



استعمال تمارين خاصة بأسلوب (الوثب الافقي) وأثرها في بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية للطالبات

علي ناجي شاكر سهير عبد الكريم حبيب ثناء ناجي شاكر محمد ناجي شاكر
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية التربية للبنات، كلية طب الاسنان، كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

Mohammedn.shaker@uokufa.edu.iq

المخلص

جاء في مقدمة البحث أن الوثبة الثلاثية فعالية تتضمن العديد من الحركات التي تعتمد على الجانب البدني بشكل كبير كالسرعة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالإضافة للجانب المهاري المتمثل في أنسيابية الاداء والتناسق في حركات الجسم سواء على الارض او في الهواء. لذا تظهر أهمية البحث في محاولة الباحثون استعمال تمارين خاصة بالوثب الافقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية للطالبات في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة نظرا في وجود ضعف بدني في القوة والسرعة عند الاداء بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني مما يستلزم علاجه بادخال تمارين خاصة وهذه التمارين هي تمارين الوثب الافقي كونها سهلة التطبيق وذات اثر نوعي سريع لعلاج ذلك الضعف .
الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة -الوثب الافقي-المتغيرات البدنية-المستوى الرقمي-الوثبة الثلاثية للطالبات

The use of special exercises (horizontal jump) and its impact on some physical variables and the digital level tripartite students

In the introduction to the study, the triple jump is effective. It involves many movements that depend on the physical side, such as speed, explosive force and speed, as well as the skillful aspect of the smoothness of performance and coordination in the movement of the body both on the ground and in the air. The use of horizontal jump exercises in the improvement of some physical variables and the level of digital tripartite students in the Department of Physical Education and Sports Sciences in the Faculty of Education for Girls in the University of Kufa, given the physical weakness in the strength and speed when performing the third revolution For females of the second grade, which requires treatment by the introduction of special exercises and these exercises are horizontal jump exercises are easy to implement and have a qualitative impact quick to remedy that weakness.



والبحث يهدف الى:

- 1- التعرف على مستوى القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لعينة البحث من الطالبات
 - 2- اعداد تمارين خاصة بالوثب الافقي لتحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي الوثبة الثلاثية لطالبات
- أما الجزء العملي فتضمن الاجراءات الميدانية للبحث أذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من 30 طالبة أختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع الاصل المتمثل بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة للصف الثاني في السنة الدراسية 2017-2018 حيث قسمت عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) في كل مجموعة (15) طالبة خصصت التمارين المعدة بالوثب الافقي للمجموعة التجريبية لتحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية، كما تضمن الفصل الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث وكذلك الدراسة الاستطلاعية والاختبارات الخاصة بالبحث والتجربة الرئيسية والوسائل الاحصائية
- بالاضافة لذلك تم عرض النتائج مناقشتها ووضع خاتمة البحث وجاء فيها أهم الاستنتاجات:

أذ ظهرت فروق معنوية بدلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية في كل من الاختبارات الخاصة بالبحث (اختبار الوثب من الثبات باستخدام الذراعين لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين واختبار الركض بالفقز لمسافة 30 متر وحساب عدد الخطوات لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وركض 30 مترا من البداية الطائرة لقياس السرعة القصوى والوثبة الثلاثية حسب المراحل الفنية لقياس الانجاز وكذلك بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

أهم التوصيات:

- 1- ضرورة استعمال تمارين الوثب الافقي الخاصة في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية للطالبات
- 2- يمكن اضافة تمارين الوثب العمودي او الوثب العميق مع تمارين الوثب الفقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية بالوثبة الثلاثية للطالبات.

مقدمة البحث:

الوثبة الثلاثية فعالية من فعاليات درس الساحة والميدان في السنة الدراسية باقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالعراق تتضمن العديد الحركات التي تعتمد على الجانب البدني بشكل كبير كالسرعة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بالاضافة للجانب المهاري المتمثل في أنسيابية الاداء والتناسق في حركات الجسم سواء على الارض او في الهواء.

وتساعد التمارين الخاصة بتحسين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى في الارتقاء بالمستوى الرقمي للاداء ، ومن هذه التمارين تمارين البلايومترك التي تهدف لتحسين القوة الانفجارية والسرعة والسرعة القصوى وهذا النوع من التمارين له عدة اساليب ومن هذه الاساليب (الافقي والعمودي والعميق) وما يناسب الطالبات وحسب مستوى أداءهن و الاسلوب الافقي لتحسين مستوى أداءهن وبالتالي المستوى الرقمي. لذا تظهر أهمية البحث في محاولة الباحثون استعمال تمارين في تحسين بعض التغيرات البدنية والانجاز في الوثبة الثلاثية للطالبات في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة .



أذ وجدوا ان هناك ضعفا بدنيا، لذا فأن تتجلى مشكلة البحث في وجود ضعف في القوة والسرعة عند الاداء بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني يستلزم علاجه بادخال تمرينات خاصة وهذه التمرينات هي تمرينات الوثب الافقي كونها سهلة التطبيق وذات اثر نوعي سريع لعلاج ذلك الضعف .

- اهداف البحث:

1- التعرف على مستوى القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى والمستوى الرقمي في الوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .

2- اعداد تمرينات بالوثب الافقي لتحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .

- فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة السريعة والسرعة القصوى) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية لطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية للبنات جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018 .

3- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من الطالبات الصف الثاني في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات -جامعة الكوفة للسنة الدراسية 2017-2018

1-5-2 المجال المكاني : الملعب الخارجي والقاعة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

1-5-3 المجال الزماني: 2017/10/25-2018/1/27

الجزء العملي

-الإجراءات الميدانية للبحث

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لمعالجة مشكلة البحث.(10:55) أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) من مجتمع البحث المتمثل بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام 2017-2018 المرحلة الثانية البالغ عددهن (طالبة) بواقع (35) طالبة تم تقسيمه عشوانيا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (15) طالبات في كل مجموعة فيما مثلت (5) طالبات عينة للتجربة الاستطلاعية (خارج عينة البحث) فيما تم استبعاد طالبتين لعدم الانتظام وقد شكلت عينة البحث نسبة (85.7 %) من مجتمع الأصل

ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في سير البحث في الفروق الفردية الموجودة لدى الطالبات، قامت الباحثون بإجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث بأخذ المتغيرات التالية(الطول- الوزن- العمر) وكذلك في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين



والسرعة القصوى) أذ جرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء للجانسن واختبار (T.Test) للتكافؤ ، والذي يتبين من خلاله أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ($1 \pm$) وعليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً

ولكي يتمكن الباحثون من إنجاز بحثهم لا بد من استخدام بعض الأدوات والأجهزة التي تساعد في إكمال البحث ، لهذا استخدم الباحثون الأدوات البحثية التالية في عملية جمع البيانات (الاختبار والقياس ، الملاحظة ، المصادر المراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات (الانترنت) ، الوسائل الإحصائية ، استمارات لجمع وتفريغ البيانات) ومن الأدوات والأجهزة في الاختبارات والتجربة (أشرطة قياس ملونة لتحديد المسافات ، كبوس ملون عدد 10 ، مجال وجفرة نظامية للوثب ، ميزان طبي لقياس الطول والوزن صيني ، ساعة توقيت الكترونية عدد 3 ، حاسبة الالكترونية).

- تحديد المتغيرات البدنية للبحث والاختبارات الخاصة بها ووصف تلك الاختبارات :

تم ترشيح المتغيرات البدنية التي حصلت على نسبة (75%) فصاعداً فيما أهملت المتغيرات التي لم تحقق هذه النسبة كذلك قام الباحثون بالجوء إلى الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية المرشحة وفق استمارة استبانته معدة لذلك وقد تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة قبول تفوق (75) % من آراء الخبراء (ملحق 1) وفيما يلي وصف للاختبارات المرشحة :

1- اختبار الوثب من الثبات باستخدام الذراعين لأبعد مسافة ممكنة (4:26-27) (ص:70).
هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

وصف الاختبار: تقف الطالبة والقدمان متوازيتان وباتساع الحوض على حفرة الوثب ثم تقوم بثني الركبتين نصفاً ثم تثب لأبعد مسافة في الحفرة بعد مد الركبتين وتحريك الذراعين باتجاه الامام، وتقاس المسافة من امام مقدمة القدمين قبل الوثب حتى آخر اثر تتركه الطالبة في الحفرة تعطى ثلاث محاولات وتؤخذ نتيجة افضلها.

2- اختبار الركض بالقفز لمسافة 30 متراً (عدد الخطوات)

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) لعضلات الرجلين.

وصف الاختبار: تقف الطالبة على خط معين ثم تبدأ باداء قفزات متعاقبة بين رجل اليمين واليسار وعلى الامشاط مع التركيز على مد الرجل الخلفية وثني الامامية من الركبة وتكون حركة الذراعين متناسقة وبالتبادل مع الرجلين ، يتم تسجيل عدد المرات التي تلامس فيها الرجلان الارض ولمسافة 30 متر .

3- اختبار ركض 30 متراً من البداية الطائرة (4:26-27) (ص:363).

هدف الاختبار: قياس السرعة القصوى.

وصف الاختبار: يكون خط البداية والنهاية محددين بمسافة الركض البالغة 30 متراً، وتبدأ الطالبة بالركض من الوقوف وقبل خط البداية بمسافة 20 متراً، أي ان المسافة الكلية للاختبار هي 50 متراً، منها 20 متر لغرض زيادة السرعة (التعجيل) وعند خط البداية لمسافة 30 متراً يبدأ التوقيت بوساطة ساعة توقيت الكترونية حتى خط النهاية .

4- اختبار الإنجاز الوثبة الثلاثية :

هدف الاختبار : قياس الإنجاز المتحقق

وصف الاختبار : تقف الطالبة على مسافة مناسبة في مجال الركضة التقريبية ثم تقوم بالركض بالسرعة القصوى والوثب للاعلى اماما عند ملامسة القدم للوحة النهوض لعمل (الحجلة) بنفس رجل النهوض ومن ثم التبديل بالرجل الأخرى لاداء (الخطوة) ومن ثم النهوض بنفس القدم التي أدت الخطوة لاداء المرحلة الأخيرة من الفعالية وهي الوثبة لتبدأ معها المحافظة على التوازن قدر الإمكان عند السقوط في جفرة الوثب ، ويم قياس المسافة لا قرب اثر يتركه جسم الطالبة الأقرب للوحة النهوض حيث تعطى محاولتان للطالبة تحتسب الأفضل منهما .

- القياسات والاختبارات القبلية

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وقد قامت الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها، وذلك يوم الثلاثاء المصادف



2017/10/24 على ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات الخارجي بعد ما تم تقديم وحدتين تعريفية في 22 يوم الاحد والاثنين 23 / 10 / 2017 .

- التمرينات الخاصة التجريبية ضمن المنهج التعليمي:
قام الباحثون بأعداد تمرينات خاصة تجريبية ضمن الجزء التطبيقي في المنهج التعليمي لفعالية الوثبة الثلاثية بمادة الساحة والميدان بالنسبة (للمجموعة التجريبية) يتضمن تمرينات بالوثب الأفقي وكانت مدة التطبيق للتمرينات لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع وكل وحدة زمنها الكلي 90 دقيقة وبذلك كان عدد الوحدات الكلي 16 وحدة فيما طبقت التمرينات في الجزء الرئيسي وبزمن قدرة 20—30 دقيقة والملحق (2) يبين نموذج للتمرينات الخاصة المستعملة ضمن أحد الاسبوع التعليمية للفعالية. علما إن المجموعتين الضابطة والتجريبية تدرس من قبل مدرس مادة كرة الساحة والميدان وفي ملعب واحد وبهذا تتساوى جميع الظروف على المجموعتين

- الاختبارات البعدية:
تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية والانجاز للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم الاربعاء 20 / 12 / 2017 وبنفس شروط الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد .
وتم استخدام الحقيبة الإحصائية spss للتعامل إحصائيا مع البيانات

- عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت)* الجدولية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (البدنية) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			س	±ع	س	±ع		
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)	متر واجزائه	1.69	2.07	2.13	1.11	2.48	معنوي	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الركض بالقفز 30 م)	عدد خطوات	17.78	2.83	19.92	1.55	2.26	معنوي	
السرعة القصوى (ركض 30 م من البداية الطائفة)	ثا	5.38	1.79	4.82	1.21	2.04	معنوي	
المستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية	متر واجزائه	6.98	2.83	7.57	1.54	3.9	معنوي	

* قيمة (t) الجدولية تساوي (1.761) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14)

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت)* الجدولية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (البدنية) والمستوى الرقمي بالوثبة الثلاثية



المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	القبلي		الاختبار البعدي		قيمة المحسوبة	دلالة الفروق
			ع±	س-	ع±	س-		
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)	متر واجزائه	عدد خطوات	2.09	1.89	1.76	2.04	2.28	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الركض بالقفز 30 م) حساب الخطوات	عدد خطوات	ثا	2.93	17.26	1.95	18.25	2.71	معنوي
السرعة القصوى (ركض 30 م من البداية الطائفة)	ثا	متر واجزائه	2.13	5.29	1.82	5.08	2.99	معنوي
انجاز الوثبة الثلاثية	متر واجزائه		2.12	6.91	1.94	7.23	3.64	معنوي

* قيمة (t) الجدولية تساوي (1.761) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14).

من خلال الاطلاع على النتائج في الجدولين (1) و(2) لوحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمتغيرات البدنية والانجاز ولصالح الاختبار البعدي لكلا المجموعتين، فمن النتائج في الجدول (1) نجد تفوق افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في جميع المتغيرات الأمر الذي مكنه من إحداث فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار لبعدي ويعزو الباحثون هذا الفرق المعنوي لفاعلية التمرينات الخاصة بالوثب الأفقي المستعملة أثناء الوحدات التعليمية التي كان لها الأثر الواضح بتطوير المتغيرات البدنية بالإضافة لمساعدتها في تعليم الاداء الوثبة الثلاثية إذ ادخلت هذه التمرينات في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية بشكل ملحوظ حيث أدت إلى زيادة قدرة الطالبة على تنفيذ ما مطلوب منها ، ومن خلال تنمية الجانب البدني مع المهاري كون التمارين المستخدمة هي تمارين بدنية مهارية خاصة بالوثبة الثلاثية مما أدى إلى إحداث هذا التفوق إذ إن " المناهج التعليمية أو التدريسية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي من نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والحركي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج الذي يطبقه ". 0 أما الجدول (2) نلاحظ فيه تطوراً في قيم متغيرات البحث لإفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بشكل واضح مما أهله إلى إحداث فروق معنوية على حساب قيم الاختبار القبلي وبكافة المتغيرات البدنية ، ويعزو الباحثون سبب تطور المجموعة الضابطة إلى انتظام أفرادها بالوحدات التعليمية المخصصة لهم وفق مفردات المنهج المعد و التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعليم الاداء بالوثبة الثلاثية ، بالإضافة إلى ذلك إن عينة البحث من الفئة العمرية التي تتطور بصورة سريعة في الجانب المهاري و البدني والحركي لما يمتلكه أفراد هذه الفئة العمرية من حماس ودافعية و زيادة الرغبة للتعلم وإدراك لما يطلب أدائه خاصة وإنهم من المبتدئين , وهذا ما أكده (قاسم،1998) " أن هدف هذه المرحلة اكتساب المهارات الحركية بشكل عام وليس الإتقان الكامل وثبات فن الأداء الحركي بل يجب إن يكون الغرض الأساسي من ذلك اكتسابهم القدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة مقبولة مع قدرة المتعلم على الاقتصاد في بذل الجهد" (1:ص34).



جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت)* الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (البدينية) والانجاز

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
			±ع	±س	±ع	±س		
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (الوثب الطويل من الثبات)	متر واجزائه	متر واجزائه	1.11	2.13	1.76	2.04	3.81	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (الركض بالقفز 30 م)	عدد خطوات	عدد خطوات	1.55	19.92	1.95	18.25	3.95	معنوي
السرعة القصوى (ركض 30 م من البداية الطائفة)	ثا	ثا	1.21	4.82	1.82	5.08	2.76	معنوي
انجاز الوثبة الثلاثية	متر واجزائه	متر واجزائه	1.54	7.57	1.94	7.23	2.82	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28) هي (1.701).

من الجدول (3) نجد إن هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات وتعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية التمرينات التي أدخلت في المنهج التعليمي التي أدت إلى تطوير المتغيرات البدنية بشكل جيد ومباشر إذ إن المراحل الفنية في الوثبة الثلاثية تحتاج إلى تعليم بأسلوب مختلف ومستمر دون اعتمادها بشكل مباشر على قابلية المتعلم البدنية الذي تتطور من خلال مواصلة التعلم المستمر وبهذا كانت النتائج أوضح وأسرع في التأثير بالمقارنة مع التمرينات المتبعة في الدرس لتحسين الجانب البدني وهذا ما ظهر في نتائج المجموعة التجريبية ، وهو ما أكدته (ناهد عبد زيد) في أن " التمرينات والأدوات المساعدة تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية التخصصية." (ص:96)

- الخاتمة

في نهاية البحث توصل الباحثون الى وضع نهاية لبحثهم تتمثل في ان عدة استنتاجات أذ ظهرت هناك فروق معنوية بدلالة احصائية معلومة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في كل من الاختبارات كذلك وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان تأثير التمرينات الخاصة المستعملة بالوثب الأفقي هو الذي حقق تلك النتائج أذ تميزت التمرينات الخاصة المستعملة من المجموعة التجريبية في سهولة التنفيذ كونها تتناسب مع المسارات الحركية للمراحل الفنية الخاصة الوثبة الثلاثية .

وقد أوصى الباحثون من خلال تلك الاستنتاجات بضرورة استعمال تمرينات الوثب الأفقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية والانجاز بالوثبة الثلاثية للطالبات وامكانية دراسة استعمال تمرينات الوثب العميق مع تمرينات الوثب الفقي في تحسين بعض المتغيرات البدنية الوثبة الثلاثية للطالبات ، وأيضا دراسة الاثر الوظيفي



او الميكانيكي او النفسي الذي يمكن ان تسببه تمارينات الافقي على اداء الطالبات في فعالية الوثبة الثلاثية بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.

المصادر العربية والأجنبية

- 1- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998 .
 - 2- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية. ط1، الوطن العربي، 1979 .
 - 3- قيس ناجي ، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
 - 4- محمد السيد محمد خليل: الاختبارات التقويمية لمتسابقى العدو. ع 13 نشرة العاب القوى مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، 1994.
 - 5- محمد عثمان: التعليم الحركي والتدريب الرياضي. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990.
 - 6- محمد علي القط: وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 .
 - 7- محمد ناجي شاكر أبوغنيم (واخرون) : اساسيات في القوة العضلية (مفاهيم ، فسيولوجيا ، تدريب ، اختبارات) . مطبعة جامعة الكوفة ، النجف الاشرف ، العراق، 2015 .
 - 8- مهدي كاظم علي: اثر بعض اساليب تمارين البلايومترك في تنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
 - 9- ناهده عيد زيد الدليمي : اساليب في التعلم الحركي ، ط1 ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2013.
 - 10- نوري الشوك , رافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الابحاث بالتربية الرياضية , بغداد , 1ب.م. 2004 .
- 27 .Febraier, 1994, P. power and strength, musele and Fitness .:James,wright. E