

## تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على مستوى الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) لمتسابقى الوثب الثلاثي

د.محمد عبد العليم عبد الغفار الجبرى  
مدرس بقسم التدريب الرياضى  
كلية التربية الرياضية  
جامعة دمياط .

### مشكلة البحث وأهميته:

مما لا شك فيه ان التربية البدنية والرياضة خلت بخطوات سريعه نحو التقدم والرقي الذى نشهده فى عصرنا الحالى ، وتعتبر الانجازات الرياضيه من مظاهر التقدم العلمى للدول التى تدخل مجال المنافسات الرياضيه العالميه كدليل على رقيها ، وكان لهذا التقدم ثمار للتجارب والبحوث المختلفه فى التربية الرياضه من أجل الارتقاء بمستوى الأداء لممارسي الأنشطة الرياضيه .

ويرى على القصعى (١٩٩١) أن مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات الأساسية فى الدورات الأولمبية والبطولات العالميه ، وذلك لكثرة مسابقاتها وتنوعها ويمكن اعتبارها أساسا قويا لغيرها من الرياضات لما تتطلبه فى ممارستها من توافر قياسات جسميه وصفات بدنيه خاصه ، ولهذا فهى تحتل مكانة مرموقة بين الأنشطة الرياضيه للمراحل السنيه المختلفه . ( ١٢ : ١٨ )

و يشير أشرف عبد الحميد (١٩٩٧) إلى أن تطور الأرقام القياسيه والمستويات الرياضيه العالميه خلال الفترة الأخيرة يأتي لتطور علم التدريب الرياضى والعلوم المرتبطه بالنشاط الرياضى واستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة، وقد حظيت مسابقات الميدان والمضمار بنصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسيه رغم صعوبه ذلك على المستوى العالمى إلا أن الأرقام المصريه فى مسابقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسيه العالميه حيث أن مسابقات الوثب تعد أحد مسابقات الميدان والمضمار التى تأثرت بهذا التطور على المستوى العالمى والاولمبي . ( ٣ : ٢ )

والوثبة الثلاثيه فى مسابقات الميدان والمضمار تتكون من ثلاثه مراحل هى الحجلة والخطوة والوثبة ، وينطلق المتسابق فى مسار الاقتراب إلى أن يصل الى لوحة الارتقاء فينفذ الحجلة أولا ويتبعها بالخطوة بالقدم الارتقاء ثم الهبوط بالقدم الثانيه ويهبط ضمن المطاف المخصص للوثب ، ويفوز من يجتاز أطول مسافه ، وتقاس المسافه من لوحة الارتقاء الى اقرب أثر تركه جسم الوثاب عند الهبوط . ( ٣٥ ) ( ٣٦ )

و يتفق كلا من أندريان وكوبر Andrian & Cooper (١٩٩٥) ، بسطويسى أحمد (١٩٩٧) على أن الأداء الفنى لمسابقه الوثب الثلاثي يشتمل على ثلاث إرتقاعات يرتبط بهم ثلاث مراحل طيران ثم مراحل هبوط وتتمثل فى الحجلة والخطوة والوثبة وتحدد المستوى الرقمى للوثبة الثلاثيه و كذلك تتحدد مسافه الطيران فى كل مرحله على كفييه توزيع الجهد

خلال الأداء الفني المستخدم مثل الأداء الروسي الذي تتوزع فيه النسب المئوية لكل من الحجة والخطوة والوثبة ٣٨% : ٢٩% : ٣٣% على الترتيب أو الأداء البولندي و تتوزع فيه النسب المئوية لكل من الحجة ٣٥% ، الخطوة ٣٠% ، الوثبة ٣٥% . ( ٢٣ : ٣٢٢ - ٣٢٣ ) ( ٦ : ٣٢٢ )

ويري كلاً من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) ، أميره حسن (٢٠٠٩) القدرات التوافقية بأنها شروط حركية عامه للإنجاز الرياضي تنبثق من متطلبات الأداء المهاري ، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي من القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي ، كما ترتبط غالباً ببعضها البعض بحيث تخدم تركيب الحركات الكليه من الحركات الجزئية بصوره متناسقه ، و تختلف عن الأداء المهاري في أنها تعد كمتطلب وشرط لعدة عمليات حركية في حين أن المهارات الحركية تكون لحل واجب حركي محدد. (١١ : ١٨٨) (٤ : ٢٢٢)

ويوضح جوليس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥) أن القدرات التوافقية ذات أهمية كبيرة وتؤثر في كل من سرعة ودقة وزمن اكتساب المهارات الحركية، ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تقسيم مصطلح القدرات التوافقية إلى مجموعتين، الأولى تمثل القدرة على التنظيم الحركي Ability of Regulation والتي تنبثق من عمليات التنظيم الحركي، وهي تمثل الأساس أو القاعدة الفسيولوجية العصبية، والثانية تمثل القدرات الحس حركية Sense Motor Abilities التي تربط بصورة كبيرة بين النواحي والعمليات المعرفية، وكلا المجموعتان تحدثان أثناء أداء الرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٢٨ : ١٢٩)

ويشير إيلانا جورافلي Ileana Juravle (٢٠١٣م) ان القدرات التوافقية تنتقسيم إلى قدرات عامه (القدره على التعلم الحركي- القدره على التحكم الحركي و القدره على التكيف) وإلى قدرات توافقية خاصه(القدره على الربط الحركي- بذل الجهد المناسب- الإحساس العضلي الحركي- القدره على الحفاظ على التوازن- القدره على التوجيه المكاني- القدره الإيقاعيه- القدره على الإستجابة الحركية السريعة- القدره على التكيف للأوضاع المتغيره). (٢٦ : ٢٨)

تذكر نسرين محمود (٢٠٠٤) أن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، حيث تلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً في اكتساب المهارات الحركية ، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أى مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ، ولذلك فإنه من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية . (٣ : ٢٠)

ويتفق كلا من لارسون Larson ( ١٩٩٤ ) ، هبة عبد العظيم ( ٢٠٠٥ ) على أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي بصفة عامة، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية بصفة خاصة من نشاط رياضي لآخر وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي التي تتمثل في الموصفات البدنية والواجبات الفنية، كما ترتبط القدرات التوافقية ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة. (٢٩: ٨٣) (٢١: ٢٩)

وتذكر إيناس عزت (٢٠٠٩) أن القدرات التوافقية تعتبر الأساس الأول الذي تبنى عليه عملية اكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن المتسابق من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وأدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون إحداث أي خلل أو ارتباك في الأداء الحركي وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجاز المتعددة والتي لها أهميتها في استمرار رفع مستوى الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا. (٣ : ٥)

ويشير بيتر هيرتز و فلاديمير ستاروستا Peter Hirtz & Vladimir Starosta (٢٠٠٢م) علي وجود علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية ، حيث أن القدرة التوافقية تساهم في اكتساب المهارات الحركية الرياضية، وإن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه. (٣٢: ٢٥)

ويرى خالد فريد (٢٠٠٧ م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للرياضيين ، حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي، كما أنها تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى الرياضيين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لانجاز أى أداء حركي. ( ٩ : ١٢ )

و يرى بسطويسى أحمد ( ١٩٩٧ ) ان مستوى الاداء المهارى للوثب الثلاثى يتوقف بدرجة كبيره على التوافق الحركى بين الاقتراب والحمله والخطوه والوثبه ( الثلاث وثبات ) هذا بالاضافه الى الايقاع الحركى للوثبات الثلاثه. ( ٦ : ٣١٩ )

وتذكر فادية أحمد وخالد وحيد ( ٢٠٠٧ م ) أن الأداء الفني لمسابقة الوثب الثلاثي يتطلب مقدرة خاصة من الخصائص الفنية والتوافقية وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي وكذلك الحفاظ على توازن الجسم أثناء مراحل الحجلة والخطوة والوثبة، ولتحقيق أكبر مسافة ممكنة يجب على المتسابق أن يوازن في توزيع الجهد بين الاقتراب والثلاث وثبات حتى يحقق أكبر مسافة ممكنه. ( ١٤ : ١ )

لذلك فالقدرات التوافقية هي مؤشر حقيقي لمستوى الرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث يعتبر مستوى الكفاءة فيها هو المحدد الأول للفورمة الرياضية ، وذلك لارتباطها القوى والمباشر بكل من الجانب البدني والمهارى والخططي والنفسي ، كما

أصبحت لها الدور الأساسي لثتى أنواع القصور في البرامج التدريبية ، و توافر القدرات التوافقية علي نحو صحيح ودقيق يساعد الرياضيين علي سهولة تعلم و إتقان المهارات الحركية وتطويرها ، وأن تطور مستوي القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً فى تحقيق الانجازات الرياضية .

ولقد وجد الباحث من خلال متابعته لرياضة مسابقات الميدان والمضمار عموماً والوثب الثلاثى على وجه الخصوص إن الكثير من المدربين يعتمد فى إعداد لاعب لوثب الثلاثى على الإعداد المهارى للاعب ، أى انهم يهتمون بإكساب اللاعب كافة الاداءات الأساسية التى يحتاجها فى المسابقة مع التركيز بشكل أقل على الجوانب الأخرى المستخدمة فى تكامل إعداد اللاعب ولعل ذلك أكثر مشكلة تؤدى الى إخفاق لاعب الوثب الثلاثى فى تنفيذ مهمته، وهى التكامل والانسيايية فى الاداء لكى يصل الى الرقم المطلوب تحقيقه.

ومن خلال ما تقدم وعدم المنافسة فى البطولات العربية والقارية والعالمية للشباب تحت ٢٠ سنة حيث أن الرقم المصرى ٤٤،١٥ متر والرقم العربى ٥٧،١٦ متر والرقم الإفريقى ٧٨،١٦ متر والرقم العالمى ٥٠،١٧ متر فى مسابقة الوثب الثلاثى ، ونلاحظ من ذلك أن هناك تدنى فى الرقم المصرى مقارنة بالرقم العربى والرقم الإفريقى والعالمى ، وذلك قد يرجع لوجود بعض القصور فى عمليات الإعداد الخاص لمتسابقى الوثب الثلاثى ، و التى تحتاج إلى قدر كبير من القدرات التوافقية ، و التى تلعب دوراً هاماً فى مراحل أداء الوثب الثلاثى ابتداء من الاقتراب ثم أداء الوثبة الثلاثية ( الحجلة و الخطوة و الوثبة ) ، الأمر الذى دفع الباحث إلى دراسة تأثير بعض تدريبات القدرات التوافقية على المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الثلاثى .

#### • أهداف البحث :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بعض القدرات التوافقية لتحسين المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الثلاثى من خلال :
- ١. تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثى.
- ٢. تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثى .
- ٣. تأثير البرنامج التدريبي على الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الثلاثى .

#### • فروض البحث :

- ١. وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية و الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) للمجموعة الضابطة والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الثلاثى ولصالح القياس البعدى .

٢. وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية و الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) للمجموعة التجريبية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدى .

٣. وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين فى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية و الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي ولصالح المجموعة التجريبية .

#### • مصطلح البحث:

#### القدرات التوافقية : Coordinative Abilities

- عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى ، حيث تنبثق من متطلبات الأداء المهارى ، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم فى الأداء الحركى لمختلف الأنشطة الرياضية . (٣٤ : ١٨٨)
- عبارة عن شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضى يتمكن الرياضى على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة" . ( ٢٢ : ٢٦ )

#### • الدراسات المرتبطة :

جدول (١) الدراسات العربية

| م | اسم الباحث                 | سنة النشر | رقم البحث | عنوان الدراسة   | أهم أهداف الدراسة   | الإجراءات   |  | أهم النتائج  |
|---|----------------------------|-----------|-----------|---|---|---|--|--|
|   |                            |           |           |   |   | المنهج البحث  | عدد العينة   |  |
| ١ | عادل حسام الدين مصطفى      | (٢٠١١)    | (١٠)      | "تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الأخيرة والارتقاء و المتسابقى الوثب الطويل". | التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الاخير و الارتقاء على مستوى الانجاز الرقى لمتسابقى الوثب الطويل                                   | التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. | تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٠) طالب مقسمه على (١٠) طلاب لكل مجموعه من مجموعتى البحث .               | تحسن فى جميع المتغيرات للقدرات التوافقية وكذلك تحسين فى بعض المتغيرات البيوميكانيكيه المؤثرة على الأداء المهارى و الانجاز الرقى فى مسابقه الوثب الطويل   |
| ٢ | إبراهيم حمدي يحيى          | (٢٠١٢)    | (١)       | " برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية وتأثيره فى المستوى الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثي                | التعرف على تأثير القدرات التوافقية على المستوى الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثي.  | التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة            | تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٠) من متسابقى الوثب الثلاثي تحت ١٨ سنة بنادي طنطا الرياضى .        | القدرات التوافقية ( قدرة التوافق الكلى للجسم - القوة المميزة بالسرعة - التوازن الديناميكي - قدرة التوجيه المكاني و تغيير الاتجاه - المرونة - الإدراك الحسى بالمسافة و الزمن - التوازن - قدرة الربط الحركي ) لها تأثير ايجابي فى تطوير المستوى الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثي |
| ٣ | أحمد عبد المرضى عبد العزيز | (٢٠١٢)    | (٢)       | "تأثير القدرات التوافقية على مستوى أداء الوثب الثلاثي لمبتدئى العاب قوى".                             | التعرف على تصميم برنامج للقدرات التوافقية للمبتدئين فى مسابقه الوثب الثلاثي والتعرف على تأثير القدرات التوافقية على المستوى الرقى لمبتدئى الوثب الثلاثي | التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة            | تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٥) ناشئ من المسجلين بالمشروع القومى للناشئين بإستاد بنها الرياضى . | القدرات التوافقية الخاصة بالمبتدئين فى مسابقه الوثب الثلاثي هي (القدرة على الربط الحركي - تحديد الوضع - ضبط الإيقاع - الاتزان الحركي - بذل الجهد المناسب) ولها تأثير ايجابي فى تطوير المستوى الرقى لمبتدئى الوثب الثلاثي   |
| ٤ | حازم السعيد خليل           | (٢٠١٢)    | (٧)       | "تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المتغيرات الكينماتيكية للوثبة الثلاثية"                    | التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المتغيرات الكينماتيكية و المستوى الرقى للوثبة الثلاثية.  | التجريبي.   | تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ حجمها ( ٥ ) متسابقين من نادي بورسعيد الرياضى                                | القدرات التوافقية ( الرشاقة - الدقة - التوافق - التوازن ) لها تأثير ايجابي فى تطوير المستوى الرقى للوثب الثلاثي لدى عينه البحث   |

| م | اسم الباحث          | سنة النشر | رقم العمل | عنوان الدراسة  | أهم أهداف الدراسة  | الإجراءات   |  | أهم النتائج   |
|---|---------------------|-----------|-----------|--|--|---|--|---|
|   |                     |           |           |  |  | المنهج البحث  | عدد العينة   |   |
| ٥ | حسن عبد المجيد حسن  | (٢٠١٢)    | (٨)       | فاعلية تنمية بعض القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء وعلاقتها بالمستوى الرمي لناشئ الرمي (القرص. الجلة) | التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء على المستوى الرمي لناشئ الرمي (القرص. الجلة) - التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء والمستوى الرمي لناشئ الرمي (القرص. الجلة) | التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. | تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العمدية من متسابقى (المطربة-الرمح-القرص- الجلة) بواقع (٤) لاعبين في كل مسابقة من هذه المسابقات قسمت الى مجموعتين (تجريبية- ضابطة) والذين قد مثلوا أندية الاهللى و٦ أكتوبر والزمالك فى بطولات الجمهورية تحت ١٨ سنة الرياضى ٢٠١١/٢٠١٠ | معدل التغير للاعبى اطاحة المطربة فى القدرات التوافقية كان ايجابيا فى ( القدرة على ضبط التوازن الثابت- الايقاع الحركى- القدرة على الدقة- الاحساس الحركى- الربط الحركى-القدرة على بذل أقصى جهد- القدرة على التوازن المتحرك) تطوير القدرات التوافقية كان له أثر ايجابى على تحسن المستوى الرمي لمسابقة اطاحة المطربة ومسابقة رمى الرمح ومسابقة رمى القرص  |
| ٦ | محمد عصمت عبد الغنى | (٢٠١٣)    | (١٩)      | "برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات التوافقية وتأثيره على سرعة المروق لمتسابقى ١٠٠ متر حواجز للناشئات"   | التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات التوافقية والقدرة البدنية وعلى زمن مروق الحواجز والمستوى الرمي لمتسابقى ١٠٠ متر حواجز للناشئات.   | التجريبي.   | تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئات النادى الزمالك لفريق العاب وقومها (١٢) ناشئة..   | البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على القدرات التوافقية(القدرة على تقدير الوضع- القدرة على الربط الحركى- قدرة الحفاظ على التوازن- القدرة الايقاعية- القدرة على التكيف مع الاوضاع المختلفة- القدرة على الاستجابة ) البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا وعلى القدرات البدنية (السرعة الانتقالية – سرعة رد الفعل – القوة المميزة بالسرعة - القوة العضلية ) و البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على زمن مروق الحواجز والمستوى الرمي لمتسابقى ١٠٠ متر حواجز للناشئات . |

| م | اسم الباحث  | سنة النشر | رقم المراجع | عنوان الدراسة   | أهم أهداف الدراسة   | الإجراءات                                       |  | أهم النتائج  |
|---|---|-----------|-------------|---|---|---|--|--|
|   |   |           |             |   |   | المنهج البحث                                    | عدد العينة   |  |
| ٧ | فادية احمد ،<br>عبد العزيز ،<br>جهد نبيه<br>محمود | ( ٢٠١٤ )  | ( ١٣ )      | " علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي         | علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي   | إستخدم الباحث المنهج الوصفي.                    | قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقات الوثب الثلاثي لألعاب القوى وعدددهم ( ١٨ ) متسابقة تحت ٢٠ سنة بالإضافة إلى عدد(٦) متسابقات لإجراء الدراسات الاستطلاعية                                       | - وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي و القدرات التوافقية : ( القدرة على الربط الحركي - القدرة على الإيقاع الحركي - القدرة على تقدير بذل الجهد المناسب - القدرة على تقدير الوضع - القدرة على التوازن الحركي )<br>- وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي والقدرة على التنظيم الحركي        |
| ٨ | لنجه عبد<br>الحميد عبد<br>القادر                  | ( ٢٠١٤ )  | ( ١٥ )      | "تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على المستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي"       | التعرف على تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي بالدقهلية لألعاب القوى.   | التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة. | تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمتسابقات الوثب الثلاثي بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى. وأن تدريبات بعض القدرات التوافقية أثرت تأثير ايجابي على المستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى. | واستنتجت الباحثة أن تدريبات بعض القدرات التوافقية أثرت تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية الخاصة لمتسابقات الوثب الثلاثي بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى. وأن تدريبات بعض القدرات التوافقية أثرت تأثير ايجابي على المستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى.  |
| ٩ | محمد<br>السيد<br>شعبان                            | ( ٢٠١٥ )  | ( ١٦ )      | "تأثير بعض التدريبات التوافقية والمهارية على زمن التسليم والتسلم لسباق ١٠٠×٤ متر تتابع" | -التعرف على القدرات التوافقية الخاصة بمهارة التسليم والتسلم لسباق ١٠٠×٤ متر<br>-التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات التوافقية و المتغيرات الميكانيكية و المهارية الخاصة بمهارة التسليم والتسلم لسباق ١٠٠×٤ متر | التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة  | تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من فرق تتابع ١٠٠×٤ متر منطقة الاسكندرية وبلغ العدد الإجمالي لعينة البحث ١٢ عدا ( مقسمة الى ثلاث فرق تتابع ).   | تحسن جميع القدرات التوافقية قيد البحث وهي (رد الفعل – الربط الحركي – إدراك حس حركي – التوازن الديناميكي – الدقة - التوافق) وايضا جميع المتغيرات الميكانيكية قيد البحث وهي (متوسط طول الخطوات إستلام – متوسط طول الخطوات تسليم – متوسط زمن الخطوات إستلام – متوسط زمن الخطوات تسليم – متوسط سرعة الخطوات تسليم) والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠×٤ متر |



## جدول (٢) الدراسات الأجنبية

| م | اسم الباحث  | سنة النشر | رقم البحث | عنوان الدراسة  | أهم أهداف الدراسة   | الإجراءات   |   | أهم النتائج  |
|---|---|-----------|-----------|--|---|---|---|--|
|   |   |           |           |  |   | عدد العينة  | المنهج البحث                                |  |
| ١ | ماديللا<br>Madella                                      | (١٩٩٩)    | (٣١)      | "تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء في مسابقات الميدان والمضمار".          | التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء في الميدان مسابقات والمضمار والقدرات المطلوبة لتنميتها.                     | التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. | بعض لاعبي ألعاب القوى للفرقة متوسطة الأداء. | أهم القدرات التوافقية التي تساعد على تنمية الأداء لدى متسابقى ألعاب القوى و ارتفاع مستوى الأداء (رد الفعل - الوعي بالاتجاه - الطاقة الحركية).  |
| ٢ | ليو Lu، D.J.  | (٢٠٠٠)    | (٣٠)      | "تصنيف نماذج للقدرات التوافقية في مسابقات الميدان والمضمار".                           | : التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى فى مسابقات الميدان والمضمار  | الوصفى  | ١٥٦ متسابق .                                | أن القدرات التوافقية تعد واحده من أهم المتطلبات للمهارات الحركيه فى مسابقات الميدان و المضمار و يوجد ارتباط دال بين القدرات التوافقية و المهارات الحركيه فى مسابقات الميدان و المضمار        |
| ٣ | راكزك<br>Raczek   | (٢٠٠٢)    | (٣٣)      | "تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية فى بعض الرياضات                      | التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية فى بعض الرياضات ( ألعاب القوى - كرة الطائرة - كرة السلة ).          | التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. | عينة من طلاب المدارس من سن (١٣ - ١٥ سنة).   | أثرت القدرات التوافقية ايجابيا على مستوى التعلم المهارى لدى المجموعة التجريبية. - توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهارى. |
| ٤ | جيرزي ، و<br>باول Jerzy<br>Eiderl<br>Pawel<br>Cieszczyk | (٢٠٠٤)    | (٢٧)      | "مستوى بعض القدرات التوافقية كمعيار لانتقاء الأولاد فى عمر ١٠ سنوات للرياضات المختلفة" | يهدف البحث إلى تقييم مستوى القدرات التوافقية المختارة للأولاد فى عمر ١٠ سنوات من اجل الانتقاء و توجيههم للرياضات التي تناسب قدراتهم . | الوصفى  | (١٣٦) تلميذ عمر ١٠ سنوات.                   | هناك فروق معنوية بين أفراد العينة في بعض القدرات التوافقية مثل القدرة على بذل الجهد المناسب و التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، بينما كانت الفروق غير معنوية في القدرة على التوازن                |

### أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

- فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة ، توصل الباحثون إلى أهم نقاط الاستفادة من تلك الدراسات حيث تم الاستفادة منها فى البحث الحالى والمتمثلة فى الآتى :
- صياغة أهداف وفروض البحث بدقة.
- اختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث.
- التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث.
- التعرف على طرق قياس المتغيرات المختلفة للبحث.
- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها.

### إجراءات البحث :

- **المنهج المستخدم :** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة .
- **المجال المكاني :** ميدان ومضمار وصالة ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية – جامعة دمياط
- **المجال الزماني :** تم اجراء الدراسات الإستطلاعية وقياسات البحث القبلىة والبعديّة وتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بمسابقة الوثب الثلاثي في الفترة من ٢٧ / ٦ حتى ١٧ / ٩ / ٢٠١٦ م .

- **عينه البحث :** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص مسابقات الميدان والمضمار بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة دمياط والمسجلين بمنطقة الدقهلية لالعباب القوى وذوى المستوى المميز فى مسابقة الوثب الثلاثي وبلغ عدد العينة ( ١٢ ) متسابق وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية يطبق عليهم برنامج تدريبات القدرات التوافقية و البدنية الخاصة والأخرى ضابطة ويطبق عليهم برنامج القدرات البدنية الخاصة فقط وقوام كل منهما ( ٦ ) متسابقين.

**تجانس أفراد عينة البحث:** قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد العينة فى ضوء.

**المتغيرات التالية :** معدلات النمو ( السن ، الطول ، الوزن ) والقدرات البدنية والقدرات التوافقية والمستوى الرقمى لمسابقة الوثب الثلاثي قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول ( ٣ ).

### جدول (٣)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة

والقدرات التوافقية والمستوى الرقمي قيد البحث ن = ١٢

| المتغيرات                    | وحدة القياس       | متوسط                     | وسيط       | انحراف المعياري | معامل التواء |        |        |
|------------------------------|-------------------|---------------------------|------------|-----------------|--------------|--------|--------|
| معدلات النمو                 | السن              | ٢٠.٣٠<br>٤                | ٢٠.٣٢٥     | ٠.٢٠٠           | -٠.٣٥٨       |        |        |
|                              | الطول             | ١٧٩.٩<br>٨                | ١٨٠.٠٦     | ٦.٣٦٨           | ٠.٠٤٧        |        |        |
|                              | الوزن             | ٧٣.٠١<br>٥                | ٧٢.١١٠     | ٢.٣٤٧           | ٠.٨٨٠        |        |        |
| القدرات البدنية              | السرعة الانتقالية | عدو ٣٠ م بدء المنخفض      | ٤.١٥٥      | ٤.٣١٠           | ٠.٥٥٠        | ٠.٥٤٧- |        |
|                              |                   | عدو ٣٠ م بدء الطائر       | ٣.٨٢٩      | ٣.٨٥٠           | ٠.٣٩٠        | ١.٥٠٧  |        |
|                              | القوى القصوى      | قوه عضلات الرجلين         | ٢٢٢.٥<br>٠ | ٢١٠.١           | ٣.٧١٩        | ٢.٠١٣  |        |
|                              | القدرة العضلية    | الوثب العريض من الثبات    | ٢٤١.٦<br>٢ | ٢٣٧.١٥          | ٣.٦١         | ١.٤٢٢  |        |
|                              | الرشاقة           | الوثبة الرباعية           | ٤.١٣٠      | ٤.١٠٠           | ٠.١٠٦        | ٠.٣٤٩  |        |
|                              | مرونة             | ثني الجذع أماما أسفل      | ١٣.٠٦<br>٠ | ١٣.٣٠٣          | ٠.٥٣٨        | ٠.٣٦٤- |        |
|                              | القدرات التوافقية | القدرة على التوازن الحركي |            | ٧.٩٥٥           | ٧.٨٠٠        | ٠.٧٣٤  | ٠.٩٦٧  |
|                              |                   | القدرة على التنظيم الحركي |            | ٧.٢٠٨           | ٧.١٢٠        | ٠.٥٦٨  | -٠.١٤٤ |
| القدرة على تقدير الوضع       |                   | ٧.٨٨٠                     | ٧.٩١٥      | ٠.٤٢٤           | ٠.٣٢٥        |        |        |
| القدرة على الإيقاع الحركي    |                   | ٤.٨٢٣                     | ٤.٩١٠      | ٠.٥٦١           | ٠.٥٤٣        |        |        |
| القدرة على بذل الجهد المناسب |                   | ٤٢.٧٠<br>٢                | ٤١.٤١٥     | ٥.٠١٨           | ٠.٢٢٧        |        |        |
| القدرة على الربط الحركي      |                   | ٣.٥٦٦                     | ٣.٦٠٠      | ٠.٢٨٢           | ٠.٨٠٨-       |        |        |
| المستوى الرقمي               |                   | ١١.٤٥<br>٨                | ١١.٤٨٥     | ٠.١٠٤           | ٠.٦٤٤-       |        |        |

يوضح جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في معدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات التوافقية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي قيد البحث.

#### تكافؤ مجموعتي عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية\_ الضابطة) في معدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات التوافقية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي قيد البحث وهذا ما يوضحه جدول (٤).

جدول ( ٤ )  
دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة  
والقدرات التوافقية والمستوى الرقمي قيد البحث  $n_1 = n_2 = 6$

| المتغيرات    | المعالجات الاحصائية          |                        | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الترتيب | مجموع الترتيب | قيمة U محسوبة | قيمة Z |
|--------------|------------------------------|------------------------|-------------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|--------|
|              | ضابطة                        | تجريبية                |             |                 |                   |               |               |               |        |
| معدلات النمو | السن                         | ضابطة                  | سنه         | ٢٠.٣١٥          | ٠.٢٢١             | ٧.٠٠          | ٤٢.٠٠         | ١٥.٠٠         | ٠.٤٨٦  |
|              |                              | تجريبية                | كجم         | ٢٠.٢٩٣          | ٠.١٩٧             | ٦.٠٠          | ٣٦.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | الطول                        | ضابطة                  | كجم         | ١٧٩.٩٨          | ٦.٣٦٨             | ٦.٠٨          | ٣٦.٥٠         | ١٥.٥٠         | ٠.٤٠٢  |
|              |                              | تجريبية                | سم          | ١٨٠.٠٧          | ٦.٣٠٩             | ٩.٩٢          | ٤١.٥٠         |               |        |
| معدلات النمو | الوزن                        | ضابطة                  | سم          | ٧٣.٠١٥          | ٢.٤٣٧             | ٥.١٧          | ٣١.٥٠         | ١٠.٠٠         | ١.٢٨١  |
|              |                              | تجريبية                | ث           | ٧٤.٠٣١          | ١.٥٩٧             | ٧.٨٣          | ٤٧.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | السرعة الانتقالية            | عدو ٣٠ بدء المنخفض     | ث           | ٤.١٣٣           | ٠.٤٤٣             | ٦.١٧          | ٣٧.٠٠         | ١٦.٠٠         | ٠.٣٢١  |
|              |                              | عدو ٣٠ بدء الطائر      | ث           | ٣.٨٠١           | ٠.١٦٣             | ٦.٦٧          | ٤٠.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القوى القصوى                 | قوه عضلات الرجلين      | كجم         | ٢٢٢.٥٤          | ٣.١٩              | ٦.١٧          | ٣٧.٥٠         | ١٦.٠٠         | ٠.٣٢٠  |
|              |                              | تجريبية                | سم          | ٢٢.٢٩           | ٢.٩٦              | ٦.٨٣          | ٤١.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القدرة العضلية               | الوثب العريض من الثبات | سم          | ٢٤١.٦٢          | ٣.٦٦              | ٧.١٧          | ٤٣.٠٠         | ١٤.٠٠         | ٠.٦٤١  |
|              |                              | تجريبية                | عدد/ث       | ٢٤٠.٩١          | ٣.٢٠              | ٥.٨٣          | ٣٥.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | الرشاقة                      | الوثبة الرباعية        | عدد/ث       | ٤.١٨٣           | ٠.٠٩٨             | ٨.٠٨          | ٤٨.٥٠         | ٨.٥٠٠         | ١.٥٦٣  |
|              |                              | تجريبية                | سم          | ٤.٠٧٨           | ٠.٠٩٣             | ٤.٩٢          | ٢٩.٥٠         |               |        |
| معدلات النمو | المرونة                      | ثني الجذع اماما أسفل   | سم          | ١٢.٨١٠          | ٠.٤٨٦             | ٥.٠٠          | ٣٠.٠٠         | ٩.٠٠٠         | ١.٤٤١  |
|              |                              | تجريبية                | درجة        | ١٣.٣١٠          | ٠.٥٠١             | ٨.٠٠          | ٤٨.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القدرة على التوازن الحركي    | ضابطة                  | درجة        | ٨.١٦٦           | ٠.٧٥٢             | ٧.٥٠          | ٤٥.٠٠         | ١٢.٠٠         | ٠.٩٦٩  |
|              |                              | تجريبية                | سم          | ٧.٧٤٥           | ٠.٧١٦             | ٥.٥٠          | ٣٢.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القدرة على التنظيم الحركي    | ضابطة                  | سم          | ٨.٠٤١           | ٠.٤٩٨             | ٧.٨٣          | ٤٧.٠٠         | ١٠.٠٠         | ١.٣٠٦  |
|              |                              | تجريبية                | درجة        | ٧.٦٦٦           | ٠.٢٩٦             | ٥.١٧          | ٣١.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القدرة على تقدير الوضع       | ضابطة                  | درجة        | ٧.٩١٥           | ٠.٣٤٧             | ٦.٨٣          | ٤١.٠٠         | ١٦.٠٠         | ٠.٣٢٠  |
|              |                              | تجريبية                | درجة        | ٧.٨٤٥           | ٠.٥٢٣             | ٦.١٧          | ٣٧.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القدرة على الإيقاع الحركي    | ضابطة                  | درجة        | ٣.٨٥١           | ٠.٥٠٧             | ٦.٣٣          | ٣٨.٠٠         | ١٧.٠٠         | ٠.١٦١  |
|              |                              | تجريبية                | درجة        | ٣.٨١٦           | ٠.٥٥٩             | ٦.٦٧          | ٤٠.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القدرة على بذل الجهد المناسب | ضابطة                  | درجة        | ٣٧.٥٩١          | ٢.٥٦٠             | ٦.٨٣          | ٤١.٠٠         | ١٦.٠٠         | ٠.٣٢٠  |
|              |                              | تجريبية                | ث           | ٣٦.٣٩٣          | ٣.٩٥٦             | ٦.١٧          | ٣٧.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | القدرة على الربط الحركي      | ضابطة                  | ث           | ٣.٥٦٦           | ٠.٢٨٢             | ٦.٨٣          | ٤١.٠٠         | ١٦.٠٠         | ٠.٣٢٠  |
|              |                              | تجريبية                | متر         | ٣.٥٧٥           | ٠.٢٢٢             | ٦.١٧          | ٣٧.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | الحجلة                       | ضابطة                  | متر         | ٤.٢٣٥           | ٠.٠٣٨             | ٥.٠٨          | ٣.٥٠          | ٩.٥٠          | ١.٣٧٦  |
|              |                              | تجريبية                | متر         | ٤.٢٩٠           | ٠.٠٨٦             | ٧.٩٢          | ٤٧.٥٠         |               |        |
| معدلات النمو | الخطوة                       | ضابطة                  | متر         | ٣.٢٢٨           | ٠.٠٤٩             | ٦.٨٣          | ٤١.٠٠         | ١٦.٠٠         | ٠.٣٢١  |
|              |                              | تجريبية                | متر         | ٣.٢١٧           | ٠.٠٢٧             | ٦.١٧          | ٣٧.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | الوثبة                       | ضابطة                  | متر         | ٣.٩٨٥           | ٠.٠١٣             | ٧.٥٠          | ٤٥.٠٠         | ١٢.٠٠         | ٠.٩٨٧  |
|              |                              | تجريبية                | متر         | ٣.٩٦١           | ٠.٠٤١             | ٥.٥٠          | ٣٣.٠٠         |               |        |
| معدلات النمو | المستوى الرقمي               | ضابطة                  | متر         | ١١.٤٤٨          | ٠.٠٨٥             | ٥.٩٢          | ٣٥.٠٠         | ١٤.٠٠         | ٠.٥٦٢  |
|              |                              | تجريبية                | متر         | ١١.٤٦٨          | ٠.١٢٧             | ٧.٠٨          | ٤٢.٥٠         |               |        |

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية  $\alpha = ٠,٠٥$  قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوى  $٠,٠٥ =$   
١,٩٦٦+

يتضح من الجدول رقم ( ٤ ) ان قيم مان وتنى الجدولية كانت أعلى من قيمتها المحسوبة مما يدل على وجود فروق غير دالة احصائيا في جميع القياسات قيد البحث كما يؤكد ذلك قيمة ( Z ) الجدوله أكبر من قيمتها المحسوبة مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

اولا: الأجهزة والأدوات العلمية المستخدمة في البحث:

- الأجهزة واشتملت على: - جهاز رستاميتير لقياس طول القامة ووزن الجسم بالسنتيمتر.

- الأدوات واشتملت علي : شريط قياس مدرج بالسنتيمتر، ملعب العاب قوى ، حفرة وثب الثلاثي قانونية، صناديق بارتفاعات المختلفة، حواجز- كور طبية – ساعات إيقاف (٠٠١,٠٠١) - مقاعد سويدية ، العلامات الضابطة الارشادية – جير .

#### ثانياً :الاستمارات والمقابلات الشخصية:

- لتحديد القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي مرفق(٢).
- لتحديد الاختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية الخاصة بمتسابقى الوثب الثلاثي(٣).
- لتحديد أسس وضع البرنامج التدريبي .مرفق(٤)
- لتسجيل بيانات اللاعب الشخصية والاختبارات البدنية والتوافقية والمستوى الرقمي مرفق(٦).

#### ثالثاً :قياسات وإختبارات المستخدمة في البحث:

القياسات معدلات النمو: (العمر، الطول ، الوزن )  
قياسات وإختبارات القدرات البدنية.

قام الباحث بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث(١)(٢)(٣)(٥)(٦)(٧)(٨)(١٠) (١٣)(١٤)(١٥)(١٩) في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب القدرات البدنية وأنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثي وهذا ما يوضحة جدول (٥)

#### جدول (٥)

##### القدرات البدنية وإختباراتها

| المرجع             | إختبارات القدرات البدنية                   | القدرات البدنية     |
|--------------------|--|---------------------|
| ( ٢٤٦ - ٢٤٥ : ١٨ ) | ٣٠م عدو من البدء المنخفض (ثانية )          | السرعة              |
| ( ٢٤٨ - ٢٤٧ : ١٨ ) | ٣٠م عدو من البدء الطائر( ثانية )           | الانتقالية          |
| ( ٢٧٧ - ٢٧٦ : ١٩ ) | إختبار قوه عضلات الرجلين ( كيلوجرام)       | القوى القصوى        |
| ( ٩٣ : ١٨ )        | إختبار الوثب العريض من الثبات ( سم)        | القدرة العضلية      |
| ( ٢٩٤ - ٢٩٢ : ١٨ ) | إختبار الوثبة الرباعية (عدد/ث)             | الرشاقة             |
| ( ٣٤٦ : ١٩ )       | إختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف( سم) | مرونة العمود الفقري |

#### قياسات وإختبارات القدرات التوافقية

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار مرفق ( ١ ) وذلك بعد الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث(١) (٢) (٣) (٧) (١٠) (١٣) (١٥) (١٩) حتى يتم تحديد القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي مرفق ( ٢ ) و تحديد انسب الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية مرفق ( ٣ ) وكانت نتائج استطلاع رأى الخبراء كما هو موضح في الجدول ( ٦ )

## جدول (٦)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد القدرات التوافقية والاختبارات المناسبة لتلك القدرات لمتسابقى الوثب الثلاثي

ن=١٠

| المرجع               | نسبة مئوية | اختبارات القدرات التوافقية             | نسبة مئوية | القدرات التوافقية              |
|----------------------|------------|--|------------|--------------------------------|
| (١٤ : ١٦٠)           | %١٠٠       | اختبار التوازن الحركي للوثب الثلاثي    | ١٠٠ %      | ١ القدرة على التوازن الحركي    |
| (١٦ : ٨٥)            | %٩٠        | اختبار القدرة على التنظيم الحركي       | %٩٠        | ٢ القدرة على التنظيم الحركي    |
| (١٤ : ١٦١)           | %٩٠        | اختبار القدرة على تقدير الوضع          | ١٠٠ %      | ٣ القدرة على تقدير الوضع       |
| (١٦ : ٨٠)            | %١٠٠       | اختبار القدرة الإيقاعية                | %٩٠        | ٤ القدرة على الإيقاع الحركي    |
| (١٦ : ٨١)            | %١٠٠       | الوثب العريض من الثبات (معصوب العينين) | %٩٠        | ٥ القدرة على بذل الجهد المناسب |
| (١ : ٦ : ٣١ -<br>٣٣) | %١٠٠       | اختبار القدرة على الربط الحركي         | ١٠٠ %      | ٦ القدرة على الربط الحركي      |
|                      |            | تم رفض هذه القدرة                      | %١٠        | ٧ سرعة الاستجابة الحركية       |

وقد ارتضى الباحث قبول القدرات التوافقية و الاختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية والتي حققت نسبة ٩٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء مرفق (١).

### قياس الوثبة الثلاثية.

عن طريق رش جير في منطقة الوثبة الثلاثية وقياس أثر القدم المطبوع على الارض لكل من الحجلة والخطوة الوثبة .

### قياس المستوى الرقمي.

طبقا للقانون الدولي للاتحاد العاب القوى متر. (٦ : ١٨٦ - ١٩٠)

### البرامج التدريبية :

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية والتدريبية الحديثة وما يتفق عليها الدراسات والبحوث والمراجع السابقة وآراء السادة الخبراء الذى استطاع الباحث من خلال ذلك الوصول الى صورة نهائية للبرنامج التدريبي المقترح مرفق (٧).

### هدف البرنامج.

قام الباحث بتخطيط البرنامج التدريبي لتدريبات القدرات التوافقية الذى يهدف الى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية لمتسابقى الوثب الثلاثي ومعرفة اثرها على المستوى الرقمي وذلك باستخدام وسائل التدريب المختلفة وتطبيقه على عينة البحث.

أسس وضع البرنامج.

- مدة البرنامج لمدة (١٠) أسابيع
- عدد الواحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات
- أجمالى عدد الواحدات التدريبية بالبرنامج (٣٠) وحدة.

تتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين ٦٠ دقيقة إلى ١٢٠ دقيقة تبعاً لدرجة الحمل الذي يتميز بها الأسبوع التدريبي وفقاً للتموج بالحمل حيث كانت ٦٠ دقيقة للوحدة التي تتميز بشدة متوسطة من ٦٥-٧٥% ، ٩٠ دقيقة للوحدة التي تتميز بشدة أقل من القصوى من ٨٠-٩٠%، ١٢٠ دقيقة للوحدة التي تتميز بشدة قصوى ٩٠-١٠٠%.

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث اجزاء وهي:

الجزء التمهيدي : (الاحماء)

الجزء الرئيسي : (تدريبات القدرات التوافقية) و(التكنيك)

الجزء الختامي: (تدريبات تهدئة)

راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج فى الحمل والاستمرارية التدريب والارتفاع التدريجى للحمل والتكيف عند وضع البرنامج.

استخدم الباحث تدريبات خاصة مشابهة لطبيعة الاداء.

تصميم البرنامج التدريبي المقترح .

استعان الباحث بالدراسات والبحوث السابقة والمراجع العلمية وأراء السادة الخبراء فى مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار مرفق (٤)

تم تقسيم البرنامج الى (٤) اسابيع لمرحلة الاعداد العام (٤) اسابيع لمرحلة الاعداد الخاص و(٢) اسابيع لمرحلة المنافسات

وتم تحديد شدة الحمل وفقاً للهدف من كل وحدة تدريبية كما يلى :

- الحمل الاقصى (٩٠-١٠٠%)

- الحمل الاقل من الاقصى (٨٠-٩٠%)

- الحمل المتوسط (٦٥-٧٥%)

- استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج تشكيل دورة الحمل الفترية بالطريقة التموجية (٢مرتفع: ١ منخفض).

- قام الباحث بوضع التوزيع النسبى لشدة الحمل التدريبي للبرنامج التدريبي خلال الاسابيع التدريبية كما فى الشكل الاتي:

| الإعدادات للمنافسات |        | الإعدادات خاص |        |        |        | الإعدادات العام |        |        | الفترة |          |
|---------------------|--------|---------------|--------|--------|--------|-----------------|--------|--------|--------|----------|
| العاشر              | التاسع | الثامن        | السابع | السادس | الخامس | الرابع          | الثالث | الثاني | الأول  | الأسابيع |
| -٧٥                 | -٩٠    | -٧٠           | -٨٥    | -٨٠    | -٧٠    | -٨٥             | -٨٠    | -٧٠    | -٦٥    | درجات    |
| %٨٥                 | %١٠٠   | %٨٠           | %٩٠    | %٩٠    | %٨٠    | %٩٠             | %٩٠    | %٨٠    | %٧٥    | الحمل    |
|                     | *      |               | *      | *      |        | *               | *      |        |        | أقصى     |
| *                   |        | *             |        |        | *      |                 |        | *      |        | أقل من   |
|                     |        |               |        |        |        |                 |        |        | *      | الأقصى   |
|                     |        |               |        |        |        |                 |        |        | *      | متوسط    |
| ٢٧٠                 | ٣٦٠    | ٢٧٠           | ٣٦٠    | ٣٦٠    | ٢٧٠    | ٣٦٠             | ٣٦٠    | ٢٧٠    | ١٨٠    | المجموع  |
| ق                   | ق      | ق             | ق      | ق      | ق      | ق               | ق      | ق      | ق      | بالدقائق |

شكل (١)

الرسم البياني لتشكيل دورة الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج

يتضح من الشكل رقم (١) أن الأسابيع التي تميزت بشدة متوسطة كان أسبوعاً واحداً بإجمالي ١٨٠ دقيقة تدريب ، والأسابيع التي تميزت بشدة أقل من القصوى كانت أربع أسابيع بإجمالي ١٠٨٠ دقيقة تدريب، بينما كانت الأسابيع التي تميزت بشدة قصوى خمس أسابيع بإجمالي ١٨٠٠ دقيقة تدريب، وبذلك يكون المجموع الكلي لزمان الوحدات التدريبية ٣٠٦٠ دقيقة بواقع (٥١ ساعة)

#### **الدراسات الاستطلاعية:**

تم إجراء هذه الدراسة في المدة من ٢٠١٦/٦/٢٧م إلى ٢٠١٦/٦/٣٠م بهدف اختيار وتحديد محتوى البرنامج التدريبي الخاص بمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والتعرف على مدى مناسبة محتوى تدريباته للعينة وذلك وفقاً لما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة واستهدفت أيضاً التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وتدريب المساعدين . وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها ( ٣ ) طلاب من الفرقة الثانية خارج عينة البحث ذوى المستوى المتقدم وقد تبين صلاحية استخدامها.

#### **الخطوات التنفيذية للبحث :**

##### **القياس القبلي:**

تم إجراء القياسات القبلي للمتغيرات قيد البحث ( السن ، الطول ، الوزن - القدرات البدنية الخاصة ، القدرات التوافقية ، والمستوى الرقمي ) وذلك من يومى السبت والاحد الموافق من ٢\_٣ / ٧ / ٢٠١٦ م ، وذلك بإستاد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط .

##### **- تنفيذ التجربة الأساسية:**

قامت الباحثة بتطبيق و تنفيذ البرنامج التدريبي لتدريبات القدرات التوافقية قيد البحث من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٧/٩ م حتى يوم الأحد الموافق ١٥ / ٩ / ٢٠١٦ م ، بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع بواقع (٣٠) ثلاثون وحدة خلال فترة التطبيق.

##### **- القياس البعدى :**

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث (القدرات البدنية الخاصة ، القدرات التوافقية ، والمستوى الرقمي ) لمسابقة وثب الثلاثي وذلك يوم الأثنين الموافق ١٦\_١٧ / ٩ / ٢٠١٦ م ، وقد روعى أن تتم القياسات على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلي .

##### **- المعالجات الإحصائية :**

تم حساب المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامج spss الإحصائي مستخدماً :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.



- اختبار مان ويتنى (U) Mann-Whitney اللابارامترى للتعرف على دلالة الفروق بين - متوسطات درجات مجموعتين غير مرتبطتين .
- اختبار ولكوكسون (z) Wilcoxon test اللابارامترى للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعة من الأفراد في بعض البيانات المرتبطة.
- حجم التأثير للمعاملات اللابارامترية باستخدام مربع إيتا

عرض النتائج ومناقشتها:  
أولا : عرض النتائج:

جدول ( ٧ )  
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في المتغيرات قيد البحث

ن = ٦

| المتغيرات                    | وحدة قياس | القياس القبلي |       | القياس البعدي |       | الرتب | الرتب | الرتب | الرتب | قيمة Z المحسوبة | حجم التأثير |
|------------------------------|-----------|---------------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|-------------|
|                              |           | ع±            | س-    | ع±            | س-    |       |       |       |       |                 |             |
| عدو ٣٠ بدء المنخفض           | ث         | ٤.١٧٨         | ٠.٦٨٤ | ٣.٨٨٦         | ٠.٤٥٧ | سالية | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢١٤           | ٠.٩٠٤       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٠     | ٠.٠٠  | ٠.٠٠  |                 |             |
| عدو ٣٠ بدء الطائر            | ث         | ٣.٨٠١         | ٠.١٦٣ | ٣.٦١٦         | ٠.٤٢٦ | سالية | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢١٤           | ٠.٩٠٤       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٠     | ٠.٠٠  | ٠.٠٠  |                 |             |
| قوة عضلات الرجلين            | كجم       | ٢٢٢.٥٤        | ٣.١٩  | ٢٢٤.٣٧        | ٣.٦٩  | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١           | ٠.٨٩٩       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| الوثب العريض من الثبات       | سم        | ٢٤١.٦٢        | ٣.٦٦  | ٢٥٠.٩٥        | ٣.١٨٠ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١           | ٠.٨٩٩       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| الوثبة الرباعية              | عدد/ث     | ٤.١٨٣         | ٠.٠٩٨ | ٤.٩٠٦         | ٠.٠٨٠ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠٧           | ٠.٩٠١       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| ثني الجذع أماما أسفل         | سم        | ١٢.٨١٠        | ٠.٤٨٦ | ١٤.٤٨٠        | ٠.١١٤ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١           | ٠.٨٩٩       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| القدرة على التوازن الحركي    | درجة      | ٨.١٦٦         | ٠.٧٥٢ | ٩.٠٨٠         | ٠.٦٦٢ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢١٤           | ٠.٩٠٤       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| القدرة على التنظيم الحركي    | سم        | ٨.٠٤١         | ٠.٤٩٨ | ٧.٣٥٦         | ٠.٥٠٤ | سالية | ٥     | ٤.٠٠  | ٢٠.٠٠ | ١.٩٩٧           | ٠.٨١٥       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ١     | ١.٠٠  | ١.٠٠  |                 |             |
| القدرة على تقدير الوضع       | درجة      | ٧.٩١٥         | ٠.٣٤٧ | ٨.٧٣١         | ٠.٣٥٧ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٢٦           | ٠.٩٠٩       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| القدرة على الإيقاع الحركي    | درجة      | ٣.٨٥١         | ٠.٥٠٧ | ٤.٤٨٣         | ٠.٣٨٩ | سالية | ٥     | ٤.٠٠  | ٢٠.٠٠ | ١.٩٩٧           | ٠.٨١٥       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ١     | ١.٠٠  | ١.٠٠  |                 |             |
| القدرة على بذل الجهد المناسب | درجة      | ٣٧.٥٩١        | ٢.٥٦٠ | ٣٨.٨٩٥        | ٢.٥٤١ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١           | ٠.٨٩٩       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| القدرة على الربط الحركي      | ث         | ٣.٥٦٦         | ٠.٢٨٢ | ٣.٤٢٦         | ٠.٢٣٤ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١           | ٠.٨٩٩       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٠     | ٠.٠٠  | ٠.٠٠  |                 |             |
| حجلة                         | متر       | ٤.٢٣٥         | ٠.٠٣٨ | ٤.٢٦٠         | ٠.٠٦٠ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢١٤           | ٠.٩٠٤       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| خطوة                         | متر       | ٣.٢٢٨         | ٠.٠٤٩ | ٣.٢٤٠         | ٠.٠٣٧ | سالية | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١           | ٠.٨٩٩       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٠     | ٠.٠٠  | ٠.٠٠  |                 |             |
| وثبة                         | متر       | ٣.٩٨٥         | ٠.٠١٣ | ٤.٠٩٠         | ٠.٠٤١ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢١٤           | ٠.٩٠٤       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |
| المستوى الرقمي               | متر       | ١١.٤٤٨        | ٠.٠٨٥ | ١١.٥٩١        | ٠.١١١ | سالية | ٠     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ | ٢.٢٣٢           | ٠.٩١١       |
|                              |           |               |       |               |       | موجبة | ٦     | ٣.٥٠  | ٢١.٠٠ |                 |             |

قيمة Z المتعارف عليها عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة z أعلى من قيمتها المتعارف عليها عند ٠.٠٥ مما يؤكد تحسن القياس البعدي للمجموعة الضابطة . كما يتضح أن حجم التأثير باستخدام مربع إيتا يتراوح بين (٠.٨١٥) و(٠.٩١١) وهو حجم تأثير ضخم (Huge)

جدول ( ٨ )  
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات قيد البحث

ن = ٦

| حجم التأثير | قيمة Z المحسوبة | القبلي | القبلي | البعدي | الرتب | القياس البعدي |        | القياس القبلي |        | وحدة القياس | المتغيرات                    |
|-------------|-----------------|--------|--------|--------|-------|---------------|--------|---------------|--------|-------------|------------------------------|
|             |                 |        |        |        |       | ع±            | س-     | ع±            | س-     |             |                              |
| ٠.٨٩٩       | ٢.٢٠١           | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | سلبية | ٠.٤٤٣         | ٣.٥٥١  | ٠.٤٤٣         | ٤.١٣٣  | ث           | عدو ٣٠ بدء المنخفض           |
|             |                 | ٠      | ٠      | ٠      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٢٤       | ٢.٢٦٤           | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | سلبية | ٠.٢٦٣         | ٣.٥٨٠  | ٠.٥٥٣         | ٣.٨٥٦  | ث           | عدو ٣٠ بدء الطائر            |
|             |                 | ٣.٠٠   | ٣.٠٠   | ١      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٠١       | ٢.٢٠٧           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٢.١٤          | ٢٣٢.٦٧ | ٢.٩٦          | ٢٢٠.٢٩ | كجم         | قوه عضلات الرجلين            |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٨٩٩       | ٢.٢٠١           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٣.٧٨          | ٢٦٨.٤٢ | ٣.٢٠          | ٢٤٠.٩١ | سم          | الوثب العريض من الثبات       |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٠١       | ٢.٢٠٧           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٣٦٣         | ٥.٦٥٨  | ٠.٠٩٣         | ٤.٠٧٨  | عدد/ث       | الوثبة الرباعية              |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٨٩٩       | ٢.٢٠١           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٥٦٧         | ١٦.٤٥٨ | ٠.٥٠١         | ١٣.٣١٠ | سم          | ثني الجذع أماما أسفل         |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٨٩٩       | ٢.٢٠١           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٢٠٠         | ١١.١٠٣ | ٠.٧١٦         | ٧.٧٤٥  | درجة        | القدرة على توازن الحركي      |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٢٤       | ٢.٢٦٤           | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | سلبية | ٠.٣٢٤         | ٦.٧٤٠  | ٠.٢٩٦         | ٧.٦٦٨  | ث           | القدرة على التنظيم الحركي    |
|             |                 | ٠      | ٠      | ٠      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٨٩٩       | ٢.٢٠١           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٦٠٦         | ١١.٣٠  | ٠.٥٢٣         | ٧.٨٤٥  | درجة        | القدرة على تقدير الوضع       |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٠١       | ٢.٢٠٧           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٥١٣         | ٥.١٦٣٣ | ٠.٥٥٩         | ٣.٨١٦  | درجة        | القدرة على الإيقاع الحركي    |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٨٩٩       | ٢.٢٠١           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٣.٧٦٣         | ٦٤.٥١٠ | ٣.٩٥٦         | ٣٦.٣٩٣ | درجة        | القدرة على بذل الجهد المناسب |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٠١       | ٢.٢٠٧           | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | سلبية | ٠.٠٦٥         | ٣.٢٣٠  | ٠.٢٢٢         | ٣.٥٧٥  | ث           | القدرة على الربط الحركي      |
|             |                 | ٠      | ٠      | ٠      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٠١       | ٢.٢٠٧           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٠٩٠         | ٤.٣٢٥  | ٠.٠٨٦         | ٤.٢٩٠  | متر         | حجلة                         |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٨٩٩       | ٢.٢٠١           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٠٦١         | ٣.٢٩٠  | ٠.٠٢٧         | ٣.٢١٧  | متر         | خطوة                         |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٠١       | ٢.٢٠٧           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٠٨٠         | ٤.٢٦٠  | ٠.٠٤١         | ٣.٩٦١  | متر         | وثبة                         |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |
| ٠.٩٠١       | ٢.٢٠٧           | ٠      | ٠      | ٠      | سلبية | ٠.٠٨٥         | ١١.٨٨٥ | ٠.١٢٧         | ١١.٤٦٨ | متر         | المستوى الرقمي               |
|             |                 | ٢١.٠٠  | ٣.٥٠   | ٦      | موجبة |               |        |               |        |             |                              |

قيمة Z المتعارف عليها عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة Z أعلى من قيمتها المتعارف عليها عند ٠.٠٥ مما يؤكد تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية. كما يتضح أن حجم التأثير بأستخدام مربع إيتا يتراوح بين (٠.٨٩٩) و(٠.٩٢٤) وهو حجم تأثير ضخم (Huge)

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢ = ٦

| حجم التأثير | قيمة Z | قيمة U المحسوبة | مجموع الرتب | متوسط الرتب | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المجموعة  | وحدة القياس | المتغيرات                    |
|-------------|--------|-----------------|-------------|-------------|-------------------|-----------------|-----------|-------------|------------------------------|
| ٠.٩٥١       | ٢.٣٣٠  | ٣.٥٠            | ٤٧.٠٠       | ٧.٨٣        | ٠.٤٥٧             | ٣.٨٨٦           | الضابطة   | ث           | عدو ٣٠ بدء المنخفض           |
|             |        |                 | ٣١.٠٠       | ٥.١٧        | ٠.٤٤٣             | ٣.٥٥١           | التجريبية |             |                              |
| ١.١٧٩       | ٢.٨٨٧  | ٠.٠٠            | ٤٦.٠٠       | ٧.٦٧        | ٠.٤٢٦             | ٣.٦١٦           | الضابطة   | ث           | عدو ٣٠ بدء الطائر            |
|             |        |                 | ٣٢.٠٠       | ٥.٣٣        | ٠.٢٦٣             | ٣.٥٨٠           | التجريبية |             |                              |
| ١.٠٤٦       | ٢.٥٦٢  | ٢.٠٠            | ٣١.٠٠       | ٥.١٧        | ٣.٦٩              | ٢٢٤.٣٧          | الضابطة   | كجم         | قوه عضلات الرجلين            |
|             |        |                 | ٤٧.٠٠       | ٧.٨٣        | ١٨.١٤             | ٢٣٢.٦٧          | التجريبية |             |                              |
| ٠.٨٢٠       | ٢.٠٠٩  | ٥.٥٠            | ٣٧.٠٠       | ٦.١٧        | ٣.١٨٠             | ٢٥٠.٩٥          | الضابطة   | سم          | الوثب العريض من الثبات       |
|             |        |                 | ٤١.٠٠       | ٦.٨٣        | ٦.٧٨              | ٢٦٨.٤٢          | التجريبية |             |                              |
| ١.١١٨       | ٢.٧٣٩  | ٠.٠٠            | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٠.٠٨٠             | ٤.٩٠٦           | الضابطة   | عدد/ث       | الوثبة الرباعية              |
|             |        |                 | ٤٥.٠٠       | ٩.٠٠        | ٠.٣٦٣             | ٥.٦٥٨           | التجريبية |             |                              |
| ١.١٧٧       | ٢.٨٨٢  | ٠.٠٠            | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٠.١١٤             | ١٤.٤٨٠          | الضابطة   | سم          | ثني الجذع أماما أسفل         |
|             |        |                 | ٥٧.٥٥       | ٩.٥٠        | ٠.٥٦٧             | ١٦.٤٥٨          | التجريبية |             |                              |
| ١.١٨٩       | ٢.٩١٣  | ٠.٠٠            | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٠.٦٦٢             | ٩.٠٨٠           | الضابطة   | درجة        | القدرة على التوازن الحركي    |
|             |        |                 | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٠.٢٠٠             | ١١.١٠٣          | التجريبية |             |                              |
| ١.١٣١       | ٢.٧٧٠  | ٠.٠٠            | ٥١.٠٠       | ٦.٥٠        | ٠.٥٠٤             | ٧.٣٥٦           | الضابطة   | سم          | القدرة على التنظيم الحركي    |
|             |        |                 | ١٥.٠٠       | ٣.٠٠        | ٠.٣٢٤             | ٦.٧٤٠           | التجريبية |             |                              |
| ١.١٧٧       | ٢.٨٨٢  | ٠.٠٠            | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٠.٣٥٧             | ٨.٧٣١           | الضابطة   | درجة        | القدرة على تقدير الوضع       |
|             |        |                 | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٠.٦٠٦             | ١١.٣٠٠          | التجريبية |             |                              |
| ٠.٩٥١       | ٢.٣٣٠  | ٣.٥٠            | ٢٤.٥٠       | ٤.٠٨        | ٠.٣٨٩             | ٤.٤٨٣           | الضابطة   | درجة        | القدرة على الإيقاع الحركي    |
|             |        |                 | ٥٣.٥٠       | ٨.٩٢        | ٠.٥١٣             | ٥.١٦٣           | التجريبية |             |                              |
| ١.٠٤٦       | ٢.٥٦٢  | ٢.٠٠            | ٢٣.٠٠       | ٣.٨٣        | ٢.٥٤١             | ٣٨.٨٩٥          | الضابطة   | درجة        | القدرة على بذل الجهد المناسب |
|             |        |                 | ٥٥.٠٠       | ٩.١٧        | ٣.٧٦٣             | ٤٦.٥١٠          | التجريبية |             |                              |
| ١.١٨٩       | ٢.٩١٣  | ٠.٠٠            | ٤٥.٠٠       | ٧.٥٠        | ٠.٢٣٤             | ٣.٤٢٦           | الضابطة   | ث           | القدرة على الربط الحركي      |
|             |        |                 | ٢١.٠٠       | ٤.٢٠        | ٠.٠٦٥             | ٣.٢٣٠           | التجريبية |             |                              |
| ٠.٨٢٠       | ٢.٠٠٩  | ٥.٥٠            | ٢٦.٥٠       | ٤.٢٠        | ٠.٠٦٠             | ٤.٢٦٠           | الضابطة   | متر         | حجلة                         |
|             |        |                 | ٥١.٥٠       | ٨.٥٨        | ٠.٠٩٠             | ٤.٣٢٥           | التجريبية |             |                              |
| ١.١١٨       | ٢.٩١٣  | ٠.٠٠            | ٣٣.٠٠       | ٥.٥٠        | ٠.٠٣٧             | ٣.٢٤٠           | الضابطة   | متر         | خطوة                         |
|             |        |                 | ٤٥.٠٠       | ٧.٥٠        | ٠.٠٦١             | ٣.٢٩٠           | التجريبية |             |                              |
| ١.١٧٩       | ٢.٨٨٧  | ٠.٠٠            | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٠.٠٤١             | ٤.٠٩٠           | الضابطة   | متر         | وثبة                         |
|             |        |                 | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٠.٠٨٠             | ٤.٢٧٠           | التجريبية |             |                              |
| ١.١٨٣       | ٢.٨٩٨  | ٠.٠٠            | ٢١.٠٠       | ٣.٥٠        | ٠.١١١             | ١١.٥٩١          | الضابطة   | متر         | المستوى الرقمي               |
|             |        |                 | ٥٧.٠٠       | ٩.٥٠        | ٠.٠٥٨             | ١١.٨٨٥          | التجريبية |             |                              |

قيمة Z المتعارف عليها عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة Z أعلى من قيمتها المتعارف عليها عند ٠.٠٥ مما يؤكد تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة. كما يتضح أن حجم التأثير باستخدام مربع إيتا يتراوح بين (٠.٨٢٠) و(١.١٨٩) وهو حجم تأثير ضخم (Huge)

## ثانيا : مناقشة النتائج :

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي و البعدى لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات البحث ويعزى الباحث تلك الفروق الى البرنامج التدريبي للقدرات البدنية الخاصة الذى أدت إلى زيادة مستوى القدرات البدنية والقدرات التوافقية والوثبة الثلاثية ( الحجلة – الخطوة – الوثبة ) وايضا المستوى الرقى لدى المجموعة الضابطة بشكل متميز.

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذى ينص على: وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى فى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية و الوثبة الثلاثية ( الحجلة – الخطوة – الوثبة ) للمجموعة الضابطة والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي و البعدى لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات البحث ويعزى الباحث تلك الفروق الى البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية المقترح الذى أدت إلى زيادة مستوى القدرات البدنية والقدرات التوافقية والوثبة الثلاثية ( الحجلة – الخطوة – الوثبة ) وايضا المستوى الرقى لدى المجموعة التجريبية بشكل أكثر توجيهاً وفاعلية.

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذى ينص على: وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى فى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية و الوثبة الثلاثية ( الحجلة – الخطوة – الوثبة ) للمجموعة التجريبية والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية الخاصة لدى متسابقى الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث التطور الحادث فى القدرات البدنية الخاصة إلى التأثير الإيجابى لبرنامج القدرات التوافقية والذى احتوى على تمارين متنوعة وشاملة أثرت على تطور المستوى البدنى حيث أن مكونات القدرات التوافقية ترتبط بعلاقات متبادلة مع القدرات البدنية ، وذلك لأن القدرات التوافقية تنقسم الى ثلاث عناصر وهى ( قدرات بدنية – قدرات توافقية ، قدرات بدنية توافقية ) وأثبتت القدرات التوافقية كفاءتها فى تحسين مستوى القدرات البدنية وذلك لأن القدرات التوافقية تتكون من مجموعة من القدرات المركبة بينهم علاقات متشابكة ، تنميتها ترتبط بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بها . ونظرا لأن العمل التوافقية يعمل على إشراك مجموعة عضلية كبيره أثناء الأداء فبالتالى إن تنمية كل قدرة من القدرات التوافقية داخل البرنامج أدت الى تطوير تلك القدرات البدنية المرتبطة بها ، وذلك ما أثر ايجابيا على تطور مستوى القدرات البدنية لدى طالبات المجموعة التجريبية .

ويتفق كلا من هيرتز Hirtz (١٩٩٧) و هوهمان وآخرون Hohmann et al. (٢٠٠٢) إلى أن قدرات الأداء الحركي الرياضى تنقسم إلى قدرات بدنية، وقدرات توافقية ، وقدرات مختلطة. وأن هناك علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة الفرد من المهارات الرياضية والقدرات البدنية. وتعتبر هذه القدرات هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهارى الجيد. (٢٤ : ١٨) (٢٥ : ٥٥)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة أحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في القدرات التوافقية لدى متسابقى الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية.

ويغزى الباحث التطور الحادث في القدرات التوافقية الخاصة الى تأثير تدريبات البرنامج التدريبي ، حيث أن تنمية القدرات التوافقية تحتاج الى عملية تدريب موجه نحو الهدف المراد تحقيقه ولذلك روعى الاهتمام بكل قدرة من القدرات التوافقية لما لها من أثر في تنمية المستوى التوافقي لدى متسابقين .ولذلك فقد استخدمت الباحث تدريبات التوازن وذلك بأداء تدريبات الحفاظ على التوازن وأداء واجبات حركية يصعب فيها الحفاظ على مركز ثقل الجسم مثل الجري او الحجل (على مقعد سويدي مقلوب- على الخط المرسوم بين الحارات) و القدرة على التنظيم الحركي الى التدريبات تنظيم اداء الحجل وخطوة على ادوات مختلفة ومن ثم الوثب في حفرة الوثب والقدرة على تقدير الوضع الى استخدام تمرينات متنوعة وموجة لتحسين مستوى تلك القدرة لما لها من أهمية في مستوى تطور الأداء الحركي والقدرة على الإيقاع الحركي إلى استخدام تدريبات القدرات التوافقية تعمل على تنمية وضبط الإيقاع الحركي الخاصة بالسباق وذلك باستخدام تدريبات خاصة لتنمية قدرة المتسابق على إدراك المراحل الحركية والقدرة على بذل الجهد المناسب إلى استخدام تدريبات ( الحجل ، الخطو ، الوثب ) والتي تنوعت من حيث سرعة وقوة وشكل الأداء وذلك باستخدام أدوات بأشكال وأوزان مختلفة الأمر الذي أثر ايجابيا على تحسن مستوى القدرة على بذل أقصى جهد . والقدرة على الربط الحركي إلى استخدام تدريبات متنوعة ومركبة يؤدي فيها أكثر من أداء حركي في وقت واحد للاقتراب و الحجلة و الخطوة و الوثبة و أدائها من مسافات مختلفة وأداء الوثب الثلاثي من اقتراب قصير ثم المتوسط ثم اقتراب كامل .

ويذكر عصام عبد الخالق ( ٢٠٠٥ ) أن القدرات التوافقية تتكون من مجموعة من القدرات البدنية إذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لانجاز المهارات الحركية . ( ١١ : ١٨٩ )

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة أحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الوثبة الثلاثية ( الحجلة – الخطوة – الوثبة ) والمستوى الرقمي لدى متسابقى الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية.

يعزى الباحث التطور الحادث في مرحلة الحجلة ومرحلة الخطوة الى الأعداد البدني الخاص لتدريبات القدرات التوافقية كاتدريبات الايقاع الحركي التي أثرت بدورها على

الدمج بين مرحلتى الحجلة والخطوة وتدريبات القدرة على تحديد الوضع التى كان لها الأثر الطيب فى تنمية وتطوير الأداء المهارى لمرحلتى الحجلة والخطوة حيث أن الحجل والخطوة كان لمسافات مختلفة مما ساعد المتسابق على إتقان المرحلتين ، وتدريبات القدرة على التنظيم الحركي التى ساعدت المتسابق على اداء احدى المرحلتين ثم اداء مرحلة أخرى ثم العوده الى نفس المرحلة مره اخرى بنظامية، وتدريبات القدرة على الربط الحركى حيث تم استخدامها فى البرنامج بشكل منظم ومتقن وذلك لتثبيت واتقان وتطوير الأداء المهارى للمراحل الفنيه بصفة عامة ومرحلتى الحجلة والخطوة بصفة خاصة فكان هناك تمارين خاصة بمرحلة الحجلة والخطوة كلا على حده وتمارين يتم فيها الدمج والربط بين المرحلتين ، هذا بجانب تدريبات القوة المميزة بالسرعة و المرونه، كما ان التطور الحادث فى مرحله الهبوط كان نتاج تدريبات القدرات التوافقية وخاصة تدريبات القدرة على تحديد الوضع و تدريبات التنظيم الحركى هذا بجانب تدريبات الرشاقة التى اثرت بدورها على تنمية وتطوير مرحلة الطيران .

ويعزى الباحث التطور الحادث فى المستوى الرقعى الى التأثير الإيجابى لتدريبات الاعداد المهارى وتدريبات القدرات التوافقية التى أدت الى تحسن مستوى الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) ومن ثم المستوى الرقعى حيث راعى الباحث عامل الربط بين تدريبات الأداء المهارى والقدرات التوافقية حيث لا يمكننا الفصل بينهما أثناء التدريب لما لهما من ارتباط وثيق ببعض الأمر الذى أدى إلى تطوير مستوى الأداء الحركى لمتسابقى المجموعة التجريبية وايضا التنافس المستمر بين المتسابقين لتحقيق اكبر مسافة ممكنه فى كل وثبة.

ويؤكد خالد فريد(٢٠٠٧) أن القدرات التوافقية لها أهمية كبيرة فى التدريب حيث ينعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر على مستوى الأداء المهارى ، أي كلما زادت درجة إتقان القدرات التوافقية كان الأداء أكثر إتقاناً ، أي أن الأداء الحركي يتناسب تناسباً طردياً مع القدرات التوافقية . (٩ :١٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من إبراهيم حمدي إبراهيم (٢٠١٢) (١) ، أحمد عبد العزيز(٢٠١٢) (٢) ، حازم السعيد خليل(٢٠١٢) (٧) ، محمد عصمت (٢٠١٣) ، فادية عبد العزيز(٢٠١٤) (١٣) ، لنجة عبد الحميد (٢٠١٤) (١٥) حيث اتفقت تلك النتائج على أهمية وتأثير التدريبات التوافقية على تحسن القدرات البدنية والقدرات التوافقية والمستوى الرقعى لمسابقة الوثب الثلاثى .

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذى ينص على: وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين فى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية و الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الثلاثي ولصالح المجموعة التجريبية .

## الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث، واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

### أولاً : استنتاجات الفرض الأول:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية دلالة معنوية عند مستوى (٠,٥,٠) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات القدرات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية الخاصة والوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) والمستوى الرقمي وبلغ حجم التأثير باستخدام مربع إيتا لجميع المتغيرات ما بين (٠,٨١٥) و(٠,٩١١) وهو حجم تأثير ضخم (Huge) و لصالح القياس البعدي.

### ثانياً : استنتاجات الفرض الثاني:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية دلالة معنوية عند مستوى (٠,٥,٠) بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات القدرات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية الخاصة والوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) والمستوى الرقمي وبلغ حجم التأثير باستخدام مربع إيتا لجميع المتغيرات ما بين (٠,٨٩٩) و(٠,٩٢٤) وهو حجم تأثير ضخم (Huge) لمتسابقى الوثب الثلاثي و لصالح القياس البعدي.

### ثالثاً : استنتاجات الفرض الثالث:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية دلالة معنوية عند مستوى (٠,٥,٠) بين متوسطات القياسين البعديين لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات القدرات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية الخاصة والوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) والمستوى الرقمي وبلغ حجم التأثير باستخدام مربع إيتا لجميع المتغيرات ما بين (٠,٨٢٠) و(١,١٨٩) وهو حجم تأثير ضخم (Huge) لمتسابقى الوثب الثلاثي و لصالح المجموعة التجريبية.

## التوصيات:

- استناداً على ما تم التوصل إليه من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:
- ضرورة الاهتمام تنمية وتطوير القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة لمسابقة الوثب الثلاثي لما لها من أثر إيجابي على المستوى الرقمي.
  - عقد دورات تدريبية خاصة لمدرربي الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك للاستفادة من تنمية وتطوير القدرات التوافقية للرياضيين .
  - إجراء دراسات مشابهة علي عينات مختلفة من حيث السن والجنس والنشاط الرياضي وذلك للارتقاء بالمستوي الرقمي.
  - وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين لوضع حلول علمية لمعالجة نواحي القصور في المستوى الرقمي بمسابقة الوثب الثلاثي والوصول إلى تحقيق مراكز أكثر تقدماً.

## المراجع

### أولا: المراجع العربية

- ١- إبراهيم حمدي إبراهيم يحيى: برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية وتأثيره في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٢ .
- ٢- أحمد عبد المرضى عبد العزيز: تأثير القدرات التوافقية على مستوى أداء الوثب الثلاثي لمبتدئي ألعاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٢ .
- ٣- أشرف عبد الحميد ماهر عبد الحميد :تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئ الوثب الطويل تحت ١٦ سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٤- أميره حسن محمود ، ماهر حسن محمود:الإتجاهات الحديثه في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ .
- ٥- إيناس عزت أحمد: ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من (٩ – ١٢) سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٩ .
- ٦- بسطويسى احمد بسطويسى: سباقات المضمار و مسابقات الميدان ( تعليم – تكنيك – تدريب ) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٧- حازم السعيد خليل: تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المتغيرات الكينماتيكية للوثبة الثلاثية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بور سعيد، ٢٠١٢ .
- ٨- حسن عبد المجيد حسن: فاعلية تنمية بعض القدرات التوافقية المرتبطة بالاداء وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ الرمي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢ .
- ٩- خالد فريد زيادة : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه و مستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ .
- ١٠- عادل حسام الدين مصطفى : تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الأخيرة والارتقاء لمتسابقى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠١١ .



- ١١- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ١٢- على حسين القصعي : الوثب و القفز في العاب القوى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ١٣- فادية احمد عبد العزيز ، جهاد نبيه محمود: علاقة القدرات التوافقية ونسب مساهمتها بالمستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد٢٢، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ .
- ١٤- فادية أحمد عبد العزيز، خالد وحيد إبراهيم : تأثير تدريبات خاصة بالتوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والانحرافات الجانبية وبعض المتغيرات الكينماتيكية للأداء الفني في مسابقة الوثب الثلاثي، بحث منشور بمجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧ .
- ١٥- لنجه عبد الحميد عبد القادر : تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على المستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ .
- ١٦- محمد السيد شعبان : تأثير بعض التدريبات التوافقية والمهارية على زمن التسليم والتسلم لسباق ٤x١٠٠ متر تتابع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥ .
- ١٧- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ١٨- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية الجزء الأول، ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ١٩- محمد عصمت عبد الغنى : برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات التوافقية وتأثيره على سرعة المروق لمتسابقى ١٠٠ متر حواجز للناشئات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣ .
- ٢٠- نسرين محمود نبيه : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ .
- ٢١- هبه عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ .

٢٢- والترجاين ، ترجمة محمد عبد الحمصي : موضوعات مختارة ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية لايبزج ، ١٩٩٢ .

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:-

- 23- Andrian ، M . J .، & Cooper . m .: Biomechanics of human movement w.c.b. Brown. Bench More press u.s.a ،1995.
- 24- Hirtz، P. : Koordinative Faehigkeiten. In Schnabel، G. ، Harre، D. & Borde، A. (Hrsg.):Trainings wissenschaft، S. 14-122، Berlin، 1997.
- 25- Hohmann، A.، Lames، M & Letzelter، M.: Einführung in die Trainings wissenschaft، (2. Aufl.)، Limpert، Wiebelsheim ، 2002 .
- 26- Ileana Juravle: Importance Of The Coordinative Abilities Development In Optimizing The Selection Process For The Elite Athletes،Stefan cel Mare University of Suceava، Faculty of Physical Education and Sports، 13، University St.، 720229، Suceava، Romania، 2013
- 27- Jerzy Eiderl،Pawel Cieszczyk : The Level of Chosen Coordination Abilities in 10 Year Old Boys as Selection Criteria for Sport Classes . Journal of Human Kinetics ، 2004 .
- 28- Julius Kasa: Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Games. Journal of Human Kinetics . Volume 12، 2005.
- 29- Larson، L، A : Fitness، Health، work capacity، international standards for assessment، Macmillan publishing company، New York، 1994.
- 30- Lu، D، J: Features and Classification Models of Movement coordination ability in track Field. Journal ofXi'an Ins Tiute of Physical Education، China،2000.
- 31- Madella ، A : Atelic a leggera، capacita coordinative (track،fild and coordination abilities)SDS . rivisk cultura ، sportive 4(2)n0v، 1999.

- 32- Peter Hirtz, Vladimir Starosta : Sensitive and Critical Periods of Motor Coordination Development and its Relation to Motor Learning , Journal of Human Kinetics, 2002.
- 33- Raczek. J. : Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965-1995). Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In: Sportwissenschaft (32) 2, 201-216, 2002.
- 34- Vladmir Liakh, Waldslaw Zumda, Zbigniew Witkowski : The Prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16-19). Human Movement, Poland, 2001.

## الملخص

### تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على مستوى الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) لمتسابقى الوثب الثلاثي

د. محمد عبد العليم عبد الغفار الجبري  
مدرس بقسم التدريب الرياضى  
كلية التربية الرياضية  
جامعة دمياط .

يهدف هذا البحث إلي التعرف على تأثير برنامج القدرات التوافقية على القدرات البدنية الخاصة و الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لهدف وفروض هذه الدراسة.

وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ( ٦ ) متسابقين من طلاب تخصص مسابقات الميدان والمضمار بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط والمسجلين بمنطقة الدقهلية لالعب القوى وذوى المستوى المميز فى مسابقة الوثب الثلاثي .

وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً، وقد أشارت أهم النتائج إلى تأثير تدريبات القدرات التوافقية على القدرات البدنية الخاصة والقدرات التوافقية الخاصة ومستوى الوثبة الثلاثية ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) والمستوى الرقمي لدى متسابقى الوثب الثلاثي.

ويوصى الباحث بالاهتمام بتنمية وتطوير القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة لمسابقة الوثب الثلاثي لما لها من أثر إيجابي على المستوى الرقمي وكذلك وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين لوضع حلول علمية لمعالجة نواحي القصور في المستوى الرقمي بمسابقة الوثب الثلاثي والوصول إلى تحقيق مراكز أكثر تقدماً.

## Summary

### **The Effect of some coordinative abilities trainings on the level of triple jump ( hopscotch – step - jump ) for triple jumpers**

**Dr. Mohamed Abdel Alim Abdel Aghaffaralgebry**  
Sport Training Department  
Faculty of Sport Education, Damietta University

The study aimed to identify the effect of the coordinative abilities trainings on special physical abilities and the level of triple jump (hopscotch – step - jump) for triple jumpers. the researcher used the experimental method for its relevance to the goal and hypotheses of the study using the experimental design for two groups (experimental & control). Each group consisted of (6) competitors (students) from specialty of track and field

Competitions & third year students & faculty of physical education & Damietta university registered in Dakahlia region for athletics and those with excellent level in the triple jump. The training program was applied for (10) weeks by (3) training units per week & the most important results have indicated to the effect of the coordinative abilities trainings on special physical abilities coordinative abilities trainings and the level of triple jump ( hopscotch – step - jump ) and the numerical level for triple jumpers . The researcher recommended to take care of the development of coordinative abilities within the training programs for triple jumpers because of its positive impact on the numerical level

.Also make the results of this study within hands of responsible people to find solutions to correct the defect in the numerical level for triple jumpers and achieving more advanced levels .