



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## The impact of an educational program using the method of inclusion and kinetic linking to learn the technical performance phases of the triple jump event

**Author:** Amwag Mohammed Ali    
University of Baghdad/ College of Physical Education and sport sciences

### Article information

#### Article history:

Received 17/01/2026

Accepted 22/04/2026

Available online 15, May ,2026

#### Keywords:

Educational program, inclusion method, triple jump effectiveness.

#### DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i3.1528>

3.1528

Journal of Studies and Researches  
of Sport Education

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 2, 2026

Pages:43-53

### Abstract

The importance of the research lies in preparing an educational program in the style of inclusion that aims for control and accuracy and an increase in repeated attempts and attention to taking into account individual differences so that the learners reach the best performance. The researcher used the experimental method on a sample of second-stage students, section (C), whose number is (24) students, divided into two experimental and control groups, and each group has (12) students. An educational program in the style of inclusion was used for the experimental group for a period of (6 weeks) at a rate of two educational units per week. The researcher concluded that there is a positive effect of the educational program in the style of inclusion and motor linking to learning the stages of technical performance of the triple jump activity.



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## تأثير برنامج تعليمي بأسلوب التضمين والربط الحركي لتعلم مراحل الأداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية



أمواج محمد علي

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

تكمن أهمية البحث اعداد برنامج تعليمي بأسلوب التضمين يهدف الى الضبط والدقة وزيادة في المحاولات التكرارية والاهتمام بمراعاة الفروق الفردية وصول المتعلمات الى الأداء الأفضل , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من طالبات المرحلة الثانية شعبة (ج) والبالغ عددهن ( 24 ) طالبة مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة ولكل مجموعة ( 12 ) طالبة , وتم استخدم منهج تعليمي بأسلوب التضمين للمجموعة التجريبية لمدة (6 أسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع , واستنتجت الباحثة هناك اثرا ايجابيا للبرنامج التعليمي بأسلوب التضمين والربط الحركي لتعلم مراحل الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية .

### معلومات البحث

تاريخ البحث:  
الاستلام: 2026/01/17  
القبول: 2026/04/22  
التوفر على الانترنت: 15 ايار, 2026

### الكلمات المفتاحية:

برنامج تعليمي, اسلوب التضمين, فعالية الوثبة الثلاثية .

## 1 - مقدمة البحث وأهميته:

تعد العملية التعليمية أحد الجوانب المهمة والأساسية في المجتمع الرياضي التي تخضع لجهود مستمرة وكبيرة نتيجة استخدام الأساليب الحديثة في تعليم التربيوي ، واسلوب التضمين من الأساليب المميزة حيث يتم بتقسيم المهارة او الحركة الى مراحل مما يؤدي الى اعطاء حرية المتعلم باختيار المستوى الملائم لقدراته ،(Fadel Abbas, 2025; Kadhim et al., 2025) فيبدأ بالأداء منه ثم يتدرج بالصعود الى ان يصل الى المستوى المطلوب بالإداء الفني وربط كل مرحلة من مراحل التسلسل الحركي الكامل مما يؤدي الى زيادة الثقة لدى المتعلمات , و فعالية الوثبة الثلاثية من الفعاليات المشوقة والممتعة والتي يمكن ممارستها من قبل الجميع وكذلك تعد من فعاليات الرياضية الصعبة التي تحتاج إلى ترابط المراحل الفنية للأداء الحركي , حيث تكمن أهمية البحث اعداد برنامج تعليمي بأسلوب التضمين يهدف الى الضبط والدقة وزيادة في المحاولات التكرارية والاهتمام بمراعاة الفروق الفردية للوصول الى الأداء الأفضل.(Faraj & Abdulkareem, 2021; Hashim et al., 2024)

### 1-2 مشكلة البحث:

وتعد فعالية الوثبة الثلاثية إحدى أهم فعاليات العاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الاونه الأخيرة تجلى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطور مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية ، ومن خلال خبرة الباحثة في المجال الميداني لاحظت هناك ضعف في الاداء الحركي مما يؤثر ذلك على دور مهم وأساسي في الوصول إلى الاداء الأفضل , ومن هنا ارتأت الباحثة اعداد اسلوب التضمين لفاعليته في الوصول الى التعلم المؤثر لما له من خطوات مهمة تساعد على اكتساب التعلم والتنويع في اداء تعليمها بمستويات مختلفة لغرض مشاركة المتعلمات جميعهم بمراعاة الفروق الفردية للوصول إلى تعلم أفضل واستثمارا للجهد والزمن في مجال تعلم الوثبة الثلاثية.

### 1-3 اهداف البحث:

- اعداد برنامج تعليمي بأسلوب التضمين والربط الحركي لتعلم مراحل الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية
- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بأسلوب التضمين والربط الحركي لتعلم مراحل الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية

### 1-4 فروض البحث:

- هناك اثرا ايجابيا للبرنامج التعليمي بأسلوب التضمين والربط الحركي لتعلم مراحل الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية .

## 1 . 5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية للعام الدراسي 2025-2026.

1-5-2 المجال الزماني : المدة من 5 / 10 / 2025 لغاية 30 / 11 / 2025

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الوثبة الثلاثية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

2. منهج البحث وإجراءاته

2.1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية وضابطة لملاءمته طبيعة المشكلة .

2.2 مجتمع وعينة البحث

تحدد عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية شعبة (ج) والبالغ عددهن ( 24 ) طالبة مقسمين الى مجموعتين

مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ولكل مجموعة ( 12 ) طالبة .

2-3 - تجانس العينة:

جدول (1)

جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	154.118	154.000	0.231	0.562
الوزن	كغم	56.112	56.000	0.428	0.176
العمر	سنة	20.145	20.000	0.576	0.380

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين  $1 \pm$  مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

2-4 التكافؤ:

الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القيمة ( ) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
الركض التقريبية	درجة	0.712	5.511	0.876	5.001	0.739	0.365	غير معنوي
الحجلة	درجة	1.667	5.004	1.440	4.501	1.853	0.389	غير معنوي
الخطوة	درجة	2.487	4.501	0.156	4.003	0.534	0.269	غير معنوي
الوثبة	درجة	1.908	5.005	0.811	4.517	0.843	0.449	غير معنوي

دال تحت مستوى دلالة  $0.05 \geq$  وتحت درجة حرية 22

## 2.5 . وسائل جمع المعلومات المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية
- الملاحظة .
- الاختبارات والقياس .

## 2 . 5.1 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- حفرة الوثبة الثلاثية , جهاز قياس الوزن والطول عدد (6) , شريط قياس عدد (6) , حاسبة لابتوب DELL عدد (1) , صافرة عدد (2) , رايات عدد (2) حمراء وبيضاء اللون .

## 2-6 تقويم مراحل الفنية لفعالية الوثبة الثلاثية

تم اعداد استمارة تقويم من قبل الباحثة حسب رأي الخبراء عليها مقدار الدرجة لكل مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثبة الثلاثية كما في الملحق (3) , لتحديد الدرجة الكلية وان تكون الدرجة لكل مرحلة هي من ( 10 ) درجات .

## 2-7 التجربة الاستطلاعية

- اجرت الباحثة بتاريخ 5 / 10 / 2025 على ملعب الوثبة الثلاثية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد (6 طالبات) من عينة البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي .
- 1- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
  - 2- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وطريقة تسلسلها
  - 3- التعرف على المعوقات والصعوبات اثناء العمل .
  - 4- التأكد من الشروط العلمية للاختبار .

## 2.8 الاختبارات القبليّة

اجرت الباحثة بتاريخ 8 / 10 / 2025 ملعب الوثبة الثلاثية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

## 2.9 البرنامج التعليمي

- بدأت تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ 12 / 10 / 2025 ولغاية 25 / 11 / 2025 تم تطبيق المنهج التعليمي (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع أي مجموع (12) وحدة تعليمية, وتم تحديد الزمن الكلي للوحدة التعليمية (120) دقيقة , وتم تقسيم القسم التحضيري الى (25) دقيقة والقسم الرئيسي (90) دقيقة , القسم الختامي (5) دقيقة .

## 2.10 الاختبارات البعدية:

اجرت الباحثة بتاريخ 30 / 11 / 2025 ملعب الوثبة الثلاثية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

- 3 . 11 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (3) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة ( ) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
الركضة التقريبية	2.532	5.511	1.989	6.001	1.232	3.912	0.002	معنوي
الحجلة	2.632	5.004	1.576	5.511	3.534	2.662	0.001	معنوي
الخطوة	1.727	4.501	1.534	5.008	4.421	4.478	0.000	معنوي
الوثبة	1.611	5.005	1.955	5.508	6.262	3.883	0.004	معنوي

دال تحت مستوى دلالة  $0.05 \geq$  وتحت درجة الحرية 11

3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة ( ) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
الركض التقريبية	0.513	5.001	0.754	5.511	0.690	4.932	0.001	معنوي
الحجلة	0.867	4.501	0.734	5.053	1.186	3.947	0.002	معنوي
الخطوة	4.421	4.003	3.173	4.512	1.534	6.512	0.002	معنوي
الوثبة	0.651	4.517	1.178	5.009	1.045	2.894	0.003	معنوي

دال تحت مستوى دلالة  $0.05 \geq$  وتحت درجة حرية 11

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

الجدول (5) يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

الدالة الاحصائية	مستوى الخطأ	القيمة ( ) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	1.745	0.874	6.001	0.736	7.110	درجة	الركض التقريبية
معنوي	0.001	1.852	1.436	6.000	2.814	6.512	درجة	الحجلة
معنوي	0.000	2.186	0.899	5.012	3.568	5.551	درجة	الخطوة
معنوي	0.000	2.544	0.878	5.506	0.621	6.002	درجة	الوثبة

دال تحت مستوى دلالة  $0.05 \geq$  وتحت درجة حرية 22

### 4-3 مناقشة نتائج

يظهر من الجدول (5) ان هناك فروق دالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مراحل التسلسل الحركي الكامل لفعالية الوثبة الثلاثية , وتعزو الباحثة الى اكتساب المتعلمات من خلال تنظيم مفردات البرنامج التعليمي بأسلوب التضمين , ان عملية تخطيط مفردات البرنامج وتنظيمها قد احتوت على مجموعة كافية من تمارينات للحركات والمهارات كانت منسجمة مع مستوى المتعلمات وقابلياتهن والمحتوى والوقت المستثمر في الوحدات التعليمية (Schmidt, 2000), فضلاً عن فاعلية تقديم التغذية الراجعة بعدة انماط وتوقيتات مختلفة وتقديم التعزيز الإيجابي والتشجيع (DAPENA, 2006), واسلوب التضمين من الاساليب المميزة في مراعاة الفروق الفردية والمساواة ومشاركة المتعلمين جميعهم كل بحسب مستواه (Mark, 2009) , مما زاد في نجاح التعلم هو التداخل والتنوع في البيئة التعليمية (Shmidt, 2001). (A.richard), لان اسلوب التضمين ادى الى تحقيق مجموعة من الاهداف من خلال تنوع الاداء , وزيادة القدرة على التحكم والسيطرة والمشاركة في تسريع عملية التعلم واستثمار الوقت والجهد ضمن مدة التعليم (Schmidt, 2000) , والاسلوب التعليمي زاد من خبرة الطالبات وتمكنهن من السيطرة على فن الاداء الحركي الكامل لفعالية الوثبة الثلاثية (Brad , 2013) , وكان لتأثير ايجابي في الأداء الفني التكنيك والذي ينتج من خلال التطور الحادث في التطور الحركي (amara et al., 2024) , والقدرة على تنسيق وتسلسل الحركات المختلفة بسلاسة وانسيابية لتحقيق أداء متكامل, والربط الحركي عنصر اساسي لضمان الانتقال السلس بين المراحل الثلاث الحجلة، الخطوة، الوثبة دون فقدان السرعة أو التوازن (Gunter , 2000) ، يساعد الربط الحركي على دمج الحجلة والخطوة والوثبة بشكل متناسق وهو مفتاح الأداء المتكامل في الوثب الثلاثي (Fahim, 2024) , وذلك يعود تجزئة المراحل الفنية خلال الوحدات التعليمية ما زاد التشويق والإثارة للمتلمات من حيث اكتساب التعلم في فعالية الوثبة الثلاثية وتحقيق اداء افضل (Toshiko, 2006).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1- ظهور تأثير إيجابي في استخدام البرنامج التعليمي بأسلوب التضمين الذي تميز بطابع السرور والتنافس في تعلم مراحل فعالية الوثبة الثلاثية

2- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة و التجريبية .

##### 2-4 التوصيات:

1- ضرورة الاعتماد على اسلوب التضمين والربط الحركي لتعلم مراحل الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية

2- اجراء دراسات وبحوث ولعينات مختلفة في فعاليات العاب القوى .

#### اسماء الخبراء

الرقم	اللقب العلمي	الأسم	الأختصاص	مكان العمل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
1	أ.د.	صريح عبد الكريم الفضلي	بايو ميكانيك/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة اشور
2	أ.د.	حيدر علي فائق الشماع	علم التدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
3	أ.د.	انتصار رشيد حميد	علم التدريب/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
4	أ.م.د.	أكرم حسين جبر	بايو ميكانيك/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية
5	أ.د.	حيدر فليح حسن	علم التدريب/ ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بابل
6	أ.د.	أمينة فاضل محمود	علم التدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
7	أ.د.	مخلد محمد جاسم	علم التدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
9	أ.م.د.	حسن نوري طارش	علم التدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المستنصرية
10	أ.م.د.	فاهم عبد الواحد عيسى	علم التدريب/ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

استمارة تقييم فعالية الوثبة الثلاثية

10 درجة الوثبة		10 درجة الخطوة		10 درجة الحجلة		الركضة التقريبية 10 درجة		المراحل الفنية الاختيار
								1
								2
								3
								4
								5
								6
								7
								8
								9
								10

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	25 دقيقة	
	المقدمة	5 دقيقة	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية .
	الإحماء العام	8 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .
	الإحماء الخاص	12 دقيقة	تمارين شاملة لكل جزء الجسم
2	القسم الرئيسي	90 دقيقة	
	النشاط التعليمي	20 دقيقة	إيضاح الدرس بأسلوب التضمن لتعزيز الثقة والتكيف مع البيئة الجديدة
	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية
	النشاط التطبيقي	70 دقيقة	تمرين (1) ضبط مسافة الاقتراب بقدم الارتقاء تمرين (2) اداء حجرات عدد 3 على رجل اليمين ثم على رجل اليسار تمرين (3) ربط المراحل من ركضة تقريبية . حجلة . خطوة . ثم القفز بالحفرة تمرين (4) ربط المراحل من ركضة تقريبية . حجلتين . خطوتين . والوثب بالحفرة

## References

- Fadel Abbas, I. (2025). The effect of special exercises using some educational methods in learning some basic. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, (3), 2025. <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v35i3.1110>©Authors
- Faraj, A. S., & Abdulkareem, H. S. (2021). The impact of Sakio's training on some types of muscle power and the level of performance for the hop step in the effectiveness of the triple jump. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 3(4).
- Hashim, S. A., William, W. L., & Saeed, H. H. (2024). EFFECT OF SIMULTANEOUS ENDURANCE TRAINING ON MUSCULAR STRENGTH AND PERFORMANCE IN TRIPLE JUMP AND LONG JUMP. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(12).
- Kadhim, M. A. A., Abdulrasool, T. H., Aldewan, L. H., & Kazem, S. J. (2025). THE EFFECT OF COOPERATIVE KAGAN STRUCTURES SUPPORTED BY HYPERMEDIA ON LEARNING THE (100X4) RELAY ACTIVITY. *International Journal of Advance Research in Education & Literature (ISSN 2208-2441)*, 11(1), 1-12.
- Schmidt and Lee: Motor learning and control: (Human kinetics, 2000,p141. 1-
- DAPENA, J: Scientific services project-HIGH JUMP .Biomechanics Laboratory ,Dept .of kinesiology, Indiana University,2006,p77
- Mark Byra: The thought and behaviors of learners in the inclusion style, Jou. Of phy. Ed. 2009, p.128.
- Shmidt. A.richard: motorlearning and performance. Human kineticsbox, champaign, Illinois,2001,p178.

Schmidt ,A. Richard : Motor Control and Learning . 3rd. Ed.: Human kinetics,2002,p89.

Brad Hackett: Analysis of the High Jump crossbar in failed attempts, Article, Syracuse University.2013,p178.

amara, samiha, & Easa , F. . (2024). The effects of high-intensity physical exercise on the achievement of a 1,500-meter man running competition, maximal heart rate, and the development of personal tolerance. Journal of Physical Education, 36(2), 421-433. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2173](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2173)

Issa, F. ., Mohaif, S. ., shihab, ghadah, & Jawad Kadhim, M. . (2024). The effect of functional strength training according to gradually increasing load in developing some physical abilities and achievement for men's 100-meter competition runners. Journal of Physical Education, 36(2), 354-366. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(2\)2024.2158](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(2)2024.2158)

Gunter Widow: Model Technique Analysis Sheets, Part VIII, the Flop High Jump. The I. A. A. F., Quarterly Magazine,2000. Val: 8, No: 1

Fahim Abdul Wahid Eisa, & Amwaj Mohammed Ali Qasim. (2024). The effect of physical effort training on developing some physical and physiological abilities and achievement of men's 200m runners. Modern Sport, 0212-0221. <https://doi.org/10.54702/ggvbnm28>

Toshiko Hirata and Elet ,Effect Take off Velocity on long jump per for mance.li.aa.f.ouar Mag,VOL.IV.2006.p59..