اثر استخدام الأدوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسبوري

لقمان صالح كريم

ا.م ابتسام حيدر بكتاش

الملخص/ هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام الأدوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الإنجاز في الوثب العالي . والتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسبوري .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالأسلوب المقارن لملائمته وطبيعة البحث ، أما عينة البحث فقد اشتملت على (40) طالباً من طلاب السنة الدراسية الأولى من مجموع (100) طالب وطالبة مقسمين الى أربعة شعب (أ ، ب ، ج ، د)، استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة الاعتيادية (التقليدية) أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت الأدوات المساعدة والأداة المصمم من قبل الباحثان في التعلم والتدريب مثل (الكرات السويسرية والبكرة المتحركة والموانع المقلوبة) وغيرها من الأدوات ، وللوصول الى المعلومات فقد استخدم الباحثان الاستبيان والاختبارات فضلاً عن المعالجات الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية)

ومن أبرز النتائج التي توصل اليها الباحثان كانت :

–هناك تطور واضح في مستوى تطوير الصفات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية .

– هناك فروق معنوية في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى عينة المجموعة الضابطة .

– هناك تطور وتحسن في مستوى الإنجاز لدى عينة المجموعة التجريبية بنسبة أعلى مقارنة بأفراد عينة المجموعة الضابطة .

أما بالنسبة للتوصيات فقد أوصى الباحثان إلى :

1 – ضرورة استخدام أدوات مساعدة مختلفة في الوحدات التعليمية لما لها اهمية كبيرة في تطوير وتحسين مستوى الصفات البدنية والانجاز في فعالية الوثب العالي .

2 – ضرورة اختيار أدوات مساعدة مناسبة بما ينسجم مع إمكانية وقدرات عينة البحث .

3– تصميم أدوات مساعدة أخرى بما ينسجم مع هدف البحث .

الكلمات المفتاحية : ( )

The effect of using utilities in the development of some of the physical attributes and the level of achievements, in the in manner of high jump in a manner alfospora .

abstract

This study aimed to investigate the effect of the use of tools to assist in the development of some special physical qualities and improve the level of achievement in the high jump. And to identify the differences between the control and experimental groups in some special physical qualities and level of achievement in the high jump in a manner Alfospora .

The researchers used the experimental method-style comparative suitability and the nature of the search, either research sample included the (40)students of the school year, the first of the total (100) students were divided into four people (a, b, c, d), used a control group method regular (traditional) either the experimental group has used the tools of assistance and instrument designed by the researchers in learning and training (such as balls Swiss and reel animation and inhibitions inverted) and other tools, and access to information has researchers used questionnaire and tests as well as treatments statistical (mean, standard deviation , percentage)

Among the most prominent findings researchers were :

1 - There is a clear evolution in the level of development of physical attributes for the experimental group .

2 - There are significant differences in some special physical qualities of a sample of the control group .

3 - There's a twist, and an improvement in the level of achievement among a sample of the experimental group by the highest sample compared to the control group members .

As for the recommendations has recommended to researchers

1 - the need to use different tools to assist in the educational units because of its great importance in the development and improvement of the level of physical attributes and achievement in the effectiveness of the high jump

2 - The need to choose the appropriate tools to assist in line with the capabilities and the possibility of the research sample

3 - design of other utilities in line with the goal of research

Keywords :( )

1 – المقدمة

إن التقدم الكبير الذي يشهده عصرنا الحالي وما رافق ذلك من نمو هائل للمعارف والحقائق العلمية في مختلف مجالات الحياة عكس تأثيرات واضحة في مجال التربية الرياضية والبدنية ، وان مجال البحث والتطوير لا يقتصر على المجال التدريبي فقط ، بل يتعدى على المستوى التعليمي الذي يعمل على استقبال المتعلم ما ترده من معلومات وتطبيقاتها حسب قدراته وقابلياته . وتعتبر الأدوات والوسائل المساعدة من الأمور المهمة في العملية التدريبية لما لها دور أساسي في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة ، لذا فان فعالية الوثب العالي من الفعاليات التي تتميز بالأداء الصعب وان تعلمها وإتقانها يحتاج إلى أدوات مساعدة للارتقاء بها ، ولا يتم ذلك إلا من خلال استخدام تمرينات وأدوات مناسبة لتطوير أهم الصفات البدنية المهمة للفعالية والتي من خلالها يمكن تحقيق إنجاز أفضل ، ومن هذه الصفات الضرورية هي الرشاقة والمرونة والقوة الانفجارية وغيرها من الصفات البدنية ، وعلى هذا الأساس جاءت أهمية هذه الدراسة في استخدام الأدوات المساعدة التي من خلالها يتم تطوير القوة الانفجارية والمرونة وغيرها من الصفات البدنية الخاصة للوثب العالي .

وتعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات التي لها صدى واسع في كثير من بلدان العالم وهذا ما نجده من خلال البطولات العالمية والاولمبية ، ويؤكد الباحثون في مجال التعلم والتدريب على أهمية استخدام الوسائل و الادوات المساعدة في تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، ومن خلال خبرتنا الميدانية في مجال العاب القوى لاحظنا هناك ضعف في مستوى الأداء والانجاز لهذه الفعالية من قبل الطلاب وذلك بسبب ضعف في الصفات البدنية الخاصة بالفعالية ونظرا قلة ممارستها من قبل الطلاب في المراحل الدراسية السابقة ، وقلة استخدام الأدوات المساعدة في تدريس الوثب العالي ، لذا ارتأى الباحثان استخدام أدوات مساعدة مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الانجاز .

ويهدف البحث الى التعرف على أثر استخدام الأدوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز في الوثب العاليبطريقة الفوسبوري .

والتعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسبوري .

2- اجراءات البحث :

2 – 1 – منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المقارنة لملائمته وطبيعة البحث .

2- 2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى للعام الدراسي(2013 – 2014) للدراسات الصباحية في كلية التربية الرياضية – جامعة تكريت ، والبالغ عددهم (100) طالب وطالبة. أما عينة البحث فقد اقتصرت على شعبتي (ج ، د) واختيرت عشوائي اً بطريقة القرعة ، إذ تمثلت شعبة (ج) المجموعة التجريبية والتي ستتعلم باستخدام الأدوات المساعدة وشعبة (د) المجموعة الضابطة التي ستتعلم بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل مدرس المادة والبالغ عددهم (56) طالبًا ، وبعد إستبعاد عدد من الطلاب (الراسبين والمصابين والمشاركين في التجربة الاستطلاعية والمتخلفين عن التجربة) أصبح العدد الكلي للمجموعتين (40) طالبًا مقسمين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية (20) طالب في كل مجموعة وهذه تشكل نسبة (46%) من المجموع الكلي .

2 – 3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

لغرض معرفة تجانس وتكاف ؤمجموعتي البحث ، قام الباحثان بإستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لبعض المتغيرات الخاصة بالبحث .

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث في بعض المتغيرات الخاصة بالبحث

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة المعنوية
		س-	ع	س-	ع			
الوزن	كغم	**72,8**	**12,14**	**72,9**	**7,51**	**0,03**		غيرمعنوي
الطول	سم	**1,72**	**0,03**	**1,73**	**0,05**	**0,1**		غير معنوي
العمر	سنة	**20,6**	**1,42**	**20,65**	**1,26**	**0,11**		غير معنوي
القوة الانفجارية	سنتمتر	38,55	4,14	39,1	3,97	0,41		غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	4,23	0,24	4,25	0,32	0,22	2,02	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	سنتمتر	5,43	0,35	5,60	0,72	1,22		غير معنوي
المرونة	سنتمتر	53,65	3,32	53,8	5,50	0,10		غير معنوي
الرشاقة	ثانية	8,18	0,55	8,24	0,59	0,33		غير معنوي
التوافق	ثانية	8,20	0,31	8,09	0,47	0,91		غير معنوي
الإنجاز	متر	1,18	0,04	1,17	0,05	0,07		غير معنوي

من خلال الجدول أعلاه نجد إن قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية لهذه المتغيرات عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية في متغيرات الوزن والطول

والعمر وبعض الصفات البدنية المؤثرة في مستوى الانجاز للوثب العالي وهذا يعني ان افراد عينة البحث متجانسين ومتكافئين في المتغيرات الخاصة بالبحث .

2– 4 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- القياسات والاختبارات .
- الاستبانة .
- المقابلات الشخصية .

2 – 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات الأكثر أهمية في موضوع البحث بغية القيام بإجراءات البحث

- جهاز VD – CD نوع Sunny كوري الصنع عدد (1) .
- جهاز الحاسوب المحمول (لابتوب) نوع HP عدد (2) .
- كاميرا فيديو للتصوير نوع SONY ياباني المنشأ عدد (2) .
- جهاز الرستا ميتر لقياس الوزن والطول عدد (1) .
- حامل ثلاثي عدد (2) .
- جهاز الوثب العالي (بساط وحمالات عدد (2) ، عارضة المنيوم) .
- شريط قياس بالأمتار .
- شاخص مطاطي عدد (8) .

- شريط لاصق .
- قفاز جمناستك عدد (2) .
- حزام جلدي عدد (2) .
- كرات سويسرية عدد (4).
- الاداة المساعدة المصممة من قبل الباحثين(البكرة المتحركة) كما في ملحق (2) .

2- 6 تحديد الاختبارات والصفات البدنية الخاصة للوثب العالي

من اجل اختيار الاختبارات و الصفات البدنية الخاصة بالوثب العالي قام الباحث انبالأطلاع للعديد من المصادر والمراجع العلمية (18: 239-244)(19: 71)(28: 387)(14: 220)، للوقوف على اهم الاختبارات و الصفات البدنية الاساسية والخاصة ووجدان اغلب المصادر تشير الى ان الصفات البدنية

الأساسية بالوثب والقفز هي (9) صفات ومن خلال عرض هذه الصفات على مجموعة من السادة الخبراء اذ تم تحديد (6) صفات بعد ان حصلت على نسبة (75%) فما فوق.

2 – 7الاختبارات البدنية

اختبار سارجنت :- القفز العمودي من الثبات(25: 125).

اختبار القوة المميزة بالسرعة : - ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة لكل رجل على حده (17: 346)(26: 381)

اختبار السرعة الانتقالية :- ركض 30 م بداية متحركة (28: 249)(4: 147).

اختبار الرشاقة :- الركض بين الشواخص لمسافة 7م (30: 37)(27: 269) .

اختبار المرونة :- مد الجذع خلفا امام عقل الحائط(12: 143)(26: 322) .

اختبارالتوافق :- الجري على شكل (8)(13: 47)(23: 146) .

اختبار الإنجاز :- تحسب اعلى ارتفاع لكل لاعب مع تطبيق القانون الدولي للفعالية .

2 – 8 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الإستطلاعيةفي2014/2/11 الموافق يوم الثلاثاء الساعة التاسعة صباحاً في الملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية – جامعة تكريت ، على (6) طلاب من المرحلة الأولى وهم من مجتمع البحث ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي ترافق إجراء البحث
- التعرف على مدى ملائمة جهاز الوثب العالي (بساط ، حمالات عدد 2 ، عارضة)
- معرفة مدى صلاحية الأدوات المساعدة المستخدمة في البحث

2 –8–1 اجراءات البحث الميدانية

2– 8 – 2 الاختبارات القبلية :تم اجراء الاختبارات القبلية على طلاب المرحلة الاولى قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي للصفات البدنية ، وقد اجري الاختبار القبلي في 13 /2 /2014 يوم الخميس وفي الملعب الخارجي لألعاب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية ـ جامعة تكريت .

2–8–3التجربة الرئيسية

خطوات إجراء التجربة الرئيسية

- بعد عرض المنهج المستخدم باستخدام الأدوات المساعدة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العاب الساحة والميدان والتدريب الرياضي .

- تم تنفيذ المنهج المستخدم من 2014/2/16 الموافق يوم الاحد ولغاية 2014/3/25الموافق يوم الثلاثاء
- استخدمت المجموعة التجريبية المنهج المستخدم المكون من التمرينات البدنية باستخدام الادوات المساعدة كالأداة المصممة من قبل الباحثان (البكرة المتحركة) لتطوير صفة المرونة والكرة المطاطية (السويسرية) وجهاز قفاز الجمناستك والموانع مختلفة الإرتفاعات ، اما المجموعة الضابطة استخدمت المنهج (الاعتيادي) التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة
- تطبيق وحدات المنهج المستخدم وعددها (12) وحدة , وزمن الوحدة (90) دقيقة مقسمة الى (30) دقيقة للقسم الاعدادي و (50) دقيقة للقسم الرئيسي مقسمة الى (35) دقيقة لتعليم الفعالية و(15) دقيقة لتطوير الصفات البدنية و (10) دقائق للقسم الختامي وبمعدل وحدتين في الاسبوع
- تنفيذ (12) وحدة للمنهج المستخدم للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبواقع وحدتين في يومي (الأحد والثلاثاء) من كل أسبوع .

2-8-4 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 1 /2014/4المصادفيوم الثلاثاء حيث اجريت هذه الاختبارات بنفس الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان التي اجريت في الاختبارات القبلية وعلى وفق التسلسل السابق .

2 – 9 الوسائل الإحصائية

(الوسط الحسابي ــ الانحراف المعياري ـ اختبار (ت) للعينات المتناظرة ـ النسبة المئوية ـ نسبة التطور)

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3 ـ 1 عرض النتائج وتحليلها

3- 1 - 1 عرض نتائج بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز لـلاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (1)يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

معاليم احصائية متغيرات	القياس	القبلي		البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التطور
		س –	ع	س–	ع				
المرونة	سم	53.65	3.32	81.6	4.66	22.51	2,09	معنوي	%43.52
الرشاقة	ثانية	8.18	0.55	6.12	0.43	8.66		معنوي	%25.18
التوافق	ثانية	8.20	0.31	6.20	0.14	24.16		معنوي	%24.39
السرعة انتقالية	ثانية	4.23	0.24	3.21	0.12	18.81		معنوي	%24.11
القوة انفجارية	سم	38.55	4.14	51.7	3.34	5.29		معنوي	%34.11
قوة مميزةبالسرعة	متر	5.43	0.35	6.90	0.46	3.67		معنوي	%27.07
مستوى الانجاز	سم	1.18	0.04	1.49	0.05	23.09		معنوي	%26.27

من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيمة الوسط لمتغيرات بعض الصفات البدنية الخاصة للمرونة والرشاقة والتوافق والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومستوى الانجاز هي (53.65 ، 8.18 ، 8.20 ، 4.23 ، 38.55 ، 5.43 ، 1.18) على التوالي وبانحراف معياري (3.32 ، 20.55 ، 0.31 ، 0.24 ، 4.14 ، 0.35 ، 0.04) اما للاختبار البعدي لهذه المتغيرات فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (81.6 ، 6.12 ، 6.20 ، 3.21 ، 51.7 ، 6.90 ، 1.49) وبانحراف معياري (4.66 ، 0.43 ، 0.14 ، 0.12 ، 3.34 ، 0.46 ، 0.05) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (22.51، 8.66، 24.16 ، 18.81 ، 5.29 ، 3.67، 23.09) وهي جميعها اعلى من قيمة (ت)

الجدولية (2.09) وهذا يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولتاثير النتيجة فقد بلغت نسبة التطور لهذه المتغيرات (43.52% ، 25.18% ، 24.39% ، 24.11% ، 34.11% ، 27.07% ، 26.27%) . ونستدل من هذه النتائج ومن معنوية الفروق وتنمية هذه المتغيرات بالشكل المطلوب الى ان التمرينات التي استخدمت بالأدوات المساعدة كالكرة السويسرية (المطاطية) والاداة المصممة (البكرة المتحركة) قد ادت الى تنمية وتطوير صفة المرونة بالشكل الجيد مما ادى الى زيادة المدى التشريحي للعضلات العاملة للجذع والذي يعتمد عليه لاعب الوثب العالي اثناء اجتياز العارضة ،اذ " ان تنمية مرونة الظهر يتطلب من الفرد الوصول الى المدى التشريحي للمفصل فضلا عنه يتطلب الوصول الى المستوى الذي يستطيع من خلاله تادية الحركة بدقة تامة وبدون صعوبة "(15: 182) .كما ان " اللاعب الذي يتميز بمرونة عالية يبذل جهد اقل من اللاعب الاقل مرونة"(24: 164) .

إما بالنسبة لصفة الرشاقة والتوافق فهناك تطور ملحوظ ، لذا نرى بان التمرينات البدنية التي استخدمت في المنهج المستخدم لتطوير الصفات البدنية الخاصة وما إحتواه من تمرينات متنوعة ومختلفة وباستخدام أدوات مساعدة مختلفة ساعدت على تنمية وتطوير صفات بدنية مختلفة .اما لمتغير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة فقد اظهرتا تطوراً واضحاً لدى عينة المجموعة التجريبية ، ونستدل من معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي الى ان استخدام تمرينات الحجل والقفز سواء كانت برجل واحدة ام القفز على الرجلين وما احتوت من تمرينات أخرى تتناسب مع قدرات وإمكانية عينة البحث قد ساعدت في الحصول على قوة عضلية إضافية للمجاميع العضلية ، " إن تمرينات الوثب والحجل تؤثر على استجابة العضلة بصورة سريعة وتزيد من سرعة تردد الحركات مما ينعكس بشكل مباشر على سرعة الحركة" (1: 107) .

أما لصفة القوة الانفجارية هناك تطور كبير من خلال التمرينات التي استخدمت في المنهج المستخدم باستخدام الأدوات المساعدة المختلفة كالموانع المقلوبة والموانع بارتفاعات مختلفة وبدورها أثرت بشكل فعال وايجابي في تطوير قوة عضلات الرجلين ، حيث إن "تطوير القوة تعمل على زيادة قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين إذ تؤدى الحركة ضد مقاومة العضلة أكثر قوة" (23: 78).

أما لمتغير مستوى الإنجاز هناك تطور كبير لدى عينة المجموعة التجريبية اكثر مما هو عليه لدى عينة المجموعة الضابطة ، نجد ان استخدام التمرينات بالأدوات المساعدة ادت الى تطور عدد من

الصفات الخاصة والمؤثرة لفعالية الوثب العالي كالمرونة والقوة الانفجارية والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة في عملية الوثب ، وهذه أثرت في مراحل الأداء كالاقتراب والارتقاء والنهوض والاستعداد لمرحلة الطيران واجتياز العارضة ، "وان التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة تعد من الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الرياضي جنباً الى جنب مع مستوى الأداء ، اذ تؤثر تلك التمرينات ايجابيا في مستوى التكنيك وبذلك يؤثران على الإنجاز" (31: 102) .

3 ـ 1 ـ2 عرض نتائج بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات للمجموعةالضابطة

معاليم احصائية متغيرات	القياس	القبلي		البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التطور
		س –	ع	س–	ع				
المرونة	سم	53.8	5.50	63.55	3.91	6.99	2,09	معنوي	%18.1
الرشاقة	ثانية	8.24	0.59	7.86	0.43	7.79		معنوي	%61,.4
التوافق	ثانية	8.09	0.47	7.57	0.48	4.44		معنوي	%6.42
سرعة انتقالية	ثانية	4.25	0.32	3.95	0.35	1.33		غيرمعنوي	%7.05
قوة انفجارية	سم	39.1	3.97	42.15	6.33	3.46		معنوي	%7.80
قوة مميزة بالسرعة	متر	5.65	0.71	5.84	0.63	5.32		معنوي	%3.36
مستوى الانجاز	سم	1.17	0.05	1.32	0.05	8.94		معنوي	%12.8

من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيمة الاوساط الحسابية لبعض المتغيرات الخاصة بالبحث (كالمرونة والرشاقة والتوافق والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومستوى الانجاز)

قد بلغت (53.8 ، 8.24 ، 8.09 ، 4.25 ، 39.1 ، 5.65 ، 1.17) وبانحراف معياري (5.50 ، 0.59 ، 0.47 ، 0.32 ، 3.97 ، 0.71 ، 0.05) على التوالي للاختبار القبلي ، اما للاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (63.55 ، 7.86 ، 7.57 ، 3.95 ، 42.15 ، 5.84 ، 1.32) وبانحراف معياري (3.91 ، 0.43 ، 0.48 ، 0.35 ، 6.33 ، 0.63 ، 0.05) ولمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات نفسه (6.99 ، 7.79 ، 4.44 ، 1.33 ، 3.46 ، 5.32 ، 8.94).

اذ اظهرت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.09) ، مما يدل وجود فروق معنوية ماعدا متغير السرعة الانتقالية اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية لذا ظهرت فروق غير معنوية ، ولتأثير النتيجة بلغت نسبة التطور لهذه المتغيرات (18.12% ، 4.61% ، 6.42% ، 7.05% ، 7.80% ، 3.36% ، 12.82%) .

ونستدل من هذه النتائج في معنوية الفروق وتطور هذه المتغيرات في الصفات البدنية لدى عينة المجموعة التجريبية ، كما ان التمرينات البدنية بحد ذاتها تعمل على تطوير بعض الصفات البدنية مما تحتوي في جوهرها تمرينات بدنية اخرى كالقفز والنهوض والتوافق والرشاقة ، كما ان هناك تطورا في صفة القوة الانفجارية والتي بدورها ادت الى تطوير عضلات الرجلين مما لها دور كبير في عملية النهوض والارتقاء ، " ان تطوير القوة الانفجارية تتميز بتطوير القوة والسرعة معا في زيادة السرعة وقلة المقاومة" (10: 107) . كما ظهر لنا من خلال الجدول (2) بأن صفة السرعة الانتقالية لم تظهر معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكن ظهرت نسبة تطور لهذه الصفة وهذا يدل بان مدرسة المادة قد اعطت تمرينات بدنية مساعدة لتطوير هذه الصفات مما ادى الى تطوير مستوى الإنجاز .

3 ـ 1 ـ3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية ومستوى الإنجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (3)يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

معاليم احصائية متغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة(ت)	قيمة (ت)	مستوى

	س –	ع	س–	ع	المحسوبة	الجدولية	الدلالة
المرونة	63.55	3.91	81.6	4.66	12.98	2.09	معنوي
الرشاقة	7.86	0.43	6.12	0.43	13.38		معنوي
التوافق	7.57	0.48	6.20	0.14	13.7		معنوي
السرعة انتقالية	3.95	0.35	3.21	0.12	9.25		معنوي
القوة انفجارية	42.15	6.33	51.7	3.34	5.82		معنوي
القوة مميزة بالسرعة	5.84	0.61	6.90	0.46	6.23		معنوي
مستوى الإنجاز	1.32	0.04	1.49	0.05	17.01		معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول اعلاه نجد ان قيمة الاوساط الحسابية لبعض المتغيرات الخاصة بالوثب العالي (كالمرونة والرشاقة والتوافق والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) للمجموعة الضابطة قد بلغت (63.55 ، 7.86 ، 7.57 ، 3.95 ، 42.15 ، 5.84) وبانحراف معياري (3.91 ، 0.43 ، 0.48 ، 0.35 ، 6.33 ، 0.61) اما لمستوى الانجاز فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (1.32) وبانحراف معياري (0.04) ، اما للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الاوساط الحسابية لنفس المتغيرات (81.6 ، 6.12 ، 6.20 ، 3.21 ، 51.7 ، 6.90) والانحراف المعياري (4.66 ، 0.43 ، 0.14 ، 0.12 ، 3.34 ، 0.46) اما لمستوى الانجاز فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (1.49) وبانحراف معياري (0.05) ، ولمعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات (12.98 ، 13.38 ، 13.7 ، 9.25 ، 5.82 ، 6.23 ، 17.01) ، ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين الى ان التمرينات التي استخدمت في المنهج المستخدم مع المجموعة التجريبية لتطوير هذه الصفات والتي تمثلت بتمرينات الحجل والوثب المتعدد والقفز العميق قد اثرت بشكل ايجابي لدى عينة المجموعة التجريبية ، " ان تمرينات الوثب والحجل تؤثر على استجابة العضلة بصورة سريعة وتزيد من سرعة ترددات الحركة مما ينعكس بشكل مباشر على سرعة الحركة"(1:

107) . كما نرى بان الصفات البدنية كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والسرعة الانتقالية قد حققت نسب كبيرة في التطور وما لهذه الصفات دور كبير في تحقيق مستوى افضل في إنجاز فعاليات الوثب والقفز ، كما ان هناك علاقة وثيقة ومشتركة بين هذه الصفات وبين تحقيق المستوى الجيد في الاداء والإنجاز .ومن المعروف ان صفة المرونة لا تتطور تلقائيا وانما يتم تطويرها عن طريق التدريب المنتظم والمخطط له ووفق الصيغ العلمية الجيدة ، لذا فأن استخدام الاداة المصمم من قبل الباحثان واستخدام الكرات السويسرية كان لهما دورا كبيراً في تطوير هذه الصفة من خلال تطوير مرونة الجذع والظهر ، وان اللاعب الذي يتميز بمرونة عالية يبذل جهد اقل من اللاعب الاقل مرونة . لذا فإن هاتين الأداتين قد اسهمتا بشكل فعال في التركيز على المجاميع العضلية العاملة ومما يؤمن الإقتصاد بالجهد وضمان انسيابية الحركة من خلال الزيادة في المدى التشريحي للمفاصل العاملة وخصوصا الجذع او الظهر والكتفين الذي تطور بشكل كبير لكونه من اكبر المفاصل في الجسم والذي يعتمد عليه لاعب الواثب العالي اثناء مرحلةالعبور واجتياز العارضة اذ ان " الاكتاف تكون في ناحية والرجلين في ناحية اخرى"(7: 161) .

4-الخاتمة :

من خلال الدراسة لقد استنتج الباحثان ان استخدام التمرينات بالأدوات المساعدة أدت الى تطوير الصفات البدنية الخاصة بشكل فعالو هناك تأثير ايجابي وفعال للأداة المصمم من قبل الباحثان لتطوير صفة مرونة الظهر وماله تأثير مباشر في عبور العارضة وبالتالي تحسين في مستوى الإنجاز و هناك تطور واضح في الصفات البدنية الخاصة لعينة المجموعة التجريبية اكثر مما هو عليه لدى عينة المجموعة الضابطة ولكن بنسبة قليلة جدا و عدم ظهور فروق معنوية في صفة السرعة الانتقالية لدى عينة المجموعة الضابطة في حين كانت فرقا معنويا واضحا لدى عينة المجموعة التجريبية .

وتوصي بضرورة استخدام أدوات مساعدة مختلفة لما لها أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية مما لها دور في تطوير مستوى الصفات البدنية والإنجاز وضرورة إختيار أدوات مساعدة مناسبة بما ينسجم مع امكانية وقدرات عينة البحث و ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فعاليات اخرى من فعاليات ألعاب القوى لمعرفة أثر الأدوات المساعدة في التعلم والتدريب و تصميم أدوات مساعدة اخرى بما ينسجم مع هدف البحث .

المصادر

1– ابو المكارم عبيد ؛ تاثير استخدام اسلوبين من تدريبات البليومترك على الابعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة لمتسابقي الوثب : (مجلة اسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية ،الجزء1 ، العدد 9 ، 1999)

2 – احمد عبد الدايم ، علي مصطفى ؛ دليل المدرب في الكر ة الطائرة – اختبارات – تخطيط :(القاهرة ، دار الفكر العربي ،1999)

3 – اسيل جليل كاطع ؛ تاثير استخدام بعض الادوات المساعدة في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية الخاصة ونتيجة ركض 100م : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ،2003)

4 – ثامر محسن اسماعيل (واخرون) ؛ الاختبار والتحليل : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991)

5 – حمد ابراهيم شحاته ؛ دليل الجمباز الحديث : (الاسكندرية ، دار المعارف ، 1981)

6 - رافد مهدي قدوري ؛ تاثير القواطع المتحركة في تفعيل تعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي للمبتدئين (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ،2005)

7 - ريسان خريبط ، عبدالرحمن الانصاري ؛ العاب القوى ، ط1 : (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002)

8 – عباس احمد السامرائي ، عبد الكريم محمود ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : (البصرة ،مطبعة دار الحكمة ،1991)

9 – عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط9 : (الاسكندرية ، دار المعارف ،1999)

10 – عصام حلمي ؛ استراتيجية لتدريب الناشئين في السباحة : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ،1998) ص54

11 - علي سلمان عبد الطرفي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية ، حركية ، مهارية) : (بغداد ، مكتبة النور للنشر ، 2013)

12 - علي سلوم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004)

13 – قاسم حسن حسين (واخرون) ؛ التدريب بألعاب الساحة والميدان :(بغداد ، مطابع دار الحكمة ،1990)

14 – قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنبكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تنميتها : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1988)

15 – قاسم لزام (واخرون) ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، باب المعظم ، 2005)

16 – قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد بسطويسي ؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ص 346

17 – كمال جميل الربضي ؛ الجديد في العاب القوى ،ط3 :(عمان ، دار وائل للنشر ،2005)

18 – كمال جميل الربضي ؛ الوثب العالي ، ط1 :(عمان ، دار وائل للنشر ،2003)

19 – كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي ، ط2 :(عمان ، الجامعة الاردنية ،2004)

20 - لمى سمير الشيخلي ؛ تاثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000)

21 - ليلى السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 :(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001)

22 – محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط3 :(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)

23 - محمد صبحي حسانين ، احمد كسر معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1:(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1998)

24 - محمد صبحي حسانين ، حمدي عبدالمنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 :(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1988)

25 – محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995)

26 – محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ج1 ، ط6 :(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) ص269

27 – محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، ط1 : (الكويت ، دار القلم للنشر ،1990)

28 - محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، ط3 : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ،1999)

29 – موفق اسعد محمود ؛ الاختبارات والتكنيك في كرة القدم : (عمان ، دار دجلة للنشر ، 2007)

30 - نكتل مزاحم خليل ؛ تاثير منهج تدريبي باسلوبالبلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وانجاز فعالية الوثب الطويل :(رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،2008)

31 – وديع ياسين (واخرون) ؛ الاعداد البدني للنساء : (الموصل ، مطبعة الجامعة،1986)

الملاحق

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين المشاركين بآرائهم العلمية في إجراءات البحث كافة

الرقم	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
.1	أ.د.	مهدي كاظم	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية ـ جامعة بغداد
.2	أ.د.	عبد الوهاب غازي	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية ـ جامعة بغداد
.3	أ.د.	جاسم محمد نايف	تعلم حركي / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية ـ جامعة الموصل
.4	أ.د.	عناد جرجيس عبد الباقي	تدريب رياضي / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية ـ جامعة الموصل
.5	أ.د.	اياد محمد عبد الله	تدريب رياضي/ ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية ـ جامعة الموصل
.6	أ.د.	عبد الكريم محمود	طرائق التدريس	كلية التربية ـ قسم التربية الرياضية ـ جامعة سامراء
.7	أ.د.	احمد سعيد احمد	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية ـ جامعة تكريت
.8	أ.د.	فاتن محمد رشيد	القياس والتقويم/ كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية ـ جامعة تكريت
.9	أ.د	عبد الودود احمد	علم النفس/ كرة	كلية التربية الرياضية ـ جامعة

		خطاب	السلة	تكريت
.10	أ.د.	محمد خضر اسمر	تعلم حركي/ كرة القدم	كلية التربية الرياضية ـ جامعة الموصل
.11	أ.د.	عبد المنعم احمد جاسم	القياس والتقويم/ كرة القدم	كلية التربية الرياضية ـ جامعة تكريت
.12	أ.د .	سعاد عبد حسين	تأهيل / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية للبنات ـ جامعة بغداد

ملحق (2)

الأداة المصممة (البكرة المتحركة)

قياسات الأداة المصممة (البكرة المتحركة)

. أعمدة بارتفاع (190)سم .

. المسافة بين العمودين (80)سم .

. قاعدة لتثبيت الأعمدة طوله (135)سم .

. عرض القاعدة (90)سم .

. بكرة متحركة قطرها (40)سم .

. عرض البكرة (60)سم .

. ارتفاع البكرة عن الأرض (80)سم .

. بعد بداية القاعدة عن العمود الأول (50) سم من الأمام .

صورة الأداة المصممة (البكرة المتحركة)