



عمادة البحث العلمي
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية
Journal of Educational Sciences
Journal homepage:
<http://Scientific-journal.sustech.edu/>



أثر برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير عناصر مختارة في اللياقة البدنية و المستوى الرقمي لمتسابقى الوثبة الثلاثية

دولت سعيد محمد أحمد ، أماني أحمد حمزه ، نوال بشير محمد

كلية التربية البدنية و الرياضة، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

المستخلص :

هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج المقترح على تحسين مستوي عناصر اللياقة البدنية بجانب المستوي الرقمي للوثبة الثلاثية لدي طلاب المستوي الثاني كلية التربية البدنية و الرياضة. اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية ، وقد اشتملت على (38) طالباً . وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة . كما اهتم البرنامج بتطوير بعض القدرات البدنية المهمة للوثبة الثلاثية التي تمثلت في القوة القصى، السرعة، المرونة، اضافة للمستوي الرقمي . وقد استمر البرنامج لمدة (5) أسابيع بواقع وحدتين لكل أسبوع و بشدة (50% - 60%) من أقصى مقدرة للاعب. تمت معالجة البيانات باستخدام احصاء وصفى واستدلالي مستخدمين البرنامج الإحصائي (SPSS) ، وقد كانت أهم النتائج الاتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية في القدرات البدنية لصالح القياسات البعدية لعينة الدراسة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية في المستوي الرقمي للوثبة الثلاثية لصالح القياسات البعدية لعينة الدراسة. اهم التوصيات: ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية وفقاً للأسس العلمية من اجل تنمية و تطوير الصفات البدنية و المستوي الرقمي. ضرورة الاهتمام باستخدام التدريب الدائري لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

الكلمات المفتاحية: البرامج التدريبية، الوثبة الثلاثية، الصفات البدنية، المستوي الرقمي

ABSTRACT:

This study aimed to investigate the effect of a proposed physical training program on selected physical fitness variables and the record of the triple jump set by the students of the physical education college, Sudan university of science and technology. Subjects were 38 students from the second year. The researchers used the experimental method with a pre - post design. The program aimed to develop the fitness components (cardio-vascular endurance – power – speed – flexibility and balance) and and the distance record of the triple jump event. The program extended for 5 weeks (two units per a week). Discriptive and enferntial statistics were used in data analysis which was processed through SPSS program. Main results include: There were statistically significant differences between pre and post test measurements in fitness components and distance records favouring post test measurements. There were statistically significant differences between pre and post tests of distance records favouring post test measurement. The study recommended that training programs be baised on scientific methods when aiming to improve fitness components and distance record of the triple jump.

Key words: Training programs-scientific method - fitness components - pre-post tests.

المقدمة:

تهدف للتربية البدنية إلى تربية الإنسان تربية شاملة جسمياً وعقلياً وروحياً وبدنياً، وألعاب الميدان والمضمار بمسابقاتها المختلفة من الرياضات الأساسية التي تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية من قوة وسرعة. وعند ذكر ألعاب القوى فإن القوى المعنية هي قوى الجري، وقوى الوثب، وقوى الرمي التي كانت طبيعية فتطورت حتى صارت مسابقات لها ميادين وقوانين وقواعد وقسمت إلى مسابقات الجري ومسابقات الوثب ومسابقات الرمي التي أصبحت أساس الدورات الأولمبية، وبموجبها سميت ألعاب القوى أم الألعاب و عروس النورات. ولكي يقوم الفرد بممارسة تلك الألعاب فلا بد أن يتمتع بلياقة بدنية عالية حيث تلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة الأنشطة الرياضية وإنجازاتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته كما يختلف

نوع اللياقة البدنية المطلوب من نشاط لآخر. ولا يمكن الحصول على اللياقة البدنية إلا بالتدريب على المتطلبات البدنية لكل نشاط (بسطويس أحمد 1997م، ص7). والتدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً وارتبطت ارتباطاً وثيقاً بعلم النفس والتربية و علم الاجتماع و علم الحركة والتشريح و وظائف الأعضاء و غيرها من العلوم، لذلك فإن الوصول إلى أعلى مستويات الأداء يتطلب أن يكون المدرب ملماً بقواعد التدريب و أسسه العلمية ويرتبط ذلك بالجانبين التطبيقي والنظري لتحقيق الأهداف. ولكي يكون التدريب فعالاً ويحقق الهدف الذي وضع من أجله لا بد من أن يكون في حدود إمكانيات اللاعب وقدراته حتى يحدث تطور في الأرقام لدى اللاعبين ولا تكون هنالك آثار سلبية للتدريب كالإصابات لذلك لا بد من تقنين حمل التدريب الرياضي. والوثبة الثلاثية من المسابقات التي تحتاج إلى مقدرة خاصة في الجوانب التكنيكية والتوافقية، ولا سيما الإحساس بالإيقاع الحركي، وكذلك القدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران والتوافق الجيد للارتقاء، والقوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء (عويس الجبالي، 2001م، ص332).

وقد أوضح (قاسم حسن حسين، 1999م، ص156)، في أن الوصول إلى المستوى العالي في الوثبة الثلاثية يتطلب تنمية الصفات البدنية و تطويرها كالقوة و القوة المميزة بالسرعة و دقة الحركة، و غيرها من الصفات البدنية المهمة لتطوير الإنجاز الرقمي للوثبة الثلاثية. هذه الدراسة تبنى على تطوير الصفات، و تحاول التعرف على تأثير تطويرها من خلال برنامج تدريبي مقترح في الوثبة الثلاثية.

مشكلة البحث:

ان تحقيق أي إنجاز رياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدريب و ان الدول المتقدمة في مجال التدريب الرياضي هي التي تحقق الأرقام في مسابقات ألعاب القوى. ان مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات الايرلندية الشعبية التي بدأت منذ أيام الأغرريق حيث حقق المتسابقون مسافة 15م، و استمر التنافس في تحطيم الأرقام القياسية في البطولات إلى أن وصل مسافة (17.81م) وهو رقم الميدالية الذهبية في أولمبياد لندن عام 2012م، الا ان الرقم القياسي الحالي هو 18،39متر. و تعتبر ألعاب القوى في السودان من أكثر الأنشطة الرياضية ملائمة وتوافق مع الطبيعة الجغرافية والمناخية والبشرية حيث أن الاستعدادات الجسمانية للسودانيين ساعدت في تنمية قدرات اللاعبين.

و من خلال الإطلاع على تاريخ ألعاب القوى في السودان والمشاركات الخارجية التي تمت، يلاحظ أن معظم الأرقام التي تحققت إرتبطت بألعاب المضمار دون الميدان مما شجع على، إلى تصميم برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية ذات الصلة بالوثبة الثلاثية، وتطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لمنحخب لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان كجزء أصيل في حل هذه المشكلة.

أهمية البحث و الحاجة إليه:

1. قد تساعد بنتائج هذه الدراسة المدربين ويستفيد الباحثون والطلاب في تخصص التربية البدنية من إجراءاته.
2. قد تسهم نتائج هذه الدراسة في تطور أرقام الوثبة الثلاثية بالسودان.
3. قد تثرى هذه الدراسة المكتبة فيما يتعلق بتدريب ألعاب القوى.
4. قد تدفع نتائج هذه الدراسة الباحثين لتطوير التدريب.

أهداف البحث:

1. معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى عناصر مختارة في اللياقة البدنية لمتسابقى كلية التربية البدنية والرياضة.
2. معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المستوى الرقمي للوثب الثلاثي لمتسابقى كلية التربية البدنية و الرياضة

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية المختارة الخاصة بالوثبة الثلاثية لصالح القياس البعدي لمتسابقى كلية التربية البدنية والرياضة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مسافة الوثبة الثلاثية لصالح القياس البعدي لمتسابقى كلية التربية البدنية والرياضة.

مصطلحات البحث:

البرنامج التدريبي: هو البرنامج المقترح الذي يهدف للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية المختارة والمستوى الرقمي من خلال التدريب الدائري بشدة (50-60%) ولمدة (5 أسابيع) ، و بواقع مرتين في الأسبوع. (تعريف إجرائي).

عناصر اللياقة البدنية: هي المكونات البدنية الأساسية التي تعمل على كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة وتشمل: (القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والتوافق والدقة) كما تعمل على تنمية الأداء الفني للمهارات الرياضية (تعريف إجرائي).

الوثبة الثلاثية: يعرفها (قاسم حسن حسين، 1999م-ص156) بأنها: إحدى مهارات ألعاب القوى التي تقوم على أداء ثلاث وثبات متتابعة هي الحجلة و الخطوة و الوثبة.

الإطار النظري و الدراسات السابقة

ألعاب القوى: مارس الإنسان ألعاب القوى منذ عهد بعيد حيث كانت نشاطاً طبيعياً ثم أصبحت نشاطاً تنافسياً بل أولمبية، وهي تعد عصب الدورات الأولمبية، حيث إن سباقاتها تصل لأربعة و عشرين مسابقة للرجال وسبعة عشر مسابقة للسيدات، سميت بألعاب ذلك لأن مسابقاتها متنوعة في عناصرها، و شاملة في محتواها، (عويس الجبالي، 2001م، ص 12-13). 1983م، ص 4). و قد تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة في يوليو 1912م، حيث ظهر الإهتمام بالاحتراف و تسجيل الأرقام، وفي العام 1914م تم نشر تسجيل الأرقام العالمية في ألعاب القوى حيث وصلت إلى (53) رقماً للرجال، و (12) رقماً في سباقات الوثب و القفز، وفي عام 1924م تم إدراج مسابقات النساء ضمن برامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

و في خلال هذه الفترة التاريخية اعتمد تحطيم الأرقام القياسية في ألعاب القوى على تطور أسس ومبادئ التدريب الرياضي كما تطور فن الأداء والقواعد القانونية والأدوات المستخدمة، و قد ساهم ارتباط التدريب بالعلوم الأخرى كعلم التشريح و الفسيولوجيا، و علم الحركة، و الكيمياء الحيوية، و علم النفس الرياضي في تطور التدريب الرياضي بالتالي تطور المستوى الرقمية.

ألعاب القوى في السودان: تأسس اتحاد ألعاب القوى في السودان في العام 1959م بعد استقلال السودان و انضم للاتحاد الدولي في العام 1960م وكان أبرز مؤسسيه العميد حسين بشير، حسن عجباني عمر، و عمر عبد القادر حمد الذي تولى منصب الرئيس و السكرتير للاتحاد. شارك الاتحاد السوداني لألعاب القوى في دورة روما 1960م ولم يغيب عن الدورات الأولمبية منذ ذلك التاريخ إلا في دورتي موسكو و مونتريال. كما شارك في جميع بطولات العالم و الدورات الأفريقية و العربية محرزاً الميداليات الذهبية و البرونزية و الفضية، وأبرز مشاركات السودان كانت في سباقات الجري، و قد كان أبرز اللاعبين: موسي مندي، ومكي فضل المولي، وموسي جودة، خليفة عمر، الكشيف حسن، حسين انجلو، ابوبكر كاكي، اسماعيل احمد اسماعيل، رباح محمد يوسف، نجم الدين أبوبكر علي، منى جابر و نوال الجاك. و للسودان أرقام مقدره في الوثبة الثلاثية، حيث حقق اللاعب السوداني هاني آدم هارون مسافة 15.69 م. و من أبرز لاعبي الوثبة الثلاثية في السودان اللاعب نور الدين عبد الجبار و النور دراج، ابو القاسم صباح الخير خالد احمد موسي، و قاسم إدريس.

أقسام ألعاب القوى: قسمت ألعاب القوى إلى عدة أقسام، حيث شملت مسابقات الميدان. مسابقات المضمار.

المسابقات المركبة. مسابقات الطريق

مسابقات الميدان: وقد اشتملت سباقات الميدان على فعاليات الوثب الطويل، الثلاثي، العالي، و القفز بالزانة للجنسين، كذلك تتضمن سباقات الميدان: دفع الجلة، قذف القرص، رمي الرمح، إطاحة المطرقة. وفيما يلي يستعرض الباحثان إحدى مسابقات الوثب.

مسابقات الوثب: من وجهة نظر علم الحركة الوصفي، تعتبر مسابقات الوثب، حركات وحيدة ثلاثية المراحل، حيث يعتبر الاقتراب بصفة عامة المرحلة التمهيديّة، تليها المرحلة الرئيسيّة، ثم المرحلة النهائيّة. وتهدف حركات الوثب اما لاكتساب مسافة في الاتجاه الأفقي كما في الوثب الطويل و الوثبة الثلاثية، أو لاكتساب إرتفاع في الاتجاه الرأسي، كما في الوثب العالي و القفز بالزانة، و بذلك يستطيع الجسم أن يولد قدرة كبيرة (طاقة حركة) لكي تتغلب على القوي الخارجية التي يواجهها مثل قوة الجاذبية وقوة مقاومة الأرض وقوة احتكاك الأرض (بسطويسي احمد، 1997م، ص 272).

الوثبة الثلاثية: هي عبارة عن ثلاث وثبات متتالية مرتبطة بإيقاعات مختلفة، هذه الوثبات هي الحجلة، الخطوة، الوثبة. تنجز الحجلة بقدّم الإرتقاء سواءً كانت اليميني أو اليسرى، أما الخطوة فتؤخذ بالقدم الحرة، ثم تتقدم قدم الإرتقاء لتلحقها القدم الأخرى لإكمال الوثبة في أبعد مسافة ممكنة. يمر إنجاز الوثبة الثلاثية بثلاث مراحل فنية للأداء الحركي:

المرحلة الأولى الاقتراب: بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة من وضع البدء العالي وحتى أول خطوة من خطوات الاقتراب وتنتهي ببداية وضع قدم الارتقاء على اللوحة، والغرض من هذه المرحلة هو اكتساب أعلى سرعة اقتراب ممكنة عند لوحة الارتقاء، إضافة للإعداد الجيد لأول حجلة. و تتطلب هذه المرحلة الاقتراب بإيقاع موزون وعلى مراحل. كما تتطلب التغيير في إيقاع الخطوات الثلاث الى الست (3-6) الأخيرة كذلك العمل على عدم فقدان السرعة و المحافظة عليها بزيادة التردد.

المرحلة الثانية الإرتقاءات (الوثبات الثلاثة):

الحجلة: هي أولى الوثبات. تبدأ هذه المرحلة بوضع القدم على لوحة الإرتقاء وتنتهي بوضع نفس القدم لإنجاز الخطوة والغرض من هذه المرحلة هو عمل قوس طيران طويل ما أمكن بمركز الثقل. بجانب الحفاظ على السرعة الأفقية، وتوازن الجسم، إستعداداً للإرتقاء الثاني للخطوة.

الخطوة: و هي ثاني الوثبات الثلاث: تبدأ هذه المرحلة ببداية وضع قدم الإرتقاء على الأرض وتنتهي بوضع القدم الثانية بعد مرحلة إنجاز الخطوة. والغرض من هذه المرحلة الهبوط الجيد بقدّم الإرتقاء، والارتقاء القوي

المريح يقدم الرجل الحرة، المحافظة على توازن الجسم . يجب أن تؤدي هذه المرحلة بمد رجل الإرتقاء بكاملها امتدادها لحظة الإرتقاء، ودفع المقعدة للأمام مع استقامة الجذع. ومرحلة سريعة وقوية بالفخذ حتى يأخذ الوضع الأفقي. ويأخذ وضع الجسم كما في الوثب الطويل.

الوثبة : و هي ثالث وآخر الوثبات الثلاثة ، وهي بمثابة مرحلة الهبوط. تبدأ هذه المرحلة بوضع قدم الرجل الحرة على الأرض للإرتقاء بها وتنتهي بالهبوط في حفرة الوثب بغرض إطالة قوس الطيران بزيادة زاوية الطيران (زاوية مناسبة) ، حفظ توازن الجسم والإعداد لهبوط جيد وقانوني. يجب أن تؤدي هذه مع مراعاة تطبيق أحدث تكنيك متاح مثل الوثب الطويل. حيث يتم تطبيق تكنيك المشي في الهواء و رفع الرجلين مثل مرحلة الهبوط إلى مستوي أفقي ما أمكن. تنثني الركبتين بمجرد ملامسة القدمين للحفرة ، أو إزاحة المقعدة للأمام بمساعدة الجذع و النزاعين .

التدريب الرياضي: مفهومه: يعرف (بسطويس أحمد، 1999م، ص 24): التدريب الرياضي على أنه تلك العملية التربوية الهادفة ذات التخطيط العلمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بديناً ومهارياً وخلفياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب. ويعرفه (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1997م، ص 130): بأنه "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما". ولضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوي رياضي ممكن هنالك واجبات معينة يجب تحقيقها و هي :

أ/ الواجبات التعليمية : وتتمثل في تنمية الصفات البدنية، وإتقان المهارات الحركية. والخطط ذات الصلة بالمهارة ، بجانب اكساب المعارف والمعلومات النظرية .

ب/ الواجبات التربوية: تتضمن الواجبات التربوية كل ما يستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من الخصائص والملامح الشخصية. ويمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية و التربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي:

الإعداد البدني : الذي يهدف إلى تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية و التحمل الدوري التنفسي و السرعة. الإعداد المهاري والخططي : الذي يهدف إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها. والإعداد المهاري مع الخططي يكونان وحدة واحدة، إذ إن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي.

الإعداد المعرفي : الذي يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى تتم الاستفادة منها في عمليات التدريب الرياضي أو أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في الإرتقاء بالعملية التدريبية.

الإعداد التربوي النفسي : الذي يهدف إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية و النفسية (محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب ، 1999، ص 42).

مفهوم حمل التدريب: يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسة للتأثير على الفرد، ويؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي العضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والفترات الخططية والسمات الإرادية.

مكونات حمل التدريب : يرى (بسطويس أحمد 1977، ص51) " أن حمل التدريب يتكون من (الشدة والحجم والكثافة)، إلا أن (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم، 2004، ص89): يوضحان أن حمل التدريب الرياضي يتكون من (الشدة، الحجم والراحة).

وفيما يلي شرح لمكونات حمل التدريب:-

الشدة : (شدة الحمل) وتتمثل في الصعوبة المميزة للأداء سرعته أو قوته.

الحجم : (حجم الحمل) ويعبر عنه بفترة دوام التمرين الواحد ، وعدد مرات تكرار التمرين الواحد .

الكثافة : هي "النسب المتغيرة بين كل من فترات العمل والراحة وشدها أثناء الوحدة التدريبية،

طرق وأساليب التدريب الرياضي: هناك طرق متعددة لتدريب الصفات البدنية (طرق الإعداد البدني) ويقسمها محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب (-1999:ص212) إلى الآتي :

طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر. وبها يكون الاداء مستمراً بحجم كبير وشدة 65%

طريقة التدريب الفترتي: وفيه تتغير شدة الاداء وتكون في حدود 8%

طريقة التدريب التكراري: وفيه يتم تكرار الاداء مرات بشدة عالية من (90-100%)

اسلوب التدريب الدائري : وفيه يتم التدريب على شكل محطات.

اللياقة البدنية: عرفها (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997: ص51)، بانها مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة".

مكونات اللياقة البدنية: يحددها (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص51) في خمسة مكونات هي (القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق، والتحمل الدوري التنفسي ، و فيما يلي مكونات اللياقة البدنية بالتفصيل:

القوة العضلية: يعرفها (محمد حسن علاوي، 1994م، ص 91)، "بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". كما يعرفها (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997م، ص 60) عن بارو بأنها "قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة".

- ✓ السرعة : وهي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. من أنواعها
- ✓ السرعة الانتقالية: المقصود بها "القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن،
- ✓ السرعة الحركية: وتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة كما في السلاح أو سرعة أداء اللكمة المعينة.
- ✓ سرعة الاستجابة: وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية (محمد حسن علاوي، 1994م، ص 151)

التحمل: يعرفه (ساري احمد، نورما عبد الرازق، 2000م-ص41) بأنه (قدرة الفرد على أداء العمل لأطول فترة ممكنة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي)، والتحمل نوعان التحمل العام، و التحمل الخاص (محمد حسن علاوي، 1994م، ص 176).

المرونة: هي إحدى الصفات الهامة للأداء الحركي، وهي تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

الرشاقة: تعنى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، في الهواء أو على الأرض. تكسب الرشاقة القدرة على الانسياب والتوافق والقدرة على الاسترخاء

البرامج التدريبية: يوضح (عبد الحميد شرف، 1995م، ص 17)، أن البرنامج هو عبارة عن الخطوات التنفيذية للخطة وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة".

خطوات تصميم البرنامج:

تتطلب عملية تصميم البرامج قدرة عالية من الفهم العلمي والعملية ولا بد من الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإيماء، ومن ذلك علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج في علاقتها المباشرة سواء كان ذلك في المحتوي أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم، وكذلك علم الاختبارات والمقاييس والتربية الرياضية. وقد حصر (عبد الحميد شرف: 1995م، ص 68) أهم خطوات تصميم البرنامج الرياضي التدريب في الآتي:-

(الأسس التي يقوم عليها البرنامج، الهدف والأهداف الإجرائية، محتوى البرنامج، تنظيم الأنشطة داخل البرنامج، تنفيذ البرنامج، الأدوات المستخدمة في البرنامج، تقويم البرنامج).

الأسس التي يقوم عليها البرنامج: وهي عبارة عن مفاهيم أو أحكام عامة يتفق عليها الناس، وتبنى على الحقائق العلمية أو الأحكام الفلسفية والتي تستمد من العلوم المختلفة عن طريق التربية والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات في صياغة الأحكام أو القرارات وتحديد شكل الأعمال أو الأفعال أو الأداء الذي تقوم به.

الهدف أو الأهداف الإجرائية: يستمد هدف البرنامج عادة من هدف الخطة ويجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل للتحقيق يتمشى مع الإمكانيات والظروف البيئية، ولا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواها، لأن المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأساليب التدريس والتدريب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف.

ويرى "جون ديوي" نقلاً عن (عبد الحميد شرف، 1995م، ص 73) أن الهدف دائماً يحدد النهاية للوصول إلى غاية معلومة وبمفهوم "جون ديوي" يمكن تحقيقه على عدة مراحل.

محتوى البرنامج: وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة ويتضمن محتوى البرنامج في المجال الرياضي (الإحماء، والإعداد البدني، وعمليات الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي، والتهدئة).

أ- الإحماء: الغرض منه هو التدفئة العامة للفرد، وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم في الحركة، وبفضل أن يكون الإحماء متغيراً وحركاته مترابطة يشترك فيه الأطراف والجذع ويراعى فيه سرعة الأداء والانتقال من حركة إلى حركة وكذا الربط بين حركات الأطراف بعضها البعض وربطها بحركات الجزع والقدمين. وقد تحتوي جزئية الإحماء على تمارين تقليدية تؤدي بأسلوب النظام الدائري أو على شكل ألعاب بسيطة التنظيم، ولكن يلزم أن يتم أدائها بصورة فيها إستراتيجية لتحقيق هدف الإحماء. أما عن الوقت الذي قد تستغرقه عملية الإحماء فهو يتوقف على حالة الطقس.

ب - الإعداد البدني: ويقصد بالإعداد البدني تنمية الحالة البدنية وإكساب الأفراد اللياقة البدنية بصورة تجعلهم قادرين على ممارسة الأنشطة المهارية في محتوى الوحدة التدريبية.

ج - الإعداد المهاري: ويقصد به كل الإجراءات التي يتخذها المدرب بغرض الوصول إلى الأداء السليم بدقة وإتقان وتكامل للمهارات الحركية للاعب تحت أي ظروف.

د - الإعداد الخططي: يظهر بوضوح في الألعاب الجماعية وقد تكون خطط اللعب دفاعية أو هجومية ويتم ذلك بتقديم وشرح الخطة نظرياً وإعطاء فكرة كاملة عن الخصم، ثم التهيئة الذهنية عن طريقة التعريف بالخصم، وإمكانياته وقدراته، قبل النزول إلى الملعب ونقل الخبرة النظرية إلى الميدان العملي وتدريب اللاعب عليها.

هـ - **الإعداد النفسي** : العامل النفسي هو الفيصل في تحقيق النصر في الأنشطة الرياضية في الوقت الحاضر، ومن هنا يلزم تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية مثل: (الثابرة، ضبط النفس، الشجاعة، التصميم، الكفاح) مع مراعاة اختيار طرق وأساليب تدريب مناسبة وأنشطة نوعية تتماشى مع رغبات وميول وقدرات واستعدادات الأفراد الممارسين لنشاط البرنامج، ويتم التدريب من خلال أنشطة المحتوى الأخرى.

و - **التهدئة** :تهدف عملية التهدئة أساساً إلى خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئاً مستريحاً، وقد تتم ببعض التدريبات الخفيفة أو الألعاب بسيطة التنظيمات الهادئة التي تدخل السرور والبهجة على نفوس اللاعبين.

تنظيم الأنشطة داخل البرنامج: ويهتم هذا العنصر بتوزيع الحمل وزمن التدريب على محتوى البرنامج بأكمله أي تصميم الشق الزمني للبرنامج حتى مستوى الوحدة التدريبية

تنفيذ البرنامج: و يتم ذلك من خلال وضع الأسس وصياغة الهدف وتجميع المحتوى وتنظيم هذا المحتوى داخل البرنامج في تتابع زمني محدد شاملاً (التدفئة – الإحماء – المقدمة) ويمكن أن يتم تنفيذها باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر.

الأدوات المستخدمة في البرنامج: الإلمام بالأدوات والإمكانات المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج يساعد على تحقيق الهدف، وتعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسة لنجاح أي برنامج في النشاط البدني.

تقويم البرنامج : التقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول العملية التربوية إلى أهدافها و مدى تحقيقها لأغراضها وكشف نواحي النقص فيها (عبد الحميد شرف ، 1995م ، ص 80-83).

مبادئ تصميم البرنامج: توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج هي:-
ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله ، مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها ، ان يخدم البرنامج نوع الخبرات المطلوبة ،مراعاة الوقت المتيسر .

الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج .، الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تمرين . مراعاة التدرج في حمل التدريب ، مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين.

الدراسات السابقة و المشابهة:

دراسة عبد الكريم حسن مخادمة (2005م): ماجستير بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك). هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للوثبة الثلاثية ، استخدم المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وبأسلوب القياس القبلي و البعدي. اختيرت العينة بالطريقة العمدية شملت جميع الطلاب الذكور المسجلين لمادة ألعاب القوى للعام الدراسي 2003-2004م و الذين سبق لهم دراسة فعاليتها والبالغ عددهم (36) طالباً. و قد أكدت النتائج ان البرنامج التدريبي عمل على تطوير مكونات الوثبة الثلاثية المتمثلة في كل من (الحجلة، والخطوة، والوثبة) إضافة للمسافة الكلية للوثبة الثلاثية لدي أفراد المجموعة التجريبية. فضلاً عن تطوير القدرات البدنية ، وقد اوصى الباحث بأهمية استخدام البرنامج التدريبي المقترح للناشئين لرفع المستوى البدني والرقمي للوثبة الثلاثية

دراسة: ناجي أسعد يوسف (1985م): ماجستير بعنوان : (برنامج لتدريب الفريق القومي الكويتي للمبتدئين في الرمي بألعاب القوى على الأرقام القياسية للتمرينات الغرضية الأساسية بالانتقال). هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي على تطور الأرقام القياسية واشتملت عينة البحث على (30) مبتدئ من أعضاء الفريق القومي الكويتي لألعاب القوى المسجلين في الفترة التدريبية تم اختيارهم عمدياً من طلبة المدارس المتوسطة و الثانوية. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياس القبلي و البعدي لمجموعة البحث . ثم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاثة فترات هي الفترة الإعدادية والتنافسية والفترة الانتقالية، وقد تم القياس خلال فترتي الإعداد والمنافسات حيث كانت شدة الصعود بالحمل خلال فترة الإعداد من (60-80%) في القسم المسجل للاعب من قبل إعداد الأدوار (6-10) لكل تمرين وعدد مرات التمرين الواحد (30، 50) مرة ، أما التدريبات التي تناولها فقد شملت الرجلين، وثني الذراعين من الإنبطاح المائل، الخطف، السحب ، وقد تضمن البرنامج الصعود بالحمل. أسفرت النتائج عن الإرتقاء بالأرقام المسجلة في القياس اقبلي مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح والذي أوصى الباحث بالاستعانة به في تدريب الفريق القومي الكويتي.

دراسة: سميرة احمد الدرديري و أمينة احمد عفان (1994م): بعنوان: (تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى السرعة والقدرة على تقدم المستوى الرقمي للوثب الطويل). هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على التقدم بمستوي الأداء الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ثم معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية عنصرى السرعة والقدرة لعينة البحث العمدية المكونة من (10) طالبات. وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وقد تم التركيز على التمرينات البنائية الخاصة والإعداد الخاص لتنمية عنصرى السرعة والقدرة، أما المجموعة الضابطة فقد نفذ معها البرنامج التقليدي وقد تم القياس بعد 6 وحدات استغرقت

كل وحدة ساعة ونصف الساعة. وقد أسفرت النتائج عن التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على كل من القدرة والسرعة والمستوى الرقمي، وقد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على عنصر السرعة والقدرة باعتبارهما أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعبين الوثب الطويل.

دراسة: عبد الحليم محمد عبد الحليم (1995م): ماجستير بعنوان: تأثير التدريب على القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين تحت (15) سنة. هدفت الدراسة إلى التعرف على أفضل الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العامة في الوثب الطويل على المستوى الرقمي للناشئين. اشتملت عينة الدراسة على (84) لاعباً من لاعبي الوثب الطويل بمركز تدريب الناشئين بالإسكندرية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتقسيم عينة الدراسة إلى أربع مجموعات ثلاثة تجريبية والرابعة لإجراء الدراسة الاستطلاعية استبعدت بعد ذلك. ولإجراءات البحث صمم الباحث ثلاثة برامج مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة وفقاً لأساليب العمل العضلي باستخدام صناديق مقسمة الارتفاع باستخدام الحزام المثقل وباستخدام الأثقال وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أفضلية كل من اسلوبي (الاستلامي و القهقري) للعمل العضلي في الوثب الطويل. وقد اوصى الباحث بضرورة استخدام هذين الأسلوبين.

التعليق على الدراسات السابقة:

إن معظم الدراسات السابقة وعلى الرغم من أنها تمت في فترة زمنية من (1985-2010م) إلا أنها قد اتفقت جميعها على المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين ضابطة وتجريبية. وقد تراوحت فترة تطبيق البرنامج ما بين (2-12) اسبوعاً بواقع (2-9) وحدات أسبوعياً. اعتمدت معظم الدراسات الوصفية الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات أما الدراسات التجريبية فقد اعتمدت البرامج التدريبية أو البرامج التعليمية مقرونة بالتدريبية. استفاد الدارسون من الدراسات السابقة في كيفية وضع البرامج التدريبية، وأيضاً التعرف على أهم الاختبارات وكيفية تطبيقها والطرق والأساليب لاستخدام الاختبارات لتقويم أو تطوير المستوى الرقمي، وأيضاً التعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاج إليها الوثب والعمل على تنميتها وتطويرها من خلال البرامج التدريبية وكيفية تطبيقها وقياسها. كما استفادت من المعلومات والمعارف ومنهجية البحث وكيفية إتباع الإجراءات السليمة مثل اختيار العينة، اختيار الأدوات، اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب. هذا بالإضافة إلى كيفية تفسير النتائج وصياغة التوصيات المقترحات.

إجراءات البحث

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبأسلوب القياسين القبلي والبعدي

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضية.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب المستوى الثاني وقد اشتملت على عدد (48) طالباً، منهم (10) طلاب لتطبيق التجربة الاستطلاعية و(38) طالباً لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح حيث أجريت عليهم الاختبارات القبلي والبعدي.

أدوات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح.
- الاختبارات

أسس بناء البرنامج:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
 - مراعاة الهدف العام من البرنامج.
 - مراعاة الفروق الفردية لأفراد مجموعة البحث.
 - مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة بين المجموعات.
 - مراعاة طريقة التدريب المناسبة والتي تؤدي إلى تحقيق الأهداف المحددة.
- وقد تمت الاستعانة بوسائل وأدوات لجمع البيانات مثل ملعب الوثب، ساعة إيقاف، متر للقياس، شواخص، طباشير، استمارة لتسجيل الاختبارات وقياسها، جهاز المرونة، جير، حواجز، كور طيبة.

الدراسة الأولية (تحديد الصفات البدنية):

هدفت الدراسة الأولية لتصميم استمارة لتحديد أهم المتغيرات البدنية للوثبة الثلاثية، حيث تم عرض استمارة على الخبراء لاختيار الصفات البدنية المهمة للوثبة الثلاثية وقد كان ترتيبها كما يلي:

جدول رقم (1): ترتيب المتغيرات البدنية المهمة للوثبة الثلاثية حسب رأي الخبراء

م	العناصر	الاختبار	النسب	الترتيب
54				

1	100%	عدو 30م	السرعة الإنتقالية	1
2	100%	الوثب العريض من الجري 2000 متر	القوة الانفجارية	2
7	75%	ثني الجذع من الوقوف	التحمل	3
5	85%	الجري المكوكي	المرونة	4
1	83%	الوقوف على قدم 10ث	الرشاقة	5
6	82%	الدوائر المرقمة	التوازن	6
3	95%		التوافق	7

توصيف تدريبات التشكيل الدائري المستخدم في البرنامج:

- لتنمية التوازن: الوقوف على قدم واحدة لمدة ، لتنمية المرونة: ثني الجذع ثم التقوس من الوقوف.
 - تنمية الرشاقة: الجري المكوكي ، لتنمية التحمل الدوري التنفسي: الجري 1200م.
 - لتنمية التوافق: الوثب داخل الدوائر المرقمة.
 - تنمية القوة: الوثب العريض من الثبات ، تنمية السرعة:عدو 30م.
 - لتنمية المهارة الوثب الثلاثي (تدريب الحجلة- الوثبة-تقنين الاقتراب)
- جدول رقم (2): البرنامج التدريبي البدني المقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية

الراحة /دقيقة	مكونات التدريب		المحتوي	أجزاء البرنامج
	التكرار	الشدة		
مج	ك			
-	3	-	الجرى متوسط السرعة 50%	لجزء التمهيدي:
3	2	2×3	- جلوس الحواجز لمس المشط	- التهيئة
3	3	2×3	رقود رفع الرجلين زاوية حاده	- لإحماء العام
5	3	3×3	الطعن الأمامي	الإحماء الخاص
5	3	3ك	الخطو على الدرج	
3	3	3×3	جرى فتح خطوات 60 متر	
3	3	4×6	جرى 1200متر	الوحدة الثانية:
3	3	3×3	و ثب الدوائر المرقمة	تنمية التحمل
3	3	4×6	جرى اسرعة 30متر	تنمية التوافق
				تنمية السرعة
		2×3	- الوثب العريض ثبات	الوحدة الثالثة:
		3×3	- الثني ثم التقوس	تنمية القوة
		3×3	- تقنين الاقتراب ،جرى تراجعى	تنمية المرونة
				تنمية المهارة
5	3	3×3		الوحدة الرابعة:
5	3	1×3	-الوقوف على قدم الإرتقاء	تنمية التوازن
5	3	2×3	-الإرتداد على الدرج(الخطوة)	تنمية القوة
			-الوثبة الثلاثية	تنمية المهارة

ملاحظات:

- تشترك جميع الوحدات في المقدمة و الإحماء العام
- الإحماء : الخاص : حسب هدف الوحدة
- المرونة : دوائر كبيرة من مفصل الكتف ، مرجحات للرجلين ، التوافق : الدوائر المرقمة، وثبة العملاق
- التوازن : كل تدريبات تضييق القاعدة معرف الركبة زاوية قائمة
- القوة : الوثب العريض
- الراحة : دقيقتان بعد الإحماء وبعد التكرارات ، و(5) دقائق بعد المجموعات

الدراسات الاستطلاعية:

قد اشتملت على الآتي:

- عرض البرنامج المقترح بصورته الأولية على عدد من الخبراء بهدف الحكم على محتواه.
- الدراسة الاستطلاعية الأولى: وفيها قام الدارسون بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الأربعاء 2012/5/16م على عينة الدراسة وكان قوامها (10) طلاب ، أجريت التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق 2012/5/21م. وقد تم استبعاد درجات الطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية عند المعالجة الإحصائية.

المعاملات العلمية (الصدق والثبات):

الصدق الإحصائي: لتقدير صدق الاختبارات تم باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لقياس ما إذا كان الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله. (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، 2000، ص 276) والجدول رقم (3) يوضح صدق وثبات الاختبارات.

صدق المحتوى أو الصدق الظاهري: يتحقق صدق محتوى البرنامج المقترح من خلال حكم الخبراء بعد استطلاع آرائهم ثم تعديل البرنامج وفق ما اتفق عليه بالإضافة أو الحذف، حتى صار المحتوى يتوافق مع مقدرات عينة البحث، وصار محتواه صادقاً فيما يقيس. أما الصدق الظاهري فقد تحقق من خلال بناء البرنامج الذي تمت صياغته وفق الأسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية في الوثب بألعاب القوى.

جدول رقم (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لثبات وصدق الاختبارات

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الارتباط (الثبات)	الصدق الاحصائي
			م	ع	م	ع		
1.	الوثب العريض	متر	2.20	0.22	2.22	0.21	0.96	0.97
2.	المرونة	سنتيمتر	66.40	4.60	66.00	6.05	0.84	0.91
3.	التوافق	ثواني	4.68	0.57	4.62	0.50	0.80	0.89
4.	الرشاقة	ثواني	22.12	1.22	21.84	1.30	0.97	0.98
5.	القوة الارتدادية	تكرار	6.60	0.70	6.70	0.22	0.67	0.81
6.	30م عدو	ثواني	4.30	0.54	4.25	0.5	0.95	0.97
7.	التحمل	دقائق	5.62	0.31	5.76	0.2	0.82	0.90
8.	التوازن	ثواني	17.68	2.13	17.69	2.16	0.99	0.99
9.	مسافة الوثب الثلاثية	متر	9.09	1.06	8.96	1.17	0.96	0.97

الثبات: ان الاجراء الشائع لتحديد (درجة الثبات) هو إعادة الاختبار كاملاً وباستخدام نفس الأفراد، وتحت نفس الظروف وإيجاد معامل الارتباط للنتائج التي تحصل عليها في المرتين وهذا ماتم في لتحقق الثبات.

الموضوعية: بما أن القياسات بالمتر والثانية وعدد المرات إذن فإنها موضوعية.
الدراسة الأساسية (تطبيق البرنامج المقترح): تمت القياسات القبليّة لمكونات اللياقة البدنية ومسافة الوثبة الثلاثية في 2015/5/28، وقد احتوى البرنامج التدريبي البدني المقترح على الآتي:

- 1- كان البرنامج بواقع وحدتين في الأسبوع.
- 2- اشتركت كل الوحدات في الإحماء العام والخاص والتمرينات والتهنئة.
- 3- احتوى الجزء الرئيس في كل وحدة على تنفيذ تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية الموضحة في الوحدة الرئيس على أن يشمل اليوم الأول في التدريب على تنمية كل من (توازن، مرونة، رشاقة، تحمل) بالإضافة لتنمية المهارة، واليوم الثاني لتنمية (القوة، السرعة، التوافق).
- 4- لم تتجاوز الشدة 60% من مقدرة الطالب التي تم قياسها مسبقاً قبل القياسات القبليّة وقد تم الالتزام بمبدأ موج الحمل فكانت الشدة 60 في بعض الأحيان و55 في حين آخر.
- 5- تمت الاستعانة بمعاونين لتقسيم المحطات نسبة لعامل الزمن حتى يأخذ كل طالب فرصته

القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تنفيذه خلال الفترة من يوم 2012/5/28م إلى 2012/7/9م على المجموعة التجريبية التي كان عددها (30) طالباً.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام إحصاء وصفي وإستدلالي بمعالجة البرنامج الإحصائي (SPSS)

عرض و مناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول: الذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي . وبعد تبويب البيانات وتحليلها اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (4): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المسحوبة للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث

م	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		م	ع	م	ع	
0	الوثب العريض	2.32	0.23	2.37	0.22	4.09
1	المرونة	66.3	5.60	69.9	5.45	15.19
2	التوافق	4.29	0.59	4.15	0.54	3.25
3	الرشاقة	23.2	1.31	23.17	1.22	7.27
4	القوة الارتدادية	6.33	0.71	7	0.23	6.33
5	30م عدو	4.54	0.55	4.09	0.50	13.5
6	التحمل الدوري	5.93	0.32	5.71	0.29	7.3

7	التوازن	15.8	2.18	15.44	2.14	6.30
8	مسافة الوثبة الثلاثية	9.12	1.18	9.72	1.07	6.6

يلاحظ من الجدول رقم (4) أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات قيد البحث انحصرت ما بين (3.25 – 15.19)، بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن (ت) المحسوبة للاختبارات أكبر من (ت) الجدولية إذاً هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في العناصر المقاسة لصالح القياسات البعدية، وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في مستوى عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث. ويرى (تامر عويس الجبالي، 2006، ص31) أن التخطيط أو التدريب بطريقة التدريب التكراري بطبيعة الأداء هو يتطلب مساهمة خصائص القوة القصوى بجانب السرعة بالتالي يظهر مدى حاجة اللاعب لتنمية التحمل الدورى التنفسي بهدف تطوير مستوى الإنجاز الرقمي. كما يتفق معه (بسطويس احمد، 1999م، ص133)، في أن التدريب بالأتقال يعمل على تطوير مستوى القوة القصوى فهي تعتبر تمرينات أساسية وتحسينية خاصة للاعبين الوثب أصحاب المستويات المتقدمة في ألعاب القوى حيث يكون تأثيرها الإيجابي عند تطوير القوة القصوى والمميزة بالسرعة. من خلال الأراء السابقة يمكن إستنتاج أن الاهتمام بتنمية عنصري القوة والسرعة للاقترب يزيد من قوة الارتقاء وذلك مع الالتزام بالنواحي الفنية التي تسهم بدورها في زيادة مسافة الوثبة الثلاثية.

وهذا يرجع لما احتواه البرنامج من عناصر اللياقة البدنية المهمة للوثبة الثلاثية كالمرونة التي ينظر إليها (بسطويس احمد، 1999م، ص148) على أنها صفة بدنية حركية هامة وأساسية للأداء الحركي الجيد للكثير من المهارات الرياضية كونها صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم، كما احتوى البرنامج في وحداته على الرشاقة والتوافق والتوازن والدقة وتدريب التحمل الدورى التنفسي، والرشاقة، فأداء اللاعب للحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن يعتبر ضمن الرشاقة العامة، يرى البعض أن الرشاقة ترتبط بسرعة رد الفعل التي ترتبط بسلامة الجهاز العصبي للفرد، ويتفق ذلك مع ما يراه (محمد صبحي حسانين 1972م،) على أن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد، وسرعة الاتصالات والاستجابات بين الجهاز العصبي والعضلي. وينظر (أبو العلا عبد الفتاح، 1997م، ص172) إلى الرشاقة والتوافق والتوازن والاحساس بالإيقاع الحركي والمقدرة على الارتقاء الإرادي للعضلات كل هذه تؤدي إلى تحقيق مستوى عالي من الأداء المهاري. أما التحمل الدورى التنفسي فيعرفه (محمد حسن علاوي 1994م، ص172)، بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب، نظرا لارتباط التحمل ارتباطاً وثيقاً بظاهرة التعب. أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة الكافية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان.

و قد اتفقت هذه النتائج مع دراسة دولت سعيد محمد احمد (أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والمستوي الرقمي للاعبين المسافات المتوسطة في ألعاب القوى بالسودان، 2007م) التي اهتمت بتنمية التحمل الدورى التنفسي والمرونة والسرعة، والتي بدورها حققت تقدم في المستوي الرقمي للنشاط الرياضي، حيث عمل البرنامج التدريبي المقترح على تطوير كافة الصفات البدنية لأفراد عينة البحث المتمثلة (السرعة، التحمل الدورى التنفسي والرشاقة) وهذا ما نصت عليه الفرضية الثانية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى لدي طلاب المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا).

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني الذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مسافة الوثبة الثلاثية لصالح القياس البعدى لدي طلاب المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة).

بعد تبويب البيانات وتحليلها، كانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ويوضح ذلك الجدول رقم (5) يوضح ذلك:

جدول رقم (5): يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لعينة البحث في قياس مسافة الوثبة الثلاثية.

اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)
	م	ع	م	ع	
مسافة الوثبة الثلاثية	9.12	1.18	9.72	1.07	6.6

يلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة لمسافة الوثبة الثلاثية بلغت (6.6) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن (ت) المحسوبة لقياس مسافة الوثبة أكبر من (ت) الجدولية إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمسافة الوثبة الثلاثية، وترجع الباحثات هذه النتيجة الى التخطيط السليم حيث يؤكد (محمد حسن علاوي، 1994م، ص285) أن التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من

الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجاز، وأنه وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم بالمستوى الرياضي وذلك من خلال برنامج تدريب متخصص يدعم نجاحه ما أورده (مفتي ابراهيم، 2002م، ص1) في أن التدريب الحديث هو تلك العملية التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة المتخصصة.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (الطيب حاج ابراهيم، 2008م) التي أوضحت فعالية البرنامج الذي احتوى على تدريبات السرعة والتحمل والقوة والتوافق والمرونة لطلاب المستوى الثاني مما أدى إلى تحسين وتطوير المستوى المهاري والرقمي. هذا وقد اتفق معه (قاسم حسن حسين، 1999م، ص170) في أن الوصول إلى المستوى العالي في الوثبة الثلاثية يتطلب تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق والمستوى الرقمي وهي ضمن الصفات البدنية التي تم بحثها وتطوير مستواها في هذه الدراسة.

أن فعالية البرامج التدريبية على المستوى تؤكد أيضاً دراسة (عبد الكريم حسن، 2005م) الذي أوضح فعالية البرنامج وأثره الإيجابي على تطوير القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية، وكذلك دراسة كل من (ناجي أسعد يوسف، 1985م) و (سميرة احمد الدرديري، 1994) اللتان توصلتا إلى أن تأثير البرنامج المقترح كان إيجابياً في زيادة مسافة الوثبة الثلاثية.

من خلال الأراء ونتائج الدراسات السابقة تؤكد نتائج هذه الدراسة أن البرنامج كان ملتزماً بالأسس العلمية حيث كان متوافقاً مع عينة البحث والمهارة المدروسة، مما أدى إلى وجود فروق لها دلالتها الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية، لصالح القياسات البعدية، دليلاً على تقدم المستوى مما يؤكد صدق الفرض الثاني، ويؤكد أيضاً فعالية البرنامج الذي تم تصميمه بهدف تطوير مستوى طلاب كلية التربية البدنية ممثلين في طلاب المستوى الثاني مؤكدة بذلك صدق الفروض ومحققاً لأهداف البحث.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

توصلت الباحثات من خلال النتائج إلى الاستنتاجات التالية:

1. إن استخدام برنامج تدريبي مقترح بشدة 60% إلى 65% من مقدرة اللاعب يمكن أن يرفع المستوى البدني والفني للوثبة الثلاثية.
2. إن وحدتين تدريبيتين في الأسبوع كافيتين لرفع المستوى البدني للطلاب عينة البحث، الأمر الذي يسهم في رفع مستواهم الفني في الوثب بصفة عامة.
3. إن التحسن في مستوى أفراد عينة البحث كان بفارق له دلالاته الإحصائية مما يؤكد نجاح البرنامج المقترح فيما وضع من أجله.

التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام ببرمجة التدريب لتنمية الصفات البدنية و المستوى الرقمي.
2. ضرورة الاهتمام باستخدام التدريب الدائري لتطوير عناصر اللياقة البدنية الضرورية للوثبة الثلاثية.
3. ضرورة إتباع الأسلوب العلمي في تدريب طلاب كليات التربية البدنية على المهارات خلال العام الدراسي.
4. ضرورة الأخذ بالبرنامج لطلاب كلية التربية البدنية بـغية رفع مستواهم في مسابقات الوثب.
5. ضرورة الاهتمام بتأهيل المدربين.
6. ضرورة الاهتمام بالتمرين (التدريب المسائي) لطلاب كلية التربية البدنية.

المقترحات:

1. ضرورة إجراء دراسات في برمجة التدريب الرياضي عموماً.
2. إجراء دراسات تتبعية للمستوى المهاري والفني لطلبة التربية البدنية

قائمة المراجع :

1. بسطويسي احمد (1997) سباقات المضمار و الميدان (تعليم ، تكنيك ، تدريب) ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
2. عويس الجبالي (2001) ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، دار المعارف ، القاهرة.
3. قاسم حسن حسين (1999) فعاليات الوثب والقفز ، ط1 ، دار الفكر ، عمان.
4. عبد الكريم حسن (2005) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك ، الاردن.
5. ابو العلا احمد عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

6. محمد حسن علاوي ، كامل اسامة راتب (1999) البحث في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي , القاهرة.
7. مروان ابراهيم ، محمد جاسم الياسري (2004) اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي , ط1, مؤسسة الوراق للنشر , عمان.
8. كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسانين (1997) اللياقة البدنية ومكوناتها, ط1, دار الفكر العربي ، القاهرة.
9. محمد حسن علاوي (1994) علم التدريب الرياضي ، ط1 الاصاله للنشر , الخرطوم .
10. ساري احمد حمدان ، نورمان عبد الرازق (2000) اللياقة البدنية والصحة، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان.
11. عبد الحميد شرف (1995) البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، ط2، مطابع مأمون للنشر ، القاهرة .
12. محمد حسن علاوي ، نصر الدين (2000) القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
13. مقتي ابراهيم حماد (2002)التدريب الرياضي التربوي ، ط1، مؤسسة المختار للنشر ، القاهرة.