

عنوان البحث:

دراسة تحليلية للمستوى الرقمي الاولمبي للنساء بمسابقة الوثبة  
الثلاثية منذ دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م ولغاية دورة أثينا عام ٢٠٠٤م  
بحث تاريخي

زينب عبد الأمير الموسوي  
كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد

**المستخلص**

استهدف البحث تحليل الأرقام الاولمبية للنساء في مسابقة الوثبة الثلاثية تحليلاً علمياً عبر السياق التاريخي، منذ إدراجها ضمن برنامج مسابقات الساحة والميدان الخاص بالدورات الاولمبية المتمثلة بدورة أتلانتا عام ١٩٩٦م ولغاية دورة أثينا عام ٢٠٠٤م، وذلك لتوفير قاعدة من الإدراك والوعي الكامل لدور النساء في الحركة الرياضية والاولمبية، ووجوب الاطلاع على الواقع الحالي لهن عبر التأريخ الاولمبي من أجل إثبات وجودهن وقدراتهن على المشاركة في الألعاب الاولمبية وتسجيل الأرقام القياسية أسوة بالرجال، واعتمدت الباحثة على المصادر العربية والأجنبية وحصولها على الوثائق الخاصة بالأرقام الاولمبية المسجلة في الدورات الاولمبية بمسابقة الوثبة الثلاثية من موقع الأرشيف لمنظمة اللجنة الاولمبية العالمية المتوفر على شبكة الانترنت المعلوماتية العالمية.

وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها إن أفضل مستوى رقمي اولمبي لمسابقة الوثبة الثلاثية كان في دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م، بالرغم من كونها عدت أول دورة أدخلت إليها مسابقة الوثبة الثلاثية للنساء.

إن تطورا لمستوى الرقمي للنساء في مسابقة الوثبة الثلاثية يعتمد على أهم المتغيرات المؤثرة في التكنيك وهي الوصول إلى سرعة ارتقاء وطيران عاليتين إضافة إلى الوصول إلى زاوية طيران ملائمة مع التقسيم الاقتصادي للقوة المبذولة على الوثبات الثلاثة بصورة ايجابية وبما يحقق أقصى ارتفاع لمستوى المسافة.

إن تطور منافسات النساء واشتراكها في مسابقات الساحة والميدان عامة ومسابقة الوثبة الثلاثية خاصة في الدورات الاولمبية دليل على إن النساء أصبحن يمتلكن نمطا واضحا للشخصية الرياضية القوية، ولم تعد النساء مشبهات بالرجال، مع الاقتناع

المتزايد في المجتمعات بتمتع النساء بقدرات تستطيع من خلالها المنافسة والصراع وتحطيم الأرقام الاولمبية، بما يضاهاى قدرات الجنس الآخر من الرجال. إما أهم التوصيات فهي ضرورة تزايد الوعي والإدراك بدور النساء والإيمان بقدراتهن على مواجهة التحديات في المنافسات الرياضية، وفتح الطريق لهن لممارسة الرياضة بدون عوائق وإتاحة الفرص لهن للاندرج ضمن المناصب القيادية للحركة الرياضية النسائية، والمشاركة في العملية التدريبية والتحكيمية، ضرورة مراعاة اختيار الناشئات في مسابقة الوثبة الثلاثية مع الاسترشاد بالطرق التدريبية والمتغيرات المساهمة في المستوى الرقمي والتي تسفر عن نتائجها الايجابية المستخلصة من البحوث والدراسات الوصفية والتجريبية.

### **Abstract**

#### **Analytical Study of the level of the Olympic Record for Women in the Competition of the Triple Jump Since Atlanta Olympic Round in the year 1996 A.D Until Athena Olympic Round in the year 2004A.D**

The research is aimed at analyzing the Olympic records for women in the triple jump competition scientifically through the historic context since including it within the program of the track and field competitions pertaining the Olympic games represented in Atlanta round in the year 1996a.d up to Athena round in the year 2004a.d in order to provide a pace of full perception and awareness in the role of women in the sport and Olympic movement , and the necessity of looking at the their present reality through the Olympic history in order to prove their presence and abilities in participating in the Olympic games and attaining records similar as the men . the researcher depended on Arab and foreign references and obtaining the special documentations pertaining the Olympic records registered in the Olympic rounds in the triple jump competition from the archive website of the international Olympic committee organization available at the internet of the international informatics .

Of the most important results researched to was that the best level of the Olympic record in the triple jump competition was in Atlanta round in the year 1996a.d in spite of being considered the first round in which the triple jump competition for women was introduced .

The development of the record level for woman in the triple jump competition depends in the most important variables affecting in the technique which reaching to high speed of rising and flight in addition to reaching to a suitable blight angle together with the economical division of the exerted force on the three jumps positively

and in what achieves maximum rising for the level of the distance the development of women rivalry and their participation in the track and field competitions in general and the triple jump in particular in the Olympic rounds is an indication that women become having clear pattern of the stray sport personality .

And women are no more resembling women , together with the increased conviction in societies in the enjoyment of women in abilities that enables them to compete , straggle and break Olympic accords in what is comparable with the ability of the other sex of men.

As for the most important recommendation , it is the necessity to increase the awareness and perception in the role of women and having belief in there abilities to face the challenges in sports competitions, and opining the way for them to practice sports with out obstacles and give them the opportunity to be included in the leading positions of the women sports movement and the participation in the training and refereeing process . the necessity of observing the selection of the youth in the triple jump competition together with being guided by the training methods and the variables participating in the second level which result in positive results concluded from the descriptive and experiential researches and studies .

## ١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد مسابقات الساحة والميدان من ابرز الرياضات الرقمية التي أصبح الانجاز الرقمي فيها مثيرا للانتباه والدهشة والإعجاب وذلك لتطور القدرة على تحطيم الأرقام فيها سواء كان ذلك على صعيد المستوى العالمي أو الاولمبي.

ومع تسارع خطى عجلة التقدم والتطور العلمي في شتى المجالات، واستخدام العلوم المختلفة التجريبية والإنسانية في المجال الرياضي، ساعد ذلك في الإسهام في تطور الانجاز الرياضي وبالتالي الوصول باللاعبات إلى تحطيم الأرقام العالمية والاولمبية في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية عامة، والعباب الساحة والميدان خاصة.

وبحلول القرن العشرين، أصبحت رياضة المرأة جزءا مكملا من واقع الرياضة الدولية، وختلفت عما كانت عليه في اليونان القديمة، عندما كانت الفتيات يتنافسن بمفردهن في سباقات خاصة.<sup>(١)</sup>

---

(1) -Uriel simri . the development of women s sport in the 20th century . keynote address presented at the world congress on women in sport , roma ,1987,p198.

ويمكننا الحكم على تطور قدرات النساء في المجال الرياضي من خلال تتبع النتائج والأرقام التي حققتها النساء في الدورات الاولمبية، حيث أصبح للمرأة منافساتها المستقلة في أكثر من ١٨ لعبة مختلفة، ونظرا لكون العاب الساحة والميدان النسوية هي إحدى الألعاب التي تمارسها النساء والتي سجلن فيها أرقام قياسية اولمبية مقارنة لأرقام الرجال، لذا فهي تأخذ صدى واسعا في الدورات الاولمبية.

وتعد الدورات الاولمبية حدثا من الأحداث الرياضية العالمية، والتي لها الدول وينتظرها ملايين المشاهدين في شتى أنحاء العالم، لذلك تتسارع الدول لبذل جهود كبيرة وإعداد لاعباتها في العاب الساحة والميدان بدنيا ومهاريا ونفسيا، ليكون لهن شرف المشاركة في هذه الدورات، والتي هي حصاد لجهود أربع سنوات متتالية مضت قبل هذه الدورة من الكفاح والتدريب المستمر والمضني والمثمر لتحقيق الانجاز وتسجيل الأرقام ورفع أعلام الدول التي حققت لاعباتها أرقاما اولمبية، لتسجل بخيوط من ذهب على صفحات التاريخ الرياضي الاولمبي.

ويعد إدخال لعبة الوثبة الثلاثية للنساء ضمن منهاج برنامج اولمبياد أتلانتا عام ١٩٩٦م من الأحداث الهامة، وذلك لكونها من أصعب مسابقات الوثب والتي يمكن أن تتقدم فيها المتسابقة رقميا، نظرا للتحديات التي تواجهها اللاعبة أثناء الأداء، حيث يجب أن تقوم اللاعبة بعد لحظة الارتقاء بتحويل السرعة الأفقية لمركز الثقل إلى سرعة عمودية بأقل فقد ممكن في السرعة المكتسبة من الاقتراب، مما جعل الباحثة تتناول الانجازات الاولمبية للنساء في هذه المسابقة من خلال التحليل العلمي للمستوى الرقمي في الدورات الاولمبية التي تمت مشاركة النساء فيها بفعالية الوثبة الثلاثية، والمتضمنة آخر ثلاث دورات اولمبية، من دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م ولغاية دورة أثينا عام ٢٠٠٤م.

#### **١-٢ مشكلة البحث**

إن لتوفير قاعدة من الإدراك والوعي الكامل لدور النساء في الحركة الرياضية والاولمبية، وجب الاطلاع على الواقع الحالي لهن عبر التاريخ الاولمبي من اجل إثبات وجودهن وقدراتهن على المشاركة في الألعاب الاولمبية وتسجيل الأرقام القياسية أسوة بالرجال، وهذا ما جاء في قرارات اللجنة الاولمبية الدولية وتوصياتها عبر المؤتمرات المتعاقبة حول مشاركة المرأة في الألعاب الاولمبية ومنحها الفرص لتحقيق ذاتها في العمل التدريبي والإداري وهذا يعد مؤشرا يقياس بموجبه مدى مساهمة المرأة في الحركة الرياضية عموما، ومشاركتها في العاب الساحة والميدان، والوثبة الثلاثية خاصة، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في دراسة الأرقام الاولمبية النسوية للوثبة الثلاثية وتحليلها

تحليلاً علمياً منذ إضافتها ضمن البرنامج الخاص لألعاب القوى في دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م ولغاية دورة أثينا عام ٢٠٠٤م، عسى أن يكون عملها هذا إضافة علمية بسيطة.

### **١-٣ أهداف البحث**

٧ تحليل الأرقام الأولمبية للنساء لمسابقة الوثبة الثلاثية عبر السياق التاريخي منذ دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م ولغاية دورة أثينا عام ٢٠٠٤م .

### **١-٤ مجالات البحث**

١-٤-١ المجال البشري: تم حصر عينة البحث باللعبات الحاصلات على المراكز الأولى لمسابقة الوثبة الثلاثية في الدورات الأولمبية ، منذ دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م ولغاية دورة أثينا عام ٢٠٠٤م.

١-٤-٢ المجال الزماني: للفترة من ٢٣/٨/٢٠٠٦ ولغاية ٢٣/١/٢٠٠٧.

١-٤-٣ المجال المكاني:

٧ مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد.

٧ مكتبة كلية التربية الرياضية في الجادرية / جامعة بغداد.

٧ المكتبة المركزية / جامعة بغداد.

٧ مكتبة كلية التربية ابن رشد / قسم التاريخ.

## **٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والسابقة):**

### **٢-١ الدراسات النظرية**

#### **٢-١-١ نبذة تاريخية عن مسابقة الوثبة الثلاثية**

أشارت الأدبيات التاريخية وعلم الأنثروبولوجية إلى أن الأيرلنديين وسكان اسكتلندا الأصليين هم أول من مارسوا هذه المسابقة، وبعد ذلك أخذت بالانتشار في انكلترا وطور الانكليز تكتيكها.

ولقد أدخلت مسابقة الوثبة الثلاثية ضمن برنامج الدورات الأولمبية الحديثة لأول مرة في عام ١٨٩٦م، كما وسجل أول رقم عالمي رسمي في عام ١٩١١م وذلك من قبل اللاعب الأمريكي Ahearne، ثم بعد ذلك تطورت هذه المسابقة في الأداء والتكتيك وتوالى تسجيل الأرقام القياسية وتطور المستوى الرقمي.<sup>(١)</sup>

(١)- محمد عثمان. موسوعة ألعاب القوى (تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم). ١. الكويت: دار القلم

ومنذ دخول هذه المسابقة ضمن البرنامج الاولمبي للألعاب الاولمبية منذ عام ١٨٩٦م كانت المشاركة فيها مقتصرة على الرجال، دون النساء وذلك لما تتطلبه الوثبة الثلاثية من قوة عضلية مخلوطة بالسرعة وسيطرة متكاملة على تكنيك الأداء، ويعد هذا نوع من أنواع التحدي لطبيعة تكوين جسم المرأة والمقومات التشريحية الخاصة به، وقدرة المرأة على التحمل وقابليتها على بذل المجهود البدني.

ومع تقدم البشرية والتطور العلمي، ساعدت البحوث والدراسات على تطوير هذا الجانب، واكتشاف حقيقة جسم المرأة وقابليتها الغير محدودة، وأثبتت أنها قادرة على تحقيق الانجاز الرقمي في فعالية الوثبة الثلاثية أسوة بالرجال، وعليه فقد تم إدخال فعالية الوثبة الثلاثية ضمن برنامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م.

### **٢-١-٢ تطور مشاركة النساء في مسابقة الوثبة الثلاثية**

أدخلت مسابقة الوثبة ضمن برنامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م، وقد احتلت اللاعبة الأوكرانية أنيسا كرافيتز Kravets Anessa المركز الاول حيث كانت مسافة الوثبة التي سجلتها (١٥.٣٣ متر)، أما في دورة سدني عام ٢٠٠٠م فقد وثبتت اللاعبة البلغارية تريزا ميرنونا Tereza Marinova محققة مسافة (١٥.٢٠ متر) محتلة بذلك المركز الأول، وفي دورة أثينا عام ٢٠٠٤م كان الفوز من نصيب اللاعبة الألمانية فرانكوز مبانكو Francoise Mbango بوثبها لمسافة (١٥.٣٠ متر).<sup>(١)</sup>

### **٢-١-٣ المراحل الفنية للوثبة الثلاثية**

تنقسم المراحل الفنية في هذه المسابقة إلى أربعة مراحل وهي كما يأتي:

١- ركضة الاقتراب: وهي المرحلة الفنية التمهيديّة الأولى في فعالية الوثبة الثلاثية التي يتم فيها تحقيق السرعة المناسبة للأداء، وتنقسم مسافة الركضة إلى جزأين مهمين هما:<sup>(٢)</sup>

✓ مرحلة التدرج بالسرعة التي تشمل ٣/٢ ثلثين من طول ركضه الاقتراب.

✓ مرحلة السرعة النهائية، وتتكون من آخر خمس إلى ست خطوات.

٢- الارتقاء وأداء الحجلة: وهي المرحلة الأولى من الوثبة الثلاثية حيث يقوم اللاعب بوضع الرجل على لوحة الارتقاء بحركة عدو سريعة على كامل القدم ويكون الجذع

(1)- WWW. Photographs and Pictures of Sporting - Heroes. Htm. net

(٢)- قاسم حسن حسين . فعاليات الوثب والقفز. ط١ . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٥٩.

إثناء الأداء عموديا، أو مائلا بدرجة واحدة إلى الأمام، وتعمل الذراعين بشكل معاكس في لحظة ملامسة الرجل للوحة الارتقاء.<sup>(١)</sup>

٣ - الخطوة: وتعد من اقصر الوثبات وتؤدي في ظروف صعبة، حيث بعد الهبوط من طيران الحجلة وعند النهوض للخطوة تمتد الرجل الدافعة لتدفع الأرض بالاتجاه الخلفي، في حين تسحب الرجل الحرة إلى الأمام بسرعة وقوة، ويكون الجذع عموديا في هذه اللحظة.<sup>(٢)</sup>

٤ - الوثبة: تؤدي عند نهاية مرحلة الطيران في الخطوة وتتم بوضع قدم الرجل القائدة على الأرض لتصبح رجل دافعة، وقبل الهبوط مرجح الذراعان بعيدا للخلف وترتفع القدمان باللحظة نفسها إلى الأعلى وفي اللحظة التي تمس القدمان فيها الأرض فان كلتا الذراعين تمرجان بسرعة وقوة أماما وبالاتجاه المعاكس للحيلولة دون سقوط الورك للخلف.<sup>(٣)</sup>

## ٢ - ٢ الدراسات السابقة

دراسة سعد منعم الشبخلي وحسين علي حسين وسرمد سعيد شكر بعنوان:<sup>(٤)</sup>  
دراسة تحليلية للأرقام القياسية في الدورات الاولمبية الحديثة لبعض مسابقات العاب القوى

### ✓ أهداف الدراسة:

- معرفة التقدم والتطور الذي حصل لمتسابقين العاب الساحة والميدان لفعاليات ركض المسافات القصيرة.
- معرفة المستوى العربي من المستوى العالمي من خلال نتاج الدورات الاولمبية الاخيرة.

### ✓ الاستنتاجات:

- تقدم الانجاز صفة التطور البطئ
- تقدم الانجاز صفة التطور المتدرج

(٣) - عبد الرحمن زاهر. فسيولوجيا الوثب والقفز. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠، ص ٣٢.

(2) - Howard Payne. Athletic action. London: Pelham book led, 1985, p 185.

(٣) زكي درويش ( وآخرون ). الوثب والقفز. مصر: دار المعارف، ١٩٨٠، ص ١٤١.

(٣) الشبخلي، سعد منعم (واخرون)؛ دراسة تحليلية للأرقام القياسية في الدورات الاولمبية الحديثة لبعض مسابقات العاب القوى ؛ مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية؛ بغداد: جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٥٨١-٥٩٤.

- اكبر تقدم حصل في مسابقة ٤٠٠ متر و ١٠٠ متر حواجز من بين المسابقات التي تم تحليلها في هذه الدراسة
- ابطئ تقدم حصل في مسابقة ١٠٠ متر و ١١٠ متر حواجز و ٢٠٠ متر من بين المسابقات التي تم تحليلها في هذه الدراسة.

### **٣ - الباب الثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية):**

#### **٣-١ منهج البحث**

استخدمت الباحثة المنهج التاريخي أو ما يسمى بالمنهج الوثائقي وذلك لملائمته لأهداف البحث حيث يعد (وسيلة موضوعية من وسائل المعرفة البشرية، تتسع ساحتها لكل شؤون الإنسان، هدفها الوصول إلى نتائج أو قوائم أو قواعد يمكن تعميمها واستخدامها للتنبؤ بما يحدث في المستقبل ضمن السياق التاريخي).<sup>(١)</sup>

#### **٣-٢ إجراءات البحث**

تكونت عينة البحث من الأرقام الاولمبية للمراكز الأولى في مسابقة الوثبة الثلاثية للنساء والمسجلة في الدورات الثلاثة الأخيرة، من دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م ولغاية دورة أثينا عام ٢٠٠٤م.

#### **٣-٣ وسائل جمع البيانات**

- ✓ المصادر العربية والأجنبية.
- ✓ شبكة الانترنت العالمية.
- ✓ أرشيف اللجنة الاولمبية الدولية.

#### **٣-٤ الوسائل الإحصائية:**

- ✓ المتوسط الحسابي: <sup>(٢)</sup>

$$\bar{س} = \frac{مجمس}{ن}$$

(١) دويدري، رجاء وحيد. البحث العلمي (أساسياته النظرية وممارسته العملية). ط١. سوريا: دار الفكر، ٢٠٠٠، ص ١٥١.

(١) مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص ٣٦.

✓ الانحراف المعياري: (١)

$$\frac{\text{مجموع}^2 - \frac{(\text{مجموع})^2}{\text{ن}}}{\text{ن} - 1} = \text{ع}$$

✓ مقدار التقدم الرقمي = أدنى مستوى رقمي - أعلى مستوى رقمي. (٢)

✓ نسبة التقدم الرقمي: (٣)

$$\text{نسبة التقدم الرقمي} = \frac{\text{أدنى مستوى رقمي} - \text{أفضل مستوى رقمي}}{\text{أدنى مستوى رقمي}} \times 100$$

✓ معدل التقدم الرقمي (٤)

$$\text{معدل التقدم الرقمي} = \frac{\text{مقدار التقدم}}{\text{أفضل مستوى رقمي}} \times 100$$

✓ معدل نسبة التقدم الرقمي (٥)

$$\text{معدل نسبة التقدم الرقمي} = \frac{\text{نسبة التقدم}}{\text{أفضل مستوى رقمي}} \times 100$$

✓ الأسلوب اللوغاريتمي لحساب لوغاريتم المسافة: (١)

(١) السيد، فؤاد البهي. علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٧٩، ص ١٥١.

(٢) ماهر احمد علي؛ دراسة تحليلية لمتغيرات تقدم المستوى الرقمي لأفضل متسابق العالم في الوثب الطويل-الثلاثي-العالي-والقفز بالزانة؛ مجلة بحوث التربية الرياضية، القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مج١٣، ع٢٥-٢٦، ١٩٩٣، ص ٢٧٥.

(٣) ماهر احمد؛ نفس المصدر، ص ٢٧٥.

(٤) ماهر احمد؛ نفس المصدر، ص ٢٧٥.

(٥) ماهر احمد؛ المصدر السابق، ص ٢٧٥.

٤ - الباب الرابع (عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها):

٤-١ عرض نتائج مسابقة الوثبة الثلاثية وتحليلها ومناقشتها:

في ضوء ما تضمنه البحث من أهداف تمت مناقشة النتائج كما يأتي:  
يتضح من الجدول رقم (١) إن متوسط الانجاز الرقمي في مسابقة الوثبة الثلاثية للنساء في الدورات الاولمبية قد بلغ (١٥.٢٨) بانحراف معياري (٠.٠٦) لأفضل المتسابقات الفائزات في (٣) دورات اولمبية متتالية، وذلك منذ إدخال المسابقة ضمن برنامج الدورات الاولمبية للمرة الأولى في دورة الألعاب الاولمبية المقامة في (أتلانتا) من عام ١٩٩٦م، كما يلاحظ أن أفضل مستوى رقمي قد بلغ (١٥.٣٣) في دورة (أتلانتا) عام ١٩٩٦م، في حين أن أدنى مستوى رقمي قد بلغ (١٥.٢٠) في دورة (سدني) عام ٢٠٠٤م، لذا فان مقدار التقدم الرقمي قد بلغ (٠.١٣) بنسبة (٠.٨٦ % )، كما يلاحظ أيضا أن معدل التقدم الرقمي قد بلغ (٠.٠٠٨٥) ، في حين بلغ معدل نسبة التقدم الرقمي (٠.٠٠٥٥ %).

جدول رقم (١)

البيانات الإحصائية لبعض المتغيرات المرتبطة بالمستوى الرقمي الاولمبي في مسابقة

الوثبة الثلاثية للنساء

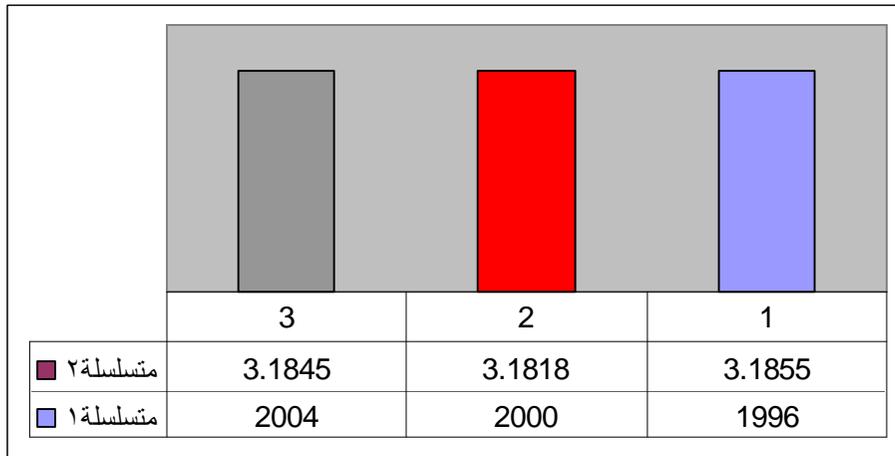
المسابقة	العدد	متوسط الانجاز الرقمي	الانحراف المعياري ثلاثي الرقمي	أفضل مستوى رقمي	أدنى مستوى رقمي	مقدار التقدم الرقمي	نسبة التقدم الرقمي	معدل التقدم الرقمي	معدل نسبة التقدم الرقمي
الوثبة الثلاثية	٣	١٥.٢٨	٠.٠٦	١٥.٣٣	١٥.٢٠	٠.١٣	٠.٨٦ %	٠.٠٠٨٥	٠.٠٠٥٥ %

(١) - أسامة كامل راتب؛ تحليل التطور الرقمي الاولمبي لمسابقات السباحة في ضوء تطور طرق التدريب والأداء الفني؛ مجلة بحوث التربية الرياضية. مصر: كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، مج ٣، ع ٥-٦، ١٩٨٦، ص ٢٠١.

جدول رقم (٢)

لوغاريتم المسافة لمسابقة الوثبة الثلاثية

الوثبة الثلاثية		السنة	الدورات
لوغاريتم المسافة	المسافة		
٣.١٨٥٥	١٥.٣٣	١٩٩٦	أتلانتا
٣.١٨١٨	١٥.٢٠	٢٠٠٠	سدني
٣.١٨٤٧	١٥.٣٠	٢٠٠٤	أثينا



ومن خلال الجدول الموضح رقم (٢) والشكل التخطيطي رقم (١) نجد أن أفضل مستوى رقمي لمسابقة الوثبة الثلاثية للنساء هو الذي سجل في دورة (أتلانتا) عام ١٩٩٦م حيث بلغ لوغاريتم المسافة (٣.١٨٥٥ سم)، وبالرغم من كونها تعد أول دورة تم إدخال مسابقة الوثبة الثلاثية للنساء فيها، إلا أن اللاعبات قد حققن فيها أفضل مستوى رقمي من بين الثلاث دورات الأولمبية قيد الدراسة.

وترى الباحثة أن عزم اللاعبات وإصرارهن على بذل أقصى الجهود في عمليات التدريب المستمرة لتحطيم الحواجز البشرية واثبات ذاتهن، كان هو لحافز وراء تحقيق أفضل النتائج في هذه المسابقة، وهذا ما قد ثبت علمياً بان تسجيل الأرقام، وأي

تقدم فيها يبدأ بالساعات والأمتار ليصل في النهاية إلى أجزاء الثانية والسنتيمترات وفي كلتا الحالتين تحتاج اللاعب لجهد وتدريب شاقين ومتواصلين.

وهذا ما أكده بول روبنسون ( Paul Robinson ) على انه طالما قد تقبل المجتمع مساواة دور النساء بدور الرجال، فعلى المجتمع أن يتقبل أيضا بان قوة النساء الحقيقية وقدراتهن على الانجاز لا تختلف عن الرجال.<sup>(١)</sup>

إما في دورة سدني الاولمبية التالية عام ٢٠٠٠م فنجد هبوط في المستوى الرقمي حيث بلغ لوغاريتم المسافة (٣.١٨١٨ سم) وبفارق قدره (٠.٠٠٣٧ سم). وتغزو الباحثة ذلك لعدم حصول تغيير وتطور على التكنيك المستخدم إضافة إلى عدم استخدام الأساليب والوسائل التدريبية المناسبة والتي من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري والارتقاء بمستوى الانجاز الرقمي لهذه المسابقة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (طلحة حسام الدين) أن اختيار وسيلة التدريب يتوقف على تشخيص وتوصيف الأداء المهاري توصيفا دقيقا يحدد دور القوة العضلية كمتغير بدني أساسي في هذا الأداء ، وأسلوب تدريب القوة الخاصة بالأداء ينطلق من الخصائص الكينيماتيكية والديناميكية للأداء المهاري كقاعدة أساسية لاختيار وسيلة التدريب وبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الشكل أو من حيث مقادير المقاومات وإيقاع الأداء وعدد مرات التكرار وما إلى ذلك من مواصفات فنية خاصة ببناء الأساليب والوسائل التدريبية التخصصية.<sup>(٢)</sup>

إما في دورة أثينا عام ٢٠٠٤م فنلاحظ أن هناك تقدم ملحوظ في المستوى الرقمي للمسابقة قيد الدراسة، حيث بلغ لوغاريتم المسافة (٣.١٨٤٧ سم) وبفارق مقداره (٠.٠٠٢٩ سم) مقارنة بالدورة الاولمبية السابقة.

وتغزو الباحثة هذا التقدم في المستوى الرقمي إلى إجراء البحوث والدراسات التجريبية، والتحليل العلمي للعملية التدريبية المتبعة وأساليبها وطرائقها بما يخدم تطور التكنيك الأدائي والنهوض بنتائج المستوى الرقمي في هذه الدورة، والتعرف على أهم الأسباب والمعوقات التي حالت دون تحقيق التقدم في المستوى الرقمي للمسابقة قيد الدراسة في الدورة الاولمبية السابقة عام ٢٠٠٠م في سدني، وإعداد اللاعبات إعدادا متكاملًا من جميع النواحي البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية.

(1)- URIEL SIMRI ; op cit ; p67 .

(١)- طلحة حسين حسام الدين. الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص٢٠١.

وترى الباحثة أن مسابقة الوثبة الثلاثية هي من مسابقات القوة السريعة المبدولة لاجتياز حاجز أفقي، والتي تتطلب قدرا كبيرا من القوة المخلوطة بالسرعة ونسبة عالية من الرشاقة، وهذا يتفق مع ما أكده (محمد عثمان) بان للوثبة الثلاثية عدة متطلبات هي: (١)

١. تتطلب مسابقة الوثبة الثلاثية قدرا كبيرا من قوة الوثب وتحمل الوثب، وكذلك نسبة عالية من الرشاقة.
٢. تتطلب قدرة كبيرة في السرعة.
٣. تتطلب قدرة كبيرة على التوازن.
٤. تطوير قوة الوثب للرجلين معا.

كما وتعزو الباحثة التطور في المستوى الرقمي لمسابقة الوثبة الثلاثية في هذه الدورة إلى بعض العوامل التي لها تأثير كبير على تحسن مستوى الانجاز الرقمي والتي تتمثل بالوصول إلى سرعة ارتقاء وطيران عاليتين إضافة إلى الوصول إلى زاوية طيران ملائمة مع التقسيم الاقتصادي للقوة المبدولة على الوثبات الثلاثة بصورة ايجابية وبما يحقق أقصى ارتقاء لمستوى المسافة.

وهذا يتفق مع ما وضحه (باليستيروس والفاريز) أن جميع مسابقات الوثب تتمايز بثلاث عناصر أساسية:

- ✓ سرعة الارتقاء التي ترتبط بالسرعة الخطية.
- ✓ زوايا الارتقاء التي ترتبط بالدفع العمودي (الارتقاء).
- ✓ مسار مركز ثقل الجسم الذي يرتبط بخط مسار الجسم خلال مرحلة الطيران، حيث يتأثر مسار مركز ثقا الجسم (وفقا لوضع الجسم أثناء الارتقاء) بالقوة المؤثرة الناتجة من الارتقاء. (٢)

كما وقد أشار تيلز Tellez إلا أن معظم الانجازات الرقمية العالمية في مسابقات الوثب يتم تحقيق نتائج عالية فيها ومن خلال الاقتراب والارتقاء الناجح، لذا فان معظم برامج التدريب في مسابقات الوثب يجب أن تستغل في تطوير المسار الحركي الصحيح لمرحلتي الاقتراب والارتقاء مقارنة بما يستغل في مرحلة الطيران. (٣)

(١) محمد عثمان؛ مصدر سبق ذكره، ص ٤٠٤.

(٢) باليستيروس. والفاريز. أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى. الاتحاد الدولي لألعاب القوى. مركز التنمية الإقليمي. القاهرة: ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحى، ١٩٩١، ص ٢٩٧.

(3)- Tellez . K . E . Elements of the High Jump Track technique . Fall , 1993 , pp3987-3990 .

## ٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المعالجة الإحصائية ومناقشة نتائجها تم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات الآتية:-

### ٥ - ١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استخلصت الباحثة ما يأتي:

- ✓ أن أفضل مستوى رقمي اولمبي لمسابقة الوثبة الثلاثية كان في دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م، بالرغم من كونها عدت أول دورة أدخلت إليها مسابقة الوثبة الثلاثية للنساء.
- ✓ هبوط المستوى الرقمي لمسابقة الوثبة الثلاثية للنساء في دورة سبدي عام ٢٠٠٠م.
- ✓ أن تطور المستوى الرقمي للنساء في مسابقة الوثبة الثلاثية يعتمد على أهم المتغيرات المؤثرة في التكنيك وهي الوصول إلى سرعة ارتقاء وطيران عاليتين إضافة إلى الوصول إلى زاوية طيران ملائمة مع التقسيم الاقتصادي للقوة المبذولة على الوثبات الثلاثة بصورة ايجابية وبما يحقق أقصى ارتقاء لمستوى المسافة.
- ✓ أن تطور منافسات النساء واشتراكها في مسابقات الساحة والميدان عامة ومسابقة الوثبة الثلاثية خاصة في الدورات الاولمبية دليل على أن النساء أصبحن يمتلكن نمطا واضحا للشخصية الرياضية القوية، ولم تعد النساء مشبهات بالرجال، مع الاقتناع المتزايد في المجتمعات بتمتع النساء بقدرات تستطيع من خلالها المنافسة والصراع وتحطيم الأرقام الاولمبية، بما يضاهاى قدرات الجنس الآخر من الرجال.

### ٥ - ٢ التوصيات

في ضوء تحليل ومناقشة النتائج توصي الباحثة بما يأتي:-

- ✓ ضرورة تزايد الوعي والإدراك بدور النساء والإيمان بقدراتهن على مواجهة التحديات في المنافسات الرياضية، وفتح الطريق لهن لممارسة الرياضة بدون عوائق وإتاحة الفرص لهن للاندرج ضمن المناصب القيادية للحركة الرياضية النسائية، والمشاركة في العملية التدريبية والتحكيمية.
- ✓ إجراء دراسة مقارنة للأرقام العربية للنساء بالأرقام الاولمبية والعالمية للنساء لغرض النهوض بالمستوى الرقمي لمسابقة الوثبة الثلاثية.
- ✓ إجراء دراسة مقارنة للأرقام العراقية للنساء بالأرقام العربية للنساء في الدورات العربية.

- ✓ التنبؤ بمستوى الأداء الرقمي بمعلومية النتائج المستخلصة من هذا البحث.
- ✓ ضرورة مراعاة اختيار الناشئات في مسابقة الوثبة الثلاثية مع الاسترشاد بالطرق التدريبية والمتغيرات المساهمة في المستوى الرقمي والتي تسفر عن نتائجها الايجابية المستخلصة من البحوث والدراسات الوصفية والتجريبية.
- ✓ إجراء البحوث والدراسات التي تخدم تطور برامج وطرائق العملية التدريبية المتبعة في مسابقة الوثبة الثلاثية للنساء، بما يساهم برفع المستوى الرقمي للمسابقة في الدورات الاولمبية.

### المصادر

- ✓ أسامة كامل راتب؛ تحليل التطور الرقمي الاولمبي لمسابقات السباحة في ضوء تطور طرق التدريب والأداء الفني؛ مجلة بحوث التربية الرياضية. مصر: كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، مج ٣، ع ٥-٦، ١٩٨٦.
- ✓ السيد، فؤاد البهي. علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٧٩.
- ✓ الشيخلي، سعد منعم (وآخرون)؛ دراسة تحليلية للأرقام القياسية في الدورات الاولمبية الحديثة لبعض مسابقات العاب القوى؛ مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٥٨١-٥٩٤.
- ✓ باليستيروس. والفاريز. أسس ومبادئ التعليم والتدريب في العاب القوى. الاتحاد الدولي لألعاب القوى. مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة: ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحي، ١٩٩١.
- ✓ دويدري؛ رجاء وحيد. البحث العلمي (أساسياته النظرية وممارسته العملية). ط١. سوريا: دار الفكر، ٢٠٠٠.
- ✓ زكي درويش (وآخرون). الوثب والقفز. مصر: دار المعارف، ١٩٨٠.
- ✓ طلحة حسين حسام الدين. الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- ✓ عبد الرحمن زاهر. فسيولوجيا الوثب والقفز. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
- ✓ قاسم حسن حسين. فعاليات الوثب والقفز. ط١. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

- ✓ مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩
- ✓ محمد عثمان. موسوعة العباب القوى (تكنيك- تدريب- تعليم- تحكيم). ط١. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٠.
- ✓ ماهر احمد علي؛ دراسة تحليلية لمتغيرات تقدم المستوى الرقمي لأفضل متسابقى العالم في الوثب الطويل- الثلاثي- العالي- والقفز بالزانة؛ مجلة بحوث التربية الرياضية، القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مج١٣، ع٢٥-٢٦، ١٩٩٣.
- ✓ Howard Payne. Athletic action. London: Pelham book led, 1985.
- ✓ Tellez . K . E . Elements of the High Jump Track technique . Fall , 1993 .
- ✓ URIEL SIMRI . The Development of Women's Sport in the 20<sup>th</sup> Century . Keynote address presented at the
- ✓ World congress on Women in Sport, Roma, 1987.
- ✓ WWW. Photographs and Pictures of Sporting - Heroes. Htm. net