

**نأثير منهج نعليمي مقترح لننمية السرعة
القصى لنطوير الاءاء الفني لفعالية الوثب
الطويل في لطلاب المرحلة الأولى
فكلني النربية - سكول النربيةالرياضة - جامعة
كويه**

Effect of curriculum proposal for the development of the maximum speed for
the development of the technical performance of the effectiveness of the
long jump in the sport he studied physical education for Vacolta School at the
University of Koya

من إعداد

د. اميرة محمد دهام

جامعة كويه / اقليم كردستان

ملخص الدراسة:

تجلت أهمية البحث بالتركيز على موضوع تدريبي يخص قدرة السرعة القصوى لوثب الطويل وتأكيده على تطويرها عند إجراء التدريبات الخاصة بهذه الفعالية ، والإسهام في إضافة بعض المعلومات التدريبية للطالب المبتدئ التي تخص تدريب السرعة القصوى لهذه الفعالية الطويلة الأمد نسبياً، من خلال ما نتوصل إليه الدراسة من نتائج ، وتأمل الباحثة أن يشارك هذا البحث مشاركة بسيطة في طريق وضع أسس علمية لتوصل إلى تحقيق مسافة أفضل لهذه الفعالية .تكمن مشكلة البحث من حيث وضع منهج تعليمي لتطوير مستوى أداء فعالية الوثب الطويل وذلك كله بدوره يؤدي إلى تحسن الانجاز لهذه الفعالية مساهمة من الباحثة في تطوير مستوى الأداء والانجاز لهذه الفعالية .

ويهدف البحث الى :

- ❖ اعداد منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لفلكتي التربية - سكول الرياضة - جامعة كويه
- ❖ التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لفلكتي التربية -سكول الرياضة في جامعة كويه.

Effect of curriculum proposal for the development of the maximum speed for the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in the sport he studied physical education for Vacolta School at the University of Koya

Demonstrated the importance of research focusing on training matter concerning the ability of the maximum speed of Oathb long jump and emphasize the development when making workouts this activity, and contributing to add some training information Alambtdy student belonging to the training of the maximum speed for such a long effectiveness relatively term, through the findings of the study results, the researcher hopes that this research involved a simple post in the way of the development of a scientific basis to reach to achieve the best distance for this event .tkmen research problem in terms of developing a curriculum to develop the level of performance-term effectiveness of the jump and all that in turn leads to improved achievement of these effective contribution of a researcher at the the development of the level of performance and achievement of this event.

The research aims to:

- Prepare a curriculum proposal for the development of the maximum speed for the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in the sport he studied physical education for Vacolta School at the University of Koya
- Identify the impact of the proposed curriculum development at maximum speed for the development of the technical performance of the effectiveness of the long jump in the sport he studied physical education for Vacolta School in Koya University.

1-أهمية البحث:

1-1 المقدمة وأهمية الدراسة

يشهد العالم تطوراً في مختلف نواحي الحياة نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والإفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في هذه المجالات وخصوصاً في الميدان الرياضي الذي يشهد حالياً تطوراً وتقدماً في الانجازات الرقمية المتحققة سواء على مستوى البطولات الدولية أو الاولمبية ، وحتى البطولات العربية ولمختلف الفعاليات والألعاب ، وبعد أن وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب باستمرار.

ويشهد قطاع الرياضة في اقليم كردستان تغيرات واسعة بكافة أبعاد العملية والنظرية في أهدافها وأساليبها ووسائلها ومناهجها في محاولة لتوجيه مسار التربية بأ تجاه التحديد والدقة لأحداث التغيرات لدى المتعلمين .

وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى فعاليات العاب القوى التي تحتاج الى صفة السرعة القصوى ولذلك يتطلب الأمر دراسة بعض جوانب التدريب الخاصة بهذه الفعالية من أجل مواكبة التقدم الهائل في هذه المسابقة من خلال دراسة القدرات الخاصة التي تتميز بها هذه الفعالية وبشكل خاص صفة السرعة القصوى التي أثبتت أهميتها من خلال ما تحقق من أرقام في هذه المسابقة وتعتمد هذه الفعالية في أدائها الحركي لتحقيق أعلى المستويات على القدرات البدنية الخاصة بها واهمها صفة تحمل السرعة القصوى .

وتتجلى أهمية البحث بالتركيز على منهج تعليمي يختص صفة السرعة القصوى للاعب الوثب الطويل والتأكيد على تطويرها ، والإسهام في إضافة بعض المعلومات التدريبية للطلاب المبتدى التي تخص تدريب هذه الصفة من خلال ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج ، وتأمل الباحثة أن يشارك هذه الدراسة مشاركة بسيطة في طريق وضع أسس علمية للتوصل إلى تحقيق أداء افضل.

2-1 المشكلة

إن قلة التجارب والدراسات في مجال السرعة القصوى في اقليم كردستان يجعل الخوض في هذا المجال من الأمور المهمة والضرورية من أجل العمل على تطوير مستوى الإنجاز في فعالية الوثب الطويل وذلك عن طريق السعي للوصول للاعب او الطلاب الى أعلى المستويات و ذلك يرتبط بتوفر قدرات بدنية تناسب المهارات الحركية والخطية الخاصة بهذه الفعالية

أن متطلبات تطوير السرعة القصوى في الاداء تحتاج الى صفات بدنية خاصة باللعبة والاهم هو اختيار القدرات البدنية المناسبة لتطوير كل مهارة.

ومن خلال فاعلية طرائق التعلم المستخدمة في رفع مستوى الاداء ومن خلال عمل الباحثة كمدربة لألعاب القوى ولاعبة دولية سابقة لاحظت بان هناك ضعف في الأداء التكنيكي لهذه الفعالية من قبل طلاب المرحلة الاولى (المبتدئين) و قلة الاهتمام الكافي لهذه الفعالية من قبل المدرسين ، مما دعا الباحثة التعمق فيها ومن هنا تجلت مشكلة البحث من حيث وضع منهج تعليمي لتطوير مستوى اداء فعالية الوثب الطويل وذلك كله بدوره يؤدي إلى تحسن الانجاز لهذه الفعالية في مساهمة بسيطة من الباحثة في تطوير مستوى الأداء والانجاز لهذه الفعالية.

1-3 هدف البحث:

- 1- اعداد منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى لفلكتي التربية - سكول الرياضة في جامعة كويه .
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى لفلكتي التربية - سكول الرياضة في جامعة كويه .

1-4 فرضا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى في فلكتي التربية - سكول التربية الرياضية -جامعة كويه
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الاولى في فلكتي التربية - سكول التربية الرياضية -جامعة كويه.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الاولى لفلكوتي سكول الرياضة في جامعة كويه
- 1-5-2 المجال الزماني :- تحدد المجال الزماني خلال الفترة 2014/12/1 ولغاية 2015/2/15
- 1-5-3 المجال المكاني:- فلكتي التربية - سكول الرياضة- جامعة كويه، اقليم كردستان

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2-1 التعلم الحركي والأداء الحركي:

التعلم الحركي "هو تغير في السلوك الحركي أو في قابلية الأداء نتيجة التدريب أو التكرار أو التصحيح والذي سوف يؤدي إلى إجادة وإتقان المهارة الحركية، وهو استجابة حركية لمجاميع عضلية كبيرة متمثلة في سلوك حركي للوصول إلى الهدف".⁽¹⁾

ويعرفه وجيه محجوب بأنه " مجموعة من العمليات المرتبطة بالتمرين والخبرة الذي يؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية المتعلم على الأداء المهاري".⁽²⁾

كما يذكر (Schmidt and lee 1999) بأنه " مجموعة من العمليات الداخلية المشتركة مع محاولات التمرين والخبرة السابقة تقودنا إلى تغيرات دائمة نسبياً في القدرة على أداء المهارة الحركية".⁽³⁾ وفي رأي آخر لـ (Schmidt 2000) (إن التعلم الحركي، هو "عملية تحصل في الجهاز العصبي المركزي، لا يمكن قياس التعلم بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة إذ يتم قياس مدى تعلم المتعلم عن طريق قياس نسبة النجاح للأداء المهاري ولما كان التعلم يحصل في الجهاز العصبي المركزي لذلك فإن تعلم المهارة الحركية يكون عن طريق خزن برنامج حركي (Motor

(1) بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص50 .

(2) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط1، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص17 - 18 .

(3) وجيه محجوب: موسوعة علم الحركة التعلم وجدولة التدريب ، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000، ص1.

4-Schmidt , ARichard and timothy , tlee , motor control and learning , third Edition , Human Keuties , 1999, P264 .

(program) يتم تشذيبه بواسطة التكرارات والتغذية الراجعة⁽⁴⁾. ومن هنا يأتي تعلم المهارة الحركية ضمن هذا السياق أما الأداء الحركي هو (تغير وقتي في السلوك وإنجاز ممكن قياسه ويمكن حدوثه عن طريق التعلم ويدونه)⁽⁵⁾. ومما تقدم يتضح إن العلاقة التي تربط التعلم الحركي بالأداء الحركي علاقة متماسكة مترابطة وهي عملية الربط بين التعلم والأداء الذين يرتبطان بتلك المهارة أو الفعالية فالأداء يعد صورة واضحة من صور السلوك، (فأي تغير في السلوك يؤدي إلى تغير في الأداء ويمكن بذلك ملاحظته وقياسه مباشراً، ولكن الأداء متباين ومتفاوت من وقت لآخر مما يعطي إشارة واضحة وأكيدة عن مستوى التعلم المتحقق من السلوك الذي اتخذ طابع العادة وعلى الرغم من ذلك لا يوجد غير الأداء مقياساً أو معياراً لمستوى التعلم)

2-1-1 السرعة القصوى تعد السرعة واحدة من الصفات البدنية الأساسية للفعاليات الرياضية¹، ولتحسين السرعة القصوى تستخدم تمرينات الركض السريع من وضع الهرولة لمسافة 20-40م للوصول الى التعجيل القصوى لمسافة 30-50م.

2-1-2 السرعة الحركية (الأداء) تعد احد انواع السرعة المهمة التي تتطلبها فعالية الوثب الطويل وهي عبارة عن أداء عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن (فاللاعب الذي يمتلك سرعة حركية يكون قادرا على مواجهة كافة المتغيرات والظروف المختلفة التي يتعرض اثناء السباقات .

2-1-2 مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل:- تشمل مراحل الأداء الفني للوثب الطويل على:-⁽¹⁾

- 1- الركضة التقريبية .
- 2- الارتقاء .
- 3- الطيران .
- 4- الهبوط .

2-1-2-1-2 مرحلة الركضة التقريبية The APPROACH:-

تبدأ الركضة التقريبية من الوضع الابتدائي الذي يعد إيقاع حركي يستخدمه الواصل كمتقدمة أو تمهيد للدخول في الركضة التقريبية وهي على ثلاث أشكال:

- 1- من الوقوف .
- 2- من المشي .
- 3- من الهرولة .

إن الهدف الرئيس من الاقتراب هو الحصول على سرعة عالية، الجري بطريقة توافقية (تدرج بالسرعة) يبلغ طول الركضة التقريبية للرجال ما بين (35 - 40) م وبكل الأحوال يعتمد طول الركضة التقريبية على الواصل نفسه فمنهم من يصل إلى سرعة القصوى من مسافة قصيرة ومنهم من يصل إلى سرعته القصوى من مسافة طويلة. ويقسم الاقتراب داخلياً إلى مرحلتين هامتين هما⁽²⁾.

- 1- مرحلة التدرج في السرعة (التسارع): يبدأ الاقتراب في الوثب الطويل من وضع البدء العالي (الوقوف) وتزداد السرعة تدريجياً حتى تصل إلى أقصاها وبصورة إيقاعية منتظمة وعلى طول مسار الركضة التقريبية ذلك يساعد اللاعب على الارتقاء بطريقة صحيحة وجيدة دون فقدان الانسيابية بالحركة وتحقيق المستوى الذي كان يسعى إليه.
- 2- مرحلة التحضير للارتقاء (الإعداد للارتقاء): وفي هذه المرحلة يتم تغير طفيف في هيكل الخطوات المستخدمة بهدف تأمين الشروط الميكانيكية للارتقاء كما إن تغيير الإيقاع في تلك المرحلة يستلزم تغييراً

⁽⁵⁾ Schmidt , and Weisberg, motor learning and performance, Human Keuties , Tl 2000, p 60

⁽¹⁾ كمال جميل الربطي: الجديد في ألعاب القوى، ط2، عمان، المكتبة الوطنية، 1999، ص187-188.

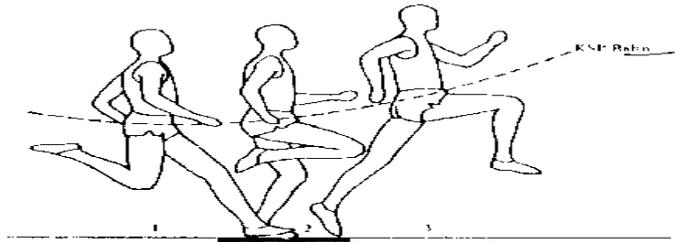
⁽²⁾ محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى (تكنيك-تدريب-تعلم-تحكيم)، ط1، الكويت، دار العلم، 1990، ص335

في طول الخطوات الثلاث الأخيرة ، حيث تطول الخطوة ما قبل الأخيرة بحدود (10-20) سم عما قبلها وما بعدها فكما زادت سرعة الوثاب قل ذلك الفرق حتى تصبح الخطوتان الأخيرتان تقريبا" متساويتان إلى حد ما ، إن اختلاف الإيقاع في تلك الخطوات هدفها هو إمكانية خفض مركز الثقل مسببا" لأخذ وضع الارتفاع المناسب وانخفاض مركز ثقل أكثر مما هو مطلوب أمر غير متطلب حيث إن إزاحة مركز ثقل أكثر مما هو مطلوب أمر غير متطلب حيث إن إزاحة مركز ثقل أكثر مما هو مطلوب أمر غير متطلب حيث إن إزاحة مركز الثقل للإمام في اتجاه الوثب لا يؤثر على قصر الخطوة وإنما على سرعته والتي يجب إن تكون بسرعة عالية حيث مما تقدم يظهر أهمية وصول الوثاب إلى معدلات عالية في السرعة في الخطوات الأخيرة قبل لوحة الارتفاع مع ضبط الخطوات فيما يلائم تحويل سرعة الاقتراب إلى مسافة للوثب بالصورة المثالية

2-1-2-2 الارتفاع: تعد مرحلة الارتفاع من أهم وأصعب مراحل الوثب الطويل إذ تعمل على تحويل الحركات المتشابهة التي كانت تستخدم في عملية الاقتراب إلى حركات غير متشابهة والتي تستخدم في الارتفاع والطيوان إذ نلاحظ الرجل المرجحة (الفاندة) قد وقعت أمام قدم الارتفاع بزواوية من مفصل الركبة تمتد من (85 - 90) وهذا الوضع يساعد الوثاب على الارتفاع بالاتجاه الأمامي العلوي، وفي هذه اللحظة يقوم الوثاب بتلويح يده بصورة معاكسة لحركة القدمين إذ تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي، واليد الأخرى إلى جانب جسمه وللخلف قليلاً أما الجذع يجب أن يبقى محافظاً على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل الوثب الطويل وهي الطيوان ، وكما هو مبين في الشكل. (1)

ويقسم الارتفاع إلى قسمين :

- 1- القسم الأول :- ثني القدم الارتفاع (الامتصاص) : يبدأ هذا القسم من لحظة وضع القدم الارتفاع على لوحة الارتفاع وتنتهي في لحظة الوصول إلى الحد الأقصى من ثني القدم نفسها من مفصل الركبة .
- 2- القسم الثاني:- يبدأ هذا القسم في لحظة ترك الوثاب لوحة الارتفاع إذ تمتد زاوية الارتفاع من (70 - 75) في حين تكون زاوية الطيوان من (20 - 24) وتجري حركة الارتفاع خلال فترة زمنية قصيرة جداً تتراوح من (0.10 - 0.13) ثانية من لحظة وضع القدم للحظة الارتفاع والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1)

يوضح مرحلة الارتفاع في فعالية الوثب الطويل

2-1-2-3 مرحلة الطيوان:- (1) تبدأ هذه المرحلة بعد ترك الوثاب لوحة الارتفاع إذ تظهر ميكانيكا إن الوثاب لا يمكن إن يفصل لتغيير منحني طيوان مركز ثقل الجسم بعد ترك لوحة الارتفاع ، ويشير بعض الخبراء والمختصون في هذا المجال بأن الزخم الزاوي لأي جسم هو مقدار ثابت لا يتغير إلا إذا أثرت فيه قوة ، ولما كان

الزخم الزاوي الأفقي بعد ترك الوثاب للوحة ثابتا" خلال مرحلة الطيران ، لذا لا يستطيع الوثاب تغيير من مسار مركز ثقل جسمه الذي يتأثر بالمركبتين الأفقية (الثابتة تقريبا) والعمودية (المتغيرة بفعل الجذب الأرضي) كما انه لا يستطيع السيطرة على دورانه عن طريق تغيير عزم قصوره الذاتي بتقريب أو إبعاد أجزائه الجسمية عن محور الدوران ، والشكل (2) يوضح ذلك



الشكل (2)

يوضح طيران الوثاب والمتغيرات المؤثرة

إن من خلال الطيران يتعرض الوثاب إلى حركة دورانية لحظة ترك لوحة الارتقاء نتيجة للقوة اللامركزية ، إلا إن الأهم التأكيد على احتمال حدوث هذه الحركة الدورانية في مستوى واحد أو أكثر ، إن تساوي العزم يؤدي إلى ترك الأرض بموازنة عالية ، وهذه الناحية مهمة من الناحية الحيوية جدا" في استغلال القوى المختلفة لصالح الثوابت فالتوازن في المستوى الأمامي والجانبى يكون سهلا"

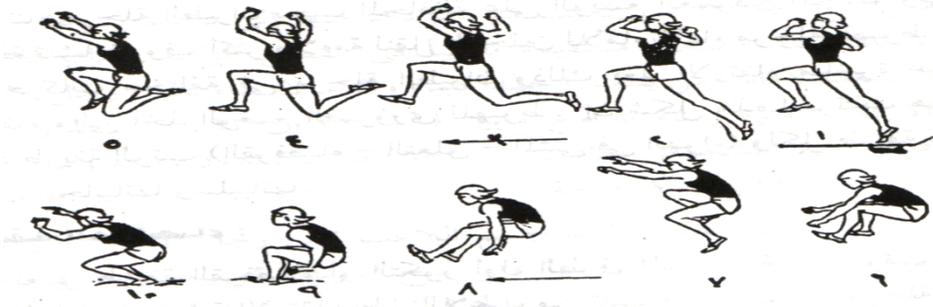
ويكون أقل صعوبة لو قارناه بالمستوى العرضي .⁽¹⁾ إذا تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث الانطلاق و متغيراته وتأثير الجذب الأرضي ومقاومة الهواء والاحتكاك بالموازنة، ففي لحظة الانطلاق سيحافظ على كمية الزخم الزاوي بشكل جيد خلال الطيران .⁽²⁾ وهناك اختلاف في الأداء الحركي لمرحلة الطيران حسب التكنيك المستخدم " إذ توجد عدة طرق لأداء الطيران يمكن استخدامها فمنها".⁽³⁾

2-1-2-4 طريقة القرفصاء . وهي أول الأوضاع المستخدمة ، إذ يسحب الوثاب رجليه معا" بعد الارتقاء إمامها ووضع الجلوس في الهواء ، إما بالمد الكامل للرجلين أو ثني الركبتين بزواوية قائمة إن الصفة الميكانيكية تتركز بتقريب كتلة الجسم مع محور الدوران العرضي ، والتي تم السيطرة على الدوران الأمامي والهبوط الجيد ، وفي هذا الوضع من الخطأ دفع الذراعين خلفا" ، لأن ذلك يؤثر على دوران الجسم إماما" وسقوط القدمين قريبا" خلف مسار ثقل الجسم ، لذا يتوجب رفع الرجلين إماما" عاليا" بقدر مناسب ، والمحافظة على هذا الوضع على مدى طيرانه مع مقاومة سقوط الرجلين إلى أسفل بقوة عضلات البطن والفخذين ، إما الدفع أو الارتقاء إلى أعلى فينطلب قوة العضلات المادة مع صغر زاوية الانطلاق ، الذي تطلب الزيادة الكبيرة في السرعة الأفقية لحظة الانطلاق ، حتى يمكن الحصول على مدى أكبر يعتمد على دفع القدم للأرض بعد مد رجل الارتقاء تماما" والشكل (3) يوضح ذلك.

¹ - قاسم حسن حسين، إيمان شاکر محمود : (مصدر سبق ذكره) ، 2000 ، ص 305- 307 .

² - قاسم حسن حسين، إيمان شاکر محمود : (المصدر السابق نفسه) ، 2000 ، ص 310 .

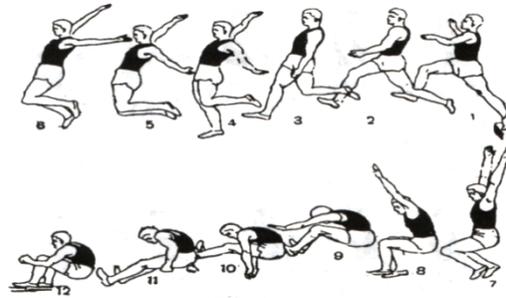
³ - صلاح محسن بجا : ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم ، طنطا ، مركز لغة العصر 1998 ، ص 397 .



الشكل (3) يوضح مراحل طريقة القرفصاء

2-1-25 طريقة التعلق :

يستخدمها كثير من الوثابيين ويعتمد أساسا" على نظرية ارتفاع الذراعين كثيرا" إلى أعلى فوق المستوى الأفقي إلى ما بعد نقطة الهبوط ، للاستعانة بارتفاع مركز ثقل الجسم بدلا" من الاستعانة بارتفاع ركبة الرجل الحرة ، إن حركة سحب الرجل القائدة للأسفل وللخلف مصحوبة بمرجحة الذراعين للأسفل والخلف مما ينتج عنه رد فعل معاكس في القسم العلوي من الجسم ، ليحدث امتداد في جسم الوثاب يزيد من عزم القصور الذاتي وتستمر حركة الذراعين إلى الأعلى مع ثني الرجلين استعدادا" للهبوط ، يعتمد الوثاب على السرعة الأفقية لحظة الانطلاق إماما" معتمدا" في ذلك على سرعة اقترابه والارتفاع ، لأن زاوية الارتفاع تكون صغيرة مقارنة بفعاليت الوثب الطويل والقفز والطرق الأخرى فضلا" على التقوس خلفا" ثم الثني إماما" بسرعة مناسبة قبل الهبوط والشكل (4) يوضح ذلك.



الشكل (4) يوضح مراحل طريقة التعلق

2-1-2-6 طريقة المشي في الهواء:- والتي أثبتت فاعليه اكبر من الطرق الأخرى وذلك لعدة أسباب منها:-⁽¹⁾ تعتبر طريقة الطيران " المشي في الهواء " الطريقة الاقتصادية والمثلى والمستخدمه من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات ، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاور الجسم الاتزان إثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين ونصف الخطوة ، مع وجود دورانات قليلة حول تلك المحاور، هذا بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي جيد وكما

¹- محمد عثمان : (مصدر سبق ذكره)، 1990 ، ص 340 .

☒ إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتدادا "طبيعيا" لحركات العدو في الاقتراب ، وبذلك لا يتغير الإيقاع الحركي إثناء الطيران ، وتلك أهم ما يميزها وما يعيب تلك الطريقة صعوبة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم وقتا " جهدا" كبيرين للسيطرة على التكنيك الخاص بها ، وهذا يتطلب من المدرب جهدا " كبيرا ايضا"، ومع صعوبة أدائها إلا إن كثيرا" من الإبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة ، إما من تعدى مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة² . وعلى ضوء ما تقدم فتبدأ الخطوة الأولى من خطوات الطيران بعد عملية الارتقاء بخفض الرجل الحرة المظلة بنشاط لأسفل وللخلف ، حيث يبدأ عملها من مفصل المقعدة صورة (1) وتنتهي صورة (3-4) ، وتبدأ الخطوة الثانية مباشرة بمرجحة رجل الارتقاء بانثناء كبير في الركبة للإمام صورة (5) وذلك في البداية ، ثم تمتد بعد ذلك عندما يصل الفخذ إلى المستوى الأفقي صورة (6) ويتم فردها صورة (7-8) ثم تلحقها الرجل المرحجة مع فردها أيضا" صورة (9-10) لإنهاء النصف خطوة الأخيرة عندما تمتد الرجلان معا" استعدادا" للهبوط صورة (11-12-13)⁽²⁾.

وعلى ذلك تمثل حركات الذراعين التوافقية مع الرجلين دورا " كبيرا" في توافق الحركة إثناء الطيران مع اتزان الجسم حيث تنجز بحركات دائرية تشبه إلى حد كبير حركات الذراعين في " سباحة الزحف " وبالنسبة للواثين يساري الارتقاء تقع أهمية كبيرة على الذراع اليسرى ، ففي لحظة مرجحة تلك الذراع إماما" عاليا" حيث تتوقف عندما تصل اليد إلى مستوى النظر ثم تكمل الدائرة بعد ذلك ، إما الذراع اليمنى فتعمل 75 و ثلاثة أرباع دائرة فقط للإمام وهكذا ... وحتى بداية الهبوط تكون الذراعان سويا" للإمام استعدادا" للهبوط .

ولمساعدة حركات الرجلين في المشي في الهواء لرفعها لأعلى يسمح بميل الجذع للخلف قليلا" وفي حدود خمس درجات وذلك في بداية الطيران .

1-توفير أفضل الظروف للانتقال من الارتقاء إلى مرحلة الطيران.

2-تؤدي عملية المشي في الهواء إلى تثبيت الجسم من خلال فترة الطيران على المحاور الثلاثة.

3-تامين التوقيت السليم للهبوط.

اذ تعد طريقة الطيران بالمشي في الهواء الطريقة الاقتصادية والمثلى ، وتبدأ هذه العملية عندما يصل الواثب إلى

أقصى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتقاء ولهذه الطريقة ثلاثة احتمالات في عدد خطوات المشي :-

1-الاحتمال الأول:- (1.5) خطوه (خطوه ونصف) وهذا يتم تبديل القدم مرة واحدة في الهواء.

2-الاحتمال الثاني:- (2.5) خطوه (خطوتان ونصف).

3-الاحتمال الثالث:- (3.5) خطوة (ثلاث خطوات ونصف).

ويمكن توضيح هذه الطريقة بالاتي :-⁽¹⁾في لحظة الانفصال عن لوحة الارتقاء تكون حركة اليدين بصورة معاكسة

لحركة القدمين ، تحدث في الثلث الأول من الطيران بعد أخذ الخطوة خلال الثلث الأول من الطيران يحصل تبديل في

القدم وفي هذه الحالة تتجه القدم المرتقبة للإمام أما القدم المرحجة بعد عملية التبديل للخلف تؤدي هذه الحركة لأخذ

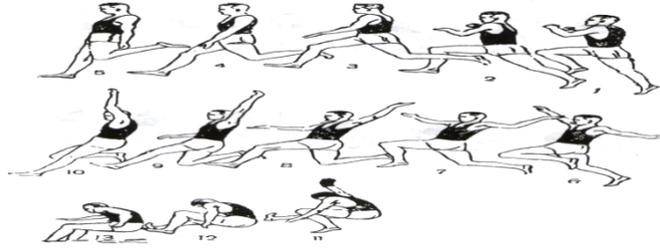
خطوة جديدة ، أما حركة الذراعين فتكون عبارة عن حركة دائرية بحتة تحدث في الثلث الثاني من الطيران ، أما الثلث

الأخير من الطيران سيكون الجسم في وضع الجلوس للاستعداد للهبوط إذ تقترب الرجل المرحجة للإمام من قدم

2- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : (مصدر سبق ذكره) ، 2000 ، ص 24 .

(2)(2-I.A.A.F,NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , 3,September ,1993,p,91-92

الارتقاء إذ تتجهان مع بعضهما للإمام أي نزول الساقان تحت مركز ثقل الجسم وحركة الذراعين تكون حركة دائرية كما ذكرت، إلا أن حركتهما عند التكور تتجه للخلف استعداداً للهبوط.



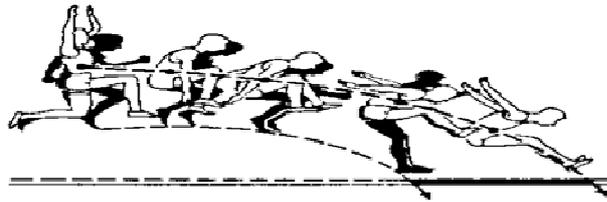
الشكل (5) يوضح مرحلة الطيران بطريقة المشي في الهواء لفعالية الوثب الطويل

2-1-8 مرحلة الهبوط: (1)

إن الواجب الرئيس لمرحلة الهبوط المرحلة الأخيرة من المرحلة الفنية للوثب الطويل هو التوصل لأقصى استفادة من منحنى الطيران بالإضافة إلى عدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط نتيجة تطبيق العوامل الميكانيكية الصحيحة، كما يهدف الهبوط الجيد إلى تأمين التقاء الوثاب بالأرض بطريقة تمنع الإصابة وتبدأ هذه المرحلة لحظة ملاقات القدمين الأرض، وكما موضح بالشكل (6) ويراعي في مرحلة الهبوط النقاط الهامة التالية:-

1- بعد الوصول إلى نهاية مرحلة الطيران و بداية انخفاض مركز ثقل الجسم يبدأ الوثاب بسحب الذراعين للخلف ابتداءً من الأعلى، للإمام، للأسفل ثم للخلف مع ميلان الجذع وامتداد الرجلين للإمام بهدف عدم فقدان مسافة أثناء ملامسة الأرض.

2- عند ملامسة الأرض تبدأ حركة انثناء الرجلين واندفاع الركبتين والحوض بقوة للإمام مع استمرار حركة الحوض حتى يصل الورك إلى ما بعد مكان هبوط القدمين " وهناك بعض الوثابيين يقوم برمي جسمه بعد الهبوط إلى الجانب وذلك لتفادي السقوط الخلفي". (2)



الشكل (6) يوضح مرحلة الهبوط لفعالية الوثب الطويل

¹ - محمد عثمان: (مصدر سبق ذكره)، 1990، ص 341.

² - قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار (جري - موانع - قفز - وثب - رمي - قذف - ألعاب مركبة)، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص 321.

2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة (مهدي كاظم) :

العنوان : (دراسة بعض المتغيرات الميكانيكية وأثرها في إنجاز الوثب الطويل)

الهدف :- دراسة بعض المتغيرات الميكانيكية عند أبطال القطر في الوثب الطويل وأثرها على الإنجاز .
استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة بلغت (6) واثنين من أبطال القطر في فعالية الوثب الطويل
وتم تصوير العينة باستخدام كاميرا سينمائية ذات سرعة 64 / صورة / ثا وتم تحليل الرقم السيمي لأفضل محاولة لكل
واثب .

وتوصلت الدراسة إلى :

1- هناك ضعفاً كبيراً في بعض المتغيرات الميكانيكية (طول الثلاث خطوات الأخيرة زمن النهوض ، زاوية النهوض ،
زاوية الطيران) لعدم الاهتمام بالتحليل الحركي .
عدم ضبط الخطوات الأخيرة بشكل جيد لأفراد عينة البحث مما اثر على عملية النهوض والإنجاز .
إن زمن النهوض لأفراد عينة البحث تتأثر بشكل مباشر بانثناء مفصل ركبة رجل النهوض الكبير عند مرحلة
النهوض مما يجعل مركز ثقل الجسم يهبط أكثر من اللازم إلى الأسفل وبالتالي تأخير عملية النهوض .

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وهو أفضل ما يمكن أتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة
واستخدمت الباحثة تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

3 - 2 عينة البحث :

بعد أن حددت الباحثة مجتمع البحث وعينته بطريقة عشوائية بطلاب المرحلة الاولى في فكلتي التربية- سكول التربية
الرياضية - جامعة كويه / اقليم كردستان للموسم (2014 - 2015) البالغ عددهم (20) من اصل مجتمع البحث البالغ
77 طالبا حيث شكلت العينة نسبة (24%) من المجتمع الاصلي تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (10) طلاب
للمجموعة الضابطة و(10) طلاب للمجموعة التجريبية ومن اجل تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث، استخدمت
الباحثة قانون معامل الالتواء في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في بعض متغيرات الدراسة

القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني (سنة)	19.76	0.30	18.5	2.6
الطول (م)	1.71	0.15	1.70	1
الوزن (كغم)	69.52	2.08	65	-0.692

إذ يظهر من الجدول السابق أن قيم معامل الالتواء كانت اقل من (+ أو -3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في
متغيرات البحث.

3 - 3 أدوات البحث والأجهزة المساعدة:

3 - 3 - 1 أدوات البحث:

إن أدوات البحث هي " الوسائل التي تستطيع الباحثة من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة... الخ " (1) ، ولتحقيق أهداف البحث والتوصل إلى نتائجه تم استعمال الأدوات الآتية:

3 - 3 - 3 الأجهزة :تعرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، فقد تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية :

- ☒ ميزان طبي معيّر لقياس الوزن .
- ☒ مساطب .
- ☒ قاعة جم .
- ☒ ساعة توقيت عدد (2) .

3 - 4 الاختبارات الخاصة بالسرعة القصوى :

تم تحديد الاختبارات الخاصة بالسرعة القصوى وبالاطلاع على رأي السادة الخبراء والمختصين* .وقد راعت الباحثة عند اختيارها الاختبارات " توافر العناصر التنظيمية والمواصفات العلمية فيها من ثبات وصدق وموضوعية عالية تدل على صلاحيتها وحسن استخدامها وسهولة تطبيقها واستجابة المختبرين لها " (1)

- الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين (1)
- الحجل (5) مرات بالقدم اليسار
- الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى
- الوثب الطويل من الثبات مع مرحة الذراعين (1)

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الاجراءات المطلوبة والضرورية من أجل التعرف على التقل العلمي الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل ، ولتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية. وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

- ☒ التأكد من صلاحية الاختبارات وإمكانية تطبيقها على العينة المنتخبة ومدى استجابتها لتنفيذ الاختبارات.
- ☒ تأشير الأخطاء والمعوقات من أجل تجاوزها .
- ☒ معرفة قدرة الباحثة على إجراء الاختبارات الخاصة ، والتعرف على الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- ☒ تهيئة متطلبات الحفاظ على صحة وسلامة المختبرين .
- ☒ إيجاد التقل العلمي للاختبارات المرشحة من حيث الثبات والصدق والموضوعية .

ومن خلال إجراء التجربة الاستطلاعية التي اجرتها الباحثة على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسية حيث بلغ مجموع افرادها (5) طلاب من خارج عينة البحث وقد تم إيجاد معامل ثبات الاختبار بعد تطبيق الاختبارات على العينة ثم أعيد تطبيق الاختبارات نفسها على العينة نفسها بعد مرور أربعة أيام وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارين الأول والثاني تم التوصل إلى أن الاختبارات جميعها كانت تتمتع بثبات عالٍ لأن القيم المحسوبة كلها كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.672) عند درجة حرية (18) ومستوى

دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول (2) . ولأجل التأكد من صدق الاختبارات استخرجت الباحثة معامل الصدق الذاتي ، وقد تبين أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجات صدق ذاتي عالية بحسب ما موضح في الجدول (2) . وبغية التعرف على موضوعية الاختبارات المستخدمة قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الحكمين الأول والثاني * ، وقد تم التوصل إلى أنها ذات موضوعية عالية لأن القيم المحسوبة كلها كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.672) عند درجة حرية (18) ، ومستوى دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول (2) أيضاً .

الجدول (2) يبين صدق وثبات وموضوعية الاختبارات لعينة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الدلالة	الصدق الذاتي	الموضوعية	الدلالة
1	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين (1)	سم	0.923	معنوي	0.960	0.956	معنوي
2	الحجل (5) مرات بالقدم اليسار	ثانية	0.887	معنوي	0.941	0.947	معنوي
3	الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى	ثانية	0.812	معنوي	0.901	0.899	معنوي
4	الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين (1)	سم	0.826	معنوي	0.908	0.887	معنوي

3 - 6 - الاختبارات القبلية لعينة البحث :- تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية والضابطة في يومي الثلاثاء 16 / 12 / 2014 م وقد تم مراعات تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان ، والأجهزة والأدوات ، وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية قدر الإمكان .

وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة ، وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة لإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وظهر عدم وجود فروق معنوية بينهما نظراً لكون جميع قيم (ت) المحتسبة كانت أصغر من قيمة (ت) الجدولية قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.02) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) مما يؤكد التكافؤ وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات السرعة القصوى لفعالية الوثب الطويل

الدالة	ت *	الضابطة		التجريبية		المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.672	5.502	.75 01,76	6.017	1,77	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين بأقصى سرعة/سم	1
غير معنوي	1.572	0.291	3.902	0.378	3.765	الحجل (5) مرات بالقدم اليسار باقصى سرعة /ثا	2
غير معنوي	0.427	0.176	3.936	0.154	3.954	الحجل (5) مرات بالقدم اليمى بأقصى سرعة/	3
غير معنوي	0.601	5.304	102.933	5.431	103.766	الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين بأقصى سرعة	4
غير معنوي	1.814	30.763	256.200	44.792	2,74.200	فعالية الوثب الطويل	5

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.22) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18)

3-7- المنهج التعليمي : أعدت الباحثة منهاجا تعليمي خاصا بفعالية الوثب الطويل انظر الملحق (1) معتمداً في ذلك على تجربتها وخبرته التدريبيه والتدريسية والميدانية ومستعينا بآراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي والعباب القوى وبالمصادر العلمية .

وقد استغرق مدة تنفيذ المنهاج التعليمي (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليمية (أسبوعيا) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة تم تطبيقها في المدة من 2014/12/17 ولغاية 2015/2/5 ولقد تأخر تطبيق المنهج التعليمي لوجود عطلة. ولقد استخدمت الباحثة الشدة بنسبة (60-75 %) وعدد مرات التكرار (8-10) مرة و فترة الراحة بين كل تمرين وآخر (30-90) ثانية وبين كل مجموعة وأخرى من (3-5) دقائق

وقد اعتمدت الباحثة على خبرتها وتجربتها و بالمصادر العلمية والتدريبيه في توزيع هذه التمرينات خلال تنفيذ المنهاج التدريبي في المجموعة التجريبية

3- 8 - الأختبارات البعدية :- بعد تنفيذ المنهاج المقترح على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 6 / 2 / 2015 م وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد هيئت الباحثة مسبقاً الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة للاختبارات البعدية

3- 9 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS والوسائل الإحصائية التالية لاستخراج نتائج البحث :

☒ النسبة المئوية

☒ الوسط الحسابي

☒ الانحراف المعياري

☒ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

☒ اختبار (t) للعينات المتناظرة .

☒ معامل الالتواء .

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها ، بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي (المقترح) من خلال الاختبارات البعدية ومن أجل معرفة نتائج اختبارات السرعة القصوى لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي توصلت إليها الباحثة بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ، فقد تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي :

4 - 1 عرض نتائج اختبار (T. test) السرعة القصوى وللمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات السرعة القصوى، وللمجموعة التجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (4)

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية في اختبارات السرعة القصوى

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		مجم	مجم ف	ت	الدلالة
		ع	س	ع	س				
1	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين،/سم	6.017	112.000	6.351	133.00	6.000	1.245	3.856	معنوي
2	الحجل (5) مرات بالقدم اليسار، ثانية	0.378	4.765	0.366	3.965	2.800	1.102	4.880	معنوي
3	الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى /ثانية	0.154	4.954	0.418	3.532	0.421	0.078	5.372	معنوي
4	الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين /سم	5.431	177.76	3.530	191.06	4.800	2.306	3.599	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)

من النتائج المعروضة في الجدول (4) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة وبالقيمة 3.856، 4.880، 5.372، 3.599) أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالقيمة (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

4 - 2 عرض نتائج اختبار (T. test) للسرعة القصوى وللمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :
لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة القصوى، وللمجموعة الضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (5) جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في اختبارات السرعة القصوى

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م ج ف ²	ت	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين /سم	5.50 2	144.00 0	3.457	165.266	0.994	3.286	معنوي
2	الحجل (5) مرات بالقدم اليسار	0.29 1	4.902	1.440	3.419	0.088	7.712	معنوي
3	الحجل (5) مرات بالقدم اليمنى	0.17 6	3.936	1.372	3.784	0.065	4.334	معنوي
4	الوثب الطويل من الثبات مع مرجحة الذراعين	5.30 4	176.93 3	3.449	189.400	1.487	4.330	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)
من النتائج المعروضة في الجدول (5) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة وبالقيمة 3.286، 7.712، 4.334، 4.330) أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالقيمة (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
4 - 3 عرض نتائج اختبار (T. test) لإنجاز فعالية الوثب الطويل وللمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في فعالية الوثب الطويل وللمجموعة التجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في فعالية الوثب الطويل

الدالة	ت	مج ح ² ف	مج ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
				ع	س	ع	س		
معنوي	3.179	10.6	25.13	3.55	3,56	1.79	3,13	مستوى الاداء الوثب الطويل /سم	1

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) من النتائج المعروضة في الجدول (6) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (4.330) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

4 - 4 عرض نتائج اختبار (T. test) لفعالية الوثب الطويل وللمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي : لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في فعالية الوثب الطويل وللمجموعة الضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T. test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (7) جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في فعالية الوثب الطويل

الدالة	ت	مج ح ² ف	مج ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
				ع	س	ع	س		
غير معنوي	3,22	3.134	2.333	1.83	3,22	1.76	.3,11	الوثب الطويل	1

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) من النتائج المعروضة في الجدول (7) يظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (1,22) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.045) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) مما يدل على ان جميع نتائج الاختبارات جاءت معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

4 - 6 مناقشة النتائج : - من خلال ملاحظة الجدول (4) فقد أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج التعليمي لتطوير صفة السرعة القصوى في اداء فعالية الوثب الطويل بألعاب القوى تفوقاً واضحاً على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات التي خضعت للاختبار ، وترى الباحثة أن هذه النتائج تعد منطقية إذ أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التعليمي ان هناك فروقات معنوية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت للاختبارين القبلي

والبعدي جراء هذه الاختبارات حيث وجدت أن هناك تطوراً في صفة السرعة القصوى من خلال فقرات المنهج التعليمي المقترح الذي وضعته الباحثة مما أدى إلى تطور الاداء للاعبى فعالية الوثب الطويل للمجموعة التجريبية حيث ان استخدام تدريبات السرعة القصوى كانت ضمن أسس علمية من حيث تقنين شدة التمرينات وكذلك فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع الأمر الذي يمكن اللاعب من أداء التكرارات الأخرى بنفس الكفاءة وبنفس السرعة تقريباً ، فضلاً عن إن التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج ايجابية في تطوير هدف التعلم وهذا ما أكده (سعد محسن) " حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية على ان المنهج يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية " (1).

وبما ان السرعة القصوى كانت أفضل لدى أفراد المجموعة التجريبية انعكس ذلك على الاداء الذي يتم بمرحلتين وهما الانطلاق بأقصى سرعة وهي مرحلة الركضة التقريبية والمرحلة الثانية مرحلة الوثب في الجفرة ؛ لذلك فان هذه الصفة تعتمد على السرعة القصوى بشكل رئيسي . وهذا ما أشار إليه (ضياء الخياط ونوفل الحياي) " يجب ان تتوفر لدى اللاعبين المقدرة البدنية على أداء الأساليب التدريبية الذي تتميز بالسرعة القصوى (2) ". مما يدل أن للمنهج التدريبي اثر واضح وإيجابي على عينة البحث وهذا ما يستند إليه هدف البحث.

وهذه النتيجة التي توصلت إليها الباحثة تتفق مع ما أشار إليه (بيل Beale 1981) بخصوص هذه الطريقة ونوه على أيجابياتها : (2) يستطيع الطلاب لأول مرة اتخاذ بعض قرارات درس التربية الرياضية وهي بالذات المتعلقة بالتطبيق .تعطى الطالب الفرصة الجيدة لأن يتبادل المعلومات مع المدرس شخصياً عن المهارة التي يطبقها لأنه ليس بالضروري أن يكون جميع الطلاب يؤدون المهارة نفسها .المدرس جاهز إلى تقديم الإيضاحات وتصحيح الأخطاء (3).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات : من خلال النتائج استنتجت الباحثة ما يلي :

إن استخدام المنهج التعليمي المقترح ساعد على تنمية السرعة القصوى وتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية لفلكتي التربية - سكول الرياضة - جامعة كويه
إن المنهج التعليمي المقترح الذي تم استخدامه كان تأثيره ايجابيا وذو فعالية في تطوير السرعة القصوى مما انعكس تأثيره على الأداء المهارى لفعالية الوثب الطويل.
أظهرت النتائج إن تطور لأفراد المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة بالرغم من ظهور فروق معنوية للمجموعتين.

5-2 التوصيات:

ضرورة إجراء اختبارات مستمرة في فترات منتظمة لاختبار القدرات البدنية والمهارية الخاصة بفعالية الوثب الطويل للتعرف على مستوى التطور وفعالية المنهاج التدريبي المستخدمة.

(1) سعد محسن: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 1996، ص98.

(2) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : مصدر سبق ذكره ،ص192.

(3) Beale, J.C, Task Sheets For Badminton And Racquetball Physical Edictal Educator, 39 (2), 1981 . P 84 – 90 .

الاستفادة من المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة وبناء مناهج تعليمية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأخرى الخاصة بفعالية الوثب الطويل
الاهتمام بمرحلة الإعداد العام للطلاب المبتدئين لأنها الأساس في تطوير المهارات الأساسية في بفعالية الوثب الطويل.
3- أن الاختبارات التي استخدمتها الباحثة ساهمت في تحقيق فرضا البحث .

المصادر:

- 1- احمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي؛ أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية. ط1: (الزرقاء، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 1987)،
- 2- بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996
- 3- سعد محسن: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 1996،
- 4- وجيه محجوب: موسوعة علم الحركة التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000
- 5 يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط1، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ،2002،
- 6- محمد صبحي حسنين وأحمد كسرى ؛موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي -القاهرة مصر-1989
- 7- قاسم حسن حسين ؛الاسس النظرية والعملية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان-جامعة بغداد مطبعة التعليم العالي-1987
- 8-مفتي أبراهيم ؛ بناء فريق كرة القدم ط1 -القاهرة -دار الفكر العربي 1999
- 9 -محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم ؛أساسيات كرة القدم ط1 القاهرة عالم المعرفة 1994
- 10-كمال جميل الربضي : الجديد في ألعاب القوى ، ط2 ، عمان ، المكتبة الوطنية ، 1999 ،
- 11- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى (تكنيك- تدريب- تعلم- تحكيم) ، ط1 ، الكويت ، دار العلم ،1990،
- 12- قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر محمود : الأسس الميكانيكية والتعليمية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 2000 ، ص 297 .
- 13 صلاح محسن بجا : ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم ، طنطا ، مركز لغة العصر 1998 ،
- 14-- قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار (جري - موانع - قفز - وثب - رمي - قذف - ألعاب مركبة)، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998،
- 15- مهدي كاظم : دراسة بعض المتغيرات الميكانيكية ، أثرها في أنجاز الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة بغداد،كلية ألتربية ألتريبيه ألتريبيه، 1990 .
- 16-نوري ابراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الاساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996)
- 17-Beale, J.C,Task Sheets For Badminton And Racquetball Physical Edictal Educator 1981
- 18-I.A.A.F,NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , 3,September ,1993
- 19-Schmidt , ARichard and timothy , tlee , motor control and learning , third Edition , Human Keuties , 1999 .
- 20-Schmidt , and Weisberg, motor learning and performance, Human Keuties , TI 2000,

الملحق (1) نموذج وحدة تعليمية للمنهج التعليمي المقترح الذي أعدته الباحثة

المرحلة: الأولى - عدد الطلبة/20 طالبا-الوقت 90 دقيقة- المادة /ألعاب القوى/الفعالية-الوثب الطويل

ت	نوع النشاط	الوقت	الفعاليات والمهارات	الملاحظات
1	الجزء التمهيدي (الإعدادي)	20د		
	المقدمة	5د	افتتاح الدرس (بالتحية الرياضية) وتسجيل الغياب	التأكيد على وقوف الطلاب بانتظام
	الإحماء والتمارين البدنية	15د	السير المنظم - هرولة إعتيادية - تدوير الذراعين أماماً وخلفاً - ضرب الورك بالقدمين مع رفع الركبتين - هرولة أعتيادية ثم حجل على الساق اليسار ثم اليمين .	التأكيد على القواعد الصحيحة لسير والهرولة والانتقال من تمرين إلى تمرين
		50د		التأكيد على اداء التمارين الخاصة بشكل صحيح من قبل الطلاب وضرورة استخدام الأدوات لضمان إعطاء الفرص للطلاب بمزاولة التمرين بشكل جيد
2	النشاط التعليمي أ	10د	استخدام مجموعة من التمارين الخاصة لتحسين فعالية الوثب الطويل :- تدوير الجذع مع الوقوف فتحاً ومسك كرة طبية بوزن (2كغم) 5 مرات القفز والدوران في المحل بزواوية (180 - 360°) والمحافظة على وضع الجسم النظامي بأنثناء الركبة (10 مرات) . الوثب إلى وثبتين والثالث اخذ خطوة (5 مرات) . القفز برجل اليسار (5 مرات) واليمين (5 مرات) . القفز الموزون مرتين على اليسار ومرتين على اليمين (5 مرات) . الوثب في المكان مع فتح الرجلين للأمام والخلف (10 مرات) .	
	النشاط التطبيقي ب	40د	التدريب على استخدام الواجب بتمارين الخاصة المذكورة لتحسين الفعالية .	التأكد على ضرورة التمارين الخاصة بالفعالية مع مراعاة وقت الراحة وتكرار التمارين .
3	الجزء الختامي	10د	التغذية الراجعة / لجميع الطلاب لتعرف ما تم أدائه بشكل صحيح وتحديد الأشياء التي يمكن التدريب عليها في المرة القادمة ، وبعد الانتهاء من عملية التغذية الراجعة ينتهي الدرس بوقوف الطلاب في أماكنهم لأداء صيحة الأنصراف (الرياضة الحرة) .	وقوف الطلاب في مجاميعهم لأداء صيحة الأنصراف بشكل منظم .