

## فاعلية التمرينات الحركية النوعية الموجهة على مهارة الوثب الثلاثي لطلاب المرحلة الثانوية

أ.م.د/ربيع عثمان محمد الحديدي

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات  
الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية للبنين -  
جامعة الزقازيق

### مشكلة البحث وأهميته:

تعتبر التربية الرياضية مظهر من مظاهر التربية وإحدى الأنشطة المدرسية ، وأهدافها تحقق أهداف التربية في إعداد المواطن الصالح إعداداً متكاملاً ويتحقق ذلك بالأنشطة الرياضية المنظمة والتي تطبق داخل وخارج المدرسة و درس التربية الرياضية هو الشكل الأساسي لمزاولة الأنشطة الرياضية في المدرسة وذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يمارسها التلاميذ وتعتمد في وسائلها على ميول التلاميذ وحبهم للعب وعلى المدرس أن ينظم هذا اللعب ويضع له القواعد والتوجيهات المختلفة التي تحقق الاستفادة الكاملة منه أثناء اللعب فيصبح الميل الطبيعي نوع من التربية. (١٢ : ٣١ - ٣٥ )

وتذكر كلا من " ايمان حسن الحاروني" ، "كوثر عبدالمجيد السيد" (٢٠٠٢م) أن التربية الرياضية تلعب بأنشطتها المختلفة دوراً هاماً ومؤثراً وفعالاً في الارتقاء بالقدرات المتعددة للمتعلمين وذلك لكونها نشاط تربوي هادف وموجه ويمارس تحت قيادة مؤهلة لهذا العمل التربوي وهي قادرة على أن تلعب دوراً مؤثراً فيما يتعلق بتحقيق الأهداف الاجتماعية للمتعلمين على أساس أن الإنسان بطبيعته مخلوقاً اجتماعياً، الأمر الذي يزيد من مسؤوليات التربية الرياضية باعتبارها جزء من العملية التعليمية. حيث أن سياسة التعليم تهدف إلى إعداد التلميذ بدنياً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً إعداداً يحقق له السعادة في المجتمع، والمدرسة هي أحد المؤسسات التربوية التي تستهدف أساساً التأثير في سلوك المتعلمين وتهيئة الفرصة أمامهم لاكتشاف الخبرات المتنوعة من خلال الأهداف التربوية التي تعمل في ضوءها والتي تستمد فلسفتها من فلسفة وأهداف المجتمع. (٥ : ٢٠ )

ولقد ظهرت في الآونة الأخيرة عدة اتجاهات حديثة ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التمرينات النوعية ، حيث تساعد هذه التمرينات على الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات مهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهذا النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى والبدنى، كماً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والبدنى لممارسى نوع النشاط الرياضى، وقد اتفقت الدراسات والمراجع المتخصصة على أهمية دراسة المحددات البدنية كأساس لوضع البرامج التعليمية من خلال التمرينات التي تتسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الأداء الفنى والحركى للنشاط الرياضى المستخدم. (١٠ : ١١ ، ٦٥)

ويشير "كرستي بروناند" Kristy Brouland (١٩٩٨م) إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التمرينات النوعية والتي تعنى ذلك النوع من التمرينات التي يتشابه المسار الزمني للقوة العضلية المنتجة من المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (٢٠ : ١٣٨)

كما أن معظم المدربين يهملون التمرينات النوعية عند تعلمهم المهارات الأساسية المختلفة، مما يؤثر بالسلب على مستوى أدائها من حيث الشكل الجمالي والفني والذي يحظى بجزء كبير من الأداء عند تقييم المهارات ، هذا من ناحية كما يترتب عليها صعوبة تطوير الأداء مستقبلاً من ناحية أخرى، حيث أن الاهتمام بتعليم المهارات الأساسية وفقاً للتركيب الفني الخاص بها مع الاستعانة بمجموعات من التمرينات النوعية المناسبة يساهم ذلك في تطويرها حتى وإن كانت مهارات ذات صعوبة عالية ويمكن للفرد الرياضي إتقانها بسرعة وبأداء فائق. (٨ : ٤)

ويعرف "طلحة حسام الدين (١٩٩٤)" التمرين النوعي Specific Exercise بأنه التمرين الذي يهتم بتمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة التي تتطابق من حيث (المسار - الزمن - القوة) والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التمرينات أو المنافسات، بحيث يشمل التمرين كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه. (٩ : ٤٩)

كما يؤكد "طلحة حسام الدين، وآخرون" على أن "التمرينات النوعية Specific Exercises

هي تمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهارى التي تتطابق من حيث المسار الزمني والقوة والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات أو المنافسة بحيث تشمل التدريبات كل لحظات الأداء العضلي بشكل خصائصه. (١١:١٢٩)

ويشير محمد سعيد عزمي (١٩٩٦) إلى أن تعلم المهارات الحركية في درس التربية الرياضية يعد من أحب أجزاء الدرس إلى التلاميذ، وله أهميته التربوية حيث يتم فيه التدريب على المهارة المتعلمة. (١٩ : ١٠٧)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية ، والتي تناولت التمرينات النوعية مثل دراسة كلا من : " بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٢) ، أشرف محمد موسى (٢٠٠٧م) (٢) ، خالد عبد الرحمن محمود فرج " (٢٠١٠م) (٦) ، أولكسندر كرازيلشيكوف Oleksnder Krasilshchikov (٢٠١٣م) (٢١) ، إسلام محمد ناجي منصور (٢٠١٤م) (١) أتضح عدم وجود دراسة علمية - في حدود علم الباحث - تناولت دراسة فاعلية التمرينات الحركية النوعية الموجهة على مستوى الإنجاز في مهارة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الثانوية

ويعتبر تعليم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية في صورة تمرينات حركية موجهة هي إحدى الوسائل التي تضيف على درس التربية الرياضية طابع المرح والسرور والترويح وهي أحد أساليب الإثارة والتنافس مما يؤثر على التعليم بالمرحلة كما أن سرعة التعليم تزداد كثيراً إذا كان الموقف التعليمي مصدر

ارتياح للمتعلم ونظراً لتميزها بالمواقف المتعددة فعن طريق ممارستها يكتسب الطالب القدرات البدنية والمهارية في صورة مناسبة مع مراحل نموه وخصائصه الفردية والأساس النظري للألعاب التعليمية يعتمد على اكتساب النشاط من خلال الحركة الأساسية للطالب كالجري والوثب والرمي والتي تعمل على تحسين وتطوير المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة في صورة عمل تنافسي بما يحقق لممارسيها الارتقاء بالمهارات الحركية والأساسية بهذا النشاط هذا إلى جانب إدخال السعادة والبهجة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للطلاب. (٤ : ٢٦ - ٢٩) (٧ : ٨٨ - ٩٣)

وتمثل المهارات الحركية القاعدة الأساسية لممارسة أي نشاط رياضي وضماناً لتحسين عملية التعلم التي تهدف إلى اكتساب التلاميذ القدرات اللازمة لممارسة النشاط المناسب له ويتأسس على ذلك مدى إتقان التلميذ للمهارات الحركية. (١٨ : ٢٢)

ويرى الباحث من خلال خبرته الميدانية أن الأساليب المستخدمة والمتبعه في تدريس مهاره الوثب الثلاثي هي أساليب تقليدية وغير مشجعة لتعلم مهاره الوثب الثلاثي ، ولم يكتفي الباحث بهذا ولكن أخذ آراء بعض مدرسي وموجهي التربية الرياضية عن الاساليب التقليدية المتبعه في تعليم مهارة الوثب الثلاثي كما قام الباحث أيضا بمتابعة بعض حصص التربية الرياضيه في بعض المدارس أثناء تعليم وشرح مهارة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وجد الباحث من خلال آراء المدرسين والموجهين ومتابعة حصص التربية الرياضيه أن الأساليب التقليديه في تعليم مهارة الوثب الثلاثي ( الشرح والنموذج) ، وهنا يكون دور المتعلم سلبي في العمليه التعليميه أي يقوم بتنفيذ ما يملا عليه من المعلم مما يصعب عليه التعلم وإستيعاب طريقة الاداء السليم ، وايضاً لم تراعى الكثافة العددية للطلاب اثناء أداء الوحدة التعليميه، وهنا يكون دور الطالب هو الاستماع وأداء ما يلقي عليه من المعلم ويكون غير متفاعل أثناء العملية التعليمية وتكون نسبة التحصيل المعرفي و المهارى بطيئة مع عدم وجود الإمكانيات المادية من أدوات وأجهزه داخل المدارس اللازمه لشرح المهارة ، ومن هذا المنطلق ومواكبة للتقدم العلمي في استخدام الأساليب الحديثه فقد حاول الباحث تجريب استخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهه والذي يمكن من خلالها تقديم المضمون التعليمي جديدة للمتعلم. وتأتي أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة من الباحث مساييره الاتجاهات الحديثه واستخدام اساليب تعليمية جديدة تؤثر بفاعلية في العملية التعليمية ، وتفعيل دور المتعلم بحيث يكون ايجابياً ويكون مشارك في العملية التعليمية .

لذلك رأى الباحث أن التمرينات الحركية النوعية الموجهة تعتمد على وضع مجموعة تمرينات مشابهة للأداء وفقاً للتحليل الفني للمهارات الأساسية على أن تشمل هذه التمرينات المجموعات العضلية العاملة في الأداء الحركي أثناء أداء المهارة ، ولو تمت هذه التمرينات بالصورة المتكاملة فسوف يقوم الطلاب بالأداء الأفضل للأداءات المهارية أثناء التمرين، وهذا يؤكد على أهمية التمرينات الحركية النوعية الموجهة ومقدار

الخصوصية في هذا النوع من التمرينات الحديثة الذي يرى الباحث أنه بداية المستقبل لتطور أداء المهارات الرياضية والتي منها مهارات ألعاب القوى وعلى وجه التحديد مهارة الوثب الثلاثي .  
وتطبيقاً لمبدأ تواصل البحث العلمي ( الإستمرارية ) فقد وجد الباحث أنه من الضروري لتحقيق ذلك المبدأ تصميم برنامج تعليمي للتمرينات النوعية الموجهة المقترحة والتعرف على أثر تلك التمرينات على مستوى الإنجاز لمهارة الوثب الثلاثي ، والتي يرى الباحث أنها المسئولة بنسبة كبيرة في تجهيز وتعديل وتغيير وضع جسم اللاعب قبل أداء الوثبة الثلاثية.

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي مقترح للتمرينات الحركية النوعية الموجهة وذلك لمحاولة التعرف على:  
- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي لطلاب المرحلة الثانوية في مهارة الوثب الثلاثي .

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي قيد البحث لطلاب المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة على بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي قيد البحث لطلاب المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

### مصطلحات البحث:

#### التمرينات النوعية: Specific Exercises

يعرفها "السيد عبد المقصود (١٩٩٨م)" بأنها تلك التمرينات التي تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس (إحدى المهارات الأساسية) وأيضاً التمرينات التي تعمل في أثنائها المجموعة العضلية او المجموعات العضلية بالطريقة المشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث إتجاه الحركة وقوة الأداء الحركي. ( ٣ : ١٠٧ )

**التمرينات الحركية النوعية الموجهة : ( \* )**

هي تلك التمرينات التي تشتمل على أداء حركى مشابه للمهارة الممارسة ويتم توجيهها بشكل مركز على المجموعات العضلية المستخدمة في تلك المهارة الممارسة بشكل مقنن . تعريف إجرائي

**الدراسات السابقة:**

\*أجرى " بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٢) " دراسة بهدف التعرف علي أثر استخدام برنامج التدريبات النوعية

علي تحسين مستوي الأداء المهاري في رياضة كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغت عينة البحث (١٠٠) لاعب، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي أن التدريبات النوعية أثرت ايجابيا علي تحسين مستوي الأداء المهاري في كرة السلة.

أجرى " أشرف محمد موسى (٢٠٠٧م) (٢) " دراسة بهدف بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الحركية النوعية ذات الاتجاه الهوائي واللاهوائي والتعرف على تأثير البرنامج على تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداءات المهارة الهجومية لدى ناشئى كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٣٠) ناشئى كرة قدم، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي قد أثرا ايجابياً فى تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء معدل إنتاجية الأداءات المهارة الهجومية.

\*أجرى "خالد عبد الرحمن محمود فرج " (٢٠١٠م) (٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين والزرعنين فى تطوير القوة الانفجارية لناشئى رمى الرمح واستخدم المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وقد إشملت العينة على ناشئى رمى الرمح التابعين للمؤسسة العسكرية بالسويس بالمرحلتين السنتين تحت (٢٠١٨) سنة وكانت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث أن التمرينات النوعية تؤدى إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين والزرعنين لدى عينة البحث وتطوير هذه القوة تؤدى إلى الإرتقاء بالمستوى الرقمى لرمى الرمح لدى عينة البحث .

\*أجرى " أولكسندر كرازيشيكوف Oleksnder Krasilshchikov (٢٠١٣م) (٢١) دراسة بغرض التعرف علي تأثير التمرين متعدد الجوانب والتمرين النوعي علي اللياقة البدنية الخاصة لأطفال المدارس الماليزية واستخدم المنهج التجريبي وعينة البحث ٣٠ طالب أعمارهم ١٠ سنوات وكانت أهم النتائج أن التمرينات المتعددة الجوانب والتمرينات النوعية أثرت إيجابيا علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لأطفال المدارس الماليزية.

\*أجرى " إسلام محمد ناجى منصور (٢٠١٤م) (١) دراسة بهدف التعرف على تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية الخاصه والمستوى الرقمى فى رمى الرمح " واستخدم المنهج التجريبي وكانت

عينة البحث عدد (٧) لاعبين، وتمثلت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي لرمي الرمح. هناك إختلاف في نسب التحسن المئوية للقدرة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في رمي الرمح. يوجد إختلاف في نسب مساهمة الإختبارات البدنية في المستوى الرقمي لرمي الرمح. تؤثر التمرينات النوعية في تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والمستوى الرقمي .

### إجراءات البحث . :

#### منهج البحث .

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث ، وقد استعان بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعاً القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

#### مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث من تلاميذ المدرسة الثانوية بالعصلوجي وتم تحديدهم عمدياً من تلاميذ المدرسة الثانوية بالعصلوجي والتابعة لإدارة شرق الزقازيق التعليمية والبالغ عددهم (١٢٨) تلميذاً للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨م ولقد قام الباحث بإختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الثاني الثانوي وعددهم (٤٦) تلميذاً ، وتم استبعاد (٢) من التلاميذ ، لعدم إنتظامهم بالحضور في المدرسة أو أثناء تطبيق البرنامج حيث بلغ قوام العينة الأساسية (٤٤) تلميذاً ، وتم تقسيمهم إلي عدد (١٠) تلاميذ عشوائياً لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وعدد (١٧) تلميذ عشوائياً كمجموعة تجريبية ، وعدد (١٧) تلميذ عشوائياً كمجموعة ضابطة ، ويوضح الجدول رقم ( ١ ) التوزيع العددي لأفراد عينة البحث.

#### جدول ( ١ )

#### التوزيع العددي لأفراد عينة البحث

أفراد التجربة الأساسية				أفراد العينة الاستطلاعية		عينة البحث الكلية		عينة البحث
المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية						
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
١٧	٣٨,٦٤%	١٧	٣٨,٦٤%	١٠	٢٢,٧٢%	٤٤	١٠٠%	

يتضح من الجدول رقم (١) أن أفراد عينة البحث التجريبية و عددهم (١٠) تلميذاً ممثلين لمجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً حيث أن النسبة المئوية لهم ٣٨,٦٤% من العينة الكلية للبحث.

## ضبط متغيرات البحث:

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو و المتغيرات البدنية قيد البحث:-

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ، يوضح الجدول (٢) توصيف وتجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث (تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية) ن = ٤٤

م	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٦,٦٤	١٦,٨	٠,٧٥	٠,٧٤-
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٦٩,٨١	١٧٠,٥	٢,١١	٠,٩٦ -
٣	وزن الجسم	كجم	٧٠,١٧	٧٠,٥٠	٣,٠٠	٠,٤٣ -
٤	السرعة الانتقالية	الثانية	٤,٥٣	٤,٦٠	٠,٣٤	٠,٦١ -
٥	الرشاقة	الثانية	٦,٣٠	٦,٢٥	٠,٢٢	٠,٦٨
٦	القوة المميزة بالسرعة	متر	١,٧٩	١,٦٧	٠,٣٩	٠,٩٢
٧	المرونة	سم	٣,٦٧	٣,٥٠	٠,٤٦	١,١١
٨	القدرة العضلية للرجلين	سم	٣١,٧٥	٣٣,٠٠	٢,١٧	١,٧٣ -
٩	قوة الرجلين	كجم	٩٧,٥٥	٩٨,٠٠	٢,٣٩	٠,٥٦ -

يتضح من الجدول رقم ( ٢ ) أن جميع قيم معامل الالتواء للمتغيرات النمو والمتغيرات البدنية الخاصة بتوصيف وتجانس أفراد عينة البحث الكلية تتراوح بين ( - ٠,٩٦ ) كأقل قيمة ، ( ١,١١ ) كأكبر قيمة وأن جميعها محصورة ما بين ( ٣± ) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث:-

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث والجدول التالي رقم (٣) يوضح ذلك.

## جدول ( ٣ ) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات المهارية

واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث

ن = ٤٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارية	الإقتراب	درجة	٥,٤٥	٥,٥	٠,٣٦	٠,٤٢ -
	الحجلة	درجة	٦,٠٥	٦,٠٠	٠,٣٩	٠,٣٨
	الخطوة	درجة	٤,٩٥	٤,٦٣	٠,٥١	١,٨٨
	الوثبة	درجة	٥,٨٥	٦,٠٠	٠,٤٣	١,٠٥ -
	الدرجة الكلية	درجة	٦,١٠	٦,٠٠	٠,٤٥	٠,٦٧
	الانجازالرقمي للوثب الثلاثي	متر	١٠,٤٣	١٠,٣٣	٠,٤٤	٠,٦٨
	إختبار التحصيل المعرفي	درجة	١٨,١٧	١٨,٠٠	٠,٨٩	٠,٥٧

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المهارية والمستوي الرقمي والاختبار المعرفي قيد البحث تتراوح بين (- ١,٠٥) كأقل قيمة ، (١,٨٨) كأكبر قيمة وأن جميعها محصورة بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية أسفل المنحنى الأعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

## التكافؤ بين مجموعتي البحث :-

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث وذلك للتأكد من تكافؤهما ، وقد أعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ، كما يتضح في جدول رقم (٤) .

## جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرا

البدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٧		المجموعة التجريبية ن = ١٧		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,١٢	٠,٣١	٤,٤٣	٠,٣٥	٤,٧٢	السرعة الانتقالية
٠,٩٤	٠,٢٦	٦,٢٠	٠,١٩	٦,٤٥	الرشاقة
٠,٨٧	٠,٣٥	١,٨٥	٠,٣٨	١,٧٦	القوة المميزة بالسرعة
٠,٩٧	٠,٥١	٣,٧٧	٠,٤٩	٣,١٠	المرونة



جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرا  
البدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٧		المجموعة التجريبيية ن = ١٧		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٠٤	٢,١١	٣١,٨٨	٢,٢٣	٣١,٣٢	القدرة العضلية للرجلين
٠,٩٦	٢,٤٢	٩٨,٨٠	٢,٣٤	٩٧,١٠	قوة الرجلين
٠,٩٢	٠,٣٨	٥,٤٥	٠,٣٧	٥,٤٣	الإقتراب
١,٠٥	٠,٤٣	٥,٩٠	٠,٤٩	٦,٠١	الحجلة
١,١٤	٠,٢٤	٤,٤٩	٠,٥١	٤,٩٥	الخطوة
٠,٨٦	٠,٤٤	٥,٢١	٠,٤١	٥,٢٠	الوثبة
١,٠٤	٠,٤٦	٥,٢٦	٠,٣٤	٥,٣٩	الدرجة الكلية
١,١٢	٠,٤٣	١٠,١٥	٠,٤٦	١٠,٢٩	الانجاز الرقمي للوثب الثلاثي
١,٠٣	١,١٧	١٨,٠٧	١,٢٦	١٨,٢٢	إختبار التحصيل المعرفي

المهارية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبيية  
والضابطة في المتغيرات البدنية والاختبارات المهارية واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث ، مما يشير إلي  
تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

#### وسائل جمع البيانات :-

قام الباحث بالإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة ، وكذلك الدراسات المرجعية السابقة المرتبطة  
بموضوع البحث وبالإستعانة برأي الخبراء للإستفادة منهم في تحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك  
الإختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها ، وتحديد الأدوات والأجهزة الملائمة لموضوع البحث  
الأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث:-

الأجهزة وتمثلت في:-

- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم (الإرتفاع) بالسنتمتر . مرفق رقم (٥)
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام. مرفق رقم (٥)
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين. مرفق رقم (٦)

## الأدوات وتمثلت في:-

- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch 1/100 من الثانية ومزودة بذاكرة. (الثانية)
  - شريط قياس مدرج بالسنتيمتر. (سم)
  - مسطرة مدرجة لقياس المرونة. (سم)
  - حواجز بعدد كافي ، مقاعد سويدي بارتفاع ٣٠ ، ٥٠ سم.
  - كرات طبية ، أطواق ، أقماع طباشير.
  - سلم قفز ، صندوق مقسم مختلف الارتفاعات.
  - حفرة وثب ثلاثي بطريق إقتراب مناسب.
- إستمارات تسجيل البيانات:-

قام الباحث بتصميم الإستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وهي :

إستمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة في متغيرات (إرتفاع الجسم - وزن الجسم - العمر الزمني).

مرفق رقم (٤)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق :

لحساب معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين من تلاميذ عينة البحث متساويين في العدد قوام كل منهم (١٠) تلاميذ ، أحدهما ذات مستوى مرتفع وهم تلاميذ الصف الثالث الثانوي (كمجموعة مميزة) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث ، والمجموعة الاخرى (كمجموعة غير مميزة) وهم عينة البحث الاستطلاعية وتمت المقارنة بين المجموعتين كما يوضح الجدول (٦) ، (٧).

## صدق الإختبارات البدنية :-

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات البدنية قيد البحث يوم السبت الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠١٨م إلي الاثنين الموافق ١٥ / ٢ / ٢٠١٨ م ، وجدول رقم (٥) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٥) دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

في المتغيرات البدنية قيد البحث ( صدق التمايز )  $n=1$  ن  $n=2$  = ١٠

قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣,٨٦	٠,٢٩	٣,٩١	٠,٣٣	٤,٥١	الثانية	السرعة الانتقالية
٤,٣٣	٠,١٩	٥,٦٧	٠,٢٥	٦,١٨	الثانية	الرشاقة
٣,٢١	٠,٣١	٢,١٥	٠,٣٥	١,٧١	سم	القوة المميزة بالسرعة

## جدول (٥) دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة

في المتغيرات البدنية قيد البحث ( صدق التمايز )  $n=1$   $n=2$   $n=10$ 

قيمة "ت"	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣,٨٧	٠,٣٨	٤,٥	٠,٤٦	٣,٦٨	سم	المرونة
٣,٥١	٢,٢٥	٣٥,٧٥	٢,١٧	٣١,٨٧	سم	القدرة العضلية للرجلين
٤,٢٥	٢,٢٩	١٠٤,٢٥	٢,٧٩	٩٨,٨١	كجم	قوة الرجلين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات صدق الإختبارات المهارية:-

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات المهارية قيد البحث يوم السبت الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠١٨م إلي الاثنين الموافق ١٥ / ٢ / ٢٠١٨م ، و جدول رقم (٦) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير المميّزة في الإختبارات المهارية قيد البحث.

## جدول ( ٦ ) دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعة المتميزة والمجموعة الغير مميّزة

في المتغيرات المهارية قيد البحث ( صدق التمايز )  $n=1$   $n=2$   $n=10$ 

قيمة "ت"	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤,٣٣	٠,٣٧	٦,٣١	٠,٣٨	٥,٥٠	درجة	الاقتراب
٣,٧٤	٠,٤٤	٦,٨٧	٠,٣٥	٦,١٢	درجة	الحجلة
٣,٤٥	٠,٤٦	٦,٢٥	٠,٣٢	٥,٥٦	درجة	الخطوة
٣,٧٨	٠,٣٥	٦,٣٧	٠,٣٧	٥,٦٨	درجة	الوثبة
٣,٤٥	٠,٣٨	٦,٧٥	٠,٤٢	٦,٠٦	درجة	الدرجة الكلية
٤,١٢	٠,٣٧	١١,٢٩	٠,٤٩	١٠,٣٩	متر	الانجاز الرقمي للوثب الثلاثي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية قيد البحث بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة في الاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

## ثانياً: معامل الثبات:-

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) تلاميذ ، بفاصل زمني لا يقل عن ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية و المهارية ، كما يتضح في جدول رقم (٧ ، ٨) .

## ثبات الإختبارات البدنية:-

قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث خلال الفترة من يوم الاحد ١١ / ٢ / ٢٠١٨م وحتى يوم الاربعاء ١٤ / ٢ / ٢٠١٨م ، يوضح جدول رقم (٧) معامل ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث.

## جدول (٧)معامل الاستقرار (الإرتباط) بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية

في المتغيرات البدنية قيد البحث ( ثبات الاختبارات ) ن=١٠

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٨٧	٠,٣٥	٤,٤٥	٠,٣٣	٤,٥١	الثانية	السرعة الانتقالية
٠,٩٢	٠,٢٧	٦,١١	٠,٢٥	٦,١٩	الثانية	الرشاقة
٠,٩٠	٠,٣٢	١,٧٤	٠,٣٥	١,٧١	سم	القوة المميزة بالسرعة
٠,٨٨	٠,٥٦	٣,٩٤	٠,٤٦	٣,٦٨	سم	المرونة
٠,٩١	٢,٢٥	٣٢,٢٥	٢,١٧	٣١,٨٧	سم	القدرة العضلية للرجلين
٠,٨٨	٢,٢٢	٩٩,٠٠	٢,٧٩	٩٨,٨١	كجم	قوة الرجلين

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول رقم (٧) وجود علاقة إرتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

## ثبات الإختبارات المهارية:-

قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبارات المهارية والمستوي الرقمي قيد البحث خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٠ / ٢ / ٢٠١٨م إلي الاثنين الموافق ١٥ / ٢ / ٢٠١٨م ، جدول رقم (٨) يوضح معامل ثبات الإختبارات المهارية والمستوي الرقمي قيد البحث.

جدول (٨) معامل الاستقرار (الإرتباط) بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية في الإختبارات المهارية والمستوي الرقمي قيد البحث  
ن = ١٠

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٩٠	٠,٤٢	٥,٥٦	٠,٣٨	٥,٥٠	درجة	الإقتراب
٠,٨٨	٠,٣٧	٦,١٨	٠,٣٥	٦,١٢	درجة	الحجلة
٠,٨٨	٠,٤٦	٥,٦٨	٠,٣٢	٥,٥٦	درجة	الخطوة
٠,٩٣	٠,٤٦	٥,٧٥	٠,٣٧	٥,٦٨	درجة	الوثبة
٠,٨٣	٠,٣٧	٦,١٨	٠,٤٢	٦,٠٦	درجة	الدرجة الكلية
٠,٩١	٠,٢٦	١٠,٤٠	٠,٤٩	١٠,٣٩	متر	الانجاز الرقمي للوثب الثلاثي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول رقم (٨) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

المعاملات العلمية للاختبار المعرفي لمهارة الوثب الثلاثي:-

صدق المحكمين :-قام الباحث بعرض الاختبار المعرفي المقترح علي مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين وذلك لإبداء آرائهم في عبارات محاور الاختبار المعرفي في مهارة الوثب الثلاثي، كما اتضح ذلك ملحق (٣) ، ملحق (٨).

صدق الداخلي:-قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار ، كما يتضح في جدول رقم (٩) .

جدول (٩) صدق الإتساق الداخلي لعبارات الاختبار المعرفي المقترح لمهارة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الثانوية

محور التاريخ		المحور المهاري		المحور القانوني	
رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط
١	*٠,٨٠٥	١	*٠,٧٤٤	١	*٠,٨٩٢
٢	*٠,٧٦٩	٢	*٠,٧٦٨	٢	*٠,٧٢٦
٣	*٠,٨٨٨	٣	*٠,٧١١	٣	*٠,٧٨٢
٤	*٠,٧٤٤	٤	*٠,٩٠١	٤	*٠,٨٥٦

(٩) صدق الإتساق الداخلي لعبارات الاختبار المعرفي المقترح لمهارة الوثب  
الثلاثي لتلاميذ المرحلة الثانوية

المحور القانوني		المحور المهاري		محور التاريخ	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*٠,٨٥٣	٥	*٠,٨٦٣	٥	*٠,٨١٩	٥
*٠,٨٣٥	٦	*٠,٧٥٨	٦	*٠,٨٦٦	٦
*٠,٧٦٩	٧	*٠,٧٣٣	٧	*٠,٨٢٦	٧
*٠,٨٣٤	٨	*٠,٧٤١	٨	*٠,٧٤٥	٨
*٠,٨٧٧	٩	*٠,٨٢٤	٩	*٠,٧٦٤	٩
*٠,٧٨٢	١٠	*٠,٧٦٣	١٠	*٠,٨١٢	١٠
*٠,٨٦٥	١١	*٠,٧٩٤	١١	*٠,٨٢٤	١١
*٠,٧٥٤	١٢	*٠,٨٠١	١٢	*٠,٧٦٣	١٢
*٠,٧٤١	١٣	*٠,٨٢٥	١٣	*٠,٧٩٤	١٣
*٠,٨٢٤	١٤	*٠,٧٦٥	١٤	*٠,٨٠١	١٤
*٠,٧٦٣	١٥	*٠,٨٣٧	١٥		
*٠,٧٩٤	١٦	*٠,٨٨٨	١٦		
*٠,٨٠١	١٧	*٠,٨٣٧	١٧		
*٠,٨٢٥	١٨	*٠,٨١١	١٨		
		*٠,٨١٩	١٩		
		*٠,٨٦٦	٢٠		
		*٠,٨٢٦	٢١		
		*٠,٧٤٥	٢٢		
		*٠,٧٦٤	٢٣		
		*٠,٨١٢	٢٤		

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار المقترح الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبار المعرفي لمهارة الوثب الثلاثي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

**معامل ثبات الاختبار المعرفي لمهارة الوثب الثلاثي :-**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات المعرفي باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) تلاميذ ، بفواصل زمني لا يقل عن خمس عشر يوماً بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول رقم (١٠).

جدول (١٠) معامل الاستقرار (الإرتباط) بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية  
في عبارات الإختبار المعرفي المقترح لمهارة الوثب الثلاثي علي عينة البحث  
ن = ١٠

معامل الإرتباط	التطبيق الأول		التطبيق الأول		المحاور
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠,٨٣٣	١,٢٢	٧,٨٢	١,٠٤	٧,٥٨	المحور التاريخي
*٠,٨٨١	١,١٤	١٤,٩٢	١,١٢	١٤,٢٩	المحور المهاري
*٠,٩٠١	١,٠٣	١٠,٥٩	١,١٩	١٠,٣٦	المحور القانوني

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع عبارات الاختبار المعرفي المقترح لمهارة الوثب الثلاثي الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبار المقترح لمهارة الوثب الثلاثي.

البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة : ملحق (٩)  
أولاً: الهدف العام للبرنامج :

١- تعلم وإتقان مهارة الوثب الثلاثي باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة ، وقد تضمن الأهداف السلوكية الآتية:

أ- الأهداف المعرفية:

- أن يتعرف التلميذ على مراحل الأداء الفني الصحيح لمهارة الوثب الثلاثي قيد البحث.

- أن يتعرف التلميذ على بعض المعارف والمعلومات عن الوثب الثلاثي.

ب- الأهداف النفس- الحركية:

- أن يتقن التلميذ مهارات الوثب الثلاثي قيد البحث.

- أن يمارس الالتلميذ مهارات الوثب الثلاثي قيد البحث بطريقة صحيحة وبشكل لا يبعث على الملل.

ج- الأهداف الوجدانية:

- أن يمارس التلميذ بعض القيم التربوية والنفسية مثل التعاون والإنتماء والقيادة والتبعية.

- أن يُعلى التلميذ قيم التنافس الشريف من أجل الوصول إلى الهدف.

أسس وضع البرنامج التعليمي :

- مراعاة الهدف من البرنامج.

- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله وهو إزالة الملل والضيق من نفوس التلاميذ وإدخال السرور والبهجة على الأطفال أثناء تنفيذ الدرس.

- ملاءمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات التلاميذ.
- شرح المهارة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التعليمية.
- البدء بالألعاب البسيطة السهلة حتى يشعر التلاميذ بالثقة.
- صلاحية الأدوات والأجهزة.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة في إختيار وتنفيذ المهارة.

#### محتوى البرنامج التعليمي :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية مثل : " بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٢) ، أشرف محمد موسى (٢٠٠٧م) (٢) ، خالد عبد الرحمن محمود فرج " (٢٠١٠م) (٦) ، أولكسندر كرازيلشيكوف Oleksnder Krasilshchikov (٢٠١٣م) (٢١) ، إسلام محمد ناجي منصور (٢٠١٤م) (١) لإختيار أنسب وأفضل التمرينات الحركية التى تسهم إيجابياً فى الإنجاز الرقوى لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة العصلوجى الثانوية بالشرقية، وتم عرضها على الخبراء فى ألعاب القوى وطرق التدريس .  
وقام الباحث بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة حيث أتبع الباحث الخطوات التالية :

- تدريس نفس الجزء الخاص بالإحماء للمجموعتين.
- تدريس الجزء الخاص بالإعداد البدنى (الخاص بكل مجموعة) للمجموعتين.
- تدريس الجزء التعليمى للمجموعة التجريبية بإستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة.
- تدريس الجزء التعليمى للمجموعة الضابطة بإستخدام الطريقة التقليدية.
- تدريس نفس الجزء الختامى للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التعليمى:

قام الباحث بتحديد المدة الزمنية للبرنامج بـ (٨) أسابيع ، ويحتوى كل أسبوع على (٢) درس تربية رياضية، والمدة الزمنية للدرس (٤٥) دقيقة مقسمة كما يلى:  
- الإحماء. (٧ق) - الإعداد البدنى (١٥ق)  
- الجزء الرئيسى (التعليمى والتطبيقى). (٢٠ق) - الختام. (٣ق)  
ويشير الباحث إلى أن محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة لتعليم مهارة الوثب الثلاثى) لتلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة العصلوجى الثانوية بالزقازيق محافظة شرقية) موضح تفصيلاً بملحق (٩).



**التجربة الأساسية:-****القياس القبلي:-**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات (البدنية - المهارية - المعرفية) قيد البحث وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ١٧ / ٢ / ٢٠١٨م الى يوم الخميس الموافق ٢٢ / ٢ / ٢٠١٨م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة.

**تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:-**

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٤ / ٢ / ٢٠١٨م وحتى يوم السبت الموافق ٢١ / ٤ / ٢٠١٨م ولمدة (٨) أسابيع بواقع حصتين (وحدتين) أسبوعياً ، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة بإجمالي زمن (٧٢٠) دقيقة ، باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة وتأثيرها على الإنجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثة للعبة قيد البحث.

**القياسات البعدية :-**

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الاحد الموافق ٢٢ / ٤ / ٢٠١٨م حتي يوم الخميس الموافق ٢٦ / ٤ / ٢٠١٨م ، حيث تم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً .

**المعالجات الإحصائية :-**

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار دلالة الفروق (ت) .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- نسب التحسن .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث ن = ١٧

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٣,٩٥	٠,٥٢	٠,٢٧	٤,٢٠	٠,٣٥	٤,٧٢	السرعة الانتقالية	البدنية
*٣,٤٤	٠,٤٣	٠,١٦	٦,٠٢	٠,١٩	٦,٤٥	الرشاقة	
*٤,٥٥	٠,٤٧	٠,٦٣	٢,٢٣	٠,٣٨	١,٧٦	القوة المميزة بالسرعة	
*٣,٢١	٠,٨٥	٠,٦١	٣,٩٥	٠,٤٩	٣,١٠	المرونة	
*٦,٣٣	٢,٣٥	٢,٨٦	٣٣,٦٧	٢,٢٣	٣١,٣٢	القدرة العضلية للرجلين	
*٦,٧٨	٢,٨٠	٢,٨٧	٩٩,٩٠	٢,٣٤	٩٧,١٠	قوة الرجلين	
*٥,١٧	١,٤٧	٠,٤٤	٦,٩٠	٠,٣٧	٥,٤٣	الإقتراب	الاختبارات المهارية
*٣,٣٢	٠,٨٣	٠,٥٢	٦,٨٤	٠,٣٨	٦,٠١	الحجلة	
*٤,٢٧	١,٠٤	٠,٦٤	٥,٩٩	٠,٣١	٤,٩٥	الخطوة	
*٥,٣٠	١,٤٠	٠,٤٩	٦,٦٠	٠,٤١	٥,٢٠	الوثبة	
*٥,٤٤	١,١٩	٠,٥٤	٦,٥٨	٠,٣٤	٥,٣٩	الدرجة الكلية	
*٤,٣٣	١,١١	٠,٥١	١١,٤٠	٠,٤٦	١٠,٢٩	الانجاز الرقمي للوثب الثلاثي	
*١٢,٨٨	١٤,٣٩	١,١٣	٣٢,٦١	١,٢٦	١٨,٢٢	إختبار التحصيل المعرفي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والانجاز الرقمي والتحصيل المعرفي للوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث ن = ١٧

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٤,١٨	٠,١١	٠,٢٨	٤,٣٢	٠,٣١	٤,٤٣	السرعة الانتقالية	البدنية
*٥,٣٢	٠,٣٥	٠,٢٣	٦,١٥	٠,٢٦	٦,٤٠	الرشاقة	

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث ن = ١٧

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٤,٩٠	٠,١١	٠,٥١	١,٩٦	٠,٤٢	١,٨٥	القوة المميزة بالسرعة	
*٦,١٨	٠,١٤	٠,٥٩	٣,٩٤	٠,٥١	٣,٧٧	المرونة	
*٥,٤٣	٠,٣١	٢,٥٩	٣٢,١٩	٢,١١	٣١,٨٨	القدرة العضلية للرجلين	
*٦,٩٦	١,٤٨	٢,٧١	٩٨,٣٢	٢,٤٢	٩٦,٨٠	قوة الرجلين	
*٥,١٨	٠,٥٢	٠,٤٢	٥,٩٧	٣٨.	٥,٤٥	الإقتراب	المهارية
*٤,٨٦	٠,٣٢	٠,٥٩	٦,٢٢	٠,٥٣	٥,٩٠	الحجلة	
*٥,٩٣	٠,٣٤	٠,٣٣	٤,٨٣	٠,٢٦	٤,٤٩	الخطوة	
*٦,١٥	٠,٣٦	٠,٤٦	٥,٥٦	٠,٤٤	٥,٢١	الوثبة	
*٥,٦٦	٠,٣٨	٠,٥٢	٥,٦٤	٠,٤٦	٢,٣٦	الدرجة الكلية	
*٦,١٥	٠,٨٤	٠,٦١	١٠,٩٩	٠,٤٣	١٠,١٥	الانجاز الرقمي للوثب الثلاثي	
*٦,١٨	٤,٥٠	١,١٣	٢٢,٥٧	١,١٧	١٨,٠٧	إختبار التحصيل المعرفي	

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٧

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٧		المجموعة التجريبية ن = ١٧		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٧,١٨	٠,٢٨	٤,٣٢	٠,٢٧	٤,٢٠	السرعة الانتقالية	البدنية
*٥,٣٢	٠,٢٣	٦,١٥	٠,١٦	٦,٠٢	الرشاقة	
*٤,٥٦	٠,٥١	١,٩٦	٠,٦٣	٢,٢٣	القوة المميزة بالسرعة	
*٩,١٨	٠,٥٩	٣,٩٤	٠,٦١	٣,٩٥	المرونة	
*٦,٤٣	٢,٥٩	٣٢,١٩	٢,٨٦	٣٣,٦٧	القدرة العضلية للرجلين	
*٤,٩٦	٢,٧١	٩٨,٣٢	٢,٨٧	٩٩,٩٠	قوة الرجلين	
*٥,١٨	٠,٤٢	٥,٩٧	٠,٤٤	٦,٩٠	الإقتراب	المهارية
*٤,٨٦	٠,٥٩	٦,٢٢	٠,٥٢	٦,٨٤	الحجلة	
*٥,٩٣	٠,٣٣	٤,٨٣	٠,٦٤	٥,٩٩	الخطوة	
*٥,٧٥	٠,٤٦	٥,٥٦	٠,٤٩	٦,٦٠	الوثبة	
*٤,٤٢	٠,٥٢	٥,٦٤	٠,٥٤	٦,٥٨	الدرجة الكلية	
*٧,١٥	٠,٦١	١٠,٩٩	٠,٥١	١١,٤٠	الانجاز الرقمي للوثب الثلاثي	
*٨,٣٢	١,١٣	٢٢,٥٧	١,١٣	٣٢,٦١	إختبار التحصيل المعرفي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,042$  \* دال عند مستوى  $0,05$   
يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي لصالح المجموعة التجريبية.

#### جدول (١٤)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			المتغيرات		
نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التحسن %	القياس البعدي			القياس القبلي
٢,٥٤	٤,٣٢	٤,٤٣	١٢,٣٨	٤,٢٠	٤,٧٢	السرعة الانتقالية	البدنية
٤,١٠	٦,١٥	٦,٤٠	٧,١٤	٦,٠٢	٦,٤٥	الرشاقة	

٥,٩٤	١,٩٦	١,٨٥	٢٦,٧٠	٢,٢٣	١,٧٦	القوة المميزة بالسرعة
٤,٥١	٣,٩٤	٣,٧٧	٢٧,٤١	٣,٩٥	٣,١٠	المرونة
٣,١٧	٣٢,١٩	٣١,٢٠	٧,٥٠	٣٣,٦٧	٣١,٣٢	القدرة العضلية للرجلين
١,٥٧	٩٨,٣٢	٩٦,٨٠	٢,٨٨	٩٩,٩٠	٩٧,١٠	قوة الرجلين

يتضح من جدول (١٤) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### جدول (١٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			المتغيرات	
نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي
٩,٥٤	٥,٩٧	٥,٤٥	٢٧,٨	٦,٩٠	٥,٤٣	الإقتراب
٥,٤٢	٦,٢٢	٥,٩٠	١٣,٨١	٦,٨٤	٦,٠١	الحجلة
٧,٥٧	٤,٨٣	٤,٤٩	٢١,٠١	٥,٩٩	٤,٩٥	الخطوة
٦,٧١	٥,٥٦	٥,٢١	٢٦,٣	٦,٦٠	٥,٢٠	الوثبة
٧,٢٢	٥,٦٤	٥,٢٦	٢٢,١	٦,٥٨	٥,٣٩	الدرجة الكلية
٨,٢٧	١٠,٩٩	١٠,١٥	١٠,٧٨	١١,٤٠	١٠,٢٩	الانجاز الرقمي للوثب الثلاثي
٢٤,٩٠	٢٢,٥٧	١٨,٠٧	٤٨,٩٧	٣٢,٦١	١٨,٢٢	إختبار التحصيل المعرفي

يتضح من جدول (١٥) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الاختبارات المهارية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :-

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه دراسة كلا من " بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٢) ، خالد عبد الرحمن محمود فرج " (٢٠١٠م) (٦) ، " إسلام محمد ناجي منصور (٢٠١٤م) (١) والتي أظهرت تفوق المجموعة التجريبية في قياسها البعدي عن القياس القبلي في تحسين الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية. ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المستوى البدني و المهارى والرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي للمجموعة التجريبية قيد البحث إلى برنامج التمرينات الحركية النوعية الموجهه وذلك من خلال التفاعل النشط للتلاميذ أثناء درس التربية الرياضية الذي خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال التفاعل الجيد للمواقف التعليمية والتنظيم والتنسيق للمعلومات والمعارف المرتبطة بمهارة الوثب الثلاثي ، و إستخدام بعض الادوات المساعدة لتنمية جميع الجوانب البدنية الخاصة بمهارة الوثب الثلاثي مع وجود محتوى من التدريبات والتمرينات الخاصة بتنمية الصفات البدنية لمهارة الوثب الثلاثي ، وكذلك الاهتمام بالتسلسل الحركي لمهارة الوثب الثلاثي وتقسيمها إلى مراحل وربط كل مرحلة بالمرحلة التي تليها مباشرة وحسن اختيار التمرينات الحركية النوعية الموجهه والمقننة مما أدى إلى نتائج ايجابية في تحسن وتقدم الجوانب البدنية و المهارية والرقمية والمعرفية لمهارة الوثب الثلاثي بدرس التربية الرياضية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهه على بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي قيد البحث لطلاب المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي

- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

وأيضاً يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من " أشرف محمد موسى (٢٠٠٧م) (٢) ، " أولكسندر كرازيلشيكوف Oleksnder Krasilshchikov (٢٠١٣م) (٢١) حيث أشاروا إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة مع المجموعة الضابطة والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء معدل إنتاجية الأداءات المهارية الهجومية ، أن التمرينات المتعددة الجوانب والتمرينات النوعية أثرت إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لأطفال المدارس الماليزية.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي بدرس التربية الرياضية قيد البحث للمجموعة الضابطة إلى

أن الطريقة التقليدية (المعتادة) تقوم علي الشرح اللفظي للمعارف والمعلومات المرتبطة وأداء نموذج للمهارات وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم والممارسة والتكرار من جهة المتعلم وهذا بلا شك يوفر ويساعد المتعلم علي تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات وتساعد باستمرار علي أن تكون لدي المتعلم قدر من المعرفة وفرصة جيدة للتعلم مما يؤثر بدور إيجابي علي التحصيل المعرفي وكفاءة الأداء المهاري ،

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه :-

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة علي بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي قيد البحث لطلاب المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي ."

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ويتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أشارت النتائج ان أكبر قيمة كانت في متغير ( المرونة) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٩,١٨) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وأيضاً أشارت النتائج ان أصغر قيمة كانت في متغير ( الدرجة الكلية للمهارة) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٤٢) مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي بدرس التربية الرياضية قيد البحث إلى أن البرنامج التعليمي المقترح الذي يحتوى على التمرينات الحركية النوعية الموجهة وكذلك المعلومات والمعارف التي ساعدت علي إثارة اهتمام المتعلمين وتحفزهم علي بذل الجهد في التعلم والتفاعل وعدم شعورهم بالملل حيث أنها تعتمد علي إيجابية المتعلم ونشاطه وتفاعله في الموقف التعليمي وتتم بتسلسل منطقي متتالي ومتتابع فتبدأ بمرحلة الاقتراب وتنتهي بالوثبة ، حيث قام الباحث بتقسيم مهارة الوثب الثلاثي إلي مراحل كل مرحلة من المراحل لها تمرينات خاصة بها وكذلك معلومات قانونية ومهارية وطريقة للتعليم بحيث يكون متفاعل أثناء العملية التعليمية.

كما يري الباحث أن استخدام هذا الاسلوب في ضوء قدرات المتعلمين ساعدهم علي إستغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات إبداعية ، كما زال الاحساس والشعور بالملل والسلبية التي يحسها بعض التلاميذ أثناء التعلم بالطريقة التقليدية ويزيد تجارب التلاميذ والتعلم القائم علي الفهم والبناء والمعرفة والعمل علي تنشيط عملية التعلم سواء كان التعلم الفردي أو في مجموعات ، والحرص ايضاً علي الجانب المعرفي في

سرعة الإستجابة ليس في الاداء الحركي فقط وإنما في سرعة إسترجاع المعلومات المعرفية المرتبطة بالأداء الحركي وإتقان تعلم مهارة الوثب الثلاثي وتحسين مستوي الجانب المعرفي.

وفي هذا الصدد يشير "كريستي بروناند" **Kristy Brouland (١٩٩٨م)** إلى وجود عدة إتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التمرينات النوعية والتي تعنى ذلك النوع من التمرينات التي يتشابه المسار الزمني للقوة العضلية المنتجة من المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (٢٠ : ١٣٨)

أما بالنسبة للبرامج المتبعة "التقليدية" تتخذ أشكال تقليدية حيث تحتوى على قدر كبير من عدم التخطيط للمحتوى التعليمي بالإضافة إلى افتقارها لإتباع الأسلوب العلمي الحديث في التعليم وعدم مراعاتها لخصائص وقدرات الطلاب ، ومن أكبر المآخذ على التعليم التقليدي المتبع الآن أنه لا يهتم بمراعاة المرحلة السنية ، فلا بد أن يكون المعلم معداً إعداداً مهنياً صحيحاً من حيث إطلاعها على الوسائل الحديثة في التعليم ، كما أنه يجب أن يكون معد من حيث الجانب النظري بالإضافة إلى الجانب التطبيقي .

**وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي أنه**

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض

المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي للوثب الثلاثي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

**- مناقشة نتائج الفرض الرابع :**

يتضح من الجدولين (١٤ ، ١٥) ظهور نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي و التحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث .حيث أشارت النتائج الى ما يلي : أن أقل نسبة تحسن كانت في متغير (القوة العضلية للرجلين) حيث بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٢,٨٨) ، وللمجموعة الضابطة في القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١,٥٧) .

وأيضاً كان أكبر نسبة تحسن كانت في إختبار (التحصيل المعرفي) حيث بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٤٨,٩٧) ، وللمجموعة الضابطة في القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٢٤,٩٠) .

ويعزي الباحث أن المجموعة التجريبية حققت نسب تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي والتحصيل المعرفي للوثب الثلاثي قيد البحث نتيجة الي التأثير الإيجابي للمحتويات الخاصة لبرنامج التمرينات الحركية النوعية الموجهه والذي ساهم بصورة واضحة في بلوغ الأهداف التعليمية ، كما أن البرنامج التعليمي المقترح تم تصميمه في ضوء قدرات التلاميذ بالإضافة إلى مساعدتهم علي تنمية قدراتهم من خلال المواقف المختلفة والمتنوعة والتي ساعدت علي استغلال ما لديهم من قدرات



وإمكانات بالإضافة الي إشراك جميع حواسهم في العملية التعليمية وكذلك إعطائهم دوراً إيجابياً أثناء التعلم مما ساعد علي استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات إبداعية خلاقة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من " بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٢) " أشرف محمد موسى (٢٠٠٧م) (٢) " خالد عبد الرحمن محمود فرج " (٢٠١٠م) (٦) " أولكسندر كرازيلشيكوف Oleksnder Krasilshchikov (٢٠١٣م) (٢١) " إسلام محمد ناجي منصور (٢٠١٤م) (١) ان هناك إختلاف في نسب التحسن المئوية للقدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في رمى الرمح. يوجد إختلاف في نسب مساهمة الإختبارات البدنية في المستوى الرقمي لرمي الرمح. تؤثر التمرينات النوعية في تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والمستوى الرقمي وأن التمرينات المتعددة الجوانب والتمرينات النوعية أثرت إيجابيا علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لأطفال المدارس الماليزية. وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص علي أنه

" توجد فروق في نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية " .

#### الإستخلاصات :

- في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة وما تم التوصل إليه من نتائج استخلص الباحث ما يلي :
- ١- فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي والتحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية .
  - ٢- يؤثر البرنامج التقليدي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي والتحصيل المعرفي للمجموعة الضابطة .
  - ٣- تقدمت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والانجاز الرقمي قيد البحث.
  - ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لبعض المتغيرات البدنية والتحصيل المعرفي والانجاز الرقمي حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤,٩٠% - ٤٨,٩٧%) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، في حين تراوحت نسب التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة ما بين (١,٥٧% - ٧,١٤%) .

#### التوصيات:

- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من إستخلاصات يوصي الباحث بما يلي :
- الإهتمام باستخدام التمرينات الحركية النوعية الموجهة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمي والتحصيل المعرفي للمرحلة الثانوية .

- إهتمام المعلمين والمدرسين بنوعية التمرينات الخاصة بمهارة الوثب الثلاثي ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من السهل إلى الصعب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المهارة.
- الإهتمام بتدريب الطالب المعلم أثناء إعداده كمدرس للتربية الرياضية على أساليب التدريس الحديثة والخاصة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- عمل دورات تدريبية لمدرسي التربية الرياضية للإطلاع على أحدث طرق وأساليب التدريس فى التربية الرياضية الخاصة بالمرحلة الثانوية .
- العمل على توجيه نتائج هذه الدراسة إلى المعلمين والمدرسين فى مجال التدريس لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج لتحسين المستوى البدني والرقمي لمهارة الوثب الثلاثي .

### المراجع

#### أولاً : المراجع العربية :

- ١-اسلام محمد ناجي منصور(٢٠١٤م): تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي فى رمى الرمح ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، .
- ٢-أشرف محمد موسى (٢٠٠٧): فاعلية استخدام بعض التدريبات الحركية النوعية على تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداءات المهارية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٤٠، العدد ٧٥، كلية التربية الرياضية .
- ٣- السيد عبدالمقصود ( ١٩٩٨م): نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسيولوجيا القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،.
- ٤-أيلين وديع فرج (١٩٩٧م): خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية،.
- ٥-إيمان حسن الحارونى ، كوثر عبد المجيد السيد(٢٠٠٢ م): " مشكلات التربية الرياضية المدرسية وعلاقتها بالكفايات التدريسية لمعلمي التربية الرياضية "، بحث منشور بكلية التربية الرياضية بنات، المجلد الرابع ، العدد ٥١ .
- ٦- خالد عبد الرحمن محمد فرج (٢٠١٠م): تأثير التمرينات النوعية للرجلين والزراعين فى تطوير القوة الانفجارية لناشئى رمى الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧-روحية أمين عبد الله (١٩٩٧م): الألعاب الصغيرة والتمهيدية وألعاب المضرب، ط٣.
- ٨-سعيد عبد الرشيد خاطر، وفاتن عبد الحميد محمود (١٩٩٩م): التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات الخصائصية الكينمايكية ومستوى الأداء المهارى لمهارة الكب المقلوب

- على جهاز العقلة في الجمباز، بحث منشور، المجلة العلمية للفنون والرياضة، جامعة حلوان.
- ٩- طلحة حسام الدين (١٩٩٤): الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- طلحة حسام الدين (٢٠٠٤): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- طلحة حسام الدين، وآخرون (١٩٩٣م): التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث، ديسمبر، القاهرة.
- ١٢- عثمان عبد الفتاح عثمان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- عدنان درويش جلون، أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤م): " التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): " التدريب الرياضي ( نظريات - وتطبيقات )". ط ١٢، منشأة المعارف، القاهرة.
- ١٥- عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٠م): " التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضة "، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- علي بن محمد الشهراني (٢٠٠٧م): " تنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس في مجال التعليم الالكتروني "، جامعة الملك فهد، مكتبة الرياض، السعودية.
- ١٧- علي بن مرشد موسى العمري (٢٠٠٩م): " كفايات التعليم الالكتروني، درجة توافرها لدي معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة المخواه التعليمية "، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٧م): موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف المصرية، القاهرة.
- ١٩- محمد سعيد عزمى (٢٠١١): أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 20- KRISTY BROWLAND (1998): "Boys Gymnastics Rules Dricedarbin publisher Ronssasmissori", U.S.A.
- 21-Oleksnder Krasilshchikov; (2013 ):The ability to exert multi-faceted exercise

and specific exercise on the special fitness of Malaysian schoolchildren  
,Fitness elements for Malaysian schoolchildren. University of Malaysia.  
Children's education . August 4.

**22-Pérez M.A., (2003):** Software for planning sport training: Basketball  
application, International Journal of Performance Analysis in Sport,  
University of Wales Institute, Cardiff, 1 December.