

## بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى لدى طلاب المرحلة الثانوية في الضفة الغربية - فلسطين

محمود علي ابوالطيب\*

### ملخص

هدف هذا البحث إلى بناء مستويات معيارية للاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مديرية التربية والتعليم طوباس، واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، تم اختيار عينة البحث وقوامها (98) طالباً من (8) مدارس في محافظة طوباس تمثل (90%) من مجتمع الدراسة، للعام الدراسي 2014/2015، واعتمد الباحث (5) اختبارات بدنية: (3) حجلات على القدم اليمنى واليسرى، الوثب العمودي من الوقوف، الوثب الطويل من الثبات، وزمن العدو (30) متراً، والوثبة الثلاثية، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل النتائج. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية مبنية لبعض الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مديرية طوباس وذلك اعتماداً على الرتب المئينية وجاء تصنيف الأفراد على هذه الاختبارات ومستوى الإنجاز لفعالية الوثب الثلاثي ضمن المنحنى الطبيعي في جميع الاختبارات.

وأوصى الباحث اعتماد هذه المستويات معايير فلسطينية لتقييم طلاب المرحلة الثانوية في مهارات ألعاب القوى.

الكلمات الدالة: الاختبارات والبدنية، الوثب الثلاثي، المرحلة الثانوية.

### المقدمة

إن التطور العلمي الهائل وثورة التكنولوجيا والمعلومات الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة، أدى إلى اهتمام الباحثين في البحث عن المعرفة وإلى استخدام مجال القياس والتقويم وسيلة للتعرف على أسس الاختبارات وزيادة الحصيلة المعرفية في جميع جوانب الحياة، وتعد الاختبارات والقياسات من الأسس المهمة للوصول بالفرد إلى المستوى العالي واختصار الوقت والجهد في إعداد اللاعبين والفرق الرياضية على جميع المستويات سواء المدرسية أو الجامعية أو الفرق الرياضية في الأندية والمنتخبات الرياضية على مستوى الدولة.

ويشير (الطائي، 2009) إلى أن القياس هي مجموعة من المثيرات التي أعدت لتقيس نوعين هما (الكمية، والكيفية) ويتأثر القياس بطبيعة العملية أو السمة المقاسة وتنقسم إلى قسمين هي القياس المباشر مثل الطول والوزن والقياس الغير مباشر مثل التحصيل والدكاء والحالة النفسية..

تتميز ألعاب القوى بموضوعية في تقييم الإنجاز البشري حيث تترجم المستويات إلى أزمنة في فعاليات المضمار، وإلى مسافات وارتفاعات في فعاليات الميدان، إلى جانب أنها تُعطي مؤشراً صادقاً عن إمكانيات الفرد وقدراته على تطويع هذه الإمكانيات لتحقيق أهداف ومتطلبات الفعالية وفقاً لمراحلها (أبو لطيب، 2002).

وتعد ألعاب القوى بمثابة الأم لجميع الألعاب لما تحتضنه من فعاليات مختلفة تُمارس من كلا الجنسين وللصفات العمرية المختلفة في المدارس، والأندية، والجامعات، وفي المنافسات المحلية والخارجية. وتعتمد فعاليات ألعاب القوى على القدرات الفردية للاعب وما يتوفر لديه من مواصفات جسمية وبدنية تُساهم في تحقيق الأرقام المرجوة، سواء كانت مسافة أو سرعة أو ارتفاع (Al-Diabat, 2014) و (Hammouri, & Halaweh, 2008). ويشير (إبراهيم، 1999) أن للاختبارات والمقاييس دوراً بارزاً في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدم، ووضع الدرجات والمعايير والتنبؤ ولهذا أجتهد العلماء والخبراء في توفير عدد من الاختبارات والمقاييس

\* مديرية التربية والتعليم، طوباس، فلسطين. تاريخ استلام البحث 2016/2/7، وتاريخ قبوله 2016/5/11.

## لقياس القدرات الحركية للأفراد.

ويوضح الدهيكاري وآخرون (Aldhikari, étal, 2014) إلى أهمية الخصائص الجسمية والبدنية في فعاليات ألعاب القوى، حيث توصلوا في دراستهم أن سبب تدني الأداء لدى لاعبي ألعاب القوى في بنغلادش مقارنة مع المستويات الاولمبية والعالمية يعود إلى مستوى المواصفات الجسمية الضعيفة.

وتُعد الصفات البدنية مثل القوة والسرعة من العوامل المؤثرة في الأداء لفعالية الوثب الثلاثي، حيث أشار (أبو الطيب وآخرون، 2010) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والقوة المتحركة والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي حيث وصلت نسبة مساهمتهم في الأداء إلى (82%).

ويرى الباحث أن الاختبارات البدنية في هذا البحث يستخدمها المدربين في التدريب على مهارة الوثب الثلاثي لما لها علاقة قوية في الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي كما أشارت العديد من الدراسات والأبحاث وكذلك الخبراء.

## مشكلة البحث وأهميتها:

منذ إقرار المنهاج الفلسطيني والعمل به في المدارس 2001 وحتى هذه اللحظة لم تُقم وزارة التربية والتعليم والمختصين ممن وضعوا منهاج التربية الرياضية بتقديم أية تغذية راجعة عنه، مع العلم أن جميع الباحث حظيت بالاهتمام وبالتعديل المستمر طوال السنوات السابقة وحتى هذه اللحظة.

والمشكلة الأكبر تكمن أنه من خلال الزيارات الميدانية للباحث لمعلمي المدارس لاحظ أنه لا يوجد أية معايير جادة وموضوعية تقوم عليها عملية وضع العلامات بالشكل الصحيح ترتكز على الأسس العلمية. وقد تؤدي هذه إلى إضاعة الفرصة أمام الطلبة لاختيارهم كمواهب رياضية مبدعة.

ومن خلال ملاحظة الباحث لمعلمي المدارس أن تطبيق الاختبارات العملية للمهارات الرياضية الواردة في المنهاج الفلسطيني على الطلبة ليس له أي معنى أو قيمة بدون تحويلها إلى معايير ومستويات، التي يستطيع كل طالب أن يعرف مكانته بالنسبة لأقرانه من نفس المجموعة أو المجتمع، وأيضا مساعدة لمعلمي ومشرفي التربية الرياضية في عملية وضع العلامات على أسس علمية مبنية. ويرى الباحث أن الدراسة الحالية تعد محاولة للتعرف إلى بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مديرية التربية والتعليم طوباس، وذلك لان اهتمام معلمو التربية الرياضية بمهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى قليلة جدا مقارنة مع المهارات الأخرى لصعوبتها، ولأنها بحاجة إلى تكتيك عالي وربط عدة حركات مع بعض للحصول على ابعاد مسافة. كذلك تم اخذ عينة من الطلبة ذوي الأداء الحركي الجيد وخاصة الطلبة الرياضيين المشاركين في مسابقات ألعاب القوى على مستوى المديرية في هذه المرحلة، وأيضا تم تناول هذا الموضوع بناء مستويات معيارية نظرا لعدم وجود دراسات على الطلبة في هذه المرحلة خاصة وهي المرحلة المهمة جدا في معرفة مستويات الطلبة واكتشافهم لتكون مؤشر للمدربين والمعلمين عن الاختبارات المناسبة لتطوير المهارة والوصول إلى المستويات العليا، وهناك بعض الدراسات التي اهتمت بالموضوع مثل دراسة (القدومي، 2015)، ودراسة (الحثاوي، 2013)، ودراسة (باكير، 2011) ودراسة (الحليق وابوزم، 2011)، ودراسة (عكور، 2011)، ودراسة (ابوصلاح، 2011)، ودراسة حموري وبركات (2011)، ودراسة (أبو الطيب وآخرون، 2010)، ودراسة (الحموري وحلاوة، 2008) (Hammouri, & Halawah, 2008)، ودراسة (قدومي، Qdoume, 2010)، ودراسة (جورسافك وميشهارا، 2012) (Gursavek & Mishra, 2012).

في ضوء ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة في إيجاد معيار وطني فلسطيني لبعض الاختبارات البدنية ومهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى لدى طلاب المرحلة الثانوية، لذا جاءت هذه الدراسة من أجل تقنين عملية التقويم من قبل المدرسين، حيث يعد بناء المستويات المعيارية من المواضيع الحديثة رياضيا التي يجب الاهتمام بها.

## أهداف البحث:

1. التعرف إلى مستوى أداء طلاب المرحلة الثانوية في الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى.
2. بناء معايير مبنية لبعض الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى.
3. وضع تصنيف وفق المنحنى الطبيعي لأداء الطلبة على الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في

ألعاب القوى لدى طلاب المرحلة الثانوية.

### تساؤلات البحث

- 1- ما مستوى أداء طلاب المرحلة الثانوية لبعض الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى؟
- 2- ما الرتب المئينية لتصنيف طلاب المرحلة الثانوية للاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى؟
- 3- ما تصنيف أداء الطلاب على الاختبارات البدنية ومستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى لدى طلاب المرحلة الثانوية بناء على توزيع المنحنى الطبيعي؟

### مصطلحات البحث:

**المستويات (Standard):** هي أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقييم، وتختلف عن المعايير في أنها تأخذ الصورة الكيفية، كما أنها تُحدّد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة (حسانين، 1987).

**المعايير (Norms):** وهي إحدى الوسائل القياسية لتقييم الأرقام المسجلة من الأفراد في ضوء المتوسط والانحراف المعياري حتى يتمكّن عن طريقها وضع المستويات القياسية (خاطر وأبيك، 1986).

**الدرجة المعيارية (Norm Score):** وهي درجة يعبر فيها كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط (حسانين، 1995).

**المستويات المعيارية:** (شير وآخرون، 2005): هي المعايير القياسية التي تُستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقييم نتائجها.

**المئين:** (عبد المجيد ونصر الدين، 2004): هو عبارة عن مقياس مؤي مدرج بمدى يتراوح من (صفر إلى 100) نقطة مئوية، إذ أنّ المئين يشير إلى نقطة في توزيع التكرار التراكمي تقع دونها نسبة مئوية معينة من التسجيلات.

### مجالات البحث:

- المجال البشري: تم تطبيق البحث على طلاب المرحلة الثانوية المشاركين بالفريق الرياضية المدرسية في مديرية التربية والتعليم في محافظة طوباس.
- المجال المكاني: ملاعب المدارس الثانوية في محافظة طوباس.
- المجال الزمني: تم تطبيق البحث في الفترة الواقعة من 2015/3/10 ولغاية 2015/4/20.

### الدراسات السابقة:

- دراسة (القدومي، 2015) التي هدفت التعرف إلى علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى تحديد مساهمة القياسات الأنثروبومترية والبدنية في الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) طالباً من (8) مدارس في محافظة طوباس، وأظهرت نتائج الدراسة، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين جميع القياسات الأنثروبومترية والبدنية قيد الدراسة والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، كما أظهرت أيضاً أن طول القامة القياس الأنثروبومتري الوحيد الذي ساهم في تفسير 70.9% من مسافة الوثب الثلاثي.

- قامت الجتناوي (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (1066) طالبة من طالبات مديرية جنين للصفوف الأساسية العليا حيث تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة إمكانية بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في مديرية تربية جنين وذلك اعتماداً على الرتب المئينية.

وفي دراسة قام بها (ابوصلاح، 2011) هدفت التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم، وبناء مستويات معيارية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (1200) طالب من صفوف

العاشر، والحادي عشر، والثاني عشر، وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي اشتملت على أربع اختبارات هي: قياس سمك ثنايا الدهن، وثني الجذع من الجلوس الطويل، واختبار الجلوس من الرقود، واختبار جري ومشي 1609 (ميل)، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات، وتحليل التباين الثنائي والترتب المئينية. وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب مقارنة بالمعايير العالمية.

قام (باكير، 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (90) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية والمسجلين في مادة الإعداد البدني، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، وأوصى الباحث باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلاب تقيماً موضوعياً في الجزء العملي لمادة الإعداد البدني.

قام (الحليق وابوزم، 2011)، بدراسة هدفت التعرف إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقاً للسنوات الدراسية الأربع، كما هدفت التعرف إلى المستويات المعيارية لطلبة الكلية في تلك العناصر. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (122) طالباً و(115) طالبة، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية، إضافة إلى ذلك أظهرت الدراسة أن غالبية العينة جاءت متوسطة في مستوى اللياقة البدنية. وأوصى الباحثان بضرورة اعتماد المستويات المعيارية المعدة لتقييم الطلبة تقيماً موضوعياً وتكرار إجراء الاختبارات على تلك العناصر بين فترة وأخرى.

وقام (أبو الطيب وآخرون، 2010)، بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين أنواع القوة ومدى مساهمتها بإنجاز الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية البدنية في الجامعة الهاشمية، ولتحقق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (31) طالباً من طلاب الجامعة الهاشمية المسجلين في مساق ألعاب القوى، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن هناك علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين مستوى إنجاز الوثب الثلاثي وأنواع القوة حسب الترتيب: (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، القوة المتحركة)، وقد أوصى الباحثون بضرورة إعطاء القوة المميزة بالسرعة أهمية خاصة عند عملية التعليم والتدريب في فعالية الوثب الثلاثي.

قام (حلاوة وبركات، 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية لتقييم الطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد تكونت عينة الدراسة من 113 طالباً مستوى السنة الأولى خلال العام الدراسي (2006/2007)، وقد تم خلال الدراسة إجراء سبعة اختبارات لقياس القدرات البدنية وهي ممثلة في قياس التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة، والقوة المميزة بالسرعة، لقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية وأوصى الباحثان إلى استخدام هذه المعايير كأساس لتقييم القدرات البدنية للطلاب المستجدين.

وأجرى قُدومي (Qadoume, 2010) دراسة هدفت التعرف إلى مساهمة الاختبارات الأيزوتونية والقياسات الانثروبومترية في مسافة الوثب الثلاثي. وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (68) طالباً وطالبة من مساق ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة باريس 11. واقتصرت القياسات الجسمية على الطول وكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم، أما الاختبارات الأيزوتونية اشتملت على اختبارات الوثب مثل squat jump (SJ) و countermovement jump (CMJ)، واختبارات الحجل (5حجلات و10حجلات)، واختبار عدو 100م. وأظهرت الدراسة أن أفضل القياسات الانثروبومترية قدرة على التنبؤ كان طول القامة وساهم في تفسير (40%) من مسافة الوثب الثلاثي، وأما الاختبارات الأيزوتونية كان اختبار عدو 100م أكثر المتغيرات مساهمة في تفسير (70%) من المسافة، وأن مجموع المساهمة التراكمية لاختبارات عدو 100م و CMJ و 10حجلات على الرجل اليمنى وصلت إلى (82%) من مسافة الوثب الثلاثي.

وأجرى حموري وحلاوة (2008) دراسة هدفت التعرف إلى القياسات الانثروبومترية والبدنية التي تساهم في التنبؤ في الإنجاز الرقمي للوثب الطويل والوثب الثلاثي. وتكونت عينة الدراسة من (84) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وأستخدم المنهج الوصفي وتم إجراء مجموعة من القياسات الانثروبومترية والبدنية المتعلقة بالأطوال والمحيطات والقوة

الانفجارية والقوة الثابتة والسرعة والمرونة إضافة الى المستوى الرقمي والمتمثل في مسافتي الوثب الطويل والوثب الثلاثي وأشارت نتائج الدراسة إلى تنبؤ القياسات الأنثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية بمسافة الوثب الطويل كما أظهرت الدراسة أن القياسات الأنثروبومترية والصفات البدنية التي تساهم في التنبؤ بمسافة الوثب الثلاثي.

وأجرى جورسافك وميشهارة (Gursavek, & Mishra, 2002) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين بعض القياسات الجسميَّة والمتغيِّرات البدنيَّة والأداء في الوثب الثلاثي. وتكوَّنت عيِّنة الدِّراسة من (10) لاعبين وثب ثلاثي في الهند تتراوح أعمارهم بين (19-25 سنة)، وانجازهم الرِّقمي للوثب الثلاثي (11م) فأعلى. وقد أظهرت نتائج الدِّراسة وجود علاقة ارتباطيَّة دالَّة إحصائيًا بين طول الذراع وطول الرَّجل والأداء في الوثب الثلاثي على التوالي (0.68، 0.76)، بينما لم تكن هناك علاقة دالَّة إحصائيًا بين مُنغبري كُتلة الجسم وطول القامة مع الأداء. وفيما يتعلّق في المتغيِّرات البدنيَّة، أظهرت الدِّراسة وجود علاقة دالَّة إحصائيًا بين القوَّة الانفجاريَّة للرَّجلين في الوثب من الثِّبات والسرعة في عدو 50 ياردة حيث كانت النتائج على التوالي (0.81، 0.90).

وهدف دراسة Green وآخرون (Green, et al, 1998) إلى إجراء دراسة مقارنة في القياسات الجسمية والأداء البدني بين لاعبي ولاعبات المدارس العليا في كرة السلة، حيث تم اختيار لاعبي كرة السلة من أربع مدارس بواسطة بطارية اختبار، وقد تكونت العينة من 54 لاعبة و61 لاعبًا مثلوا منتخبات كرة السلة لمدارسهم، وقد دلَّت النتائج على أنَّ اللاعبين الذكور أكثر وزنًا وطولاً من اللاعبات الإناث، بينما الإناث أعلى دهناً، وبالنسبة لمتغيرات الأداء البدني فقد أظهرت النتائج أن الذكور كانوا أسرع في اختبار الجري المتعرج 25 ياردة واختبار العدو 20 ياردة وأعلى في الوثب العمودي، ولا يوجد فروق بين الجنسين في متغير الوزن.

### التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدِّراسات السَّابقة، قدَّ حظيت هذه الدِّراسة بناء مُستويات معياريَّة لبعض الاختبارات البدنيَّة والمهاريَّة بالاهتمام من جميع الباحثين لعلاقتها في الوصول إلى الإنجاز العالي في الألعاب الرِّياضيَّة المُختلفة. حيث تناولت هذه الدِّراسات جانباً أو أكثر من جوانب الدِّراسة الحاليَّة، واتفقت بعض في بناء مُستويات معياريَّة في مواضيع مُختلفة ومراحل وفئات عمريَّة مُختلفة ومن كِلا الجنسين مثل دراسة (الحناوي، 2013)، ودراسة (باكير، 2011)، ودراسة (الحليق وابوزمع، 2011)، ودراسة (ابو صلاح، 2011)، ودراسة (حلاوة وبركات، 2008)، فمنها من عمل على مُقارنة بين الجنسين، ومنها من بحث العلاقة الارتباطيَّة بين الاختبارات المُختلفة مثل دراسة (القدومي، 2015)، ودراسة (ابو الطيب وآخرون، 2010)، ودراسة (لقدومي، 2010) ودراسة جور سافك وميشهارة (Gursavek, & Mishra, 2012)، ودراسة جرين وآخرون (Green, et al, 1998). ولكن في حدود علم الباحث لم تتطرق أي من الدراسات إلى بناء مستويات معيارية للاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى أو مهارات أخرى في ألعاب القوى لما لها أهمية كبرى في الانتقاء ووضع برامج التدريب المناسبة، للحصول على أرقام قياسيَّة في اللُّعبة وهذا ما يميِّز الدراسة الحاليَّة.

ومن خِلال إطلاع الباحث على الدِّراسات السَّابقة وذلك لتحدِّد الإطار العام للدِّراسة من حيث صياغة المُقدِّمة وفي تحديد منهجيَّة الدِّراسة الحاليَّة، وأسلوب اختيار عينة الدِّراسة، وكذلك التَّعرف على بعض الاختبارات الخاصَّة لمهارة الوثب الثلاثي. وتعد الدِّراسة الحاليَّة في حدود علم الباحث من أوائل الدِّراسات التي تسعى إلى بناء مُستويات معياريَّة لبعض الاختبارات البدنيَّة والإنجاز الرِّقمي لفعاليَّة الوثب الثلاثي لدى طُلَّاب المرحلة الثانوية.

### إجراءات البحث:

#### المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة البحث وأهدافه.

**مجتمع البحث:** تكون مُجتمع البحث من طُلَّاب المرحلة الثانوية، من (8) مدارس ثانوية في محافظة طوباس، وهم أفضل الطُلَّاب الذين يؤدِّون فعاليَّة الوثب الثلاثي في مدارسهم، تمَّ اختيارهم بالطريقة المسحية، من مُجتمع الدِّراسة المُكوَّن من (120) طالباً رياضيًّا في هذه المرحلة الدِّراسيَّة. والجدول (1) يبيِّن خصائص أفراد عيِّنة الدِّراسة وفقاً لمتغيِّرات العمر، والطول، وكُتلة الجسم.

**عيِّنة البحث:** تمَّ اختيار عيِّنة البَحْث بالطريقة المسحيَّة إذ بلَغ عدد العيِّنة (98) طالباً الذين يُشاركون في المُسابقات الرِّياضيَّة

في الألعاب المختلفة في مديرية التربية والتعليم في طوباس. يمثلون نسبة (90%) من مجتمع البحث الأصلي البالغ عددهم (120) طالباً للعام الدراسي 2015/2014 خلال المدة 2015/3/10 ولغاية 2015/4/20.

### الجدول (1): خصائص أفراد عينة البحث.

الحد الأدنى	الحد الأعلى	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
16	18	0.084	0.75	16.94	سنة	العمر
1.54	1.91	0.059-	0.064	1.71	سم	الطول
44	96	0.74	10.22	64.35	كغم	الوزن

يتضح من الجدول (1) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمر والطول والوزن لدى الطلاب أفراد عينة الدراسة حيث أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين (-0.059 و 0.74) إلى اعتدالية توزيع بيانات المتغيرات توزيعاً طبيعياً لدى عينة الطلاب. الأجهزة والأدوات المستخدمة: من أجل جمع البيانات تم استخدام الأدوات الآتية: ميزان إلكتروني، شريط قياس للأطوال، متر لقياس مسافة الوثب الثلاثي، صفارة، ساعة إيقاف إلكترونية، استمارة لجمع البيانات.

### المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) في احتساب المئينات والدرجات المئينية لنتائج العينة مثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء.

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول، الذي ينص على: (ما هو مستوى أداء طلاب المرحلة الثانوية لبعض الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى؟) وللتأكد من سلامة البيانات المجمعة من الاختبارات البدنية ومن مدى توزيعها توزيعاً طبيعياً إذ يجب قبل بناء المستويات المعيارية التأكد من مدى قرب البيانات من التوزيع الطبيعي فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والجدول (2) يوضح ذلك.

### الجدول (2): قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج الاختبارات البدنية ومهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى لطلاب المرحلة الثانوية.

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	3 حجلات على الرجل اليمنى	متر	6.13	1.01	0.006
2	3 حجلات على الرجل اليسرى	متر	6.14	0.96	0.26
3	الوثب العمودي	متر	0.38	0.087	0.112
4	الوثب العريض من الثبات	متر	2.17	0.31	0.36
5	عدو 30م من البداية العالية	ثانية	4.90	0.48	0.44
6	الوثب الثلاثي من الاقتراب	متر	7.62	1.35	0.115-

يتضح من الجدول (2) أن الانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية لثلاث حجلات على القدم اليمنى (1.01)، واليسرى (0.06)، واختبار الوثب العمودي (0.087)، واختبار الوثب العريض (0.31)، واختبار عدو (30م) (0.04)، بينما الانحراف المعياري لاختبار الوثب الثلاثي (1.35)، وجميعها أقل من المتوسطات الحسابية (6.13، 6.14، 0.38، 2.17، 4.90، 7.62)،

وكذلك تراوحت قيم معاملات الالتواء لها ما بين (+1) مما يُشير إلى أن نتائج أفراد عينة البحث على الاختبارات تتوزع اعتدالياً الذي يشير إلى تجانس العينة في الاختبارات المستخدمة وبذلك يمكن بناء المستويات المعيارية لها والجداول التالية تبين ذلك. ومن الملاحظ أن مستوى الإنجاز في الوثب الثلاثي لدى أفراد عينة الدراسة منخفض مقارنة مع لاعبي الوثب الثلاثي الجيدين. حيث يجب ان يتجاوز انجاز لاعب الوثب الثلاثي مسافة الثلاثة عشرة متراً حتى يصل الى حفرة الرمل من خط الارتقاء. والمحاولة التي لاتصل فيها اللاعب حفرة الرمل تعتبر محاولة فاشلة (الاتحاد الدولي لألعاب القوى، 2004).

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة الحثاوي (2013) والحليق وابوزم (2011) ودراسة ابوصلاح (2011) وباكير (2011)، وحلاوة وبركات (2008). حيث أظهرت نتائجها إمكانية بناء مستويات معيارية والرتب المئينية لبعض الاختبارات البدنية للياقة البدنية.

ويرى الباحث أن المستويات المعيارية والرتب المئينية التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية تتصف بالموضوعية والملائمة لتحديد مستوى مهارة الوثب الثلاثي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية، حيث أنها تأخذ بعين الاعتبار لجميع المستويات والدرجات الخام الواردة وغير الواردة في الجداول السابقة، ويرجع سبب تدني مستوى الطلبة في الاختبارات لعدد حصص التربية الرياضية (حصة واحدة اسبوعياً) وزمن الحصة (40) دقيقة التي يدرّب فيه المعلم المهارات الرياضية، ولذلك على المسؤولين في وزارة التربية والتعليم الفلسطيني تعديل برامج التربية الرياضية المدرسية بحيث تخصص أكثر من حصة للطلبة في هذه المرحلة لتدريب الطلبة وزيادة زمن الحصة، وبالتالي يمكن للمعلمين استخدام هذه المعايير في تقييم الطلبة بناء على الوضع الحالي لواقع التربية الرياضية في مدارسنا.

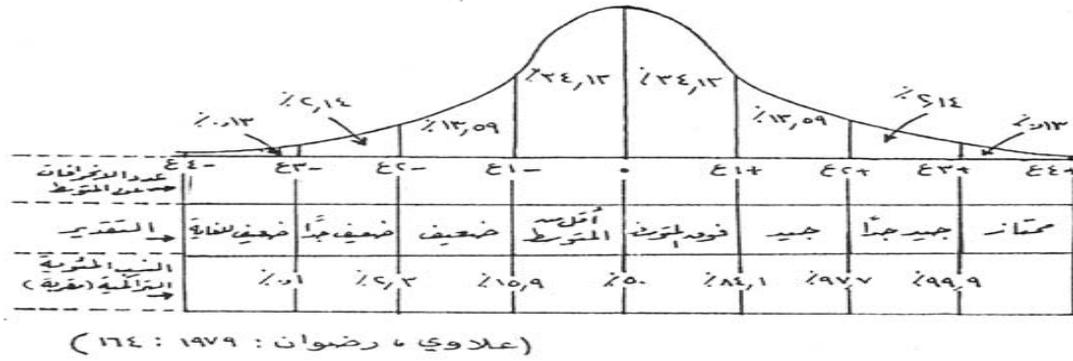
وللإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني الذي ينص على: (ما هي الرتب المئينية لتصنيف طلاب المرحلة الثانوية للاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى لدى أفراد عينة الدراسة؟).. فقد تم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية مئينية والجداول (3) يوضح ذلك.

الدرجة (المئوية)	(3)حجلات القدم اليمنى(المتر)	(3) حجلات على القدم اليسرى.الوحدة(المتر)	الوثب العمودي من الثبات(المتر)	الوثب الطويل من الثبات(المتر)	العدو (30م من البدء العالي الثبات(الثواني)	الوثب الثلاثي من الاقتراب (10-20)(المتر)
100	8.40	8.50	0.59	2.89	4.34	10.40
90	7.50	7.51	0.50	2.63	4.52	9.43
80	7.00	7.00	0.46	2.45	4.66	8.85
70	6.76	6.71	0.43	2.34	4.80	8.50
60	6.42	6.37	0.40	2.20	4.90	8.10
50	6.10	6.10	0.37	2.15	5.00	7.72
40	5.90	5.90	0.35	2.09	5.10	7.24
30	5.60	5.47	0.33	1.99	5.27	7.10
20	5.20	5.20	0.30	1.90	5.50	6.33
10	4.73	4.90	0.27	1.79	6.70	5.44

يتضح من خلال الجدول رقم (3) إن أفضل قيمة خام لاختبار الحجل (3) خطوات على اليمنى هي (8.40م) وهي تقابل المئين (100) تمثل أفضل أداء، والدرجة الخام (4.73م) التي تقابل المئين (10) لاختبار الحجل (3) خطوات على الرجل اليمنى تمثل أدنى أداء، كما أن الدرجة الخام (8.50م) التي تقابل المئين (100) تمثل أفضل أداء، وأن الدرجة الخام (4.90م) لاختبار الحجل على القدم اليسرى التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، كما أن الدرجة الخام (0.59م) التي تقابل المئين (100) تمثل أفضل أداء، كما أن الدرجة الخام (0.27م) لاختبار الوثب العمودي من الثبات التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، كما أن الدرجة الخام (2.89م) التي تقابل المئين (100) تمثل أفضل أداء، كما أن الدرجة الخام (1.79م) لاختبار الوثب الطويل من

الثبات التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، كما أن الدرجة الخام (4.34) التي تقابل المئين (100) تمثل أفضل أداء، بينما الدرجة الخام (6.70) لاختبار العدو (30م) من البدء العالي التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء، كما أن الدرجة الخام (10.40م) التي تقابل المئين (100) تمثل أفضل أداء، والدرجة الخام (5.44م) لاختبار الوثب الثلاثي من الاقتراب (10-20م) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (القدومي، 2015)، ودراسة (ابوالطيب وآخرون، 2010)، ودراسة (لقدومي، 2010)، ودراسة حموري وحلاوة (2008)، ودراسة جور سافك وميشهارا (Gursavek, & Mishra, 2012)، ودراسة جرين وآخرون (Green, et al, 1998). من حيث أهمية هذه الاختبارات البدنية وعلاقتها بمستوى الإنجاز في مهارة الوثب الثلاثي لدى طلبة المدارس والجامعات، فقد أظهرت أهمية الطول والسرعة والقوة الانفجارية للرجلين من الثبات والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وانها تساهم بدرجة كبيرة في مسافة الوثب الثلاثي وإمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الاختبارات والإنجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي. ويرى الباحث ضرورة تدريب الطلبة على هذه الاختبارات البدنية واخذ القياسات كل فترة وإجراء المقارنات لمعرفة مستوى التحسن والتطور في مسافة الوثب الثلاثي وإجراء المزيد من الدراسات على هذه المهارة للوصول إلى المستويات العليا. عرض نتائج التساؤل الثالث للبحث الذي ينص "ما هو تصنيف الطلبة على الاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى بناء على توزيع المنحنى الطبيعي؟ تم استخدام المنحنى الطبيعي في تعيين المستويات المعيارية، وذلك كما هو موضح بالشكل رقم (1).



شكل (1) المنحنى الاعتمالي وخصائصه المختلفة.

حيث الجداول من (4-10) تبين توزيع أفراد العينة ضمن المنحنى الطبيعي في كل اختبار من اختبارات الدراسة. وتوضح المستويات المعيارية والنسب المئوية لكل مستوى في الاختبارات وعليه تم التصنيف.

وللإجابة عن التساؤل الذي نصه: ما تصنيف أداء الطلبة على بعض الاختبارات البدنية ومستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى بناء على توزيع المنحنى الطبيعي؟

كما هو موضح في الجداول (4-9) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي الذي يحدد المستويات المئينية للاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى لدى طلاب المرحلة الثانوية في مديرية التربية والتعليم في طوباس فهي موزعة على النحو التالي:

كما هو موضح في الجداول (4-9) ففي اختبار (3) حجلات على القدم اليمنى إذ بلغ المتوسط الحسابي (6.13) وبتحرف معياري وقدره (1.01) سجلت أفضل مسافة وهي (8.40)م وهي تقابل المئين (100)، وأدنى مسافة وهي (4.73)م وهي تقابل المئين (10)، وتشير قيم النسب المئوية في الجدول (4) إلى تكتل وتجمع أفراد العينتين الثالثة والرابعة واللتين تشكلان أكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين (63.2) مع ملاحظة أن النسبة الافتراضية ضمن المنحنى الطبيعي الاعتمالي هي (68) تقريباً، ويرى الباحث في ضوء هذه النتائج أن مستوى الطلبة في اختبار (3) حجلات على القدم اليمنى يتراوح بين المتوسط وفوق المتوسط إلى الضعيف والضعيف جداً، وقد وقعت أكبر نسبة فوق المتوسط.

جدول (4) توزيع أفراد العينة في اختبار (3) حجلات على القدم اليمنى من الوقوف ضمن المنحنى الطبيعي

النسبة المئوية	المستويات المعيارية	العدد	الفئة
1%	ضعيف جدا	1	3-3.99
14.3	ضعيف	14	4-4.99
26.5	تحت المتوسط	26	5-5.99
36.7	فوق المتوسط	36	6-6.99
16.3	جيد	16	7-7.99
5.1	جيد جدا	5	8-8.99

جدول(5) توزيع أفراد العينة في اختبار الحجل(3) خطوات على القدم اليسرى من الوقوف ضمن المنحنى الطبيعي.

النسبة المئوية	المستويات المعيارية	العدد	الفئة
0%	ضعيف جدا	0	3-3.99
12.2%	ضعيف	12	4-4.99
30.6%	تحت المتوسط	30	5-5.99
36.7%	فوق المتوسط	36	6-6.99
16.3%	جيد	16	7-7.99
4.1%	جيد جدا	4	8-8.99

جدول(6) توزيع أفراد العينة في اختبار الوثب العمودي من الثبات ضمن المنحنى الطبيعي.

النسبة المئوية	المستويات المعيارية	العدد	الفئة
4.1%	ضعيف جدا	4	0.20-0.24
11.3%	ضعيف	11	0.25-0.29
19.6%	تحت المتوسط	19	0.30-0.34
21.6%	فوق المتوسط	21	0.35-0.39
30.9%	جيد	30	0.40-0.49
12.4%	جيد جدا	12	0.50-0.59

جدول (7) توزيع أفراد العينة في اختبار الوثب العريض من الوقوف ضمن المنحنى الطبيعي.

النسبة المئوية	المستويات المعيارية	العدد	الفئة
4.1	ضعيف جدا	4	1.50-1.69
13.3	ضعيف	13	1.70-1.89
23.5	تحت المتوسط	23	1.90-2.09
33.7	فوق المتوسط	33	2.10-2.39
13.3	جيد	13	2.40-2.49
12.2	جيد جدا	12	2.50-2.99

جدول (8) توزيع أفراد العينة في اختبار العدو(30)م من البدء العمودي ضمن المنحنى الطبيعي

النسبة المئوية	المستويات المعيارية	العدد	الفئة
2	ضعيف جدا	2	6-6.99
8.2	ضعيف	8	5.5-5.99
31.6	تحت المتوسط	31	5-5.49
40.8	فوق المتوسط	40	4.5-4.99
14.3	جيد	14	4-4.49
3.1	جيد جدا	3	3.5-3.99

جدول (9) توزيع أفراد العينة في اختبار الوثب الثلاثي من الاقتراب مسافة (10-20)م ضمن المنحنى الطبيعي.

الفئة	العدد	المستويات المعيارية	النسبة المئوية
5-5.99	11	ضعيف جدا	11.6
6-6.99	14	ضعيف	14.7
7-7.99	29	تحت المتوسط	30.5
8-8.99	26	فوق المتوسط	27.4
9-9.99	12	جيد	12.6
10-10.99	3	جيد جدا	3.2

إن هذا الاختبار يعطي دقة عالية في اختبار الحجل ثلاث خطوات على القدم اليمنى، إذ يتأثر المؤدي لمهارة الوثب الثلاثي بالقوة الانفجارية في عملية الارتقاء عند القيام بالحجل بالقدم اليمنى وكذلك في أثناء تنفيذ الخطوة وتحويلها إلى مسافة أفقية من خلال التدريب على هذا التمرين وان تكون مصحوبة بالاختبارات والمقاييس من أجل الوقوف على تقدم الطلبة للوصول إلى الأداء الصحيح والمتناسب مع قدرات اللاعب البدنية والمهارية وما يتوافق مع الأداء الحركي لتأدية المهارة باقتصاد وكفاءة عالية، ويرى الباحث أن قوة الارتقاء من الصفات الضرورية لهذه الفعالية، لذلك يجب على وايب الثلاثي أن يطور قوة العضلات الأمامية للفخذ لأن هذه العضلات تحتاج في الوثب الثلاثي إلى قدرة كبيرة لتحمل ثقل ثلاثة ارتفاعات متتالية، كذلك يحتاج الوثب إلى قوة كبيرة للعضلات التي تقوم بعملية مد مفصل الورك ومفصل القدم ونفس الشيء بالنسبة إلى عضلات المنطقة القطنية من العمود الفقري وعضلات البطن الجانبية والأمامية والمستقيمة، وإلى جانب تقوية تلك العضلات الرئيسية، ومن الضروري تقوية العضلات الأخرى بشكل عام (المندلوي وآخرون، 1990).

ويتضح من الجداول في اختبار (3) حجرات على القدم اليسرى إذ بلغ المتوسط الحسابي (6.14) وانحراف معياري وقدره (0.96) سجلت أفضل مسافة وهي (8.50)م وهي تقابل المئين (100)، وأدنى مسافة وهي (4.90)م وهي تقابل المئين (10)، وأن توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينتين الثالثة والرابعة واللذين تشكلان اكبر المناطق التي يجب أن تضمهما فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين 67.3 مع ملاحظة أن النسب الافتراضية ضمن المنحنى الطبيعي الأعتدالي هي 68 تقريبا.

في ضوء هذه النتائج في الجدول رقم (5) أن مستوى الطلبة في اختبار (3) حجرات على القدم اليسرى يتراوح بين المتوسط وفوق المتوسط إلى الضعيف والضعيف جدا والجيد جدا، وقد وقعت أكبر نسبة فوق المتوسط.

ويرى الباحث إن هذا الاختبار يعطي دقة عالية في الأداء الحجل على القدم اليسرى وبالمقارنة مع القدم اليمنى فهي أفضل بالنسبة للمسافة وهذا مؤشر أن القوة الانفجارية لدى الطلبة على القدم اليسرى أفضل من اليمنى، وعليه يجب على المدرب القيام بالاختبارات والمقاييس من أجل الوقوف على تقدم الطلبة للوصول إلى الأداء الصحيح والمتناسب مع قدرات اللاعب البدنية والمهارية.

أما في اختبار الوثب العمودي من الثبات إذ بلغ المتوسط الحسابي (0.38) وانحراف معياري وقدره (0.087) سجلت أفضل مسافة وهي (0.59)م وهي تقابل المئين (100)، وأدنى مسافة وهي (0.27)م وهي تقابل المئين (10)، ويتضح من الجدول (6) أن توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي التي تمثل اكبر المناطق التي يجب أن تضمها فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هذه الفئة 41.2% مع ملاحظة إن النسب الافتراضية ضمن المنحنى الاعدالي هي 68 تقريبا.

إن هذا الاختبار يعطي دقة عالية في اختبار الوثب العمودي من الثبات، لقياس عنصر القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي ما بين المتوسط وفوق المتوسط وضعيف وضعيف جدا وجيد وجيد جدا، لكن من خلال عرض ما تقدم وتحليله، نجد أن غالبية الطلبة لديها مستوى جيد، وجيد جدا في مؤشر القوة الانفجارية (42%) إذ يتأثر المؤدي لمهارة الوثب الثلاثي بالقوة الانفجارية في عملية الارتقاء عند القيام في الوثب العمودي أثناء تنفيذ الخطوة والحجلة والوثب إلى قوة انفجارية وتحويلها إلى مسافة أفقية من خلال التدريب على هذا التمرين وان تكون مصحوبة بالاختبارات والمقاييس من أجل الوقوف على تقدم الطلبة للوصول إلى الأداء الصحيح والمتناسب مع قدرات اللاعب البدنية والمهارية وما يتوافق مع الأداء الحركي لتأدية المهارة باقتصاد وكفاءة عالية.

أما في اختبار الوثب الطويل من الثبات إذ بلغ المتوسط الحسابي (2.17)م وبتحرف معياري وقدره (0.31) سجلت أفضل مسافة وهي(2.89)م وهي تقابل المئين (100)، وأدنى مسافة وهي (1.79)م وهي تقابل المئين (10)، ويتضح من الجدول (7) أن توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي التي تمثل أكبر المناطق التي يجب أن تضمها فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هذه الفئة 70.5% مع ملاحظة إن النسب الافتراضية ضمن المنحنى الاعدالي هي 68 تقريبا. ويشير الجدول بأن مستوى الطلبة في اختبار الوثب العريض لقياس عنصر القوة الانفجارية لعضلات الطرف السفلي ما بين المتوسط وفوق المتوسط وضعيف وضعيف جدا وجيد وجيد جدا.

ويرى الباحث إن هذا الاختبار يعطي دقة عالية في اختبار الوثب الطويل من الثبات، إذ يتأثر المؤدي لمهارة الوثب الثلاثي بالقوة الانفجارية في عملية الارتقاء عند القيام بالحجل بالقدم اليمنى وكذلك في إنشاء تنفيذ الوثبة وتحويلها إلى مسافة أفقية من خلال التدريب.

أما في اختبار عدو (30)م من البدء العالي إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.90)م وبتحرف معياري وقدره (0.48) سجلت أفضل زمن وهي(4.34)م وهي تقابل المئين (100)، وأدنى زمن وهي (6.70)م وهي تقابل المئين (10)، إن هذا الاختبار يعطي دقة عالية في اختبار العدو مسافة (30)م، ويشير الجدول (8) توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي التي تمثل أكبر المناطق التي يجب أن تضمها فئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هاتين الفئتين (72.4) مع ملاحظة أن النسب الافتراضية ضمن المنحنى الاعدالي هي 68 تقريبا. وفي ضوء النتائج تبين أن غالبية الطلبة هم في مستوى فوق المتوسط، ويتراوح مستوى بقية الطلبة ما بين ضعيف جدا وجيد جدا.

ويرى الباحث أن صفة السرعة من الصفات البدنية الموروثة، ويمكن تقسيمها إلى الأنواع الرئيسية التالية، وهي سرعة الانتقال، السرعة الحركية، وسرعة الاستجابة، ويعتبر اختبار عدو 30مترا، هو اختبار لسرعة الانتقال أو هو محاولة الانتقال من مكان لآخر حيث تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة، كما هو الحال في رياضيات المشي والجري والوثب في ألعاب القوى وباقي الألعاب الرياضية.

أما في اختبار وقياس مسافة الوثب الثلاثي في ألعاب القوى إذ بلغ المتوسط الحسابي (7.62) وبتحرف معياري وقدره (1.35) سجلت أفضل مسافة وهي(10.40)م وهي تقابل المئين (100)، وأدنى مسافة وهي (5.44)م وهي تقابل المئين (10)، وبالنظر إلى الجدول (9) يتضح أن توزيع أفراد العينة ضمن المدى الطبيعي وتشير قيم النسب المئوية إلى تكتل وتجمع أفراد العينة ضمن انحراف معياري واحد عن الوسط الحسابي التي تمثل أكبر المناطق التي يجب أن تضمها الفئات المنحنى الطبيعي حيث بلغت نسبة الأفراد ضمن هذه الفئة 57.9 مع ملاحظة أن النسب الافتراضية ضمن المنحنى الاعدالي هي 68 تقريبا. وتشير نتائج اختبار الوثب الثلاثي بان غالبية النتائج تقع بين المستويين المتوسط وفوق المتوسط وتقع بقية النتائج ما بين الضعيف جدا والضعيف والجيد والجيد جدا. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة(القد ومي، 2015)، ودراسة (ابوالطيب وآخرون، 2010)، ودراسة (القدومي، 2010) ودراسة جور سافك وميشهارا (Gursavek, & Mishra, 2012)، ودراسة حلاوة وبركات (2011) ودراسة حموري وحلاوة (2008) ودراسة جرين وآخرون (Green, et al, 1998) حيث يوصي جميع الباحثين بإجراء قياسات أنثروبومترية وبدنية تتبعية للاعبين المبتدئين في فعاليات ألعاب القوى وخاصة الوثب الثلاثي بغرض تقييم الحالة التدريبية والنمو الجسمي، وبناء البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية قوة الوثب وقوة عضلات الرجلين والذراعين.

ويعدّ الباحث مهارة الوثب الثلاثي من المهارات الصعبة في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو في أداء حركة معينة تحت ظروف متغيرة ومتباينة، ما بين الاقتراب والحجلة والخطوة والوثبة، بحاجة إلى الاهتمام والتدريب الجيد لتحسين الأداء، ولعدم وجود أنشطة تنافسية لهذه المسابقة في المدارس والاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى والتدريب عليها مما أدى إلى ضعف الطلبة في هذه المهارة.

#### الاستنتاجات:

وفقا لنتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- تم معرفة مستوى أداء طلاب المرحلة الثانوية للاختبارات البدنية والإنجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي.

- 2- تم التوصل إلى بناء درجات معيارية مئينية للاختبارات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية لقياس الإنجاز الرقمي في فعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوى.
- 3- تم التوصل إلى تصنيف لأداء الأفراد وفق منحى التوزيع الطبيعي بدءاً من التصنيف جيد جداً إلى الضعيف جداً.

### التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:
- 1- إجراء دراسات مشابهة وعلى عينات أكبر للوصول إلى مستويات معيارية للعديد من مهارات ألعاب القوى المختلفة والألعاب الجماعية لمساعدة المدرسين في انتقاء اللاعبين وتقييمهم في المدارس ولكلا الجنسين.
  - 2- استخدام الدرجات المعيارية التي تم بناؤها في عملية تقييم مستوى الأداء المهاري واختبار الطلبة في مهارة الوثب الثلاثي من قبل مدرسي التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية في فلسطين.
  - 3- ضرورة تركيز مدرسي التربية الرياضية على إجراء القياسات الجسمية والبدنية عند انتقاء الطلاب المبتدئين للمشاركة في فعاليات ألعاب القوى.
  - 4- جعل موضوع ألعاب القوى من المواضيع الأساسية لتدريس طلبة المدارس عليها من المرحلة الدنيا لتحقيق المستويات العليا في مهارات الميدان والمضمار.
  - 5- ضرورة إعادة النظر في منهاج التربية الرياضية الفلسطيني والعمل على زيادة زمن وعدد حصص التربية الرياضية لإعطاء الوقت الكافي للطلبة التدريب على المهارات والألعاب الرياضية.

### المراجع

- إبراهيم، ع. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياسات في التربية الرياضية. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ابوالطيب، م. (2002). التحليل الكينماتيكي للاعبى الوثب الطويل. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.
- ابوالطيب، م. والصباح، خ. وحتاملة، م. وعيسى، أ. (2010). العلاقة بين أنواع القوة ومدى مساهمتها بإنجاز الوثب الثلاثي لدى طلاب كلية التربية البدنية في الجامعة الهاشمية. مجلة جامعة اليرموك. م26 ع14. إربد.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى. القانون الدولي قواعد المنافسة 2004-2005. ترجمة RDC. القاهرة.
- ابوصلاح، م. (2011). بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- باكير، م. (2011). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة مساق الإعداد البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 25(3)، نابلس، فلسطين.
- الحثاوي، م. (2013). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنتروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). مجلد 27(2)، نابلس، فلسطين.
- حسانين، م. (1987). طرق بناء وتقنين الاختبارات. دار الفكر العربي، ج2، ط2، القاهرة.
- الحليق، م. وابوزم، ع. (2011). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، ملحق 2، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حلاوة، ر. وبركات، ح. (2011). بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. مجلة دراسات، العلوم التربوية، م (38)، ع (1)، عمان، الأردن.
- حموري، و. وحلاوة، ر. (2008). مساهمة بعض القياسات الأنتروبومترية والبدنية للتنبؤ في الإنجاز الرقمي لفعاليتي الوثب الطويل والوثب الثلاثي. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، م (22)، (5) ص 1422-1446، نابلس، فلسطين.
- خاطر، أ. والبيك، ع. (1996). القياس في المجال الرياضي. ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- شير، م. والطالب، ن. وعبد الفتاح، س. (2005). وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين. مجلة العلوم التربوية بجامعة البحرين، 28(1)، ص 111-117.
- الطائي، إ. (2009). القياس والتقويم في درس التربية الرياضية، المجلة الالكترونية العراقية. جامعة بغداد، العراق.
- عبد المجيد، م. ونصر، م. (2004). التقويم في التربية الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- عكور، أ. (2011). بناء مستويات معيارية للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 25(9)، 2011، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- علاوي، م. ورضوان، م. (1979). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- القُدومي، م. (2015). علاقة بعض القياسات الانثروبومترية والبدنية بالإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (ب) العلوم الإنسانية. نابلس مج24، نابلس، فلسطين.
- المغربي، ع. (2004). بناء معايير اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للاتحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية. مجلة دراسات، مؤتمر التربية الرياضية، عمان، الأردن.
- المندلوي، ق. والمدافعة، م. وحسن، م. (1990). الأسس التدريسية لفعاليات ألعاب القوى. مطابع التعليم العالي، بغداد.
- Aldikari, A, Pervin, N, Romy, N.I, & Kitab, A. (2014). Importance of Anthropometric Characteristics in Athletic Performance from the Perspective of Bangladeshi National Level Athletes' Performance and Body Type. American Journal of Sports Science and Medicine, vol.2, (4), p 123- 127.
- Gursavek, S., Mishra, P.K. (2012). Relationship of Selected Anthropometric Measurements and Physical Variables to Performance in Triple Jump. Indian Journal of Movement Education and Exercises Sciences, 2, 2, p 2249-6246.
- Qadoume, M. (2010). Prédiction de la performance en triple saut chez des jeunes adultes à partir de tests isotoniques et anthropométriques. Unpublished master thesis, University of Paris Sud 11, Paris- France.

## **Building Standard Levels for some Physical Tests with the Performance of Triple Jump in Athletic and Field Among Secondary Stage Students in West-Bank-Palestine**

*Mahmud Ali Abual-Tayeb \**

### **ABSTRACT**

This study aimed to build standard levels for physical tests and numerical achievement of triple jump in athletic among secondary stage students in the West Bank –Palestine. To achieve the study purpose, the descriptive surveying method has been used because of its suitability to the study objectives. (98) male students from Tubas Education Directorate were tested as a study sample, constituting (90%) of the study population. The sample was chosen on purpose. (5) tests to measure the students' performance in triple jump were conducted in which measurements have been adopted according to the judgment board. The tests are: (3) triple hops on the right leg THD, 3 triple hops on the left leg THD, vertical jump VJ, standing long jump SLJ, 30m sprint and triple jump). SPSS program was used to analyze data.

The results revealed that there is a possibility for building standard levels for some physical tests regarding the performance in triple jump among secondary stage male students in the West Bank. The researcher recommended adopting the levels obtained in this study as Palestinian criteria for evaluating secondary stage students at governmental schools.

**Keywords:** Physical and Fitness measures, Triple jump, secondary stage, West Bank –Palestine.

\* Directorate of Education, Tubas, Palestine. Received on 7/2/2016 and Accepted for Publication on 11/5/2016.