

استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير المهارات الحركية والانجاز بالوثبة الثلاثية

م.وليد جليل ابراهيم

م.د علاء خلف حيدر

جامعة ديالى-كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى-كلية التربية الرياضية

alaakh.soprt@yahoo.com

م.م عمر عبدالاله سلامة

جامعة ديالى-كلية التربية الرياضية

Omar_alkaesy84@yahoo.com

الكلمة المفتاحية:- المهارات الحركية في الوثبة الثلاثية

ملخص البحث

إن العملية التدريبية قائمة على التفاعل الفاعل بين المدرب واللاعب من جهة وبين الوسائل المستخدمة في التدريب وإمكانية اللاعب من جهة أخرى، إذ إن من أهم مقومات نجاح التدريب هو الاتصال بين المدرب واللاعب إذ كلما كانت وسيلة الاتصال مناسبة فإن عملية التدريب تتم بصورة أسرع وأفضل وباقتصاد كبير للجهد والوقت، وكذلك الحال بالنسبة إلى الوسائل التدريبية المستعملة إذ ينبغي إن تلائم مستوى اللاعب وإمكانياته البدنية من حيث القوة والجهد بحيث تساعد في تقدم ورقي مستوى الأداء للمهارات الحركية وكذلك تسرع في تطوير هذه المهارات الأمر الذي يساعد في إختزال الجهد والإمكانيات.

وإن لأداء الوثبة الثلاثية الأثر المهم والكبير في تحقيق الانجاز وهو يحتاج بدوره إلى مستوى عالٍ من القدرات العقلية والبدنية والارتباط بينهما من أجل الأداء المثالي الفعال لهذه المراحل، لذلك كان لا بد من إيجاد وسائل تدريبية مساعدة من شأنها أن تسهم في

توظيف وإستحضار كافة متطلبات الفعالية من قدرات بدنية وتقدير متناهي الدقة للمسافة المطلوبة والقوة اللازمة، فضلاً عن أن تنمية قدرات الاداء الحركي التي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري وتنمي القدرة على ربط المراحل الفنية للوثبة الثلاثية وبالتالي يتحسن مستوى الأداء أثناء البطولة مما له الأثر الايجابي في تحقيق الفوز.

هدف البحث:- التعرف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير بعض المهارات الحركية للوثبة الثلاثية.

معرفة الفرق بين أفضلية التأثير ما بين استعمال الوسائل التدريبية وعدم استعمالها في تطوير المراحل الفنية للوثبة الثلاثية.

الاستنتاجات: إن الوسائل المساعدة لها دور فعال في تطوير قدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية، إن المنهج المعد من المدرب له دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.

الوسائل المساعدة التي وضعها الباحثون لها دور كبير وفعال في تطوير الانجاز التوصيات: ضرورة التأكيد على استعمال الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير المهارات التدريبية للوثبة الثلاثية على المدرب أو المدرس في مجال التربية الرياضية أن يعمل على تطوير القدرات البدنية من خلال تطبيق التمارين المهارية بواسطة الوسائل المساعدة.

Use some of the training methods in the development of motor skills and achievement Wathba triple

Alaa Khalaf

Walid Jalil Ibrahim

Omar Abdul Ilah

Research Summary

The training process is based on the interaction actor between the coach and the player on the one hand and between the methods used in training and the possibility of the player on the other hand, as the most important elements of the success of the training is the communication between the coach and the player, as whenever the means of communication appropriate, the training process is faster and better, and the economy of a large of effort and time, as well as the case of the training methods used it should suit the player's level and potential physical in terms of strength and effort to help in the progress and advancement level of performance of psychomotor skills, as well as accelerate the development of these skills which helps in shorthand effort and potential .

Although the performance of the triple jump impact is important and big in achieving the feat, which in turn requires a high level of mental capacity and physical and link them in order to perfect performance effective for these stages, so it was necessary to find a means of training assistance that would contribute to the recruitment and evoke all the requirements of the effectiveness of the capabilities physical and estimate the infinite precision of the distance required and the necessary strength, as well as to develop the capacity of motor performance that contribute to raising the level of performance skills and develop the ability to link the stages Technical triple

jump and thus improve the level of performance during the tournament, which has a positive impact in the win .

Research objectives :

identify the impact of training methods in the development of some motor skills for triple jump .

tell the difference between the impact of preference between the use of training aids and not be used in the development stages of the art triple jump .

Conclusions :

In light of the results of research and researchers to discuss the following conclusions :

The aids have an active role in the development of physical abilities with the experimental group

The approach of the coach prepared him a positive role in the development of physical abilities among members of the control group .

aids developed by the researchers have a significant role in the development and effective achievement

Recommendations :

According to what came from the conclusions of the researchers recommend the following :

need to emphasize the use of training aids to assist in the development of skills training for the triple jump

on the coach or teacher in the field of physical education to work on the development of physical abilities through the application of footwork exercises by means of assistance

الباب الاول

١- التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن العملية التدريبية قائمة على التفاعل الفاعل بين المدرب واللاعب من جهة وبين الوسائل المستخدمة في التدريب وإمكانية اللاعب من جهة أخرى، إذ إن من أهم مقومات نجاح التدريب هو الاتصال بين المدرب واللاعب إذ كلما كانت وسيلة الاتصال مناسبة فإن عملية التدريب تتم بصورة أسرع وأفضل وباقتصاد كبير للجهد والوقت، وكذلك الحال بالنسبة إلى الوسائل التدريبية المستعملة إذ ينبغي إن تلائم مستوى اللاعب وإمكانياته البدنية من حيث القوة والجهد بحيث تساعد في تقدم ورقي مستوى الأداء للمهارات الحركية وكذلك تسرع في تطوير هذه المهارات الأمر الذي يساعد في إختزال الجهد والإمكانيات.

وإن لأداء الوثبة الثلاثية الأثر المهم والكبير في تحقيق الانجاز وهو يحتاج بدوره إلى مستوى عالٍ من القدرات العقلية والبدنية والارتباط بينهما من أجل الأداء المثالي الفعال لهذه المراحل، لذلك كان لابد من إيجاد وسائل تدريبية مساعدة من شأنها أن تسهم في توظيف وإستحضار كافة متطلبات الفعالية من قدرات بدنية وتقدير متناهي الدقة للمسافة المطلوبة والقوة اللازمة، فضلاً عن أن تنمية قدرات الاداء الحركي التي تساهم في رفع مستوى الأداء المهاري وتنمي القدرة على ربط المراحل الفنية للوثبة الثلاثية وبالتالي يتحسن مستوى الأداء أثناء البطولة مما له الأثر الايجابي في تحقيق الفوز.

٢-١ مشكلة البحث:

ومن خلال ملاحظة الباحثون الميدانية ومشاهدتهم لأغلب الوحدات التدريبية لاحظوا أن أغلب التمارين مهارية تفتقر إلى الوسائل التدريبية المساعدة مما ينعكس على ضعف المستوى البدني لأداء المراحل الفنية في الوثب الثلاثي، وان اغلب هذه التمارين إما أن تجري بساحات غير قانونية بوسائل تكاد تكون تقليدية، مما يقلل من عملية اداء الفعالية بصورة صحيحة ناهيك عن قلة عامل التشويق والإثارة في تلك التمارين لذلك

عمد الباحثون إلى التفكير في إيجاد و وسائل تدريبية مبتكرة من شأنها أن تسهم في تطوير المهارات الحركية للاعبين من جهة وان تخدم العملية التدريبية بالإسراع في تطوير المراحل الفنية في الوثبة الثلاثية من جهة أخرى.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- تعرف تأثير الوسائل التدريبية في تطوير بعض المهارات الحركية للوثبة الثلاثية.
- ٢- معرفة الفرق بين أفضلية التأثير ما بين استعمال الوسائل التدريبية وبدونها في تطوير المراحل الفنية للوثبة الثلاثية.

٤-١ فروض البحث:

- ١- للوسائل التدريبية المساعدة تأثير معنوي في تطوير بعض المهارات الحركية للوثبة الثلاثية.
- ٢- هناك فروق معنوية في تأثير الوسائل المساعدة في تنمية بعض المهارات الحركية للوثبة الثلاثية ولصالح المجموعة التي تستعمل الوسائل التدريبية.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-١-٥ المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية /جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية
- ٢-١-٥ المجال الزماني: للمدة من ٢٠١٤/١/١ ولغاية ٢٠١٤/٣/١.
- ٣-١-٥ المجال المكان: ملعب الساحة والميدان /جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدارسات السابقة:

١-٢ الوسائل التدريبية المساعدة:

تعد الوسائل التدريبية موجودة منذ القدم ولكن الإنسان كان يستخدمها دون برمجة وكانت وليدة اللحظة والموقف، ثم تطورت بتطور الإنسان نفسه وبرزت الحاجة للوسائل

التدريبية في مجال التربية والتعليم منذ بدايات التعليم إذ أدرك المربون حاجة المعلم والمتعلم للوسائل التعليمية لإنجاح عملية التعلم والتعليم ، وقد يتساءل بعض المعلمين حديثي العهد بالتعليم عن مدى جدوى الوسائل التدريبية ، وفائدتها للعملية التعليمية ، إذ مادام أن الإنسان قادراً على توصيل المعلومة عن طريق اللفظية المطلقة إذ فهو ليس بحاجة إلى الوسيلة التعليمية التي تكلفه وقتاً وجهداً ومالاً وتشويقاً للمتعلم مما يكون ذلك أدعى لثبات ورسوخ هذه المعلومة أو الخبرة، وكذلك فإن الدرس الذي يؤدي بدون وسيلة تعليمية يعتمد على حاسة واحدة بعكس الدرس الذي يؤدي باستخدام الوسيلة التعليمية فإننا نكون قد أشركنا فيه أكثر من حاسة عملاً بأحد قوانين علم النفس القائل : [ما نسي شيء اشتركت في دراسته حاستان فأكثر] ثم إن الدرس بالوسيلة التعليمية يستغرق وقتاً وجهداً أقل بكثير من الدرس الذي يخلو من الوسائل التدريبية^(١) .

والوسائل التدريبية هي جزء من التقنيات فهي كل ما يساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة من شخص إلى آخر، وفي مجال التربية والتعليم والتدريب من المعلم أو المدرب إلى الطالب أو اللاعب، وترفع من القدرة على اكتساب المهارة وذلك بطريقة مخاطبة أكبر عدد من الحواس ومع إن الوسائل التدريبية التي تستخدم لمعاونة الأفراد في عملية التعليم والتعلم والتدريب باللجوء إلى حاسة أو أكثر من حواس الفرد لما لها من قيمة وأهمية فأننا لا يمكن إن نستغني بها عن الإعداد المهني للمعلم ، أو المدرب سواء اقبل دخوله سلك التدريس، أو التدريب أو الاثنان أو بعده .

إن الغاية من التعليم هي إحداث تغيرات وتطوير في كيان المتعلم والتعلم إنما يتضمن نشاطاً من المعلم أو المدرب الذي يعمل على استثارة دوافع المتعلم للتعلم وتكوين الميول والرغبات من خلال استخدام بعض الوسائل التدريبية والمساعدة التي تقوده إلى التطور الصحيح للمهارة وإمكانية أدائها وبالأخص في دروس ألعاب القوى ولا سيما فعالية الوثب الطويل التي تحتاج إلى الكثير من الوسائل التدريبية والمساعدة في تعلم المهارات الحركية^(١).

(١) ابراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التدريبية ، ط ٣ ، القاهرة ، النهضة المصرية ، ١٩٧٩ ، ص ٧٧ .
(٢) قاسم لزام جبر وآخرون . أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ب.م ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٦ .

وتعرف الوسائل التدريبية بأنها " كل ما يستخدمه المعلم من الإمكانيات المتيسرة التي تعمل على نقل المعلومات النظرية والمهارات العملية إلى المتعلم وتوضيحها للوصول إلى الهدف بأقل جهد وأسرع وقت " (١).

وقد عرفت بأنها " أجهزة وأدوات ومواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعليم والتعلم " (٢).

وقد عرفت بأنها " طريقة منهجية منظمة لعملية التعليم والتعلم تستند إلى المصادر البشرية وغير البشرية من أجل خلق بيئة أكثر أثراً وتأثيراً بغية تحسين عملية التعليم وتقويمها " (٣).

كما عرفت مجموعة من الخبرات والمواد والأدوات التي يستخدمها المعلم لنقل المعلومات إلى ذهن الطلبة سواء داخل الصف الدراسي، أو خارجه بهدف تحسين الموقف التعليمي الذي يعد الطالب النقطة الأساسية فيه (٤).

كل أداة أو مادة يستعملها المعلم لكي يحقق للعملية التعليمية جواً مناسباً يساعد على وصول الطلبة إلى العلم والمعرفة الصحيحة وهم بدورهم يستفيدون منها في عملية التعلم واكتساب الخبرات .

وقد تدرج بعض العلماء والمختصون في تسمية الوسائل التدريبية فكان لها أسماء متعددة منها وسائل الإيضاح ، الوسائل البصرية ، الوسائل السمعية ، الوسائل المعينة ، الوسائل التدريبية ، وأحدث تسمية لها تكنولوجيا التعليم أو تقنيات التعليم وتقنيات التعليم : يقصد به علم تطبيق المعرفة في الأغراض العلمية بطريقة منظمة

(١) افتخار احمد السامرائي : تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤ ، ص ٦٧ .

(٢) عبد الحافظ سلامة : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم ، ط٢ الأردن ، دار الفكر العربي ١٩٩٨ ، ص ٢٠ .

(٣) محمد محمود الحيلة : تقنيات الشفافات التعليمية ، ط٢ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨ .

(٤) احمد حامد منصور : الأجهزة والآلات التعليمية ، القاهرة ، سلسلة تكنولوجيا التعليم ، ١٩٩٢ ، ص ٣٢ .

٢-٢ مراحل الأداء الفني للوثبة الثلاثية:-

الوثبة الثلاثية :- هي إحدى فعاليات الوثب في ألعاب القوى والتي تتميز بالأداء المعقد والمتتابع بين أجزاء الجسم والتي تجمع بين صفتين بدنيتين أساسيتين هما السرعة والقوة فضلا عن التوافق والاتزان الحركي ، وتتكون هذه الفعالية من ثلاث مراحل فنية متميزة واحدة تكمل الأخرى هي الحجلة التي المرحلة الأولى من مراحل الأداء حيث يتم النهوض من قبل الرجل الدافعة لتحقيق افضل مسافة أفقية ثم الهبوط على نفس الرجل الدافعة. ثم الخطوة التي يتم الدفع بها في الرجل الدافعة نفسها التي نفذت الحجلة ويتم الهبوط على الرجل المعاكسة ثم الدفع مجددا لاداء المرجحة الأخيرة وهي الوثبة التي يكون أدائها مشابها للوثب الطويل. ويجب ان يمتلك الوثاب قابلية كبيرة في كل من السرعة وقوة القفز ويمتلك في الوقت نفسه عضلات قوية وتوافقاً عصبياً عضلياً جيداً^(١).

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية شعبة (ب) كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى والبالغ عددهم (١٠) طلاب ، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة على مجموعتين وبواقع (٥) لاعبين لكل مجموعة، مجموعة تجريبية تستعمل الوسائل التدريبية ومجموعة ضابطة لا تستعمل الوسائل التدريبية. والجدول (١) يبين ذلك.

(١) صريح عبدالكريم، طالب فيصل، ألعاب الساحة والميدان، ط ١، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ٢٠٠١، ص ١٠٢

الجدول (١)

يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعات	أسلوب الأداء	العدد
ضابطة	لا تستعمل الوسائل التدريبية	٥ لاعبين
تجريبية	تستعمل الوسائل التدريبية	٥ لاعبين

١-٢-٣ تجانس العينة:

لأجل منع المؤثرات التي يمكن أن تنتسب في عرقلة سير البحث لابد أن يكون هناك تجانس بين أفراد العينة أي عدم وجود فروق فردية بين أفرادها ، فقد استخدم الباحثون معامل الالتواء لإيجاد التجانس في متغيرات البحث وكما مبين في الجدولين (٢).

الجدول (٢)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في (العمر و الطول و الوزن)

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	الوسيط (و)	معامل* الالتواء (ل)	حجم العينة
١	العمر الزمني	سنة	١٧.٧٥	٠.٩٥	٧.٥٠	٠.٨٥٥	١٠
٢	الطول	سم	١٦٥.٧٥	١.٧٠٧	١٦٥.٧٥	٠.٧٥٣	
٣	الوزن	كغم	٦٧.٢٥	١,٥٧	٧٧.٥٠	١.٠١	

* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (٣ +) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات أعلاه.

٣-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

من اجل تحقيق خط شروع واحد وضمن عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث قام الباحثون بأجراء التكافؤ باستعمال قانون (t) للعينات المستقلة والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

يبين تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في (العمر و الطول و الوزن)

الدالة	قيمة t*		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	ت
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س			
غير معنوي	٢.٣١	-٢.٠٤	٠.٢٠	٤.١٤	٠.٥٥	٣.٤٥	ثا	السرعة القصوى لمسافة ٣٠ م	١
غير معنوي		٠.٠٦٦	٠.٢٣	٢.١٣	٠.٠٧٦	٢.٣٦	م	اختبار الوثب العريض من الثبات	٢
غير معنوي		٠.٨٢	٠.٤٤	٩.٨٢	٠.٤٦	١٠.٠٦	م	اختبار الوثبة الثلاثية (الانجاز)	٣

* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٨) بلغت (٢.٣١).

٣-٣ الأجهزة والوسائل والأدوات المستعملة في البحث:

٣-٣-١ الأجهزة والأدوات:-

- جهاز قياس الوزن. صيني الصنع نوع (HASON)
- شريط قياس. (متر).
- طباشير ملون عدد (٦).
- شريط لاصق ملون عدد (٦).
- ساعة توقيت عدد (٣). يابانية الصنع نوع (CASIO)
- كاميرة فيديو يابانية الصنع نوع (CASIO)

- لابتوب نوع (DELL) ، (Pentium I I I I) .
 - موانع مختلفة الارتفاعات.
 - صناديق مختلفة الارتفاعات.
 - ميدان قانوني للوثب الثلاثي.
- ٣-٤ الوسائل المساعدة المستعملة:-

بما أن فعالية الوثبة الثلاثية من الفعاليات الفردية التي تمتاز بعدة مراحل فنية لذلك فإن الحاجة دعت الباحثون إلى التفكير في إيجاد أو إعداد وسائل تعليمية ، من خلال ما يأتي:-

- شاخص بلاستيك عدد (٨).
 - شاخص إسفنجي عدد (٣).
 - حبل بطول (٢٠) م.
 - إسفنج مضغوط عدد (١١).
 - موانع مختلفة الارتفاعات.
 - صناديق مختلفة الارتفاعات
- ٣-٥ الاختبارات المستخدمة:-

هناك العديد من الاختبارات التي تقيس الحالة المطلوبة ولكل منها خصائص معينة، والاختبار هو "مجموعة من التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على قدراته واستعداداته أو كفاءته "

٣-٥-١ اختبار ركض (٣٠) متر من وضع الطائر

- اسم الاختبار: اختبار ركض (٣٠) متر من وضع الطائر.
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.
- الادوات المستخدمة:- مضمار العاب القوى او منطقة فضاء لا تقل عن ٥٠ متر وعرضها لا يقل عن ٥ متر.

- عدد ساعات (٢).

- مواصفات الاداء

بيدا الاختبار بان يقف كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية .

- عندما يعطي الاذن بالبداية يقوم المختبر بالجرى بسرعة تزايدية تصل الى اقصى مدى لها عند خط البداية الثاني.
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البداية الثاني ويقف المراقب رافعا احدى ذراعيه لافى ،وعندما يقع مسافة خط البداية اثنى يقوم المراقب بخفض ذراعه لاسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة .
- عندما يقطع خط النهاية يقوم الميقاتى بايقاف الساعة وحساب الزمن الذى يستغرقه المختبر ما بين الاشارة التى يعطيها المراقب ولحظة اجتياز خط النهاية .

٣-٥-٢ : اختبار الوثب العريض من الثبات^(١)

- اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية فى الوثب الى الامام .
- الأدوات اللازمة : - مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م ويراعى ان يكون المكان مستوى وخال من العوائق

شريط قياس , و قطع ملونة من الطباشير

- الاجراءات : يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين الحط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم بين الاختبار بخطوط متوازية /المسافة بين كل خط واخر ٥سم .
- مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان ، وبحيث يلامس مشطا القدمان خط البداية من الخارج ، بيدى المختبر

(١) محمد صبحى حسانين ؛ القياس والتقويم فى التربية البدنية الرياضية ، ط ٤ : (القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١) ص ٢٩٢

بمرجحة الذارعين للخلف من ثنى الركبتين والميل اللامام قليل، ثم يقوم بالوثب اللامام لاقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين من مرجحة الذراعين اللامام.

- حساب الدرجات: اعطاء كل مختبر ثلاثة محاولات ويتم اختيار افضل المحاولات من الثلاثة.

٣ - ٥ - ٣ اختبار الوثبة الثلاثية من الاقتراب (المستوى الرقمي) والاداء (١)

الغرض من الاختبار : لقياس الانجاز

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

وصف الاداء : من الركض السريع (مسافة اقتراب كاملة) يبدا الطالب باداء الحجلة اول مرحلة من مراحل الوثبة بالرجل القائدة ، ثم تؤدي الخطوة وهي المرحلة الثانية من مراحل الوثبة ومن ثم الوثبة والهبوط بالرجلين كليهما في حفرة الهبوط وتعطى ثلاث محاولات لكل لاعبة وراحة ٥ دقائق بين محاولة واخرى .

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

٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية :

للتجربة الاستطلاعية اهمية كبيرة، اذ يمكننا التعرف على الكثير من المعلومات الخاصة بالتجربة الميدانية الرئيسة لنواحي الضعف والقصور وبعد ان تم تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختيار اساليب البحث وادواته " (٢) ، وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٣ على عينة من طلاب المرحلة الثانية و عددهم (٣) بهدف تحقيق الاغراض الاتية:

(١) صريح عبد الكريم ؛ مدى تاثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٦ ، ص ٥٩

(٢) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرة ، القاهرة ، ١٩٩٤) ص ٧٩

- التأكد من سهولة فهم وتطبيق الاختبارات وتنفيذها من قبل عينة البحث .
 - التأكد من صلاحية الادوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
 - تعرف الوقت المستغرق في اداء الاختبارات .
 - ملاحظة مدى كفاءة كادر العمل المساعد .
 - تعرف مدى تفهم العينة لاداء هذه الاختبارات .
- ٣ - ٧ الاختبارات:

٣ - ٧ - ١ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث ليومي (الاثنين ، الثلاثاء)
وبتاريخ ٣٠-٣١ / ١٢ / ٢٠١٣ في الساعة التاسعة صباحاً وعلى ملعب كلية التربية
الرياضية /جامعة ديالى وكما يلي :-

اليوم الاول الاثنين ٣٠-١٢-٢٠١٣

١. اختبار ركض السرعة القصوى لمسافة ٣٠ متر من الطائر
٢. اختبار الوثب العريض من الثبات

اليوم الثاني الثلاثاء ٣١-١٢-٢٠١٣

- ١- اخذ القياسات الجسمية لعينة البحث.
- ٢- اختبار الوثبة الثلاثية من الاقتراب (المستوى الرقمي)

٣ - ٧ - ٢ المنهج التدريبي :

تم اعداد فقرات المنهج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من
المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث. تم بدء تطبيق المنهج التدريبي بتاريخ ٢ /
١ / ٢٠١٤ ولمدة ثمانية اسابيع وتضمن (١٦) وحدة تدريبية بواقع وحدتان تدريبيتان
اسبوعياً (الاحد- الاربعاء) كمافي الملحق رقم(١)، تم استخدام طريقة التدريب التكراري
ومبدأ التدرج لافراد عينة البحث حيث كانت جميع التدريبات ذات خصوصية بالاداء
الحركي لفعالية الوثبة الثلاثية ومراحل الوثبة الثلاثية تتضمن العديد من الحركات في

العضلات العاملة ومفاصل متعددة مما يضفي عليها طابع التعقيد . تطلب ذلك من الباحثون ان تراعي المقاومة التي يبديها هذا الوسط عند القيام بحركات الوثبة الثلاثية والحركات الخاصة التي تضمنها البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل التدريبية والتأكيد على تحقيق الاداء الصحيح حيث كان احد المهام الرئيسية التي اكد عليها الباحثون لتطوير الانجاز، ومن ثم اداء الوحدات التدريبية مباشرة ، استغرق زمن الوحدة التدريبية الواحدة تقريباً بحدود (٩٠) دقيقة بضمنها الاحماء والراحة ، انتهى تطبيق المنهج يوم الاربعاء ٢ / ٣ / ٢٠١٤ .

٣ - ٨ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية ليومي (الاحد - الاثنين) وبتاريخ ٢-٣/٣/٢٠١٤ في الساعة التاسعة صباحاً وبنفس الظروف المكانية والزمنية و التسلسل للاختبار القبلي

٣-٩ الوسائل الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية الspss لاستخراج نتائج البحث.

اباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية وتحليلها.

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية المهارات البدنية والانجاز للمجموعة التجريبية وتحليلها .

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية

والبعدية للقدرات البدنية والانجاز للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة ت* المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
السرعة القصوى لمسافة ٣٠ م من الطائر	ثا	٠.٥٥	٣.٤٥	٠.٣٥	٣.١٥	٢.٩٠	معنوي
الوثب من الثبات	م	٠.٠٧ ٦	٢.٣٦	٠.٥٥	٢.٨٥	٢.٩٦	معنوي
الانجاز (الاداء الرقمي للوثبة الثلاثية	م	٠.٤٦	١٠.٠٦	٠.٧٨	١٠.٦٠	٨.٣٢	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) هي

(٢.٧٨)

من خلال الجدول (٤) تبين ما يأتي:

- السرعة القصوى لمسافة ٣٠ م من وضع الطائر : بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية (٣.٤٥) وبانحراف معياري (٠.٥٥), وفي الاختبارات البعدية بلغت قيمة الوسط الحسابي (٣.١٥) وبانحراف معياري (٠.٣٥). وكانت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدية تساوي (٢.٩٠).

- الوثب من الثبات : بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية (٢.٣٦) وبانحراف معياري (٠.٠٧٦), وفي الاختبارات البعدية بلغت قيمة الوسط

الحسابي (٢.٨٥) وبانحراف معياري (٠.٥٥). وكانت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (٢.٩٦).

- الانجاز (الاداء الرقمي للوثبة الثلاثية: بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي (١٠.٠٦) وبانحراف معياري (٠.٤٦), وفي الاختبارات البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٠.٦٠) وبانحراف معياري (٠.٧٨). وكانت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (٠).

من خلال ما جاء في جدول (٤) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والانجاز كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي المهارات البدنية والانجاز للمجموعة الضابطة وتحليلها .

الجدول (٤)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات البدنية والانجاز للمجموعة الضابطة

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		قيمة ت* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
السرعة القصوى لمسافة ٣٠ م من الطائر	ثا	٤.١٤	٠.٢٠	٣.٩٥	٠.٤٥	٢.٩٥	معنوي
الوثب من الثبات	م	٢.١٣	٠.٢٣	٢.٣٥	٠.٤٥	٢.٧٩	معنوي
الانجاز (الاداء الرقمي للوثبة الثلاثية)	م	٩.٨٢	٠.٤٤	١٠.٢٥	٠.٨٦	٧.٠٣	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤) هي (٢.٧٨)

من خلال الجدول (٥) تبين ما يأتي:

- **السرعة القصوى لمسافة ٣٠ م من الطائر** : بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة (٤.١٤) وبانحراف معياري (٠,٢٠), وفي الاختبارات البعدية بلغت قيمة الوسط الحسابي (٣.٩٥) وبانحراف معياري (٠.٤٥). وكانت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى تساوي (٢.٩٥).

- **الوثب من الثبات** : بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة (٢.١٣) وبانحراف معياري (٠.٢٣), وفي الاختبارات البعدية بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢.٣٥) وبانحراف معياري (٠.٤٥). وكانت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى تساوي (٢.٧٩).

- **الانجاز (الاداء الرقمي للوثبة الثلاثية)**: بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة (٩.٨٢) وبانحراف معياري (٠.٤٤), وفي الاختبارات البعدية بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٠.٢٥) وبانحراف معياري (٠.٨٦). وكانت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى تساوي (٧.٠٣).

من خلال ما جاء في جدول (٥) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والانجاز كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

١-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لقدرات البدنية والانجاز:

من خلال النتائج التي عرضت في الجدولين (٤.٥) الخاصة بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والخاصة بالقدرات البدنية والانجاز أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ويعزو الباحثون هذا التطور إلى عدة أسباب أهمها :

- سلامة المنهج التدريبي واحتوائه على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وأحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية، لذلك فإن الممارسة تعد أهم المتغيرات في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة.^(١)

- بالإضافة إلى ما تقدم فقد اشتمل المنهج على تمارين مختارة تنسجم مع إمكانيات اللاعبين، إذ إن كلتا المجموعتين قد طبقتا مفردات المنهج نفسه وحققتا تطوراً ملحوظاً في مستوى الأداء، إلا أن المجموعة الضابطة حققت مستوى مقبولاً وبنسب تطور ليست بمستوى تطور المجموعة التجريبية وذلك لقلة استعمال الوسائل التدريبية والاقتصار على وسائل تكاد تكون تقليدية و الاعتيادية بعكس المجموعة التجريبية التي استعملت أجهزة وأدوات مساعدة لتنفيذ الواجبات الخاصة بالتمارين التطبيقية لهذه المهارات والتي أسهمت وبشكل مباشر في اختزال الوقت والجهد، مع إضافة قدرات إضافية للدقة الحركية المطلوبة للمهارات، إذ إن كل ما يمكن استعماله من إمكانيات متاحة تسهم بدرجة كبيرة في تطوير دقة المهارات الحركية وإتقانها وتثبيتها^(٢).

(١) قاسم لزام صبر الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، الأردن، دار الفكر العربي، ط١ ، ٢٠٠٥، ١٩٩٨، ص٥٦.

(٢) فضيلة حسين يوسف: مقارنة استعمال بعض الوسائل التدريبية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض ، مجلة دراسات وبحوث، المجلد السابع، جامعة حلوان ، ١٩٨٤، ص١٤٨.

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات البدنية والانجاز وتحليلها.

جدول رقم (٦)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للقدرات البدنية والانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

الدلالة الإحصائية	قيمة ت* محسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
معنوي	٣.٧٦	٠.٣٥	٣.١٥	٠.٤٥	٣.٩٥	ثا	السرعة القصوى لمسافة ٣٠ م من الطائر
معنوي	٣.٨٥	٠.٩٥	٢.٨٥	٠.٤٥	٢.٣٥	م	الوثب من الثبات
معنوي	٨.٥٣	٠.٧٨	١٠.٦٠	٠.٨٦	١٠.٢٥	م	الانجاز (الاداء الرقمي للوثبة الثلاثية

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٨) هي (٢,٣١).

من خلال الجدول (٦) تبين الآتي:

- السرعة القصوى لمسافة ٣٠ م من الطائر: بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية (٣.٩٥) وبانحراف معياري (٠.٤٥)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (٣.١٥) وبانحراف معياري (٠.٣٥)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تساوي (٣.٧٦).

- **الوثب من الثبات:** بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية (٢.٣٥) وبانحراف معياري (٠.٤٥)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (٢.٨٥) وبانحراف معياري (٠.٩٥)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تساوي (٣.٨٥).

- **الانجاز (الاداء الرقمي للوثبة الثلاثية):** بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية (١٠.٢٥) وبانحراف معياري (٠.٨٦)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (١٠.٦٠) وبانحراف معياري (٠.٧٨)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تساوي (٨.٥٣).

من خلال ما جاء في الجدول (٦) والخاص بنتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية الانجاز تبين أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٨) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

٤-٤-١ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القدرات البدنية والانجاز:

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٦) والخاص بنتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وفي جميع المهارات قيد البحث ويرى الباحثون أن سبب هذا التفوق يعود إلى أن أفراد هذه المجموعة، قد تعرضوا إلى مفردات منهج تدريبي بنيت مفرداته على ضوء تصميم وأعداد بعض الوسائل المساعدة

والتي ارتكزت فكرتها على تحسين الاداء وتطويره ، في حين استعملت المجموعة الضابطة المنهج التدريبي نفسه فضلاً عن استعمال الوسائل التقليدية البسيطة.

إذ إن الوسائل التدريبية المساعدة المستعملة قد ساعدت في اكتساب المعلومات والخبرات بشكل أفضل وأكثر دقة وبناء تصور صحيح ودقيق للمهارة المراد تطويرها،

إن عملية توصيل المعلومات للاعب من خلال المدرب أصبحت اليوم تعتمد اعتماداً كلياً على الاستعانة بالوسائل التدريبية المختلفة، بدلاً من الأسلوب المتبع والذي اعتمد بالدرجة الأولى على عملية الشرح الشفوي والنموذج العملي من المدرب.^(١)

ويشير كل من (لايريش, كريش, شنابل, سمونوف, جروسينج, باير)، إلى إن استعمال الوسائل التدريبية المختلفة في العملية التدريبية يجعل التعلم الحركي أكثر فاعلية وإيجابية ، حيث يصبح اللاعب مسؤولاً ومشاركاً إيجابياً إلى حد كبير بعد أن كان مجرد مستقبل ومقلد.^(٢)

وهذا ما تسعى الباحثون إلى تحقيقه من خلال التفكير في عمل وسائل تعليمية ساعدت في تطوير أداء القدرات البدنية والانجاز لفعالية الوثبة الثلاثية.

وهنا تكمن أهمية الوسائل المستعملة في تطوير مهارة الوثبة الثلاثية، إذ ركزت هذه الوسائل على عمل المجاميع العضلية الخاصة بالمهارة مما يوفر الجهد المبذول للاعب، فضلاً عن تمكنه من معرفة المسار الصحيح للمراحل الفنية ومعرفة الأسس الميكانيكية للأداء إذ عندما يعرف اللاعب الأسس الميكانيكية للمهارة سيساعد ذلك في الدخول السريع لتعلم المهارة والتقدم في الأداء.^(٣)

كما أن هذه الوسائل أسهمت في تقديم معلومات عن نتيجة الأداء فمن خلال مشاهدة المراحل الفنية للأداء فقد أشار (طلحة حسين) إلى أن المعرفة بنتائج الأداء له أهمية كبيرة في تعلم المهارات الرياضية وبخاصة خلال الخطوات الأولى للتعلم، حيث إنها

(١) محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، ١٩٨٧، ص ١٥٢.

(٢) محمد عبد الغني عثمان: مصدر سبق ذكره، ص ١٥٢.

(٣) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢ م، ص ١٧٥.

تساعد اللاعب في تحديد أفضل الطرق لتحقيق الهدف من الحركة وحذف الحركات العشوائية التي لا فائدة منها.^(١)

إن الوسائل التدريبية أنفة الذكر جعلت بيئة الأداء في حالة تغير مستمر من خلال تعريض اللاعبين إلى مواقف جديدة في الأداء وهذا ما أشار إليه (طلحة حسين ٢٠٠٦) إلى أن من خصائص الممارسة التي تنمي فرص النجاح في المواقف الجديدة هو التنوع في خبرات المتعلم في أثناء الممارسة، ويشمل ذلك التنوع في خصائص البيئة التي تتم فيها الممارسة بالإضافة إلى التنوع في أشكال المهارة اللاعبة نفسها.^(٢)

وكذلك فإن هذه الوسائل قد أسهمت وبشكل كبير في زيادة دافعية اللاعب عن طريق تنوعها وجدتها في الأداء إذ أن معظم البحوث أشارت إلى وجود تأثير كبير للوسائل التدريبية في زيادة دافعية اللاعب، حيث تزداد هذه الدافعية كلما تنوعت الوسائل التدريبية.^(٣)

إن تصميم هذه الوسائل اعتمد على فكرة الحداثة والجدية في الأداء والتي أثرت بدورها على زيادة دافعية اللاعبين نحو الأداء بصورة كبيرة، وهذا ما اكده (توفيق احمد ٢٠٠٨) على إن المدرب عندما يريد أن ينتج وسيلة تعليمية عليه أن يراعي ضرورة تصميمها بحيث توفر خبرات غنية وحية، مشوقة بالنسبة للاعبين مما يضمن توافر دافعية قوية للتعلم لديهم ، كما أن جودة الوسيلة التدريبية وحدثتها تثير دافعتهم نحو التعلم.

إن مجمل الوسائل التدريبية والتي استعملت في تطوير المراحل الفنية للوثب الثلاثي قد لبت حاجات اللاعبين في التعلم من خلال جدتها وكذلك من خلال استثارتهم وزيادة الدافعية لديهم،

وهذا ما أشار إليه (خالد محمد السعود ٢٠٠٩) إذ إن من الشروط التي تساعد على التعلم ، وجود الحاجة إلى التعلم وإشباع هذه الحاجة فالوسائل التدريبية تؤدي إلى استثارة

(١) طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣ ص٩٠.

(٢) طلحة حسين حسام الدين مصدر سبق ذكره، ١٩٩٣ ص١٣٠.

(٣) توفيق احمد مرعي: تكنولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، عمان، دار المسيرة، ط٢، ٢٠٠٨، ص١١٥.

اهتمام اللاعبين وإشباع حاجتهم إلى التعلم ومن ثم تقدم خبرات متنوعة يأخذ منها اللاعب ما يحقق أهدافه ويثير اهتمامه كالحركات التدريبية وكل لاعب يأخذ منها ما يحقق رغباته^(١).

ولكي يتمكن المدرب من أن يرفع مستوى أداء اللاعبين من الناحية التكنيكية لابد أن يشمل المنهج التعليمي أو التدريبي جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات ووسائل مساعدة، وهذا ما أكده (محمود داود الربيعي ٢٠١١) إلى أن العملية التدريبية تتطلب توفر الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات مساعدة لتنفيذ المنهج التدريبي المرسوم، والوسائل المساعدة هي الأدوات التي يستطيع المدرب من خلالها رفع مستوى اللاعبين التكنيكي والتكتيكي والبدني والمعرفي، كما تعبر الوسائل المساعدة عن اتجاه حديث في مجالات التعليم والتدريب وهو اتجاه اخذ في التزايد ليشمل مختلف الألعاب الرياضية لتحقيق أفضل المستويات^(٢).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات و التوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- إن الوسائل المساعدة لها دور فعال في تطوير قدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية
- ٢- إن المنهج المعد من المدرب له دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية في قدرات البدنية والانجاز بشكل كبير وواضح على المجموعة الضابطة.

(١) خالد محمد السعود تكنولوجيا وسائل التعلم وفعاليتها، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط١، ٢٠٠٩، ص٦٨.

(٢) محمود داود الربيعي: التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، النجف، دار الضياء، ٢٠١١، ص٢٦٦.

- ٤- استعمال الوسائل المساعدة وبدونها في أثناء الوحدات التدريبية له تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات التدريبية ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- ٥- الوسائل المساعدة التي وضعتها الباحثون لها دور كبير وفعال في تطوير الانجاز
- ٥-٢ التوصيات:

وفق ما جاء من استنتاجات فان الباحثون يوصوا بما يأتي:

- ١- ضرورة التأكيد على استعمال الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير المهارات التدريبية للوثبة الثلاثية
- ٢- على المدرب أو المدرس في مجال التربية الرياضية أن يعمل على تطوير القدرات البدنية من خلال تطبيق التمارين المهارية بواسطة الوسائل المساعدة
- ٣- التأكيد على التفكير في إيجاد وسائل تعليمية مساعدة لتطوير المهارات الأساسية الأخرى للوثب الثلاثية
- ٤- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين في فعاليات الأخر

المصادر

- احمد حامد منصور : الأجهزة والآلات التدريبية ، القاهرة ، سلسلة تكنولوجيا التعلم ، ١٩٩٢ .
- خالد محمد السعود تكنولوجيا وسائل التعلم وفاعليتها، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط١، ٢٠٠٩ .
- صريح عبد الكريم ؛ مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٦ .
- صريح عبدالكريم, طالب فيصل ,العاب الساحة والميدان, ط١ , بغداد, الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة , ٢٠٠١ .
- طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣ .
- عبد الحافظ سلامة : مدخل إلى تكنولوجيا التعلم، الأردن ، دار الفكر العربي ، ط٢، ١٩٩٨ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩ .
- فضيلة حسين يوسف: مقارنة استعمال بعض الوسائل التدريبية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض ، مجلة دراسات وبحوث، المجلد السابع، جامعة حلوان .
- قاسم حسن حسين ؛ فعاليات الوثب والقفز ، ط١ (دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ١٩٩٩ .
- قاسم لزام :اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المسارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧ .

- قاسم لزام صبر الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، الأردن، دار الفكر العربي، ط ١ ، ٢٠٠٥, ١٩٩٨.
- ماهر إسماعيل يوسف : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم، عمان، دار الفكر، ط ٣ ، ١٩٩٨.
- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج ١ : (الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرة ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، ط ٤ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- محمد عبد العال أمين ، حسين مردان عمر : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية البدنية مع تطبيقات SPSS , عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط ١، ٢٠٠٦.
- محمد عبد الغني عثمان:التعلم الحركي،التدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، ١٩٨٧.
- محمد عبد المنعم الكنانى و عيسى عبد الله : القياس والتقويم النفسي والتربوي ، بيروت، مكتبة الفلاح، ط ١، ١٩٩٥.
- محمد محمود الحيلة : تقنيات الشفافات التدريبية، ط ٢ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- محمود داوود الربيعي: التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، النجف، دار الضياء، ٢٠١١.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ م

نموذج لوحدة تدريبية

الوقت / ٩٠ د

الهدف / تعلم مرحلة الاقتراب وضبط خطوات الارتفاع

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل	الوقت	القسم
			٢٠ د	التحضيرى
		عرض وشرح كيفية التنفيذ مرحلة الاقتراب وضبط خطوات الاقتراب	٦٠ د ٦ د	الرئيسى
		تعلم , ممارسة , تصحيح الأخطاء	٥٤ د	
	اكبر عدد	١٠ د ١- من اخذ ثلاث خطوات مشي أداء مرحلة الارتفاع		
	اكبر عدد	١٠ د ٢- من خمس خطوات الاقتراب وضبط رجل التي تقوم بعملية الحجل(النهوض)..		
	اكبر عدد	١٠ د ٣- الارتفاع من خطوه واحده على مصطبة بارتفاع (٢٠) سم		
	اكبر عدد	١٠ د ٤- العمل على اتساع الخطوات بين الشواخص تدريجيا		
	اكبر عدد	١٠ د ٥- من خطوة ركض الارتفاع بواسطة القدم الأمامية من فوق مانع مقلوب		
			١٠ د	الختامى