٢٣، العدد ٩٨، الجامعة المستنصرية، العراق، ص ٦٤٩-٦٦٦.
- ٢- إيلين وديع فرج (٢٠٠٣م): خبرات في الالعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٣- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧م): سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب)، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- جمال الدين الشافعي وأمين أنور الخولي (٢٠٠٩م): سلسلة المراجع في التربية البدنية الرياضية (الالعاب صغيرة، والالعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي للالعاب)، ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيديّة والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٥- حسن حسين زيتون وكمال عبد الحميد (٢٠٠٣م): التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- ربيع عثمان الحديدي (٢٠١٩م): فاعلية التمرينات الحركية النوعية الموجهة على مهارة الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانوية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ص ١: ٧١.
- ٧- سماح كمال محمد (٢٠١١م): تأثير بعض التمرينات التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة (٨ - ١٠ سنوات)، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٢، الجزء الأول، مارس، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ص ٩٢: ١٢٣.
- ٨- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج ١، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٩م): ميكانيكية التدريب وتدريب ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- عبد العزيز يعقوب الشمالي (٢٠١٨م): تأثير تدريبات خاصة على مستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد (١٠)، يوليو، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ص ١٣ - ٢٦.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٢- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧م): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- محمد جابر بريقع (١٩٩٠م): الأساس البيوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة المساعدة لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٤- محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٨م): موسوعة ألعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعميم - تحكيم)، دار القلم، القاهرة.
- ١٥- وفاء محمود على (٢٠٢١م): تأثير تمرينات تمهيدية تعليمية لتحسين مستوى أداء الوثب الثلاثي لتلميذات المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ص ١: ١٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- Charles B. Ruth (1999): **Concepts of Physical Fitness**, Brown Publishers, Dubuque, U.S.A.
- 17- Martin and Lumsden (1997): **Coaching an Effective Behavioral Approach**, college publishing, Toronto.
- 18- Marly, A, & Lolas, F (1984): **Developing children their changing movement**, Guide for teacher, 2nd ed, Lea and Fibiger, Philadelphia, U, S, A.
- 19- Mosston, M and Ashworth (1986): **Teaching physical Education (4th ed.)**, Merrill publishing company, A. Bell, And towwu, Co. Columbus, London.