



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات خاصة لتقويم مسار ونسب ومسافات الوثبات الثلاث وبعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز في الوثبة الثلاثية

ربيع عبدالوهاب إدريس الدليمي

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم التدريب الرياضي

بإشراف
الأستاذ الدكتور
عناد جرجيس عبدالباقي الصوفي

ملخص البحث

" تأثير تمرينات خاصة لتقويم مسار ونسب ومسافات الوثبات الثلاث وبعض المتغيرات
الكينماتيكية والإنجاز في الوثبة الثلاثية"

الباحث

ربيع عبدالوهاب إدريس الدليمي

١٤٤٠ هـ

المشرف

أ.د. عناد جرجيس عبدالباقي الصوفي

٢٠١٩ م

ان التطور السريع في مجالات العلوم المختلفة انعكس على ما تفرزه نتائج البحوث والدراسات، التي لا بد من اعتمادها، اذا ما أريد لكل علم ان يتطور، ومنها علم التدريب الرياضي، وان مستوى المنافسة المتميز بالأداء، والمتمثل بالأداء المتميز هو الفيصل في تحقيق الإنجاز الأفضل، وظهور ارقام عالمية جديدة على مستوى بطولات العالم، وفي العراق يجب ان يبنى التكنيك بصورة صحيحة لمواكبة التطور الحاصل في العاب القوى في العالم لاسيما في الوثبة الثلاثية، لذا وجب على المدربين تطوير قدرات لاعبيهم من حيث التكنيك الافضل، الامر الذي يدفعهم للبحث عن طرائق واساليب جديدة وغير تقليدية ومبتكرة من اجل تحقيق ذلك، وان التدريب على الاداء الصحيح والاختيار الامثل لنسب الوثبات الثلاث في الوثبة الثلاثية من اهم المقومات الاساسية لدى اللاعب من اجل الفوز وتحقيق الإنجاز.

وهذا غير كاف اذا لم يتوفر التقويم الصحيح لمسار ونسب الوثبات الثلاث، والذي يحقق النجاح للوثبة الثلاثية كفعالية، وايضا يتم معه استثمار القواعد والاسس الميكانيكية الصحيحة الامر الذي ينعكس بدوره على الاداء والإنجاز ليكون افضل.

ويهدف البحث الكشف عن ما يأتي:

- تأثير التمرينات الخاصة في مسار ونسب ومسافات وزمن اللمس للوثبات الثلاث والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- تأثير التمرينات الخاصة في مسار ونسب ومسافات وزمن اللمس للوثبات الثلاث والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- تأثير التمرينات الخاصة في مسار ونسب ومسافات وزمن اللمس للوثبات الثلاث والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية :

- وجود فروق معنوية في مسار ونسب ومسافات وزمن اللمس للوثبات الثلاث والانجاز للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.
 - وجود فروق معنوية في مسار ونسب ومسافات وزمن اللمس للوثبات الثلاث والانجاز للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.
 - وجود فروق معنوية في مسار ونسب ومسافات وزمن اللمس للوثبات الثلاث والانجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث وهو المنهج الذي يمثل الأقرب والأكثر صدقاً لحل مشكلات علمية عدة بصورة عملية ونظرية.

مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلة بالمشاركين وعددهم (١٦) في اخر بطولة اقيمت يوم ٢٠١٧/١١/١٤ التي أقامها الاتحاد الفرعي في نينوى وتم اختيار افضل (٨) واثبين ،وهم من فئة المتقدمين وتم استبعاد (٢) واثب لعدم التزامهم بالاختبارات ليصبح العدد النهائي (٦) واثبين إذ قسموا إلى مجموعتين بطريقة الأزواج المتناظرة، إذ بلغ عدد أفراد المجموعة الأولى (التجريبية) (٣) واثبين وعدد أفراد المجموعة الثانية (الضابطة) (٣) واثبين تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث على وفق المتغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، فضلاً عن إجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الانجاز في فعالية الوثبة الثلاثية، تم اجراء تجارب استطلاعية من اجل تحديد الشدد التدريبية الملائمة لعينة البحث فضلاً عن اوقات الراحة المناسبة بين التكرارات والمجاميع، وبعد ذلك تم اجراء التجربة القبلية في ملعب جامعة الموصل وباستخدام (٢) كامرات كاميرتين (امامية، وجانبية) بينما تضمنت الاجراءات بالبحث من خلال تدريب عينتي البحث بالمنهاج التدريبي نفسه والاختلاف كان في ان المجموعة التجريبية استخدمت تمرينات خاصة وهي جزء من المنهاج التدريبي، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت التمارين التقليدية المستخدمة في فعالية الوثبة الثلاثية، وقد تم اعتماد المنهاج التدريبي بعد اخذ آراء الخبراء والمتخصصين في مجال تدريب العاب القوى، وقد استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الدورة التدريبية الصغيرة الواحدة، ومن ثم تم اجراء الاختبارات البعدية من خلال اتباع الإجراءات نفسها في الاختبارات القبلية، وكان المجال المكاني ملعب جامعة الموصل وحدد المجال الزمني لإجراء التجربة ابتداءً من ٢٠١٨/٣/٣ - ٢٠١٨، ٤/٢٩، أما المدة الزمنية لإنجاز الاطروحة ابتداءً من ٢٠١٧/١٠/١ - ٢٠١٩/١/٢٥.

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية التي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي : الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار مان وتني، اختبار ويكلو كسون، والنسبة المئوية.

وقد توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

- ان التمرينات الخاصة كان لها دوراً ايجابياً في تقويم مسار الوثبات الثلاث في الوثبة الثلاثية.
- ان التمرينات الخاصة كان لها دوراً ايجابياً في تقويم مسافات الوثبات الثلاث في الوثبة الثلاثية.
- ان التمرينات الخاصة كان لها دوراً ايجابياً في تقويم زمن اللمس للوثبات الثلاث في الوثبة الثلاثية.
- ان التمرينات الخاصة كان لها دوراً ايجابياً في تحسين الإنجاز في الوثبة الثلاثية.

يوصي الباحث بما يأتي:

- امكانية استخدام التمرينات الخاصة في تقويم مسار الوثبات الثلاث في الوثبة الثلاثية.
- امكانية استخدام التمرينات الخاصة في تقويم مسافات الوثبات الثلاث في الوثبة الثلاثية.
- امكانية استخدام التمرينات الخاصة في تقويم زمن اللمس للوثبات الثلاث في الوثبة الثلاثية.
- امكانية استخدام التمرينات الخاصة في تحسين الانجاز في الوثبة الثلاثية.
- إجراء دراسة مشابهة على فعاليات أخرى.

University of Mosul
College of Physical Education
and Sports Sciences



**Effect of special exercises to evaluate the path,
ratios and distances of three jumps and some
kinetic variables and achievement
in the triple jump**

Rabi 'Abd al-Wahhab Idris al-Dulaimi

Ph.D. thesis
Physical Education and sports sciences / Sports training
science

Supervised by
Dr. Enad Gargees Abdul-Baqe Al-sofi

Abstract

"Effect of special exercises to evaluate the path, ratios and distances of three jumps and some kinetic variables and achievement in the triple jump

Researcher

Supervisor

Rabi 'Abd al-Wahhab Idris

Dr. Enad Gargees Abdul-Baqe

Al-Dulaimi

Al-sofi

1440 A.H.

2019 A.D.

The research aims at rereading the following:

- The differences in path, ratios, distances and touch time of the three jumps and achievement in the triple jump between pre and post-tests for the experimental group.
- The differences in path, ratios, distances and touch time of three jumps and achievement in the triple jump between the experimental and control groups in post-test.

The researcher hypothesized the following:

- * There were significant differences in path, ratios, distances and touch time of the three jumps and achievement of the triple jump of the experimental group between pre and post-tests in favor of post-test of the control group.
- * There were significant differences in path, ratios, distances and touch time of the three jumps and achievement of the triple jump between the experimental and control groups in post-tests in favor of the experimental group.

There were significant differences between the tribal and remote tests of the experimental group using special exercises in improving the achievement in the triple jump and for the tests of the dimension. The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of research, which is the approach that represents the closest and most

honest to solve several scientific problems in a practical and theoretical way Search community and design: (16) in the last tournament held on 14/11/2017, which was established by the sub-union in Nineveh and was chosen the best (8) and two candidates, who are applicants and was excluded (2) and hops for not being committed to the tests to become The number of members of the first group (experimental) (3) and the number of members of the second group (control) (3). The homogeneity of the members of the research sample was determined according to the variables , Length, and mass), as well as parity between the two groups (experimental and control) Achievement in the triple jump The experiments were conducted in order to determine the appropriate training for the sample of the research as well as the appropriate rest times between the repetitions and totals. The tribal experiment was then conducted at the University of Mosul Stadium using 2 cameras (front and side cameras) The research group used the same curriculum and the difference was that the experimental group used special exercises which are part of the training curriculum. The control group used the traditional exercises used in the tripartite wattab. The training curriculum was adopted after taking expert opinions And specialists in the field of athletics training, has taken the implementation of the curriculum (8) weeks, and by (3) training modules in the small training course, and then the tests were carried out by following the same procedures in the tribal tests, and the spatial area of the stadium of the University of Mosul and set the time range for the experiment from 3/3 / 2018 - 29/4/2018, and the period of completion of the thesis from 1/10/2017 to 25/1/2019. For the purposes of the current research, the statistical means calculated using SPSS were used: arithmetic mean, standard deviation, Mann Witney test, Wicklow Kason test, and percentage. The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are:

- The special exercises had a positive role in the evaluation of the pas of the three jumps in the triple jump.
- The special exercises had a positive role in evaluating the distances the three jumps in the triple jump.
- The special exercises had a positive role in evaluating the time of touch for the three jumps in the triple jump.
- Special exercises had a positive role in improving the achievement in the triple jump. The researcher recommends the following:
- The possibility of using special exercises in the evaluation of the path of the three jumps in the triple jump.
- The possibility of using special exercises in the evaluation of the three jump distances in the triple jump.

- The possibility of using special exercises in the evaluation of the time of touch for the three jumps in the triple jump.
- The possibility of using special exercises in improving the achievement in the triple jump.
- Conduct a similar study on other activities.