

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوي الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي

أ.د / حمدي إبراهيم يحيى (\*)

أ.م.د / وفاء محمد مبروك (\*\*)

الباحثة / سلوى إبراهيم وهبة (\*\*\*)

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوي الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تقييم القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الثلاثي ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبيئي والبعدي وذلك لمناسبتها لنوع وطبيعة هذا البحث على عينة تم إختيارها بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٢) لاعبات كمجموعة تجريبية ، حيث قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية والبيئية والبعدية عليهم بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٠) لاعبة ( العينة الأساسية والعينة الإستطلاعية ) ، وأسفرت النتائج إلى أن :

البرنامج التدريبي النوعي ( قيد البحث ) له تأثير إيجابي في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي مما أدى إلى إرتفاع نسبة التحسن في مستوى العنصر البدني لعينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا .

البرنامج التدريبي النوعي ( قيد البحث ) له تأثير إيجابي في تنمية المستوى الرقمي مما أدى إلى إرتفاع نسبة تحسن المستوى الرقمي لعينة البحث من لاعبات الوثب الثلاثي .

جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة الإختبارات البدنية ( قيد البحث ) في إختبار ثني ومد الركبتين في ( ٢٠ ث ) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة ( ٦٥.٤٣٢ % ) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في إختبار الحجل لأقصى مسافة في ( ١٠ ث ) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة ( ١٨.٠٤٧ % ) .

جاءت نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي للوثب الثلاثي ( قيد البحث ) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة ( ١١.٧٩٢ % ) .

(\*) استاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(\*\*) استاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(\*\*\*) باحثة بقسم التدريب الرياضي ( ألعاب قوى ) - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

## **The effect of a training program using qualitative exercises in improving the strength characteristic of speed and digital level for triple jump competitions**

Prof. Dr. Hamdy Ibrahim Yahya (\*)  
 Prof. Dr. Wafaa Mohamed Mabrouk (\*\*)  
 Researcher / Salwa Ibrahim Wahba (\*\*\*)

The study aimed to design a training program using qualitative - improving the strength characteristic of speed and digital level for triple jump competitions, and to identify the effect of the training program on evaluating the speed characteristic of the lower extremity and the digital level for triple jump players. Tribal, intersectional and dimensional due to its relevance to the type and nature of this research on a sample that was chosen in a deliberate way and consisted of (12) players as an experimental group. The basic sample becomes the total sample (20) players (the basic sample and the exploratory sample), and the results showed that :

The qualitative training program (under research) has a positive - effect in developing the force component of the speed characteristic of the lower extremity, which led to a high rate of improvement in the level of the physical component of the research sample of the students of the Faculty of Physical Education at Tanta University.

The qualitative training program (under research) has a positive - effect on the development of the digital level, which led to a high rate of improvement in the digital level of the research sample of the triple jump players.

The highest percentage of improvement of the effect of the training - program on the group of physical tests (under discussion) came in the test of bending and extending the knees in (20 seconds) between the pre and post measurements by (65.432%), while the lowest percentage of improvement came in the partridge test for the maximum distance in ( 10 s) between the pre- and post-measurement with a percentage of (18.047%).

---

(\*) Professor of Track and Field Competitions Training, Department of Track and Field Competitions - Faculty of Physical Education - Tanta University.

(\*\*) Assistant Professor Department of Track and Field Competitions - Faculty of Physical Education - Tanta University.

(\*\*\*) Researcher, Department of Sports Training (Athletics) - Faculty of Physical Education - Tanta University.

- An improvement rate for the impact of the training program on the digital level of the triple jump (under research) between the pre- and post-measurement was (11.792 percent).

## ” تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي ”

### - مقدمة ومشكلة البحث :

تصمم برامج التدريب بهدف رفع مستوى الأداء الرياضي من خلال زيادة فعالية مصادر الطاقة وتحسين أنماط المهارات العصبية العضلية لذا يجب أن يتقهم كلا من الأطباء والرياضيين والمدرسين أسس العمليات الأساسية للتدريب لكي يمكنهم تقييم برامج التدريب وتقرير مدى ملائمتها للمحافظة علي صحة الرياضي ووقايتها من الإصابات .

يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة علي إستخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلي مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية . ( ٣ : ٥٧ ) .

ويوضح كذلك أن الوصول للمستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدرسين، ولذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي كونها عملية تربية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ ، مستفيدة من مبدأ التكامل من العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية .ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهارى والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية ويذكر رامي الطاهر (٢٠١٦) ان هناك العديد من الأدلة الدامغة التي تؤكد علي ان القرن العشرين شهد تقدما كبيرا في جميع مجالات الحياة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة.

ويري كلاً من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) أن رياضة ألعاب القوى التي تمارس قبل أداء إختبارات القوة المميزة بالسرعة تؤثر بصورة سلبية علي نتائج هذه القدرة ولذا ينصح بضرورة الإهتمام بالقوة المميزة بالسرعة . ( ٣٠ : ٩٤ )

ويوضح محمد اسماعيل ياقوت (١٩٩٤م) كما أن الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة والمرغوبة إلا أنها صعبة وشديدة التأثير علي الأجهزة والمفاصل حيث أنها مسابقة مركبة وتحتاج إلي عناصر لياقة بدنية عالية . ( ٢٧ : ١٣٧ )

وأنة لكي يتغلب المتسابق علي وزن جسمه فهو يتطلب قدرا كبيرا من القوة العضلية وذلك عند القيام بحركات الإرتقاء في المجال الرياضي بشكل عام وفي مسابقات الميدان والمضمار بشكل خاص .

ويوضح أحمد خاطر البيك (١٩٩٧م) أن القوة العضلية وأساليب العمل العضلي قسمها كلاً من ريلي Really (١٩٨١م) و جالي فورستر Galle Forster (١٩٨٢م) إلي ( القوة الحركية - القوة الثابتة - القوة المميزة بالسرعة ) . ( ٥ : ٢٤٦ )

وبعد أن تم المقارنة بين المستوى الرقمي لكل من اللاعبات للوثب الثلاثي وللاعبات منتخب مصر في الوثب الثلاثي تبين انا هناك فارق لصالح لاعبات المنتخب بشكل كبير ، لذا قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية لتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لرفع المستوى الرقمي للاعبات ( قيد البحث ) .

ويشير محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١١م) أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية وتحتوي علي نوعية مشابهه للأداء الفني الأساسي للمهارة وهي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب ولها الأثر الفعال في سرعة التعليم . ( ٢٦ : ١٦ )

ويذكر محمود محمد سليمان (٢٠٠٦م) أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين الملعب والمعمل حيث يتم ترجمة ما يحدث في المعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلي تمارينات ذو طبيعة خاصة للجوانب ( البدنية ، المهارة ) علي حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتي يمكننا الوصول إلي الأداء الحركي المثالي . ( ٣٤ : ٢٦ )

ويؤكد علي السعيد ریحان (٢٠٠٧م) علي أن هذا النوع من التمارينات يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس إتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات . ( ٢٣ : ١١٩ )

فمن الأهمية الإستعانة بالتدريبات التي تؤدي بشكل يتفق مع طبيعة الأداء المهاري ، وفي نفس المسار الحركي حيث أن التدريبات الفنية تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا ما تم إختيارها بدقة عالية وتشابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها وإتجاه العمل العضلي فيها مع نوع المهارة التي نريد الإرتقاء بمستواها ولذا فإن إختيار التدريبات الفنية السليمة تؤدي الي تنمية

الصفات بمستوياتها البدنية والمهارية للنشاط التخصصي الممارس لأقصى مدى للوصول إلي المستويات العليا .

ويوضح **عصام عبد الخالق مصطفى** (٢٠٠٥م) أنه كلما كانت تلك التدريبات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد التدريب عليها كلما زاد تحسين الأداء المهاري للرياضي . ( ٢٤٠ : ٢٠ )

ويضيف **مسعد علي محمود** (٢٠٠٣م) أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء تحثل دورا هاما في تحسين الأداء المهاري ولزيادة فاعلية هذه التدريبات ينبغي إتباع الأسس التالية :

يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها .

أن تبدأ بالتدريبات البسيطة والتدرج منها إلي التدريبات الأكثر صعوبة .

وضع التدريبات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها . ( ٢٣٤ : ٣٥ )

ولقد أجريت العديد من الدراسات فى التدريبات النوعية كدراسة **عطيات محمد السيد** (٢٠١٦م) بعنوان " تأثير بعض التدريبات النوعية علي مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين والهبوط علي الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات " ، ودراسة **محمد حسين علي** (٢٠١٨م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض العضلات العاملة لسباحى الصدر والفراشة " ، ودراسة **عمر محمد الشريف** (٢٠١٩م) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز " ، ودراسة **أحمد عبد الرحمن الشناوى** (٢٠٢٠م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي نوعى على الضربات الارضية الامامية والخلفية لدى المبتدئين فى التنس الارضى " ، ودراسة **محمد عماد بليدى** (٢٠٢٠م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى للضربة الخلفية بيد واحدة في التنس "

وقد أشارت نتائج تلك الدراسات علي أهمية استخدام التدريبات النوعية ومدى التحسن الحادث في عناصر القدرات البدنية للاعبين إلا أنه لم تتطرق أى من الدراسات السابقة إلى البحث فى " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية في تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوي الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي " ، مما دعا الباحثون إلى ضرورة إجراء البحث الحالى .

ومن خلال ما سبق يري الباحثون أن التدريبات النوعية لها أهمية كبيرة في رياضة العاب القوي بصفة عامة وللاعبة الوثب الثلاثي بصفة خاصة حيث أنها من أهم الوسائل للتقدم بالمستوي البدني والمهاري حيث تتطلب مهارة الوثب الثلاثي إلي استخدام تدريبات نوعية مشابهة لطبيعة المهارات والحركات الخاصة بالمهارة مما يؤدي إلي زيادة وتطوير الجانب البدني عامة والقوة المميزة بالسرعة خاصة .

كما وجد الباحثون افتقار الأبحاث العلمية الخاصة بالوثب الثلاثي مما دعا الباحثون بالقيام بهذه الدراسة والتي تتم في نفس المسار الحركي وطبقا لعمل المجموعات العضلية العاملة في المهارة وذلك بهدف تحسين مستوي القوة المميزة بالسرعة للاعبات الوثب الثلاثي من خلال إستخدام التدريبات النوعية .

#### - هدف البحث :

يهدف البحث إلي تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية في تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوي الرقمي لمتسابقات الوثب الثلاثي وذلك من خلال :-  
تصميم برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعية في تحسين القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي للاعبات الوثب الثلاثي .  
التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تحسين القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي للاعبات الوثب الثلاثي .  
التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي في المستوى الرقمي للاعبات الوثب الثلاثي .

#### - فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبلي والبينى والبعدي للمجموعة التجريبية في عنصر القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي لصالح القياس البعدي .  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبلي والبينى والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي .

#### - مصطلحات البحث :

**القوة المميزة بالسرعة** : هو القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون فيها القوة أقل من القصوى والسرعة أقل من القصوى حيث أنها تتضمن في التكرار دون برهة إنتظار لتجمع القوى . ( ١٦ : ٢٥٤ )  
الوثب الثلاثي : هو عبارة عن ثلاث وثبات مختلفة تؤدي بتتابع محدد ( الحجلة - الخطوة - الوثبة ) حيث يتم فى الأولى إرتقاء المتسابق والهبوط على نفس قدم الإرتقاء ويتم فى الثانية الهبوط على القدم الأخرى على شكل خطوة ويتم فى الثالثة وهى الوثبة الهبوط على القدمين معاً . ( ١٩ : ٦٢ )

التمرينات النوعية Exercises Special هي تلك التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الأداء المهاري والخصائص الحركية البارزة خلال تأدية الحركات الأساسية للمسابقة. (٢٨:٢١٢)

- إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبينى والبعدي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث .

**مجتمع وعينة البحث :**

يمثل مجتمع البحث طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا والمسجلات بالاتحاد المصرى لألعاب القوى في العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م ، وقام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٢) لاعبات كمجموعة تجريبية ، حيث قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية والبينية والبعدي عليهم بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٠) لاعبة ( العينة الأساسية والعينة الإستطلاعية )

**أسباب إختيار العينة :**

- إستعداد جميع اللاعبات إلى الإنتظام فى التدريب .
- توافر أماكن وأجهزة وأدوات التدريب بمضمار كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، وتيسير الإجراءات المختلفة وخاصة أثناء تطبيق البرنامج التدريبى وأثناء إجراء قياسات البحث .
- تجانس أفراد العينة فى العمر الزمنى والتدريبى والقدرات البدنية والفنية للعينة وكذلك المستوى التعليمى والإجتماعى ، وذلك عن طريق إنتظام وإستمرار التدريب الموجه فنياً .
- موافقة اللاعبات على إجراء القياسات لهم .
- سلامة الحالة الصحية والبدنية للاعبات قبل تطبيق إجراء البحث .

**اعتدالية توزيع البيانات في متغيرات البحث :**

**تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبى :**

تم حساب معامل الإلتواء والتقلطح بدلالة كل من المتوسط الحسابى والوسيط والإنحراف المعيارى لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبى ، وذلك كما يوضحه الجدول ( ١ )

(

## جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث  
( تجانس عينة البحث )

ن = ١٢

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
١-	السن	سنة/شهر	٢٠.٢٠٠	٢٢.١٥٠	٠.٣٢١	١.٣٦١-	٠.٣١٢
٢-	الطول	سم	١٦٥.٣٧٥	١٦٥.٥٠٠	٤.٩٥٥	١.٩١٣-	٠.٠١٧-
٣-	الوزن	كجم	٥٢.٦٢٥	٥٢.٠٠٠	٢.٩٦١	١.١٢٨	١.١٥٠
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦.٨٧٥	٧.٠٠٠	٠.٨٣٥	١.٣٩٢-	٠.٢٧٧

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٧٥٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٤٧٤

يتضح من الجدول ( ١ ) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين ( - ٠.٠١٧ ، + ١.١٥٠ ) أي إنحصرت ما بين (  $\pm ٣$  ) في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) ما يدل أن قياسات العينة في متغيرات النمو والعمر التدريبي قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

تجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية والمتغير المهاري قيد البحث :

تم حساب معامل الالتواء والتقلطح بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الإختبارات البدنية لقياس القوة المميزة بالسرعة ، وذلك كما يوضحه الجدول ( ٢ )

## جدول ( ٢ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف درجات أفراد عينة البحث في الإختبارات البدنية والمتغير المهاري قيد البحث  
( تجانس عينة البحث )

ن = ١٢

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
١-	ثني ومد الركبتين في (٢٠ث)	عدد	١٠.١٢٥	١٠.٠٠٠	٠.٨٣٥	١.٣٩٢-	٠.٢٧٧-
٢-	الحجل لأقصى مسافة في (١٠ث)	عدد	١٢.٣١٥	١٢.٣٧٥	٠.١٧٩	٠.٦٠٥-	٠.٧٩٩-
٣-	الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين	متر	١.٣٣٩	١.٣٤٠	٠.٠٤٦	١.٧٣٤-	٠.٠٣٧
٤-	ثلاث حجلات يمنى	سم	٢.٢٩٤	٢.٢٧٥	٠.١١٨	٠.٣٩٦-	٠.٦٣٤

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
٥-	لأكبر مسافة لكل رجل على حده	يسرى	٢.٤٥٦	٢.٤٢٥	٠.١٠٢	١.٢٤٩-	٠.٥٩٥
٦-	الاستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا	سم	٣٧.٨٧٥	٣٧.٥٠٠	٢.٠٣١	٠.٨٨٦-	٠.٢٢٤
٧-	القفز العمودي من الثبات	ث	١٩.٠٠٠	١٩.٥٠٠	٢.٣٣٠	١.٦٦٦-	٠.١٨١-
٨-	الوثب الثلاثي	درجة	٢.٤٣٣	٢.٠٠٠	٠.٥٠٤	٢.٠٦٢-	٠.٢٨٣

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٧٥٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٤٧٤

يتضح من الجدول ( ٢ ) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين ( - ٠.٧٩٩ ، + ٠.٦٣٤ ) ( أى إنحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) ومعامل التقلطح ما بين ( - ٠.٣٩٦ ، - ١.٧٣٤ ) في الإختبارات البدنية والمتغير المهارى قيد البحث ( مهارة الوثب الثلاثي ) وهى تتحصر ما بين (  $\pm 3$  ) ما يدل أن قياسات العينة في الإختبارات البدنية والمتغير المهارى قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

#### - وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة لهذا البحث إلى الوسائل والأدوات

التالية :

#### - المسح المرجعى :

قام الباحثون بمسح مرجعى للبحوث والرسائل العلمية المرتبطة بموضوع البحث كدراسة إبراهيم حمدى يحيى (٢٠١٢م) ( ١ ) ، ودراسة الأمير عبد الستار يونس (٢٠١٣م) ( ٩ ) ، ودراسة لنجة عبد الحميد عبد الله (٢٠١٤م) ( ٢٥ ) ، ودراسة خالد أحمد الغمرينى (٢٠١٦م) ( ١١ ) ، ودراسة على حسن بوحمد (٢٠١٧م) ( ٢٢ ) ، ودراسة هانم إبراهيم أبو هاشم (٢٠١٧م) ( ٣٧ ) ، ودراسة رامى محمد سالم (٢٠١٨م) ( ١٥ ) ، ودراسة حمدى السيد النواصرى (٢٠١٩م) ( ١٠ ) ، ودراسة أحمد جمال شعير (٢٠٢٠م) ( ٤ ) وذلك بهدف مساعدة الباحثون فى تحديد الإطار العام للدراسة وتحديد الإختبارات والقياسات

#### - إستمارات جمع البيانات :

- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الاساسية لعينة البحث ( الاسم - الطول - الوزن - العمر التدريبى ) .
- إستمارة تسجيل الإختبارات البدنية ( قيد البحث ) لعينة البحث لقياس القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلى للاعبين .

- إستمارة تسجيل المستوى الرقوى لمسابقة الوثب الثلاثى لعينة البحث .

#### - الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستاميتير ( لقياس الطول ) بالسنتيمتر .
- مضمار ألعاب قوى .
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ملعب وثب .
- ساعة توقيت .
- الأقماع .
- كوينز .
- شريط قياس لأقرب ( سم ) .
- عوائق منخفضة الإرتفاع .
- مقعد سويدى .
- الحبل .
- صندوق .
- كرة طبية .
- كرة قدم .
- عقل الحائط .
- بساط .
- مراتب .
- جهاز مهر .
- جاكيت أثقال وزنه ٤ كجم .
- حواجز ( متعددة الأطوال ) .
- كرة وزنها ١-٣ كجم وأخرى وزنها ٣-٥ كجم .

#### - القياسات والإختبارات المستخدمة :

##### أولاً : الإختبارات البدنية :

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعى للدراسات السابقة كدراسة الأمير عبد الستار يونس (٢٠١٣م) ( ٩ ) ، ودراسة لنجة عبد الحميد عبد الله (٢٠١٤م) ( ٢٥ ) ، ودراسة خالد أحمد الغمرينى (٢٠١٦م) ( ١١ ) ، ودراسة على حسن بوحمد (٢٠١٧م) ( ٢٢ ) ، ودراسة رامى محمد سالم (٢٠١٨م) ( ١٥ ) ، ودراسة راشد أبو الحجاج عبد الله (٢٠٢٠م) ( ١٤ ) لتحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بعنصر القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلى وهى :

- ١ - ثنى ومد الركبتين في ( ٢٠ ث ) .
- ٢ - الحبل لأقصى مسافة في ( ١٠ ث ) .
- ٣ - الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين .
- ٤ - ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حده ( يمنى - يسرى ) .
- ٥ - الاستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا .
- ٦ - القفز العمودى من الثبات .

##### ثانياً : المعاملات العلمية للإختبارات البدنية :

قام الباحثون بتطبيق الإختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى لإيجاد المعاملات العلمية وهى :

- الصدق بإستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين ( الإرباعى الأعلى - الإرباعى الأدنى ) للمجموعة المميزة .

- الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ( Test - Retest ) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم ( ١٢ ) لاعبة وذلك في يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٣/٢٠م ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية على نفس العينة في يوم يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/٢٤م بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين .
- إتضح من تلك المعاملات العلمية أن جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق وثبات عالية .

#### - الدراسة الإستطلاعية :

#### - الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا والمسجلات بالاتحاد المصري لألعاب القوى في العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م وقد بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية عينة قوامها (٨) لاعبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

#### وكان الهدف منهما :

- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء البحث .
- التدريب على إجراء الاختبارات عمليا .
- تحديد ترتيب الاختبارات البدنية لسهولة القياس لتوفير الوقت والجهد .
- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل إختبار .
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ الوحدات والاختبارات .
- معرفة مدى قدرة اللاعبات على الأداء .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة لتجنب الإصابة .

#### وكان من أهم النتائج :

- صلاحية الأدوات المستخدمة .
- إتقان الباحثون والمساعدين لطرق القياس وكيفية التسجيل للقياسات قيد البحث .
- ترتيب الاختبارات بما يتوافق مع الوقت والجهد وسهولة القياس .

#### - الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من السبت الموافق ٢٧/٣/٢٠٢١م الى يوم الأثنين الموافق ٢٩/٣/٢٠٢١م على عينة قوامها (١٢) لاعبة يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف تطبيق وحدة تدريبية بهدف :

- تقنين شدة الحمل للناشئين .
- تجربة بعض وحدات البرنامج على عينة البحث .
- الإعداد النهائي لأماكن تطبيق البرنامج .
- التأكد من فهم المساعدين لطبيعة التدريبات المقترحة .

### -البرنامج التدريبى المقترح :

من خلال إطلاع الباحثون على المراجع العلمية والدراسات المرجعية تم تحديد الأسس العلمية لوضع البرنامج كالتالى :

أولاً : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى وضح مجموعة من التمرينات النوعية التى تعمل على تطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلى للاعبات الوثب الثلاثى ، وتكون طريقة أداء التمرينات النوعية تتشابه مع أداء المهارات فى ( الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة ) حتى يمكن الإستفادة من هذه التمرينات النوعية فى المستوى الرقى للوثب الثلاثى .

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

إعتمد الباحثون عند وضع البرنامج التدريبى المقترح ما يلى :

- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .
- مراعاة الفروق الفردية بعينة البحث .
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- ملائمة وسهولة وتوفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق الإختبارات والمسابقات .
- توفر عنصر التشويق فى داخل البرنامج .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- مراعاة مبدأ التدرج فى الحمل .
- مراعاة تشابه التمرينات والمهارات المستخدمة مع طبيعة الأداء لمسابقة الوثب الثلاثى .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية .

- تحديد زمن الفترة الكلية للبرنامج .

ثالثاً : مكونات الوحدة التدريبية :

يتفق كلاً من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٧م) ، عادل عبد البصير على (١٩٩٩م)

على أن العناصر الأساسية التي تشمل عليها الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي هي :

- الجزء التمهيدي ( فترة الإحماء - الإعداد البدني العام ) .

- الجزء الرئيسي ( فترة التدريب الأساسية ) .

- الجزء الختامي ( فترة التهدئة ) . ( ٢ : ٢٦٨ ) ، ( ١٨ : ٢٥٣ )

رابعاً : محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

يحتوي البرنامج على (٢٠) عشرون وحدة تدريبية تنفذ خلال (٧) سبعة أسابيع على أن

تنفذ (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وزمن كل وحدة (٦٠) ستون دقيقة وقد

اشتملت الوحدة التدريبية على (٣) ثلاثة مراحل هي :

- فترة الإحماء والإعداد البدني (١٥) خمسة عشر دقيقة : ويهدف هذا الجزء من الوحدة

التدريبية إلى إعداد وتهيئة الجسم للنشاط التدريبي ويشمل هذا الجزء على مجموعة

تمارين بسيطة ومتنوعة .

- الجزء الرئيسي (٤٠) أربعون دقيقة : ويهدف هذا الجزء إلى تطوير عنصر القوة المميزة

بالسرعة للطرف السفلي للاعبات الوثب الثلاثي من خلال طريقة أداء التمرينات النوعية

التي تتشابه مع أداء المهارات في ( الإقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة ) ، ويعد من

أهم أجزاء البرنامج لأنه يعمل على تحقيق الهدف من البرنامج .

- التهدئة (٥) خمسة دقائق : الهدف من هذا الجزء عودة الجسم إلى حالته الطبيعية .

جدول ( ٣ )

التوزيع الزمني للبرنامج

م	المحتوى	البيان
١	عدد أسابيع البرنامج	(٧) سبعة أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٣) ثلاث وحدات
٣	زمن الوحدة التدريبية	(٦٠) ستون دقيقة
	- الإحماء والإعداد البدني	(١٥) خمسة عشر دقائق
	- الجزء الرئيسي	(٤٠) أربعون دقيقة
	- التهدئة	(٥) خمسة دقائق
٤	عدد الوحدات التدريبية الكلية	(٢٠) عشرون وحدة تدريبية
٥	إجمالي الزمن الكلي للبرنامج	$٦٠ \times ٢٠ = ١٢٠٠$ دقيقة

### - الدراسة الأساسية :

أولاً : القياسات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الاختبارات البدنية وذلك في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/٣١ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٤/١ م .

### ثانياً : تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة شهر وثلاث أسابيع على اللاعبات ( عينة البحث الأساسية ) وذلك في الفترة يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٤/٤ م الى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٥/١٨ م ، وقام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي بمضمار ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

ثالثاً : القياسات البينيّة :

قام الباحثون بإجراء القياس البيني للوقوف على مستوى اللاعبات أثناء إجراء تجربة البحث وللتعرف على مدى تأثير البرنامج والتأكد من ثبات المهارة قيد البحث وذلك في الفترة الزمنية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٤/٢٦ م .

### رابعاً : القياسات البعدية :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي بنفس ترتيب القياس القبلي بمضمار ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/١٩ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٥/٢٠ م .

### - المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحثون المعالجات الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS) في إستخراج نتائج البحث ومعالجتها ، وارتضى الباحثون في جميع

المعاملات الإحصائية عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) للتحقق من جميع الدلالات الإحصائية لنتائج البحث ، وقد اشتملت المعالجات الإحصائية للدرجات الخام على الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- فروق المتوسطات .
- معامل الارتباط .
- معامل إيتا ٢ .
- قيمة ( ف ) .
- فروق المتوسطات LSD .
- الوسيط .
- التقلطح .
- التجانس .
- معامل الالتواء .
- قيمة ( ت ) .
- درجات الحرية .
- معدل نسب التحسن المئوية .

- عرض ومناقشة النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول ( ٤ )

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	ثني ومد الركبتين في (٢٠ث)	بين القياسات	٢	١٢٦.٥٨٣	٦٣.٢٩٢	٦٩.٠٤٥
		داخل القياسات	٢١	١٩.٢٥٠	٠.٩١٧	
		المجموع	٢٣	١٤٥.٨٣٣		
٢	الحجل لأقصى مسافة في (١٠ث)	بين القياسات	٢	٢٦.٢٨٢	١٣.١٤١	٤٩.٨٣٩
		داخل القياسات	٢١	٥.٥٣٧	٠.٢٦٤	
		المجموع	٢٣	٣١.٨١٩		
٣	الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين	بين القياسات	٢	١.٦٩٦	٠.٨٤٨	٤٤.٤٩٩
		داخل القياسات	٢١	٠.٤٠٠	٠.٠١٩	
		المجموع	٢٣	٢.٠٩٧		
٤	ثلاث حجرات لأكبر مسافة لكل رجل على حده	بين القياسات	٢	١.٤٠٦	٠.٧٠٣	٥٦.٩٧٩
		داخل القياسات	٢١	٠.٢٥٩	٠.٠١٢	
		المجموع	٢٣	١.٦٦٥		
٥	يسرى	بين القياسات	٢	٣.١٢٠	١.٥٦٠	٥٣.٥٩٥
		داخل القياسات	٢١	٠.٦١١	٠.٠٢٩	
		المجموع	٢٣	٣.٧٣١		
٦	الاستلقاء رفع الرجلين مانلا عاليا	بين القياسات	٢	٣٥٢.٥٨٣	١٧٦.٢٩٢	٤٠.٩٦٤
		داخل القياسات	٢١	٩٠.٣٧٥	٤.٣٠٤	
		المجموع	٢٣	٤٤٢.٩٥٨		
٧	الفقر العمودي من الثبات	بين القياسات	٢	٥٥٢.٣٣٣	٢٧٦.١٦٧	٤٧.٣٨٢
		داخل القياسات	٢١	١٢٢.٤٠٠	٥.٨٢٩	
		المجموع	٢٣	٦٧٤.٧٣٣		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ، ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٤٧

- يوضح جدول ( ٤ ) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء إختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول ( ٥ )  
أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي				
٠.٩٩٦	↑*٦.٦٢٥	↑*٣.٧٥٠		١٠.١٢٥	القياس القبلي	ثني ومد الركبتين في (٢٠ث)	١
	↑*٢.٨٧٥			١٣.٨٧٥	القياس البيئي		
				١٦.٧٥٠	القياس البعدي		
٠.٥٣٤	↑*٢.٢٢٣	↑*١.١٧٣		١٢.٣١٥	القياس القبلي	الحجل لأقصى مسافة في (١٠ث)	٢
	↑*١.٠٥٠			١٣.٤٨٨	القياس البيئي		
				١٤.٥٣٨	القياس البعدي		
٠.١٤٤	↑*٠.٤٩٣	↑*٠.٢٧٣		١.٣٣٩	القياس القبلي	الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين	٣
	↑*٠.٢٢٠			١.٦١١	القياس البيئي		
				١.٨٣١	القياس البعدي		
٠.٢١٦	↑*٠.٥٧٥	↑*٠.٢٦٣		٢.٢٩٤	القياس القبلي	ثلاث حجرات لأكبر مسافة لكل رجل على حده	٤
	↑*٠.٣١٣			٢.٥٥٦	القياس البيئي		
				٢.٨٦٩	القياس البعدي		
٠.١٧٧	↑*٠.٦٥٠	↑*٠.٣١٠		٢.٢٨٨	القياس القبلي	يسرى	٥
	↑*٠.٣٤٠			٢.٥٩٨	القياس البيئي		
				٢.٩٣٨	القياس البعدي		
٢.١٥٧	↑*٩.٣٧٥	↑*٥.١٢٥		٣٧.٨٧٥	القياس القبلي	الاستلقاء رفع الرجلين مانلا عاليا	٦
	↑*٤.٢٥٠			٣٢.٧٥٠	القياس البيئي		
				٢٨.٥٠٠	القياس البعدي		
٢.٥١١	↑*٧.٥٤٠	↑*٣.٦٥٠		١٩.٠٠٠	القياس القبلي	القفز العمودي من الثبات	٧
	↑*٣.٨٩٠			٢٢.٦٥٠	القياس البيئي		
				٢٦.٥٤٠	القياس البعدي		

يوضح جدول ( ٥ ) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية .

## جدول ( ٦ )

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	ثني ومد الركبتين في (٢٠ث)	القياس القبلي	١٠.١٢٥			٦٥.٤٣٢
		القياس البيئي	١٣.٨٧٥			٢٠.٧٢١
		القياس البعدي	١٦.٧٥٠			
٢	الحجل لأقصى مسافة في (١٠ث)	القياس القبلي	١٢.٣١٥		٩.٥٢١	١٨.٠٤٧
		القياس البيئي	١٣.٤٨٨			٧.٧٨٥
		القياس البعدي	١٤.٥٣٨			
٣	الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين	القياس القبلي	١.٣٣٩		٢٠.٣٥٥	٣٦.٧٨٨
		القياس البيئي	١.٦١١			١٣.٦٥٤
		القياس البعدي	١.٨٣١			
٤	ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حده	يمنى	القياس القبلي	٢.٢٩٤		٢٥.٠٦٨
			القياس البيئي	٢.٥٥٦		١٢.٢٢٥
			القياس البعدي	٢.٨٦٩		
٥	يسرى	يسرى	القياس القبلي	٢.٢٨٨		٢٨.٤١٥
			القياس البيئي	٢.٥٩٨		١٣.٠٩٠
			القياس البعدي	٢.٩٣٨		
٦	الاستلقاء رفع الرجلين مانلا عاليا	القياس القبلي	٣٧.٨٧٥		١٣.٥٣١	٢٤.٧٥٢
		القياس البيئي	٣٢.٧٥٠			١٢.٩٧٧
		القياس البعدي	٢٨.٥٠٠			
٧	القفز العمودي من الثبات	القياس القبلي	١٩.٠٠٠		١٩.٢١١	٣٩.٦٨٤
		القياس البيئي	٢٢.٦٥٠			١٧.١٧٤
		القياس البعدي	٢٦.٥٤٠			

يوضح جدول ( ٦ ) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية .

## - مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من جداول ( ٤ ) ، ( ٥ ) ، ( ٦ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث كانت قيمة ( ف ) للاختبارات البدنية أكبر من قيمة ( ف ) الجدولية ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيئي في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البيئي ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات ( ٠.٢٦٣ ، ٥.١٢٥ ) ، وتراوح معدل نسب التحسن ما بين ( ٩.٥٢١ % ، ٣٧.٠٣٧ % ) ، كما يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين

( ٠.٤٩٣ ، ٩.٣٧٥ ) وتراوح معدل نسب التحسن ما بين ( ١٨.٠٤٧% ، ٦٥.٤٣٢% ) ، وأيضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البيني والبعدي في جميع الإختبارات البدنية لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين ( ٠.٢٢٠ ، ٤.٢٥٠ ) وتراوحت نسب التحسن ما بين ( ٧.٧٨٥% ، ٢٠.٧٢١% ) .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لإختبار ثنى ومد الركبتين في ( ٢٠ ث ) ( ١٠.١٢٥ ) ، وفي القياس البيني ( ١٣.٨٧٥ ) بزيادة في فروق المتوسطات بنسبة ( ٣.٧٥٠ ) ، وفي القياس البعدي ( ١٦.٧٥٠ ) بزيادة في فروق المتوسطات عن القياس القبلي بنسبة ( ٦.٦٢٥ ) ، وعن القياس البيني بنسبة ( ٢.٨٧٥ ) ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لإختبار الحجل لأقصى مسافة في ( ١٠ ث ) ( ١٢.٣١٥ ) ، وفي القياس البيني ( ١٣.٤٨٨ ) بزيادة في فروق المتوسطات بنسبة ( ١.١٧٣ ) ، وفي القياس البعدي ( ١٤.٥٣٨ ) بزيادة في فروق المتوسطات عن القياس القبلي بنسبة ( ٢.٢٢٣ ) ، وعن القياس البيني بنسبة ( ١.٠٥٠ ) ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لإختبار الوثب العريض من الثبات بدون إستخدام الذراعين ( ١.٣٣٩ ) ، وفي القياس البيني ( ١.٦١١ ) بزيادة في فروق المتوسطات بنسبة ( ٠.٢٧٣ ) ، وفي القياس البعدي ( ١.٨٣١ ) بزيادة في فروق المتوسطات عن القياس القبلي بنسبة ( ٠.٤٩٣ ) ، وعن القياس البيني بنسبة ( ٠.٢٢٠ ) ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لإختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليمنى ( ٢.٢٩٤ ) ، وفي القياس البيني ( ٢.٥٥٦ ) بزيادة في فروق المتوسطات بنسبة ( ٠.٢٦٣ ) ، وفي القياس البعدي ( ٢.٨٦٩ ) بزيادة في فروق المتوسطات عن القياس القبلي بنسبة ( ٠.٥٧٥ ) ، وعن القياس البيني بنسبة ( ٠.٣١٣ ) ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لإختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليسرى ( ٢.٢٨٨ ) ، وفي القياس البيني ( ٢.٥٩٨ ) بزيادة في فروق المتوسطات بنسبة ( ٠.٣١٠ ) ، وفي القياس البعدي ( ٢.٩٣٨ ) بزيادة في فروق المتوسطات عن القياس القبلي بنسبة

( ٠.٦٥٠ ) ، وعن القياس البيني بنسبة ( ٠.٣٤٠ ) ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لإختبار الاستلقاء رفع الرجلين مائلا عالياً ( ٣٧.٨٧٥ ) ، وفي القياس البيني ( ٣٢.٧٥٠ ) بزيادة في فروق المتوسطات بنسبة ( ٥.١٢٥ ) ، وفي القياس البعدي ( ٢٨.٥٠٠ ) بزيادة في فروق المتوسطات عن القياس القبلي بنسبة ( ٩.٣٧٥ ) ، وعن القياس البيني بنسبة ( ٤.٢٥٠ ) ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لإختبار القفز العمودي من الثبات ( ١٩.٠٠٠ ) ، وفي القياس البيني ( ٢٢.٦٥٠ ) بزيادة في فروق

المتوسطات بنسبة ( ٣.٦٥٠ ) ، وفى القياس البعدى ( ٢٦.٥٤٠ ) بزيادة في فروق المتوسطات عن القياس القبلى بنسبة ( ٧.٥٤٠ ) ، وعن القياس البينى بنسبة ( ٣.٨٩٠ ) .

- وقد حقق إختبار ثنى ومد الركبتين في ( ٢٠ ث ) دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبينى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٣٧.٠٣٧ % ) ، وحقق إختبار الحجل لأقصى مسافة في ( ١٠ ث ) دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبينى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٩.٥٢١ % ) ، وحقق إختبار الوثب العريض من الثبات بدون إستخدام الذراعين دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبينى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٢٠.٣٥٥ % ) ، وحقق إختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليمنى دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبينى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١١.٤٤٤ % ) ، وحقق إختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليسرى دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبينى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٣.٥٥٢ % ) ، وحقق إختبار الإستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبينى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٣.٥٣١ % ) ، وحقق إختبار القفز العمودي من الثبات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبينى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٩.٢١١ % ) وجميعهم لصالح القياس البينى .

- وحقق إختبار ثنى ومد الركبتين في ( ٢٠ ث ) دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٦٥.٤٣٢ % ) ، وحقق إختبار الحجل لأقصى مسافة في ( ١٠ ث ) دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٨.٠٤٧ % ) ، وحقق إختبار الوثب العريض من الثبات بدون إستخدام الذراعين دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٣٦.٧٨٨ % ) ، وحقق إختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليمنى دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٢٥.٠٦٨ % ) ، وحقق إختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليسرى دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٢٨.٤١٥ % ) ، وحقق إختبار الإستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٢٤.٧٥٢ % ) ، وحقق إختبار القفز العمودي من الثبات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٣٩.٦٨٤ % ) وجميعهم لصالح القياس البعدى .

وحقق إختبار ثنى ومد الركبتين في ( ٢٠ ث ) دلالة إحصائية بين القياسين البينى والبعدى بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٢٠.٧٢١ % ) ، وحقق إختبار الحجل لأقصى مسافة في ( ١٠ ث )

( دلالة إحصائية بين القياسين البينى والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٧.٧٨٥ % ) ، وحقق إختبار الوثب العريض من الثبات بدون إستخدام الذراعين دلالة إحصائية بين القياسين البينى والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٣.٦٥٤ % ) ، وحقق إختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليمنى دلالة إحصائية بين القياسين البينى والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٢.٢٢٥ % ) ، وحقق إختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة على الرجل اليسرى دلالة إحصائية بين القياسين البينى والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٣.٠٩٠ % ) ، وحقق إختبار الإستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا دلالة إحصائية بين القياسين البينى والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٢.٩٧٧ % ) ، وحقق إختبار القفز العمودي من الثبات دلالة إحصائية بين القياسين البينى والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١٧.١٧٤ % ) وجميعهم لصالح القياس البعدي .

- ويرجع الباحثون هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً والمطبق على المجموعة ( عينة البحث ) والذي كان يحتوى على تدريبات بدنية تم تقنينها ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة الى فاعليات البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوى على العديد من التدريبات النوعية والتنوع في استخدامها مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلى الصعب .

وأكد طلحة حسام الدين (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة ( القدرة ) إحدى الصفات الحركية المركبة من مكوني ( القوة العضلية والسرعة ) فزيادة بمقدار القوة أو زيادة سرعة الإنقباض أو كلاهما يؤثران بشكل مباشر في زيادة القوة المميزة بالسرعة ( القدرة ) ، لذا فإننا للقدرو من جانبين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة ويظهر في رفع الأثقال بوضوح ، والأخر يرتبط بالزيادة في سرعة الإنقباض وهو ما نجده في مهارات كثيرة مثل الوثب والرمى والعدو والسباحة والتصويب في كرة القدم . ( ١٧ : ٣٩ )

- وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من جون كرونين وآخرون John Cronin et al (٢٠٠١م) ( ٤٢ ) ، أحمد كاظم الجمعة (٢٠١٧م) ( ٧ ) ، أحمد محمد بكر (٢٠١٧م) ( ٩ ) ، على حسن بوحمد (٢٠١٧م) ( ٢٢ ) ، خالد أحمد ناصر (٢٠١٧م) ( ١٢ ) ، محمد مجدى أبو فريخة (٢٠١٩م) ( ٣٣ ) والتي أشارت الى أن التدريب الرياضى بإختلاف برامجه يؤدي إلى تحقيق التطوير وتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة للاعبين

وأنة يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة وذلك لصالح القياس البعدي .

ويؤكد مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) على أن الهدف من التدريب الرياضى هو وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة وكذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب ( بدنياً - مهارياً - خططياً - نفسياً - وظيفياً - ذهنياً ) . ( ٣٦ : ٢١ )

ويرى عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) أن الهدف من التدريب الرياضى يتركز في الإعداد المتكامل للفرد الرياضى بدنياً ومهارياً وحركياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضى الممارس . ( ٢٠ : ٦ )

وتتفق نتائج البحث مع ما ذكره مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) الى ضرورة إكساب اللاعب مختلف الأداءات الممثلة للنشاط وإتقانها لتطبيقها في المسابقات لتحقيق الفوز . ( ٣٦ : ٨٣ )

- حيث حاول الباحثون الإلتزام بالقواعد والأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنمية وتطوير الأداء المهارى ، وهذا ما قد أثر إيجابياً على تحسن مستوى الأداء البدنى للمجموعة ( عينة البحث ) ، وكذلك مراعاة الأسس العلمية عند تطبيق البرنامج التدريبى المقترح .

- ويعزو الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في زمن أداء اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث لصالح القياس البعدى الى البرنامج التدريبى المقترح الذى ساعد على رفع كفاءة الجهاز العضلى ، وأهتم الباحثون بتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة في هذه المرحلة ، وأهتم الباحثون بالعمل في حدود التدريبي المقترح وتراوحت الأحمال التدريبية مت بين ( ٦٥ % إلى ٩٠ % ) من أقصى معدل نبض القلب وأهتم الباحثون بتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة خاصة في تحركات القدمين وأداء الوثب الثلاثى من خلال التدريبات النوعية المقترحة .

- وقد أدى التطوير في مستوى تحمل القوة المميزة بالسرعة إلى تطوير في الإختبارات البدنية الخاصة بالمجموعة التجريبية سواء كانت قياسات بدنية أو مهارية ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه دراسة كلاً من باير ، جيرهارت Bayer & Gerhart (١٩٩٩م) أن إمتلاك عنصر القوة المميزة بالسرعة يعمل على إنتاج القوة الموظفة فى إتجاه الأداء . ( ٣٨ : ٢ )

- وفي ضوء ما سبق يرى الباحثون أن تطبيق المجموعة التجريبية ( عينة البحث ) للبرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً على تطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلى وتنمية القدرات البدنية للعينة قيد البحث .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبيني والبعدي للمجموعة التجريبية في عنصر القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي لصالح القياس البعدي ) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

- عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول ( ٧ )

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي

م	المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي	بين القياسات	٢	١٣.٢٧٥	٦.٦٣٨	٥٣.٩٢٩
		داخل القياسات	٢١	٢.٥٨٥	٠.١٢٣	
		المجموع	٢٣	١٥.٨٦٠		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٤٧

يوضح جدول ( ٧ ) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء إختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول ( ٨ )

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي

م	المتغير	القياسات* ↑	المتوسطات	فروق المتوسطات			LSD
				القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي	
١	المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي	القياس القبلي	٩.٢٧٥		↑*٠.٥٥٠	↑*١.٠٩٤	٠.٣٦٥
		القياس البيني	٩.٨٢٥			↑*٠.٥٤٤	
		القياس البعدي	١٠.٣٦٩				

يوضح جدول ( ٨ ) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي .

جدول ( ٩ )

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي

م	المتغير	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي	القياس القبلي	٩.٢٧٥		٥.٩٣٠	١١.٧٩٢
		القياس البيئي	٩.٨٢٥			٥.٥٣٤
		القياس البعدي	١٠.٣٦٩			

يوضح جدول ( ٩ ) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي .

#### - مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني :

ينتضح من جداول ( ٧ ) ، ( ٨ ) ، ( ٩ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة ( القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي ) لدى مجموعة البحث في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث كانت قيمة ( ف ) للمستوى الرقمي أكبر من قيمة ( ف ) الجدولية ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيئي في المستوى الرقمي لصالح القياس البيئي ، حيث جاء الفرق بين المتوسطتين ( ٠.٥٥٠ ) وجاء معدل نسبة التحسن ( ٥.٩٣٠ % ) ، كما يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي ، حيث جاء الفرق بين المتوسطتين ( ١.٠٩٤ ) وجاء معدل نسبة التحسن ( ١١.٧٩٢ % ) ، وأيضاً توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البيئي والبعدي في المستوى الرقمي لصالح القياس البعدي ، حيث جاء الفرق بين المتوسطتين ( ٠.٥٤٤ ) وجاء معدل نسب التحسن ( ٥.٥٣٤ % ) .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي ( ٩.٢٧٥ ) ، وفي القياس البيئي ( ٩.٨٢٥ ) بزيادة في فرق المتوسطان بنسبة ( ٠.٥٥٠ ) ، وفي القياس البعدي ( ١٠.٣٦٩ ) بزيادة في فرق المتوسط عن القياس القبلي بنسبة ( ١.٠٩٤ ) ، وعن القياس البيئي بنسبة ( ٠.٥٤٤ ) .

وقد حقق إختبار المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيئي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٥.٩٣٠ % ) ، وحقق تلك الإختبار دلالة إحصائية بين

القياسين القبلي والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ١١.٧٩٢ % ) ، وحقق تلك الإختبار دلالة إحصائية بين القياسين البيني والبعدي بمعدل نسبة تحسن قيمتها ( ٥.٥٣٤ % ) . ويرجع الباحثون هذه النتائج الى إستخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً والمطبق على المجموعة ( عينة البحث ) والذي كان يحتوى على تدريبات بدنية تم تقنينها ، وأيضاً الى إنتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج ، بالإضافة الى فاعليات البرنامج التدريبي المقترح الذى يحتوى على العديد من التدريبات النوعية والتنوع في استخدامها مع وضع الإختبارات ضمن الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي ، وقد روعى في التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلى الصعب .

ويتفق مع ذلك كل المراجع التى تناولت التدريبات النوعية مثل دراسة كلاً من بيريز وآخرون Perez et al (٢٠٠٣م) ( ٤١ ) ، عطيات محمد السيد (٢٠١٦م) ( ٢١ ) ، محمد حسين على (٢٠١٨م) ( ٣١ ) ، ساندور دورغو وآخرون Sandor Dorgo et al (٢٠١٩م) ( ٤٢ ) ، عمر محمد الشريف (٢٠١٩م) ( ٢٤ ) ، أحمد عبد الرحمن الشناوى (٢٠٢٠م) ( ٦ ) ، محمد عماد بليدى (٢٠٢٠م) ( ٣٢ ) حيث أكدوا أن إستخدام التدريبات النوعية يؤدي لتحسين واضح فى الأداء المهارى والإنجاز للمتطلبات البدنية والمهارية المختلفة ، كما ترى أن هذا النوع من التدريب هو الوسيلة الأساسية خلال فترة الإعداد البدنى الخاص لأنه يعطى للاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه فى المهارة الحركية بإستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة كما أن التدريب النوعى يساعد اللاعب على تصحيح المسار الحركى للأداء الحركى المطلوب فى تمارين تمهيدية أو مساعدة بهدف تنمية مستوى الأداء المهارى .

حيث حاول الباحثون الإلتزام بالقواعد والأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنمية وتطوير الأداء المهارى ، وهذا ما قد أثر إيجابياً على تحسن مستوى الأداء البدنى للمجموعة ( عينة البحث ) ، وكذلك مراعاة الأسس العلمية عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

ويعزو الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في مسافة أداء الإختبار المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي الى البرنامج التدريبي المقترح الذى ساعد على رفع كفاءة المستوى الرقوى ، والتي تأثر بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج في فترة الإعداد العام والخاص ومن أدوات مستخدمة .

ويتفق ذلك مع كلاً من خير الدين علي عويس وعزت محمود الكاشف (١٩٨٨م) ( ١٣ ) ، محمد جابر عبد الحميد (١٩٩٤م) ( ٢٩ ) ، محمد السيد عوض (٢٠٠٠م) ( ٢٨ ) بأن

تطوير المتطلبات البدنية الخاصة بالمسابقة المعنية يؤدي بدوره إلى ارتقاء بالمستوى الرقمي لنفس المسابقة وهذا يدل على أن العلاقة الارتباطية إيجابية .

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة كلاً من إبراهيم حمدي يحيى (٢٠١٢م) ( ١ ) ، الأمير عبد الستار يونس (٢٠١٣م) ( ٩ ) ، لنجة عبد الحميد عبد الله (٢٠١٤م) ( ٢٥ ) ، خالد أحمد الغمرينى (٢٠١٦م) ( ١١ ) ، بايراكتر إيسك Bayraktar Isik (٢٠١٧م) ( ٤٠ ) ، هانم إبراهيم أبو هاشم (٢٠١٧م) ( ٣٨ ) ، رامى محمد سالم (٢٠١٨م) ( ١٥ ) ، حمدي السيد النواص (٢٠١٩م) رى

( ١٠ ) ، أحمد جمال شعير (٢٠٢٠م) ( ٤ ) والتي اتفقت نتائج دراساتهم إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على المستوى المهارى للوثب الثلاثى .

ويشير الباحثون إلى أن استخدام التدريبات النوعية في التدريب يعد أسلوباً من أساليب التدريب الحديثة إذ أنه نمط يميز أداء المتسابق عن غيره في الأداء المهارى . وفى ضوء ما سبق يرى الباحثون أن تطبيق المجموعة التجريبية ( عينة البحث ) للبرنامج التدريبي قيد البحث قد أثر إيجابياً على تطوير المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثى للعينة قيد البحث .

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذى ينص على ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسات القبلى والبنى والبعدى للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لمهارة الوثب الثلاثى لصالح القياس البعدى ) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

- الاستنتاجات والتوصيات :

- الاستنتاجات :

البرنامج التدريبي النوعى ( قيد البحث ) له تأثير إيجابي في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلى مما أدى إلى إرتفاع نسبة التحسن في مستوى العنصر البدنى لعينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا في القياس البعدى بمقارنته بالقياس القبلى .

البرنامج التدريبي النوعى ( قيد البحث ) له تأثير إيجابي في تنمية المستوى الرقمي مما أدى إلى إرتفاع نسبة تحسن المستوى الرقمي لعينة البحث من لاعبات الوثب الثلاثى .

جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة البدنية (الإختبارات قيد البحث ) في إختبار ثني ومد الركبتين في ( ٢٠ ث ) بين القياس القبلى والقياس البعدى بنسبة ( ٦٥.٤٣٢ % ) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في إختبار الحجل لأقصى مسافة في ( ١٠ ث ) بين القياس القبلى والقياس البعدى بنسبة ( ١٨.٠٤٧ % ) .

- ١- جاءت نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي للوثب الثلاثي ( قيد البحث ) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة ( ١١.٧٩٢ % ) .
- ٢- التدريبات النوعية تؤثر على عنصر القوة المميزة بالسرعة الخاص بمهارة الوثب الثلاثي للاعبات ( قيد البحث ) .
- ٣- التدريبات النوعية تؤثر على المستوى الرقمي مهارة الوثب الثلاثي للاعبات ( قيد البحث ) (
- توصيات البحث :
- ١- الإهتمام بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على لاعبات الوثب الثلاثي في نفس المرحلة السنية .
- ٢- إجراء دراسات مماثلة على باقى مسابقات الميدان وعلى مراحل سنية مختلفة .
- ٣- توجيه العاملين في مجال تدريب الوثب الثلاثي بضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى مهاري ممكن .
- ٤- ضرورة عمل برامج من قبل الإتحاد المصري لألعاب القوى يشير إلى أهمية استخدام التدريب النوعي المتخصص في تحسين النتائج والإرتفاع بمستوى اللاعبين .
- ٥- القيام بدورات صقل المدربين وزيادة معرفتهم في التدريب النوعي وأهميته .
- ٦- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية على فرق مشابهة لعينة البحث في حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير إيجابي فعال في إكتساب وتنمية المستوى الرقمي للوثب الثلاثي والتقدم في مستوى التدريبي .
- ٧- الإهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام التدريبات النوعية على أسس علمية سليمة للإرتقاء بمسابقة الوثب الثلاثي في مختلف الأعمار لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم المستوى الرقمي للوثب الثلاثي .

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - إبراهيم حمدى يحيى : برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية وتأثيره في المستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٢ م .
- ٢ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ٣ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب المعاصر الأسس ( الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٤ - أحمد جمال شعير : تأثير تدريب الكروس فيت على بعض القدرات الحركية وفاقدا السرعة لمراحل الأداء الفنى والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثى ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية ، مجلد ١٥ ، عدد ٦٣ ، صيف ٢٠٢٠ م .
- ٥ - أحمد خاطر البيك : القياس في المجال الرياضى ، ط ٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٦ - أحمد عبد الرحمن الشناوى : تأثير برنامج تدريبي نوعى على الضربات الارضية الامامية والخلفية لدى المبتدئين فى التنس الارضى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٢٠ م
- ٧ - أحمد كاظم الجمعة : تأثير تدريبات المقاومة المركبة على القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠١٧ م
- ٨ - أحمد محمد بكر : استخدام تدريبات الأيزوكينتك علي تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتأثيرها علي اللكمات الجانبية لدى ناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٧ م .
- ٩ - الأمير عبد الستار يونس : تأثير تنمية التوازن العضلي لعضلات الطرف السفلى على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣ م .

- ١٠ - **حمدي السيد النواصرى** : تأثير تدريبات الربط الحركى فى بعض المتغيرات الكينماتيكية وفاقدا السرعة والمستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الثلاثى ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، مجلد ١٣ ، صيف ٢٠١٩ م .
- ١١ - **خالد أحمد الغمرينى** : تأثير استخدام التدريبات الخاصة على تحمل القدرة والمستوى الرقوى للاعبى الوثب الثلاثى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٦ م .
- ١٢ - **خالد أحمد ناصر** : تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة والقدرة التوجيهية على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى المركب للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠١٧ م .
- ١٣ - **خير الدين عويس ، عزت الكاشف** : أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقوى للوثبة الثلاثية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد الثانى ، العدد ٣ ، أغسطس ١٩٨٥ م .
- ١٤ - **راشد أبو الحجاج عبد الله** : استخدام تدريبات أحبال المقاومة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلى وتأثيرها على المستوى الرقوى لسباحى الدولفين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٢٠ م .
- ١٥ - **رامى محمد سالم** : تأثير تدريبات التوافق العضلى العصبى النوعيه على تطوير القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقوى لناشئ الوثب الثلاثى ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية ، مجلد ١٠ ، عدد ٥٨ ، صيف ٢٠١٨ م .
- ١٦ - **سراج محمد عبد المنعم** : الموسوعة العلمية التدريبية - دليل الإعداد البدنى لكرة القدم ( القدرات البدنية الخاصة ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ١٧ - **طلحة حسام الدين** : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٨ - **عادل عبد البصير على** : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

- ١٩ - عبد الحليم محمد عبد : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ( تعليم -  
تكنيك - قانون ) ، الجزء الثالث ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .  
الحليم ، سامى نصر ،  
محمد عبد العال ،  
خالد مرجان
- ٢٠ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ( نظريات وتطبيقات ) ، ط ٤ ، دار  
الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .  
مصطفى
- ٢١ - عطيات محمد السيد : تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة  
الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط على الظهر لجهاز  
طاولة القفز لناشئات الجمناز تحت ٧ سنوات ، رسالة  
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ،  
٢٠١٦ م .
- ٢٢ - على حسن بوحمد : تأثير استخدام التدريبات البالستية على تنمية القوة المميزة  
بالسرعة والتوازن الحركى العضلى للاعبى الوثبة الثلاثية ،  
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر  
الشيخ ، ٢٠١٧ م
- ٢٣ - علي السعيد ربحان : ثقافة اللياقة البدنية للبنين ، المكتبة العصرية للنشر ،  
المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٢٤ - عمر محمد الشريف : تأثير التدريبات النوعية في مستوى أداء مهارة الشقلبة  
الأمامية على حسان القفز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٩ م .
- ٢٥ - نجة عبد الحميد عبد : تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على المستوى الرقوى  
لمتسابقات الوثب الثلاثى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ م .
- ٢٦ - محمد إبراهيم شحاته : منظومة التدريب النوعى للجمناز الفنى للرجال ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١١ م .
- ٢٧ - محمد اسماعيل ياقوت : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الخطوة على مسافة  
الوثب الثلاثى للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٢٨ - محمد السيد عوض : استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها  
بمستوى الأداء فى الوثب الثلاثى ، رسالة دكتوراه ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٩ - محمد جابر عبد الحميد : أثر استخدام تدريبات البليومترى كأحد مكونات برنامج  
تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقوى  
لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى ، رسالة ماجستير ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .

- ٣٠ - محمد حسن علاوي ، : الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضى ، دار محمد نصر الدين رضوان الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣١ - محمد حسين على : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض العضلات العاملة لسباحى الصدر والفراشة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٨ م .
- ٣٢ - محمد عماد بلیدی : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للضربة الخلفية بيد واحدة في التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف ، ٢٠٢٠ م .
- ٣٣ - محمد مجدى أبو فريخة : تأثير التدريب بأسلوبى الایزوكينتيك والبليومترى في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب لناشئى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٩ م .
- ٣٤ - محمود محمد سليمان : الخصائص الديناميكية لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل والعالى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦ م .
- ٣٥ - مسعد علي محمود : موسوعة المصارعة الرومانية الحرة للهواة ، دار الكتب القومية ، المنصورة ، ٢٠٠٣ م .
- ٣٦ - مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٧ - هانم إبراهيم أبو هاشم : تأثير تدريبات دورة ( الإطالة - تقصير ) على تطوير القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٧ م .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 38 - **Bayer & Gerhart** : Untersuchungen zur Krafttrainingsowie zur Schnellkraft- Und Schnellkraftausdauerf Higkeitals Fktoren Der Struktur Personeller Leistungsvoraussetzungen In Ausdauersporarten Am Beispiel Von Rudersportlern Berlin, Humboldt Univ., Philosophische Fakult- Iv, Habil, 1999.
- 39 - **Bayraktar Isik** : Relationships Between Horizontal Velocity Variables And Jump Performance In The Triple Jump, Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport / Science, Movement & Health 17.2, 2017.
- 40 - **John Cronin, Peter J. McNair, and Robert N. Marshall** : Velocity Specificity, Combination Training And Sport Specific Tasks, Journal Of Science And Medicine In Sport, Volume 4, Issue 2, Pages 168-178, June 2001.
- 41 - **Perez et al** : Effect Of Specific Exercises To Improve The Level Of Skill Performance Basketball Players, Juniors, Wales Institute Cardiff, 2003.
- 42 - **Sandor Dorgo, Jeremy J. Perales, Jason B. Boyle, Jerome Hauselle, Samuel Montalvo** : Sprint Training On A Treadmill Vs. Over Ground Results In Modality-Specific Impact On Sprint Performance But Similar Positive Improvement In Body Composition In Young Adults, Journal Of Strength And Conditioning Research: Volume Publish Ahead Of Print , February 06, 2019.