

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص علوم وتقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
في تحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور
الثانوي

دراسة ميدانية مقارنة للنتائج ببعض ثانويات بلدية سيدي علي

- إشراف الأستاذ الدكتور:

- حجار محمد

● إعداد الطلبة:

● زروقي العيد

● بوحلالة يعقوب

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر و عرفان:

نحمد الله ونشكره والذي بفضلله وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث.

نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السيد المشرف الأستاذ الدكتور: **حجار خرفان محمد**

الذي لم ييخل بمساعدتنا في كل الظروف ، وتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة مدة إنجاز المذكرة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد أسرة المعهد و قسم التدريب الرياضي بمستغانم .

كما نشكر زملائي في الدفعة سنة ثانية ماستر.

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر وإمتنان.

لكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه وترضاه أنفسهم في رضى الله تعالى.

إهداء:

إلى من حملتني في بطنها.

وإلى من كانت خير معين في التغلب على هموم ومصاعب الحياة.

وضحت بالكثير لأتمكن من الوصول إلى هذه الدرجة بعون الله وبعونها.

إلى العزيزة الغالية أمي.. أمي... أمي "..."

وإلى من رباني وأنار درب حياتي وعلمني سنة الحياة إلى أبي الغالي "...".

إلى الأستاذ الدكتور الفاضل: حجار خرفان محمد

إلى كل إخواني .

إلى كل الأحباب الذين يعرفونني.

وإلى كل الذين مد يد العون ولو بكلمة شكر و تشجيع.

وإلى كل الذين يعرفوني من قريب أو من بعيد.

وإلى هؤلاء أهدي هذا العمل وأسأل الله "سبحانه وتعالى" أن يجعله ذا فائدة على الذين من بعدي

إن شاء الله.

العيد

إهداء:

إلى صاحب السيرة العطرة ، و الفكر المستنير ، فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي

(والدي الحبيب) أطال الله في عمره .

إلى من وضعتني على طريق الحياة و جعلتني رابط الجأش ، وراعتني حتى صرت كبيرا

(أمي الغالية) أطال الله في عمرها .

إلى إخوتي من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات و الصعاب .

إلى جميع الأساتذة الكرام ، ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي .

اهدي هذا البحث المتواضع إليكم .

يعقوب

محتويات البحث:

أ	شكر وعرفان.
ب	إهداء
ج	إهداء
د-و-ي	محتويات البحث
ط	فهرس الجداول
ل	فهرس الأشكال
3-1	مقدمة.

الصفحة	الجانب التمهيدي
03	1/ إشكالية.
04	2/ فرضيات البحث.
05	3/ أهمية البحث.
06	4/ أهداف البحث.
07	5/ تحديد المفاهيم والمصطلحات.
07	6/ الدراسات السابقة والمرتبطة.
11	7/ أسباب اختيار البحث.

الجانب النظري

الفصل الاول: الدراسات السابقة والمشابهة

12	دراسة الطالب ضياء مجيد وآخرون
13	دراسة الدكتور عدنان محمد مكي
14	دراسة حسين مردان عمر
14	دراسة محمد جاسم محمد
15	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الثاني: الوثب الطويل+القوة الانفجارية

17	تمهيد.
18	01- تاريخ الوثب الطويل
19	02- تعريف الوثب الطويل
20	03- نقاط مهمة في أداء الوثب الطويل
21	04- قواعد عامة
22	05- قانون الوثب الطويل
23	05-1- الخطوات الفنية للوثب الطويل
24	05-1-1- مرحلة الاقتراب
25	05-1-2- مرحلة الارتقاء
26	05-1-2-1- التحليل الميكانيكي لمرحلة الارتقاء

27	5-1-2-2-علاقة الارتقاء بالانجاز الرقمي
28	5-1-3- مرحلة الطيران
29	5-1-4- مرحلة السقوط
30	06- طرق أداء الوثب
32	06-1- طريقة القرفصاء
34	06-2- طريقة التعلق
35	06-3- طريقة المشي في الهواء
37	07-تعليم الوثب الطويل
38	1. تعريف القوة العضلية
39	2. انواع القوة العضلية
40	3. القوة العظمى
41	4. القوة المميزة بالسرعة
42	5. تحمل القوة
43	6. القوة الانفجارية
44	7. انواع تمارينات القوة العضلية
45	8. تمارينات ضد المقاومة الخارجية
46	9. تمارينات باستخدام مقاومة جسم الفرد
خلاصة	

الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية.

47	تعريف المرحلة الثانوية (18/15) سنة
47	1/ تعريف المراهقة.
47	2/ مراحل المراهقة.
48	3/ خصائص ومميزات التلاميذ الطور الثانوي .
51	4/ ميول واهتمامات المراهق في المرحلة الثانوية.
52	5/ أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق .

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

56	1/ المنهج المستخدم.
56	2/ مجال الدراسة .
56	3/ مجتمع البحث.
57	4/ عينة البحث وكيفية اختيارها.
57	5/ أدوات الدراسة.
58	6/ الشروط العلمية للأداة (الموضوعية والصدق و الثبات).
62	7/ التقنية الإحصائية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

78-66	عرض وتحليل نتائج الدراسة.
80	مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة وفق مقارنة النتائج.
83	خلاصة عامة.

84	اقتراحات وتوصيات.
	قائمة المراجع.
	الملاحق.
	ملخص الدراسة.

فهرس الجداول

صفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
63	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات	01
67	يوضح تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات	02

67	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب من الثبات	03
69	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب الطويل.	04
71	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الوثب من الثبات.	05
72	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتوقعة للعينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل	06
74	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في اختبار الوثب من الثبات	07
75	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في الوثب الطويل.	08

فهرس الأشكال

صفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
69	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب من الثبات	01
70	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة الضابطة لاختبار الوثب الطويل	02
72	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية في	03

	اختبار الوثب من الثبات	
73	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار الوثب الطويل	04
75	التمثيل البياني للمتوسطات البعدية للعينات في اختبار الوثب من الثبات	05
76	التمثيل البياني للمتوسطات البعدية للعينتين في اختبار الوثب الطويل	06

مقدمة

تمهيد :

لا شك أن التطور العلمي المتسارع قد فرض تطورات أخرى في شتى الميادين منها ميدان التربية وبالفعل فقد شهد المجال البيداغوجي تطوراً شمل كل جوانب العملية التربوية: بناء المناهج، المقاربات المعتمدة، الوسائل، التقييم، طرق التدريس وأساليبه التي أصبحت متعددة، يمكن للمعلم أن يختار ما يناسب هدفه.

ومن بين الإشكالات التي واجهت النظام التربوي في بلادنا كغيره من الأنظمة التربوية في العالم مشكلة تنمية القدرات قصد رفع الاداء والانجاز، إذ تضم في ثناياها قائمة من المفاهيم يجب على المتعلم تعلمها وبعض المهارات عليه اكتسابها في كل مادة من المواد الدراسية، والنتيجة هي تراكم المعارف لدى المتعلم دون إقامة روابط بينها، مما يحول دون امتلاكه لمنطق الإنجاز والاكتشاف، بعبارة أخرى يجد نفسه يتعلم من أجل أن يتعلم وليس لفعل شيء ما أو تحليل واقع والتكيف معه استناداً على ما تعلمه.

وكحل لهذه الإشكالية، تم اعتماد البرامج التعليمية والتدريبية المقترحة كاختيار بيداغوجي يرمي إلى الارتقاء بالمتعلم، من منطلق أن هذه المقاربة تستند إلى نظام متكامل ومندمج من المعارف، الخبرات، المهارات المنظمة و الأداءات والتي تتيح للمتعلم ضمن وضعية تعليمية / تعليمية أنجاز المهمة التي تتطلبها تلك الوضعية بشكل ملائم.

ومن ثم، تغدو هذه المقاربة بيداغوجية وظيفية تعمل على التحكم في مجريات الحياة بكل ما تحمله من تشابك في العلاقات والتعقيد في الظواهر الاجتماعية، وبالتالي، فهي اختيار منهجي يمكن المتعلم من النجاح في الحياة، من خلال تلمين المعارف المدرسية وجعلها صالحة الاستعمال في مختلف مواقف الحياة. إن هذه المقاربة كتصور ومنهج منظم للعملية التعليمية /التعليمية تستند إلى ما أفرته النظريات التربوية المعاصرة.

ففي بحثنا هذا سنتطرق إلى دراسة اثر برنامج مقترح من خلال تنمية القوة الانفجارية قصد تحسين الانجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل في المرحلة الثانوية.

ولالإحاطة بهذا الموضوع سطرنا الخطة التالية :

- في الجانب النظري نركز على ثلاثة فصول هامة لموضوع بحثنا، ففي الفصل الأول نتطرق

للدراستات السابقة والفصل الثاني سنتطرق إلى القوة الانفجارية في الوثب الطويل ، أما
الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية .

- في الجانب التطبيقي نركز على أيضا على فصلين، الفصل الاول نتطرق فيه إلى الأسس المنهجية للدراسة الميدانية التي تحتوي على كل من: المنهجية المستخدم، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة، مجالاته، المعالجة الإحصائية، الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج المتوقعة.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية :

تساعد التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيحا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الانفعالي .

وكانت التربية البدنية والرياضية تعتمد أساسا أثناء التدريس والتعليم على نظام تقليدي بغية الوصول إلى أهدافها، حيث تعتبر الأساتذة أو المعلم المحور الأساسي فيها، حيث تضع على عاتقه كل المسؤولية في تحقيق أهدافها، فيقوم بأداء مختلف الأدوار، بينما المتعلم تعتبره كأداة للتطبيق فقط، ولكن مع بداية القرن 21م دخل العالم في حركة غير عادية ونشطة وديناميكية وتغيرات في جميع المجالات والميادين وعرف تحقيق لا يمكن إخفائها وهي العولمة .

ومن بين الأنشطة التي يتم تدريسها: أنشطة فردية التي تبرز المستوى الفردي لكل تلميذ على حدا ، ومن أبرز أنشطة ألعاب القوى الوثب الطويل الذي يعتبر نشاطا فرديا يعتمد على الوثب إلى ابعد نقطة ممكنة "وينقسم إلى مراحل تبدأ بالاقتراب ثم الارتقاء ثم الطيران وينتهي بالهبوط، ويمكن اعتبار مرحلتي الارتقاء والطيران ذات أهمية كبيرة في تحقيق الانجاز حيث كلما زادت سرعة وقوة الارتقاء كان الانجاز عالي" (حسن ح.، 1979)

ونظرا لكونها مناسبة وذات أهمية بالغة وتؤدي إلى تطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية لجسم ممارسها سهر المسؤولين على المنظومة التربوية على ضرورة إدراجها في المؤسسات التربوي لمختلف الأطوار بما في ذلك الطور الثانوي وترى الدكتورة ناهدة محمود أن "ألعاب القوى مناسبة للمرحلة الثانوية حيث يكون النمو الجسمي قد اكتمل كما تعمل على تطوير المستوى وفق آليات التطبيق والتقويم المناسب." (سعد، طرق التدريس في التربية الرياضية ص213، 2004)

ومن ابرز أنشطة ألعاب القوى الوثب الطويل الذي يعتبر نشاطا فرديا يعتمد على الوثب الى ابعد نقطة ممكنة " وينقسم الى مراحل تبدأ بالاقتراب ثم الارتقاء ثم الطيران وينتهي بالهبوط، ويمكن اعتبار مرحلتي

الجانب التمهيدي

الارتقاء والطيران ذات أهمية كبيرة في تحقيق الانجاز حيث كلما زادت سرعة وقوة الارتقاء كان الانجاز عالي " (حسن ق.، 1979، صفحة 71) ونظرا لكونها مناسبة وذات أهمية بالغة وتؤدي الى تطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية لجسم ممارستها سهر المسؤولين على المنظومة التربوية على ضرورة ادراجها في المؤسسات التربوية لمختلف الاطوار بما في ذلك الطور الثانوي وترى الدكتورة ناهدة محمود ان "العاب القوى مناسبة للمرحلة الثانوية حيث يكون النمو الجسمي قد اكتمل كما تعمل على تطوير الصفات البدنية لهذه الفئة من المتدربين مثل تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، والسرعة...." (سعد، طرق التدريس في التربية الرياضية، 2004، صفحة 213)

والمعروف ان كل رياضة تحتاج الى قاعدة من الصفات البدنية تختلف من رياضة الى اخرى "ولن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي" (حمودات، 1987، صفحة 113). ويعتمد الوثب كغيره من الرياضات على صفات بدنية تؤثر في الانجاز الرقمي وهذا ما أثبتته دراسة ضياء مجيد وآخرون (1997) "حيث حصلت الصفات البدنية على نسبة مساهمة قدرها (53%) من المستوى الرقمي في الوثب الطويل" (مجيد، 1997، صفحة 11)

ولعل ابرز الصفات تأثرا في الانجاز الرقمي للوثب الطويل هي القوة الانفجارية التي تتمثل في انها تقلص العضلة وتمدها في اسرع وقت ممكن وعرفها سليمان بانها "الصفة الناتجة عن ترابط ما بين اقصى قوة واقصى سرعة" (احمد س.، 2004، صفحة 23)

كما أن القوة يمكن تطويرها في مختلف مراحل النمو (إن تنمية القوة مهمة في جميع الأعمار وللجنسين أيضا) (يغمور، 2012) وخاصة مرحلة المراهقة التي يكون فيها الرياضي له قابلية كبيرة لتطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها وطبيعة النمو في هذه المرحلة يمكن من تطوير القوة (إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة وخاصة القوة القصوى كذلك القوة السريعة وقوة عضلات الجسم) (بلقاسم، 2008، صفحة 52)

الجانب التمهيدي

ومن كل ما سبق اردنا تحسين الانجاز الرقمي من خلال تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى تلاميذ الطور الثانوي عن طريق اقتراح تمارين لهذا الغرض و بالتالي تحسين الانجاز الرقمي للوثب الطويل لهذا نطرح التساؤل التالي:

هل يؤثر البرنامج المقترح لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في تحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة؟

2-التساؤلات:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين؟

3-أهداف البحث:

تمثلت اهداف البحث :

- التعرف على مدى اثر برنامج مقترح في تحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي
- تحسين الانجاز الرقمي للوثب الطويل عند تلاميذ الطور الثانوي بتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

4-الفرضيات:

وافترضنا اجابات قبلية للتساؤلات وتمثلت في:

4-1-الفرضية العامة: للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-18 سنة.

4-2-الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل لصالح التجريبية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لصالح التجريبية

5-أهمية البحث:

تكمن اهمية اي بحث كان في الفائدة التي يمكن تحقيقها في مجال البحث عن طريق تعميمه على فئات مماثلة لعينة البحث والبحث الذي بين ايدينا يقدم مجموعة وحدات تعليمية يمكن تطبيقها في حصة التربية البدنية والرياضية بهدف تحسين مستوى المتعلمين في نشاط الوثب الطويل عن طريق التركيز على تطوير صفة بدنية هامة جدا لهذا النشاط وهي القوة الانفجارية التي تكمن اهميتها في اعطاء ارتقاء جيد بانقباض سريع وقوي لعضلة الفخذ والساق لرجل الارتكاز لدى التلميذ الممارس.

6-مصطلحات البحث:

-البرنامج المقترح: هو مجموعة وحدات تعليمية تدريبية تخضع لشروط التدرج والاستمرارية في الأداء بزمان محدد وفترة راحة محددة مراعيًا الفروق الفردية والخصائص العمرية في أي نشاط كان.

- القوة الانفجارية:

التعريف الاصطلاحي: الصفة الناتجة عن ترابط ما بين أقصى قوة واقصى سرعة

تعريف إجرائي: هي انقباض العضلة في اسرع وقت ممكن بأكبر قوة. (احمد س.، 2004)

- الانجاز الرقمي:

التعريف الاصطلاحي: يعرفه ريسان خريط مجيد 2002 على انه النتيجة أو المسافة التي يتحصل عليها الرياضي أثناء أدائه للاختبار(ريسان خريط مجيد، العاب القوى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 2002.-ص24).

تعريف إجرائي: هو النتيجة التي يحققها الرياضي في اختبار معين وفي بحثنا نفصد به المسافة التي يحققها التلميذ أثناء القفز الطويل محسوبة بالمتر.

-الوثب الطويل:

هو نشاط فردي ينتمي لألعاب القوى يعتمد على الوثب إلى ابعد نقطة ممكنة داخل الحوض الرملي.

- المرحلة الثانوية:

هي الجزء من التربية العامة وتتراوح ما بين (14-18 سنة) وتصادف في الغالب الطور الثانوي (بهي، 1997)

7- أسباب اختيار البحث :

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع .
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب إطلاعنا وما توفر لدينا من مادة علمية.
- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال.

الجانب النظري

الفصل الأول

الدراسات السابقة والمساهمة

-الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال عملية البحث تبين وجود دراسات سابقة مشابهة يمكن الاستفادة منها في بحثنا والاعتماد عليها في دراستنا:

- دراسة الطالب ضياء مجيد وآخران (1997): (ريسان خريبط مجيد، العاب القوى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 2002.ص-226)

الموضوع: علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية.

الهدف: هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل وكل من القوة القصوى والقوة النسبية، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية بالإضافة إلى تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية السابقة الذكر تبعا لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

المنهج: استخدم الباحثون المنهج المسحي

أداة الدراسة: الاختبارات التالية (الوثب العريض من الثبات، ركض 30 متر من الوقوف،

الوثب الطويل)

النتائج: وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل وكل من (القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة المميزة للرجلين)

- وجود ارتباط سالب معنوي بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل والسرعة الانتقالية.

- حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة على أعلى نسبة مساهمة من المستوى الرقمي في الوثب الطويل، ثم صفة السرعة الانتقالية وتلتها صفة القوة النسبية وأخيرا صفة القوة القصوى.

- حصلت جميع الصفات البدنية (قيد البحث) على نسبة مساهمة قدرها (53 %) من المستوى الرقمي في الوثب الطويل لفتية البحث.
- دراسة الدكتور عدنان محمد مكي (2010): (ضياء مجيد وآخرون (1997) علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، العدد السادس، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.ص-165)
- الموضوع:** علاقة بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية بإنجاز الوثب الطويل لوثبين فئة الشباب لأندية محافظة السليمانية.
- الهدف:** هدفت الدراسة إلى:
- التعرف على قيم بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية وإنجاز الوثب الطويل لوثبين أندية مركز محافظة السليمانية فئة الشباب.
- التعرف على نوع العلاقة بين بعض أوجه القوة العضلية بإنجاز الوثب الطويل أندية مركز محافظة السليمانية فئة الشباب.
- التعرف على نوع العلاقة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية وإنجاز الوثب الطويل لوثبين أندية مركز محافظة السليمانية فئة الشباب.
- المنهج:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي.
- أداة الدراسة:** (اختبار الوثب الثلاثي بالقدمين من الثبات، قياس معدل ضربات القلب، اختيار الدينامومتر، قياس ضغط الدم "الانقباض والانبساط"، اختبار لقياس قوة الانفجارية)
- النتائج:** توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة وإنجاز الوثب الطويل لدى عينة البحث.
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وإنجاز الوثب الطويل لدى عينة البحث.

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين عدد ضربات القلب والضغط الانبساطي والانقباضي لدى عينة البحث.
- دراسة حسين مردان عمر (1997): (حسين مردان عمر، (1997) دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية للوثب الطويل من الثبات. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد 05 - العدد 25 - العراق - جامعة الموصل 1999 ص-114)

الموضوع: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية للوثب الطويل من الثبات.

الهدف: يهدف البحث إلى التعرف على ما يلي:

- علاقة بعض القياسات الجسمية للمسافة المقطوعة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية بالمسافة المقطوعة في اختبار الوثب الطويل من الثبات.
- مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية منفردة أو مجتمعة في مسافة الانجاز.

المنهج: استخدام الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح.

أداة الدراسة: تخطيط الجسم بالتصوير السينمائي.

النتائج: وكانت الاستنتاجات التالية:

- تتأثر المسافة المقطوعة في اختبار الوثب الطويل من الثبات ايجابياً بمرجة الذراعين.
- تعد اللحظة من هبوط الذراعين من الخلف الجذع إلى أقصى انثناء للركبتين مرحلة مهمة لزيادة المسافة المقطوعة في الاختبار.
- قيم معاملات المتغيرات بدون أو مع إضافة عنصري طول الأطراف السفلي أو الوزن يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بالمسافة.
- دراسة محمد جاسم محمد (2004): (محمد جاسم محمد (2004) اثر تمارينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية، مجلة علوم التربية-جامعة بابل-المجلد 04-العدد 02-2005 ص-129)

الموضوع: اثر ترمينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية.

الهدف: تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ترمينات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين باستخدام ترمينات القفز والتطوير مستوى الأداء والإنجاز للوثبة الثلاثية.

المنهج: اتبع الباحث المنهج التجريبي.

أداة البحث: (اختبار المسافة الكلية، اختبار الخمس وثبات من الثبات، اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار ركض 30م).

النتائج: وأهمها كانت:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع الاختبارات.

- ترمينات الوثب والقفز أثرت بشكل فعال على نتائج المجموعة التجريبية ولا سيما الإنجاز.

-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

اعتمدنا على الدراسات السابقة والمشابهة حيث ساعدتنا على ضبط منهجية البحث وكذلك الاختبارات المستخدمة على عينة البحث كما اتضحت بعض المصطلحات والتعاريف من خلال الاطلاع على هذه الدراسات التي قاعدتها اتخذناها لبناء مقدمة البحث الذي بين ايدينا بالاطافة الى محاولة تفادي صعوبات البحث التي صادفت الباحثين السابقين، وساهمت هذه الدراسات في إعداد بعض التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، إلى جانب توظيف نتائج الدراسات السابقة والمشابهة في مناقشة الفرضيات.

الفصل الثاني : القوة الإبحارية في الويب الطويل

تمهيد:

تعتبر مسابقات الوثب والقفز من المسابقات المشوقة للاعب والمشاهد، كونها تتطلب قدرات عالية و لياقة متميزة تشمل على السرعة لاكتساب سرعة الجري (سرعة الاقتراب) وقوة عضلية، كما تتطلب صفات ومقاييس جسمية خاصة حيث يتميز الرياضي بالطول (طول الرجلين خاصة) وكذلك خفة الوزن والرشاقة بالإضافة إلى المرونة العالية.

ويعد الوثب الطويل كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى، والحبيبة والأكثر شيوعا في ممارستها، ليس فقط في مجال الميدان والمضمار ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. و على ذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته والمتمثلة في التكتيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي.

ومن أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها رياضي منافسات الوثب عامة والوثب الطويل خاصة هي صفة القوة (القوة الانفجارية – القوة المميزة بالسرعة) في عضلات الرجلين حتى يتمكن من الارتقاء إلى ابعد نقطة ممكنة أي تحويل الجسم من الحركة الأفقية إلى الحركة العمودية مقاوما للجاذبية .

01- تاريخ الوثب الطويل :

اهتم الإغريق (اليونان) بهذا النوع من الرياضة عندما كانوا بحاجة إلى العبور الترع والخنادق والوثب من فوق صخرة أو كومة تراب حيث كانت هذه الأشياء تعترض طريق تقدمهم أثناء الحروب والغزوات وكان الوثب يتم بثني الركبتين خلفا إلى منطقة الورك لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الأعياد الاولمبية

القديمة بل كانت ضمن المسابقة الخماسية للرجال وكانت تتم من الثبات ثم أصبحت من الجري (الاقتراب) في القرن السادس قبل الميلاد وقد كان مكان الارتقاء محددًا بجرية أو عمود ملقى على الأرض قبل الحفرة (بمثابة خط) وأحيانًا كان يوضع عمود مثبت في الأرض على إحدى جانبي الحفرة (إن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمي اللاعب على امتداد العمود) كان يحمل المتسابق في كلتا يديه قبل الارتقاء أنقال من الحجارة يتراوح وزنها بين 1.48 – 4.649 كلغ بغرض تقوية مرجحة الذراعين أثناء الارتقاء لعدم فقدان اتزان الجسم في الهواء وأثناء عملية الهبوط ويسمح للمتسابق بقذف الأحجار خلفه بعد ارتقائه مباشرة حتى يخفف من وزنه ومن الطريف إن

مسابقة الوثب الطويل بدأت أيام الإغريق كانت تقام أثناء عزف الموسيقى لم يعرف حتى الآن سبب ذلك ريسان (الانصاري خ.، 2000) وكان في العصور أنواع من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء والوثب للأعلى لاعتقادهم أنهم يثبون لمسافة ابعدهم وقد ادخل أشكال من التكنيك سنة 1886م إلى إدخال لوحة الارتقاء التي لم يرضى بها بعض المتسابقين خوفا من تجاوزها وبالتالي إبعادهم من السباق. كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى باثينا عام 1896م ولابد من الإشارة إلى أن هذه هي الفعالية ضمن الفعاليات العشرية للرجال والخماسية للنساء . (الريضي، 2005)

02- تعريف الوثب الطويل :

يعرفها رعد محمد عبد ربه " إن القفز الطويل هو إحدى رياضات ألعاب القوى وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة، الرقم القياسي للرجال هو 8.95م سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو سنة 1991. والرقم القياسي للسيدات هو 7.52م سجلته الروسية غالينا تشيستياكونا " (محمد ع.، 2010) ويعرفها أ.صديقي أحمد سلام على أن الوثب الطويل هو إحدى المسابقات الطبيعية التي تمارس على مستوى عام ولذا نجدها كمرحلة تالية للجري من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال التي تبدأ بالزحف ثم المشي فالجري فالوثب الطويل (سلام، 2014)

03- نقاط مهمة في أداء الوثب الطويل :

- الاقتراب السريع والمحدد بالخطوات للوصول إلى لوحة الارتقاء بقدم الارتقاء.
- الوصول بسرعة الاقتراب إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في الخطوات الثلاث الأخيرة هدف أول مرحلة من مراحل الأداء المركزي للوثب الطويل (الاقتراب).
- تتراوح خطوات الاقتراب ما بين 19 - 20 خطوة تبعا لطول المسافة المقطوعة من طريق الاقتراب.
- الإعداد لارتقاء جيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغيير إيقاع الثلاث خطوات الأخيرة مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوات أو قصرها.
- الحصول على ارتقاء قوي و سريع والذي تحدده الزاوية المناسبة للارتقاء 76 - 80° حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.

- يتم الارتقاء بقدم واحدة ويعد من أهم النواحي الفنية في الوثب، حيث يربط بين الاقتراب والطيران استعداد للهبوط السليم.
- في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملا ومرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للأمام، كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء.
- الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الوثاب في انجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود 20° م والتي تؤثر على مسافة الوثب.
- حركة الذراعين الدائرية وحتى على مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج يعملان على رفع الكتفين لأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء.
- ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد حركة الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكتيك المشي في الهواء بسهولة.
- توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران، يعملان على استمرارية مسار مركز الثقل وحفظ توازنه، وبذلك لا يفقد الوثاب أي مسافة من المسار الذي اكتسبه في مرحلة الارتقاء (المتمة للاقتراب).
- إن إمكانية متسابق الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعها عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للأمام وميل الجذع للأمام استعدادا لمبوط جيد لتقوية عضلات البطن وخلف الفخذ.
- ثني الركبتين وإزاحة الحوض للأمام بعد هبوط القدمين وملاستهما للرمل يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك للجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على مسافة الوثب.
- إن صعوبة الوثب الطويل في مدى استخدام الوثاب للسرعة القصوى التي اكتسبها في مرحلة الاقتراب وذلك لحظة الارتقاء، أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي للمساعدة في عمل قوس طيران عال وطويل ما أمكن ذلك و الذي يتطلب ارتقاء قويا وسريعا بمساعدة لوحة الارتقاء. (توفيق، 2004)

04- قواعد عامة :

- الطريقة التي يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة.

- إذا شارك أكثر من 8 متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، وعندما يكون عدد المتنافسين اقل من 8 فيسمح لكل متسابق ب 6 محاولات.
- يحاسب المتنافس على أحسن وثبة من بين جميع وثباته.
- يمنح المتنافس 1.5 دقيقة لإنهاء كل محاولة من محاولاته.
- يفشل المتنافسين إذا :
 - لمس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه.
 - الارتقاء عن خارج سواء من نهاية اللوحة وعلى امتداد خط الارتقاء من الأمام والخلف.
 - بعد نهاية الوثبة مشي عائدا للخلف من منطقة الهبوط. (جميل، 2005)

05- قانون الوثب الطويل :

05-1- الخطوات الفنية للوثب الطويل :

تشمل الخطوات الفنية للوثب الطويل على الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط. (مصطفى، 2000)

05-1-1- مرحلة الاقتراب :

يقول الدكتور فراج عبد الحميد توفيق 2004 في مرحلة الاقتراب بأنه يعتبر المرحلة التي يقوم اللاعب فيها بإعداد نفسه لعملية الارتقاء، وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل الوثب الطويل بل و أصعبها حيث يقوم اللاعب بإتقان خطواته فإذا تمكن من ذلك وتم ضبط خطوات الاقتراب سوف يستطيع الوصول وتحقيق مستوى جيد للارتقاء والذي يمكن بالتالي من انجاز مسافة وثب كبيرة. (الحميد، 2004)

وتتميز مرحلة الاقتراب بزيادة سرعة اللاعب في الجري وضبط خطوات الجري للمسافة المطلوبة لتوفير قوة الدفع اللازمة للطيران ودرجة عالية من التركيز الذهني والنفسي والبدني والتي تختلف طبقا لحالة اللاعب التدريبية وطبيعة المسابقة وعوامل أخرى مثل الطقس، الأرضية التي تجرى عليها المسابقة. (رياض، 2003)

تكون طريقة اقتراب المتسابق عدوا وأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتسابقين في السرعة إذ منهم من يصل لسرعته العظمى في اقل عدد من الخطوات، ومن من يصل إلى أقصى سرعته في عدد كبير من الخطوات، لذلك

اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة لاختلاف سرعة المتسابقين وقدرتهم على الوصول إلى السرعة العظمى بالخطوات المناسبة.

وتكون عادة الخطوات ما بين 12-16 خطوة من مسافة طولها 80-110 قدم او من 30-50 يارد. (الرحمان، 2000)

05-1-2- مرحلة الارتقاء :

تعد مرحلة الارتقاء 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 الارتقاء والطيران إذ نلاحظ الرجل المرحة (القائدة) قد وقعت أمام قدم الارتقاء بزاوية من مفصل الركبة تمتد من (85 - 90) وهذا الوضع يساعد الوثاب على الارتقاء 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 الطيران.

05-1-2-1- التحليل الميكانيكي لمرحلة الارتقاء:

1- تعد مرحلة النهوض من أهم وأصعب مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل والتي يتم فيها تحويل مسار مركز ثقل الجسم للوثاب من الاتجاه الأمامي (الأفقي) إلى الاتجاه الأمامي العلوي وخلال فترة زمنية قصيرة تتراوح ما بين (0.11-0.12/ثا). (company, 1976)

2- إذ تبدأ هذه المرحلة من لحظة ملامسة قدم رجل النهوض للوح النهوض وانتهاء عند ترك قدم رجل النهوض للوحة النهوض وتعد الحد الفاصل في تحقيق المستوى الجيد ومن خلالها يتم الحصول على سرعة انطلاق عالية وفي تحقيق زاوية انطلاق تبلغ ما بين (20-25⁰) وكذلك في الحصول على طيران مناسب وجيد . (طلحة، 1993)

وتقسم هذه المرحلة إلى عدة أقسام وهي :

- وضع قدم رجل النهوض فوق اللوحة .الاصطدام.
- مرحلة التوقف (القصور الذاتي) الامتصاص .

- الدفع والمد القصوى للنهوض .

3- واهم ما يميز هذه المرحلة هو الاستعداد لعملية الدفع للأمام والأعلى والذي يحدث نتيجة التوقف البسيط بسبب الانثناء البسيط في مفصل القدم والركبة والحوض والذي سوف يؤدي إلى التناقص في قيم سرعة مرحلة النهوض الأفقية والتي ستتناقص خلال هذه المرحلة ما بين (10-15%) م/ثا عن سرعة مرحلة الاقتراب (james h. , 1986)

ولكن يستفاد من هذا التناقص والفقدان في السرعة بالحصول على سرعة عمودية لرفع مركز ثقل الجسم ونقله أمام الرجل الناهضة نتيجة عملية المد والدفع للرجل الناهضة التي تساعد على حمل الرياضي في الهواء وبزاوية طيران مناسبة (كيرد، 1987)

إذ أن نجاح مرحلة النهوض تعتمد على توافق عمل كل من عملية دفع رجل النهوض وانشاء مفاصل الحوض والركبة والمرححة القوية لكل من الرجل الحرة والذراعين كل ذلك يساعد على إتمام عمل مرحلة النهوض القوية والسريعة والتي بدورها تعمل على علو طيران مركز ثقل الجسم الذي يؤثر ايجابيا في زيادة قوس الطيران وبالتالي الحصول على أفضل مسافة انجاز وفي أفضل مسافة انجاز وفي اقصر زمن وبأقصى سرعة ممكنة .

05-1-2-2-2-علاقة الارتقاء بالانجاز الرقمي: وتعد مرحلة النهوض والطيران في فعالية الوثب الطويل ذات أهمية كبيرة حيث إن سرعة النهوض وهي إحدى المتغيرات الكينيماتيكية لهذه المرحلة والتي لها دور كبير في تحقيق الانجاز حيث كلما كانت سرعة النهوض كبيرة كان الانجاز عالي إما مرحلة الطيران والتي لها دور كبير في تحقيق الانجاز والتي تعتمد على عدة عوامل ومنها سرعة الطيران وزاوية الطيران وارتفاع الطيران . (قاسم، 1979)

05-1-3-مرحلة الطيران:

تبدأ هذه المرحلة بعد ترك الوثاب لوحة الارتقاء إذ تظهر ميكانيكا إن الوثاب لا يمكن إن يفصل لتغيير منحني طيران مركز ثقل الجسم بعد ترك لوحة الارتقاء ، ويشير بعض الخبراء والمختصون في هذا المجال بأن الزخم الزاوي لأي جسم هو مقدار ثابت لا يتغير إلا إذا أثرت فيه قوة ، ويضيف (هو خموت) إن من خلال الطيران يتعرض الوثاب إلى حركة دورا نية لحظة ترك لوحة الارتقاء نتيجة للقوة اللامركزية ، إلا إن الأهم التأكيد على احتمال حدوث هذه الحركة الدورانية في مستوى واحد أو أكثر ، إن تساوي العزوم 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 سهلاً" ويكون اقل صعوبة لو قارناه بالمستوى العرضي (حسين، موسوعة الميدان و المدمار، 2000)

- لذا تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث الانطلاق ومتغيراته وتأثير الجذب الأرضي ومقاومة الهواء والاحتكاك بالموازنة ، ففي لحظة الانطلاق سيحافظ على كمية الزخم الزاوي بشكل جيد خلال الطيران (حسين، موسوعة الميدان و المدمار، 2000، صفحة 310)

وهناك اختلاف في الأداء الحركي لمرحلة الطيران حسب التكنيك المستخدم " إذ توجد عدة طرق لأداء الطيران يمكن استخدامها فمنها: (بجا، 1999)

*أولاً : طريقة القرفصاء * ثانياً طريقة التعلق * ثالثاً طريقة المشي في الهواء

05-1-4- مرحلة السقوط : (عثمان م.، 1998)

إن الواجب الرئيس لمرحلة الهبوط المرحلة الأخيرة من المرحلة الفنية للوثب الطويل هو التوصل لأقصى استفادة من منحني 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، ويراعي في مرحلة الهبوط النقاط الهامة التالية :

- 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.

- 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 الوثابين يقوم برمي جسمه بعد الهبوط إلى الجانب وذلك لتفادي السقوط الخلفي " (حسين، موسوعة الميدان و المدمار، 2000)

06- طرق أداء الوثب : هناك طرق مختلف للوثب الطويل يمكن تلخيصها فيما يلي:

06-1- طريقة القرفصاء:

هذه الطريقة تعتمد إلى حد كبير على السرعة وقوة الدفع وهي سهلة التعلم، ويبدأ منها المبتدئين ومعظم المسابقين الذين يستعملون هذه الطريقة يأخذون وضع الجلوس في الهواء ويستمع هذا الوضع حتى الاقتراب من الهبوط فتمتد الرجلين أقصى ما يمكن أماما. (الانصاري ر.، 2000)

ويعتبرها بسطوسي احد أسهل طرق الطيران وابسطها، ومن أهم مميزاتا تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران (الانصاري خ.، 2000، صفحة 299).

06-2- طريقة التعلق :

تعتبر طريقة التعلق طريقة قديمة في أداء الوثب الطويل حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران وهذا ما يعيها بالنسبة لمرحلة الهبوط فتأدى بطريقة غير اقتصادية.

وسميت بالتعلق لان المتنافس يبدو أثناء مرحلة الطيران وكأنه متعلق بعارضة بكلتا يديه ورجليه في حالة امتداد للبحث عن أطول مسافة ممكنة للوثب

06-3- طريقة المشي في الهواء :

تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق المستخدمة في الوثب الطويل والتي سبق وان اشرنا إليها وأكثر الطرق احتياجا إلى الرشاقة والقدرة على استيعاب أدائها الذي يعتبره البعض معقدا لذا يقتصر استخدام هذه الطريقة على المتقدمين (النخبة) وتكون حركة الرجلين شبيهة بحركة المشي المعتاد والغرض منها المساعدة في اكتساب المتسابق أطول مسافة ممكنة، وتبدأ هذه العملية عندما يصل المتسابق إلى أعلى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتقاء ولا تبدأ قبل ذلك لأنه يعيق دفع قدم الارتقاء، ويصح لنا خريط عبد الرحمان هذه الطريقة إنها تؤدي إلى أحسن النتائج. (الريضي، 2005، صفحة 195)

07- تعليم الوثب الطويل :

وفقا لفرانز : عند تعليم الوثب الطويل يجب أن يكون التركيز الأساسي على الاقتراب والارتقاء، بينما تستحق مرحلة الطيران اهتمام أقل (tellez, 1998) وفقاً لتيليز وجيمس عند القيام بالاقتراب للوثابين المبتدئين، من الأفضل فعل ذلك بدون قفز بهذه الطريقة، يستطيع متسابقي الوثب أن يفصلوا جرى الاقتراب ويطوروا تسارع

وشكل خطوة وإيقاع جرى متسق من خلال التكرار. بالإضافة إلى ذلك، فإنه حتى مع متسابقين الوثب ذوى الخبرة من المفيد أن يتم التدريب على جرى الاقتراب بدون قفز ليطوروا اتساق واتزان الجري، للعمل على الأداء الفني للخطوتين الأخيرتين والارتقاء، يجب القيام بجري اقتراب قصير من ثماني خطوات. إن الوثب ذو الجري القصير يسمح للوثابين بأن يفرزوا ويؤكدوا على الأداء الفني المناسب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للوثابين أن يبدووا قفزات أكثر بما أن الجري القصير يقلل الإجهاد أثناء التدريب. (James T. A., 2000).

إن طريقة تعليم الوثب الطويل المقترحة بواسطة وينسور تتكون من الخطوات التالية:

- الوقوف في الحفرة عند الوثب الطويل يهدف إلى أن يعطى الرياضيين ثقة في الهبوط الآمن في الحفرة لتعليم هبوط قدمين آمن ليعلم الرياضيين كيفية استخدام الذراعين ليساعدا في مسافة الوثب.
- الوثب في الحفرة من اقتراب قصير من قدم لقدمين، يهدف إلى أن يعرض الأداء الأساسي للقفز الطويل باستخدام قدم ارتقاء واحدة وقدمين للهبوط.
- الوثب الطويل لمسافة من اقتراب أطول يهدف إلى السماح للرياضيين بأن يحاولوا أداء الوثب الطويل الكامل من اقتراب أطول.

1) تعريف القوة العضلية:

تعد القوة العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية، فهي إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية، يرى لارسون، كلارك و ماتيسوس أنها عنصرا أساسيا لتطوير الأداء الحركي الجيد و أن امتلاك الرياضي لصفة القوة هام جدا لحمايته من الإصابات و تجنب حوادث الملاعب، و ذلك لأنها عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية عديدة أخرى مثل تنمية القوة، عنصر السرعة، و ارتفاع مستوى القوة العضلية للرياضي.

وفي هذا الصدد يشير "محمد صبحي حسنين" 1979: نقلا عن "أوزلين" إلى القوة العضلية بأنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصفة مباشرة على سرعة الحركة و الأداء على الجهد و المهارة المطلوبة (211:41).

ويرى "صالح السيد فاروق" 1980: نقلا عن كل من "كلارك" و "ماتيسوس" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الانقباض العضلي (24:17).

و عرفها "عصام عبد الخالق" 1972 نقلا عن "ستازيوسكي" هي القدرة العضلية للتغلب على مقاومة الخارجية أو مواجهتها (117:27).

كما أنها عرفت من طرف 1990jugen wenek: بأنها القوة الإرادية المبذولة عن الفعل العضلي الايزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية ايزومترية ديناميكية تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى (162:58).

كما يعرفها الطالب بأنها الحركة التي يبذلها جسم ما على الأخر و التي ينتج عنها تغيير في الوضع.

كما يمكن تعريفها أيضا بأنها التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها، من بينها كالمقاومة ثقل معين

(الأثقال)، مقاومة وزن جسم (وثب)، مقاومة الاحتكاك (الدرجات)، مقاومة منافس (الجيدو).

(2) انواع القوة العضلية: قسم العلماء القوة الى عدة انواع هي:

(3) القوة العظمى: يمكن تعريف القوة العظمى (القصوى) بأنها اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي

انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي والقوة العظمى من اهم الصفات البدنية الضرورية لانواع الانشطة

الرياضية التي تستلزم التغلب على مقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع

الاثقال ، المصارعة، الجمباز

كما ان هناك بعض انواع الانشطة الرياضية تحتاج الى قدر كبير من القوة العظمى مثل رياضات رمي المطرقة ، دفع

الجللة، الوثب في العاب القوى.

4) **القوة المميزة بالسرعة:** يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب

على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر الى القوة المميزة

بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات

البدنية الضرورية في بعض انواع الانشطة الرياضية مثل كرة القدم (التصويب وضرب الكرة بالراس) وكرة

السلة وكرة اليد (حركات الارتقاء والتصويب)

5) **تحمل القوة:** يمكن تعريف تحمل القوة بأنه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء مجهود متواصل

والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية وينظر الى صفة تحمل القوة باعتبارها

مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية

لجميع الانشطة الرياضية التي تحتاج الى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة اي مع تكرار الاداء

كما هو الحال في رياضة التجديف والدراجات

ويميل بعض العلماء الى استخدام مصطلح القوة العضلية والتحمل العضلي كبديل لمصطلح تحمل القوة ويعني من

وجهة نظرهم مقدرة الفرد على استمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية

المستخدمة. محمد حسن العلاوي- علم التدريب الرياضي- دار المعارف- القاهرة- الطبعة 13- 1994- ص

97

6) **القوة الانفجارية:** على انها صفة بدنية تؤدي بالقوة القصوى واللحظية او انها القابلية على اخراج اقصى

قوة في اقصر وقت ممكن وتعرف ايضا بأنها قدرة الرياضي في التغلب على مقاومة انقباضات عضلية

سريعة

اي امكانية مجموعة عضلية في تفجير اقصى قوة في اقل زمن ممكن وكلما زادت عدد الوحدات الحركية المشاركة زات كمية القوة المنتجة ويتطلب امتلاكها من طرف رياضي الوثب (الارتقاء)، ورياضي رمي الرمح. ياسر منير طه

علي - مجلة التربية الرياضية- المجلد 21- العدد الاول - 2009 - ص 214

7) انواع تمارين القوة العضلية:

يمكن استخدام انواع متعددة من التمارين لمحاولة تنمية وتطوير انواع رئيسية للقوة العضلية وتنقسم هذه التمارين طبقا لطبيعة المقاومات التي يصادفها الفرد ال ما يلي:

- تمارين ضد المقاومة الخارجية
- تمارين باستخدام مقاومة جسم الفرد

8) تمارين ضد المقاومة الخارجية: ويدخل تحت نطاق هذه الانواع من التمارين ما يلي:

- تمارين باستخدام اثقال معينة مثل الدامبلز والاثقال الدائرية والمقابض الحديدية والكرات الطبية
واكياس الرمل
- تمارين باستخدام ثقل او مقاومة الزميل كتمارين زوجية او النافسات والمنازلات الزوجية كمصارعة
الزميل
- تمارين باستخدام مقاومة بعض الادوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمارين الساندو او الحبال
المطاط
- تمارين ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كالجري على الرمال او محاولة صعود بعض التلال او
تمارين صعود الدرج

9) تمارين باستخدام مقاومة جسم الفرد: ومن امثلتها تختلف التمارين التي تؤدي بدون ادوات مثل ثني

الذراعين او التحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح المائل او ثني الركبتين كاملا من وضع الوقوف او

وثبات مختلفة من الوقوف كما يدخل تحت نطاق ذلك ايضا مختلف التمارين على بعض الادوات

كادوات الجمباز مثلا، مثل ثني الذراعين من وضع التعلق على العقلة او الحلق او المتوازي او تمارين

باستخدام عقل الحائط مثلا. محمد حسن العلاوي- علم التدريب الرياضي - دار المعارف- القاهرة-

الطبعة 13 - 1994 - ص 101

خلاصة: تناول هذا الفصل الوثب الطويل ومواصفاته خصائصه وكل ما يخص النشاط الفردي البيداغوجي والتنافسي، ثم تناولنا القوة الانفجارية انطلاقا من مفاهيم القوة العضلية خصائصها قابليتها للتطوير والتحسين وخصائص التمارين والتدريبات التي تطورها.

الفصل الثالث المرحلة العمرية

1- تعريف المراهقة:

لغة: هي النمو، وقولنا راهق الفتى أو الفتاة، بمعنى أنهما نما نموا مستطردا والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى، وفي هذا تكمن الدلالة على الاقتراب من الحلم والنضج فالمراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالاكتمال والرشد. (العلي، 1994)

اصطلاحا: هي مصطلح وصفي لفترة من العمر التي يكون الفرد فيها غير ناضج انفعاليا وتكون خبراته في الحياة محدودة قد اقترب من النضج العقلي والبدني.. الخ.

وكلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescence " وتعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا يكون راشدا إنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة ما بين مرحلتين الطفولة والرشد.

ولقد عرف " أوسبل " هذه المرحلة بأنها الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد.

أما " ستاتلي هول " فيعرفها بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف، والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة.

أما " هوروكس " فعرفها على أنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه. (بهادر، 1980)

2- مراحل المراهقة :

إن بداية المراهقة تختلف من فرد لآخر، ومن سلالة إلى أخرى ونستدل بعدم القدرة على تحديد هذه المرحلة بقول " جوزيف ستون تشرسن " حيث قال: "إن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ والمراهقة ليست دائما واضحة ونهايتها تأتي مع تمام النضج الاجتماعي، دون تحديد ما توصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي. (عوض، 1971)

من بين الدراسات التي قام بها "MORGAN TMOID" في أستراليا وبالضبط في الساموا إستخرج من خلالها أن المراهقة منعدمة تقريبا حيث منذ خروج الطفل من الطفولة يندمج مباشرة في مجتمع الكبار، ويتم ذلك عن طريق الشغل الزواج واتخاذ المسؤوليات على مستوى القبيلة. (معروف، 1986) ولقد قسم العلماء المراهقة إلى مراحل فرعية لأهمها :

1-2- المراهقة المبكرة : وتبدأ من (11-14 سنة) حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث من التعليم، وتمتد من بداية النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ وحتى بعد البلوغ نسبة تقريبا أي عند استقرار التغيرات البيولوجية الجدد.

2-2- المراهقة المتوسطة : وتتراوح ما بين (14-18 سنة) وتصادف في الغالب الطور الثانوي.

2-3- المراهقة المتأخرة : فيها يحاول المراهق تكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه محاولا التعود على ضبط النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين (18-21 سنة). (ميخائيل، 1996)

3- خصائص ومميزات تلاميذ الطور الثانوي :

تعتبر هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الإنسان عموما حيث تحدث فيها مجموعة من التغيرات المختلفة من الناحية الجسمية الفيزيولوجية والحركية، العقلية، الانفعالية، النفسية والاجتماعية.

3-1- النمو الجسمي:

يطرأ على الجسم تباطؤ في معدل النمو إذا ما قورن بمرحلة المراهقة الأولى، إلا أن الزيادة واضحة وملموسة في كل من الوزن والطول على الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة التي يتميز المراهق بحالة صحية جيدة مع نمو جسم مميز في كل من السمع، اللمس، التذوق، والذي يظهر من خلاله إمكاناته الجيدة في تقدير كل من الوزن و الأبعاد، ومن ثم نجد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة، حيث تتعدد ويأخذ الجسم بصفة عامة والعقل بصفة خاصة شكلهما المميز.

3-2- النمو الفيزيولوجي :

نحو (16-18 سنة) وظائف القلب و الأوعية الدموية تصبح كاملة إلى حد كبير، أبعاد الكتلة القلبية تساوي سعة الدم الأكسجين ناقص الاستهلاك الأقصى للأكسجين، تكون قريبة من القيم الموجودة عند

البالغين، وفي المقابل لا يوجد توافق كامل بين الوظائف الحركية والبدنية ويبدو أساسيا أن نقدر بعناية الحمولة وتطويرها تدريجيا أثناء تحضير الرياضيين الشبان حسب "Akramov" نحو (16 إلى 18 سنة) ينتج التطور الكافي لمكونات الجهاز العظمي، الصدر يتوسع قليلا ويتضح أنه تحقق بسهولة أكبر في التنفس وفي السن (18) السعة الرئوية تبلغ 3500سم² وحجم القلب 320سم²، ونلاحظ أيضا انخفاض النبضات القلبية والتردد في التنفس، و كذلك أكثر تأقلا للجسم في التغيرات الحرارية والجوية وكذلك عودة الجسم نوعا ما إلى استقرار التفاعلات العصبية. (بسطويسي، 1996)

3-3- النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في الارتباك و الاضطراب الحركي، ونأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارة الحركية في التحسين والتطور لتصل إلى درجة عالية من الجودة، ونلاحظ كذلك ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، وتعتبر ضرورة جديدة في النمو الحركي ويتمكن فيها الفتى والفتاة بسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها بالإضافة إلى زيادة القوة العضلية التي يتميز بها المراهق في هذه المرحلة وهي تساعد الفتى خاصة على إمكانية ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوعا من القوى العضلية، كما تساهم في زيادة مرونة العضلات بالنسبة للفتاة الأمر الذي يزيد في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية والتمارين الفنية.

3-4- النمو العقلي :

لا يسير النمو العقلي بسرعة واحدة في مختلف قدرات النمو الفردي، حيث أكدت الأبحاث انه يكون بطيء في الصغر ثم يليه النمو السريع خلال فترة الطفولة المتأخرة حتى مرحلة المراهقة المبكرة وابتداء من سن 16 سنة يأخذ هذا النمو في التباطؤ ثانية كذلك بالنسبة لعملية الذكاء وقدرة المراهق على الحفظ تفوق قدرة الطفل وذلك من حيث استجابته لأكثر كمية من المعلومات وحفظها لأطول مدة، ويلاحظ أن المراهق يفضل التذكر القائم على الذهن كما يعتبر واسع الخيال، حيث يتمتع بخيال خصب يمكن توجيهه نحو أهداف قيمة ورائعة. (فهمي، 1974)

3-5- النمو النفسي:

إن التحولات الكبيرة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له مجموعة من الاضطرابات النفسية وتعتبر فترة أزمة يعاني منها المراهق ولذلك فإن التغيير الواضح يؤثر على جوانب النمو الأخرى العقلية الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي :

- نقل سرعة النمو العقلي نظرا لإشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الحسي السريع حتى انه لا يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي، ولهذا ينبغي مراعاة كمية الدروس وفي ما تكلف به المراهق من أعمال مختلفة.
- بنفسه ويميل إلى أحلام اليقظة، فهو يحتاج إلى الحصول على العزلة بعض من الوقت وأن يتيح له الفرصة للتفكير والتأمل والنضج.
- إختفاء جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية، الانفعالية باضطراب.
- المراهق وشعوره بالقلق لما يتعرض له من جسمي سريع، فهو قليل الثقة بعض الأصدقاء حيث يمكنه البوح بأسراره لهم ويطلعهم على ما يعاينيه وإذا ما كانوا يبرون بنفس التجربة التي يمر بها. (مختار، 1980)

3-6- النمو الانفعالي :

من بين مميزات الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بانفعالات عنيفة حيث نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب، ومرجع هذه المظاهر هو النمو الجسمي السريع والتحويلات المفاجئة التي تصحب البلوغ، وان أشد وأغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية الحالية (الخارجية الانفعالية) كما تنشأ انفعالات متضاربة بسبب ما يتعرض له المراهقين وحالات مختلفة من اليأس والقنوط والحزن والآلام النفسية وما يميزها كذلك تكوين بعض العواطف الشخصية والعواطف نحو الذات والتي تأخذ المظاهر التالية:

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد طفل الذي يجب أن يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.
- يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول الموضوعات كالتضحية والدفاع عن الضعيف وتسبب في هذه الاضطرابات عدم الاستطاعة على التلاؤم مع البيئة الاجتماعية والأسرة

والمدرسة، التي تجد صعوبة في تفهم ما يطرأ على المراهق من تغيرات وكذلك عدم اعترافها برحولته وذاته المستقبلية كما يمكننا أن نرجع هذه الأحاسيس الانفعالية إلى عدم قدرته على الاشتراك في بعض المواقف الاجتماعية نظراً لعدم ثقته بنفسه وإمكانياته، زيادة على قصر النمو الجسمي، ونضج غير كافي من ناحية عقلية حيث يقوم ببعض التصرفات الطفولية التي تهدف إلى نقل الكبار. (فهيمى، 1974، الصفحات 225-226)

3-7- النمو الاجتماعي :

يعتبر من أصعب مطالب النمو التي يجب أن يسيطر عليها المراهق فبعد أن كان يقضي وقتاً طويلاً خارج المنزل في الطفولة يأتي الوقت الذي يرتبط فيه بالتكيفات الاجتماعية، وأكثر التغيرات الملحوظة في الأنشطة والتبادل الاجتماعي تأتي ما بين الثانية عشر والرابعة عشر حيث تقل اهتمامات الفرد من أنشطة اللعب الطفولية إلى أنشطة اللعب الأقل مشقة وأنشطة اجتماعية أكثر تمسكاً بأداب السلوك .

نجد أيضاً أن الأطفال المتكيفين تكيف سيئ مع المدرسة يكون أصدقائهم قليلون، والمراهق في الحقيقة يتعلم أن الصداقة لا تنشأ بمجرد وجود الأفراد في نفس الفصل في الدراسة.

وتنمو في بداية مرحلة المراهقة القدرة الاجتماعية على إدراك شعور الآخرين و معظم المراهقين لا يكونون راضين بدرجة القبول التي تكون لهم جماعة الأقران ولذلك فهم يرغبون في تجسيده. (بهدار، 1980)

4- ميول واهتمامات المراهق في هذه المرحلة :

ينقسم الميول في مرحلة المراهقة إلى ميول فردية وأخرى جماعية، ويعتمد نمط الميول الجماعي الذي ينشأ لدى المراهق على الفرصة التي تتاح له لإثرائها على درجة شهرته، فيما بين أعضاء جماعة أصدقائه وهناك بعض الاختلاف في الميول تبعاً للجنس.

تعتبر وسائل الاتصال ذات أهمية خاصة لما توفره للمراهق من متنفسا يعبرون من خلاله عن ميولهم، وتعد كوسيلة لفتح أبواب جديدة وتطوير ميولهم واهتماماتهم ومن بين هذه الوسائل التلفاز، المطالعة، السينما، بما لهم من تأثير كبير وفعال على اتجاهات المراهق ويحققون له الهروب من المشاكل والاضطرابات النفسية

التي يعيشها ومن بين الاهتمامات نجد الأنشطة الرياضية بما فيها من حيوية يقول "كارمل" إذا زاد نشاط العضلة زادت الموهبة
وغن أسلوب عيش الرياضي يهدأ جهازه العصبي ونشاط العضلة بالإضافة إلى التمرينات النفسية والتي لها دور متزن وهادئ ومن هنا فالرياضة تلعب دورا هاما في تنمية المراهق إذ تعطيه الحيوية ويجدد من خلالها النشاط. (louise, 1973)

5- أهمية التربية البدنية بالنسبة للمراهق :

لحصة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة بالنسبة للمراهق فهي تعتبر كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصيته ونفسيته، لتحقيق له غرض اكتساب الخبرات والمهارات الحركية المختلفة التي تعطيه رغبة في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي قد يعجز المنزل عن تحقيقها له، وتقوم كذلك بصقل مواهبه وقدراته العقلية والبدنية بما يتماشى وتطورات العصر، يجب على مناهج التربية البدنية أن تعمل على إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم وليس العكس من ذلك، ولا يتسنى إلا بتكليف الساعات الرياضية داخل المدرسة وخارجها حيث يشمل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والضجر وعند التعب العضلي يستسلم للراحة والنوم بدل تضييع الوقت في أعمال تافهة حتى يستعيد نشاطه الفكري والدراسي من جديد.
وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية ترويجية لكلى الجنسين، حيث تهىء لهم نوعا من العلاج الفكري والبدني كما تعمل على امتصاص الاضطرابات والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة ومتناسقة وتخدم مختلف الأجهزة الوظيفية والنفسية بشكل عام.

من بين الاحتياجات التي نرى أنها هامة في هذه المرحلة الاحتياجات الطبيعية للفرد ويكون ذلك بوضع إطار خاص ويكون مرتبطا ارتباطا وثيقا بالجسم ومهاراته الحركية والطاقات التي تفرضها عليه هذه الفترة من العمر ويمكننا إشباعها بالألعاب الفردية المتميزة بالعنف والقوة وذلك عند الرجال، كما تظهر لديهم المهارات الحركية كما يحتاج الفرد في هذه المرحلة إلى الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وبما أن الرجال يختلفون من الناحية البدنية عن النساء حيث تظهر على أجسامهم القوة العضلية لذا فهم يفضلون الأنشطة الرياضية التي تمتاز بقوة التحمل والصبر.

أما احتياجات المرأة فتحدد لها أنشطة رياضية تتناسب مع أنماط جسمها لذلك فهي تميل إلى الرقص الإيقاعي وتمارين الرشاقة والمرونة، وحركات الجمباز الخفيفة وبعض ألعاب القوى التي تميز بالرشاقة والخفة. وهذا يوجب وضع برنامج مناسب الذي يتفق في شكل بما يناسب هذا النضج البدني والحركي، في هذا السن تمتاز به هذه المرحلة من اعتدال وجمال في حركات الجمباز من وثب وقفز وألعاب العقل، قد أدمجتنا ضمن البرنامج الأساسي الذي يعتمد عليه أولاً في اللياقة البدنية والقدرة الحركية في المهارات الفنية والروحي. (الخوري، 2001)

خاتمة: تطرقنا في الباب الأول للجانب النظري الذي تشمل الخلفية النظرية للبحث وتناول الفصول الثلاث التي شملت الدراسات السابقة والمشاهدة والقوة الانفجارية في الوثب الطويل إضافة إلى فصل خصائص المرحلة العمرية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

1- منهج البحث:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث والذي من الممكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية حيث استخدم هذا المنهج لمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على تنمية وتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى تلاميذ الطور الثانوي وتأثيرها على الانجاز الرقمي لنشاط الوثب الطويل حيث تكون مقارنة بين عينة البحث التجريبية التي طبق عليها البرنامج والعينة الضابطة التي خضعت للبرنامج العادي.

2- مجتمع وعينة البحث:

وشمل مجتمع البحث تلاميذ ثانوية عبد الباقي بن زيان الشعاعي وثانوية عبد الحميد دار عبيد بلدية سيدي علي، الذين تتراوح اعمارهم بين 16-18 سنة والممارسين لحصة التربية الدنية والرياضية وقد بلغ عددهم 587 تلميذ وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة حيث كانت العينة التجريبية تحتوي على 22 تلميذا، و العينة الضابطة عددها 22 تلميذا.

3- مجالات البحث:**3-1- المجال المكاني:**

أجريت القياسات والحصص بالساحة الرياضية لثانويتي عبد الباقي بن زيان الشعاعي و عبد الحميد دار عبيد بلدية سيدي علي.

3-2- المجال الزمني:

استغرقت إجراء القياسات والحصص من 07 جانفي 2020 إلى 10 مارس 2020 وكانت فترة العمل في المساء من الساعة 14:30 الى 16:30. لكن نظرا للظروف الاستثنائية للاختبارات البعيدة تم مقاربتها بنتائج متوقعة نظرا للجائحة الوبائية التي شملت العالم.

3-3- المجال البشري:

اشتمل المجال البشري على تلاميذ قسمين الى جانب الأفراد الذين أقيمت عليهم التجربة الاستطلاعية حيث بلغ مجموع عدد التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم من 16-18 سنة 56 تلميذ موزعة كالتالي:

- العينة الاستطلاعية: شملت 12 تلميذ وتم استبعادهم عن التجربة الرئيسية.

- العينة التجريبية: شملت 22 تلميذ ذكور.

- العينة الضابطة: شملت 22 تلميذ ذكور.

شمل مجتمع البحث 587 تلميذ أما العينة فمثلت ما يزيد عن 26% من هذا المجتمع والتي كان عددها 44 تلميذ.

4- التجربة الاستطلاعية: بعد الإلمام بجميع الحقائق الأولية لموضوع البحث تم الاتصال بالأستاذ المشرف من اجل وضع مخطط العمل اللازم انجازه في إعداد هذه المذكرة، قبل الشروع في تطبيق النموذج المقترح قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية، وذلك لمعرفة مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبار ومدى فهم التلاميذ لهذا الاختبار ومراعاة الصعوبات والعراقيل ومحاولة العمل على ازالتها.

وقد تمت هذه التجربة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ وعددهم "12" تلميذ، تمت ما بين 2020/01/07 الى غاية 2020/01/14.

5- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: برنامج تدريبي مقترح.

المتغير التابع: القوة الانفجارية لعضلات الرجلين / الانجاز الرقمي في الوثب الطويل.

6- عينة البحث: هم الأفراد الذين شملتهم التجربة والمنتتمون إلى مجتمع البحث ويحملون نفس المواصفات وقد بلغ عددهم 44 تلميذ ونسبة تمثيل العينة للمجتمع 10% منهم 22 تلميذ للعينة التجريبية و22 تلميذ للعينة الضابطة.

مواصفات العينة: هي نفس المواصفات الموجودة في عناصر مجتمع البحث حيث كل أفراد العينة يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية وكلهم يمتد عمرهم من 16 إلى 18 سنة أما عن الجنس فتكونت العينة من الذكور .

7- المجتمع الأصلي: المجتمع الأصلي للدراسة التي قمنا بها هو كل تلاميذ ثانويتي عبد الباقي بن زيان الشعاعي و عبد الحميد دار عبيد بلدية سيدي علي لأقسام السنة الثانية والثالثة تتراوح أعمارهم ما بين 16- 18 سنة والممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وقد بلغ عدد هؤلاء التلاميذ 587 تلميذ.

8- أدوات البحث:

- المصادر والمراجع.
- ديكا متر، ميكاتي.
- الاختبارات والوسائل البيداغوجية.
- الوسائل الإحصائية.
- المقابلات الشخصية مع أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية.

8-1- الاختبارات المستعملة:

- اختبار القوة الانفجارية:

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- اختبار الوثب الطويل:

وصف الاختبار: جري التلميذ لمسافة معينة من 30 إلى 40 متر حيث تصل السرعة إلى أقصاها ثم القفز في الحوض الرملي وتسجيل النتيجة كل تلميذ يقوم بمحاولتين تفصل بينهما مدة زمنية للاسترجاع، مع احتساب المحاولة الاحسن.

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل.



8-2- الواسائل الإحصائية:

أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير وتختلف خططها باختلاف الخطة الموضوعية، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية:

8-2-1- المتوسط الحسابي: يرى قيس ناجي، شامل كامل 1988 أن الهدف منه هو الحصول على متوسط النتائج التي تحصل عليها أفراد العينة في الاختبارات.

ويرمز له ب: س وصيغته الرياضية هي: $S = \frac{\text{مج س}}{n}$ حيث:

$S =$ المتوسط الحسابي

مج س = مجموع القيم

$n =$ عدد القيم

8-2-2- الانحراف المعياري: يعتبره عبد القادر حلمي 1994: من أهم مقاييس التشتت و أحسنها وأكثرها دقة و هو الأكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي.

مج س 2 : مجموع الانحرافات عن المتوسط.

ع: الانحراف المعياري.

ن: عدد الأفراد

8-2-3- معامل الارتباط بيرسون: حسب مصطفى حسين باهي (1990)

8-2-4- ستيودنت (ت): في هذا البحث يتم استخدام معادلتين لستيودنت (ت):

9- الأسس العلمية:

الثبات: وهذا يعني أن تكون الاختبارات على درجة عالية من الدقة والإتقان والاستقرار وعلى هذا الأساس قمنا بالاختبار الأولي ثم بعد مرور أسبوع قمنا بإعادة نفس الاختبارين لنفس العينة وبعد الإطلاع على جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 وجد أن القيمة المحسوبة لكلا الاختبارين هي أكبر من القيمة الجدولية (0,60) مما يؤكد أن الاختبارين يتمتعان بدرجة ثبات عالية، حيث قدر معامل الثبات لاختبار ثني الركبتين ب(0,97) ولاختبار الوثب الطويل ب(0,93).

الصدق: من أجل التأكد من صدق الاختبارين استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبارين وجدنا أن أن القيمة المحسوبة للاختبارين المذكور بالنسبة لثني الركبتين (0,98) أما بالنسبة الوثب الطويل (0,96)، وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب(0,60) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 هذا يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

جدول رقم 01 يبين صدق وثبات الاختبارات

معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم العينة	د/الإحصائية الاختبار
0.98	0.97	11	0,05	12	اختبار القوة الانفجارية

0.96	0.93	11	0,05	12	اختبار الوثب الطويل
------	------	----	------	----	---------------------

الموضوعية: أن الاختبارين المستخدمين في هذا البحث سهلين واضحين للفهم وغير قابلين للتأويل وبعيدين عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارين موضوعيين، حيث أن اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين مأخوذ من مرجع استخدم فيه لنفس الغرض أما اختبار الوثب الطويل فهو ممنهج ومعتمد.

التمارين المقترحة: كل التمارين المقترحة تهدف بشكل مباشر إلى تطوير القوة الانفجارية الخاصة بالرجلين وصممت هذه التمارين مناسبة للمرحلة العمرية للعينة التي أجريت عليها التجربة حيث طبقت 08 حصص في كل حصة 05/04 تمارين مختلفة وبين كل تمرين وآخر فترة راحة كافية حسب شدة التمرين وتؤدي كل التمارين بشكل سريع لتفادي تداخل تحمل القوة.

10- صعوبات البحث: من بين الصعوبات التي واجهتنا أثناء تطبيق برنامجنا هي:

- نقص العتاد وضيق المساحة المخصصة للعمل والتشويش من طرف تلاميذ الأقسام الأخرى.
- عدم اكمال الحصص وتوقفت في منتصفها.
- توقف الدراسة نظرا للوضع الصحي العام.

خاتمة:

حاولنا من خلال هذا الفصل اعطاء لمحة عامة عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قمنا بها من خلال التجربة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى الدراسة الأساسية وذلك لتوضيح منهج بحث، العينة، مجالات البحث والأدوات المستخدمة ثم التجربة الاستطلاعية من خلال الإشارة إلى عدة خطوات علمية أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية محاولين بذلك جعل القارئ يتتبع تدريجيا الخطوات المنهجية.

الفصل الثاني

عرض و تحليل نتائج متوقعة

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سيتم في هذا الفصل معالجة النتائج المتوقعة الخام باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها و من تم تمثيلها بيانياً .

1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث.

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينات البحث التجريبية والضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية عملنا على معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار " ف " لحساب التجانس كما هو مبين في الجدول الموالي رقم (02

(

الجدول رقم (02) : يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة

باستخدام اختبار " ف " لحساب التجانس.

المقاييس العينات	الاختبار القبلي		درجة الحرية	ف المحسوبة	ف الجدولة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س	ع					
الضابطة	07	3.53	21	0.14	0.16	0.05	غير دال
التجريبية	12.18	9.36	21				

لقد تبين من خلال الجدول أن قيمة "ف" المحسوبة و التي بلغت 0.14 و هي أصغر من قيمة "ف" الجدولية التي بلغت 0.16 عند درجة الحرية 21 ومستوى الدلالة 0,05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية و هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينات البحث

2- عرض و مناقشة نتائج العينة الضابطة في اختبار الوثب من الثبات-المتر-

المقاييس العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	دلالة
		1س	1ع	2س	2ع				
الضابطة	22	1.39	0.07	1.4	0.06	0.57	1.72	21	غير دال

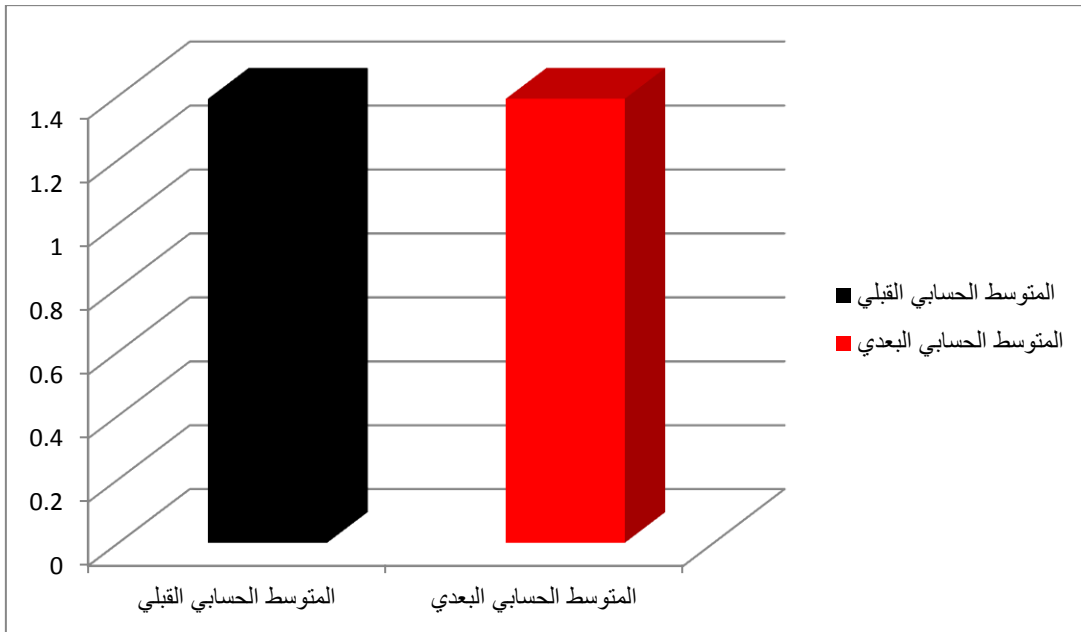
الجدول رقم(03): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب من

الثبات-الوحدة بالمتر-

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 1.39 والانحراف المعياري 0.07 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 1.4 والانحراف المعياري 0.06

وبعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.57 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 21 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي، ومنه نستنتج عدم وجود تحسن في مستوى القوة الانفجارية.



الشكل رقم (01) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في

اختبار الوثب من الثبات

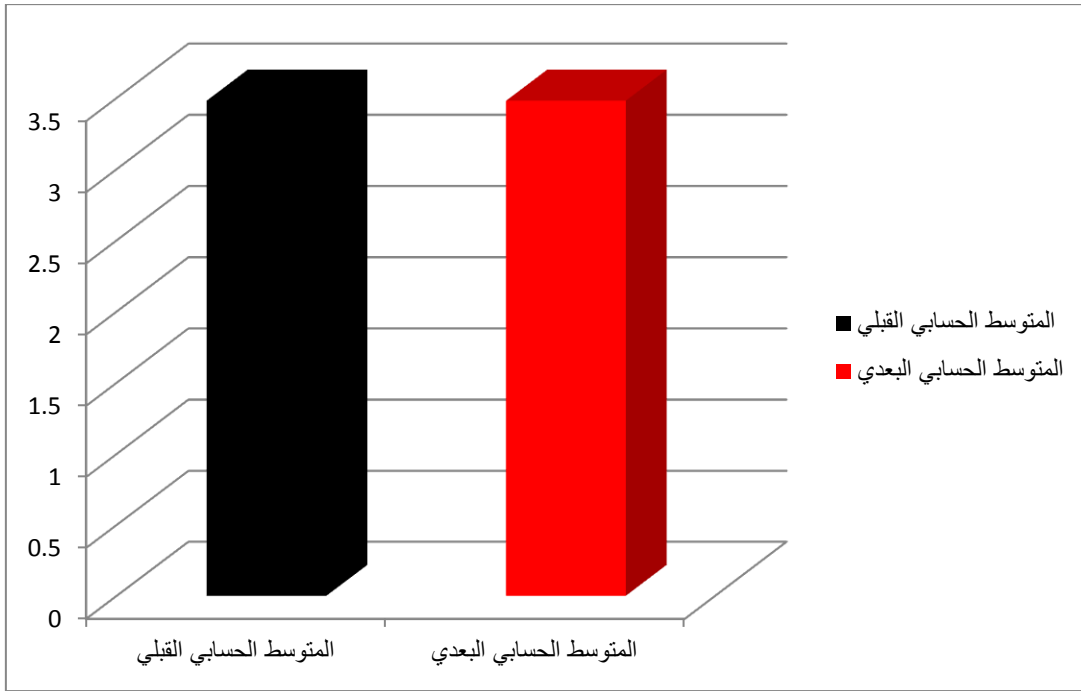
3-عرض و مناقشة نتائج العينة الضابطة في اختبار الوثب الطويل

الجدول رقم(04): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب الطويل

المقاييس الاحصائية عينة البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
		1س	1ع	2س	2ع				
العينه الضابطة	22	3.48	0.21	3.49	0.2	0.18	1.72	21	0,05

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينه الضابطة بلغت 3.48 والانحراف المعياري 0.21 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينه بلغ المتوسط الحسابي 3.49 والانحراف المعياري 0.20 وبعد استخدام ت "ستودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينه الضابطة بلغت 0.18 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت 1.72 عند درجة الحرية 21 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبليه و البعديه، ومنه نستنتج عدم وجود تحسن في مستوى الانجاز في الوثب الطويل.



الشكل رقم (02) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب الطويل

4- عرض و مناقشة نتائج العينة التجريبية في اختبار الوثب من الثبات

الجدول رقم(05): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الوثب من الثبات

المقاييس العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
	1س	1ع	2س	2ع				
التجريبية	1.4	0.06	1.51	0.06	6.25	1.72	21	0,05

الوحدة بالمتر-

تحليل ومناقشة نتائج الجدول: لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط

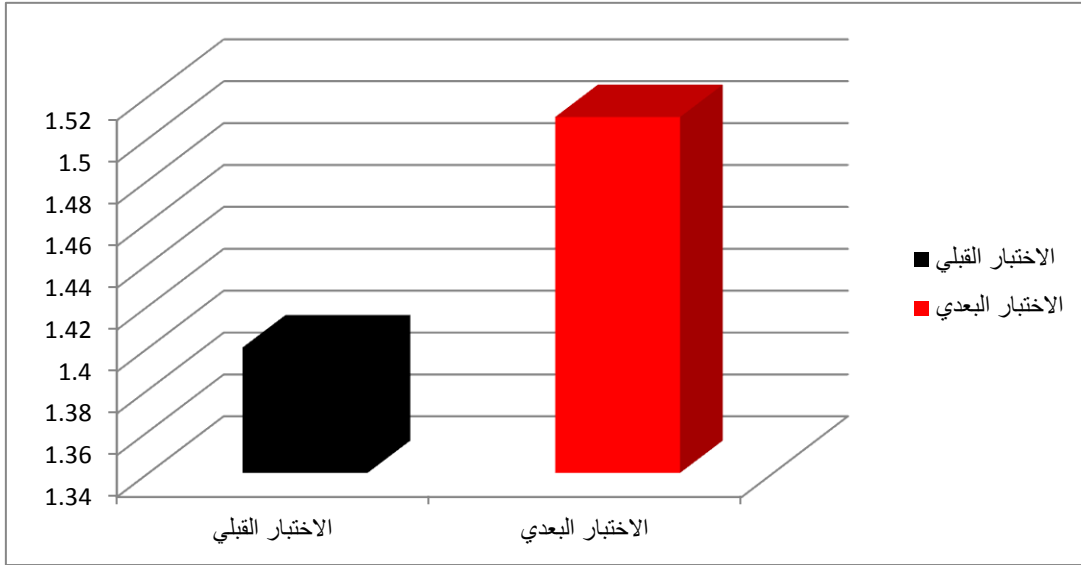
الحسابي القبلي عند العينة التجريبية بلغت 1.40 والانحراف المعياري 0.065 أما في الاختبار البعدي

و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 1.51 والانحراف المعياري 0.061

وبعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية بلغت 6.25 وهي أكبر

من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 21 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 م و بالتالي

فرق معنوي لصالح البعدية المتوقعة، ومنه وجود تحسن في مستوى القوة الانفجارية لأفراد العينة التجريبية .



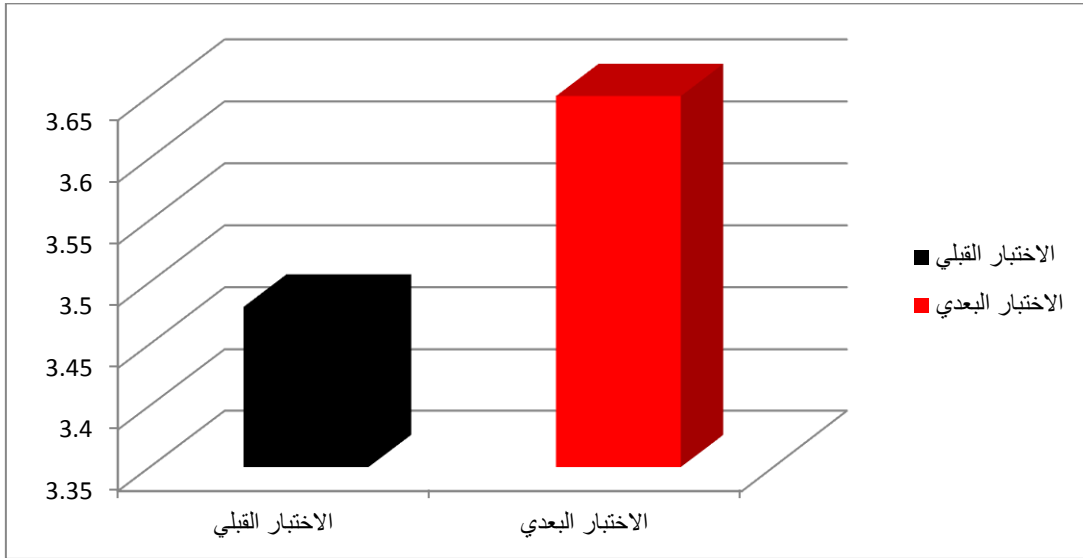
الشكل رقم (03) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب من الثبات.

5- عرض و مناقشة نتائج العينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل

الجدول رقم(06): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الوثب الطويل.

المقاييس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
		1س	1ع	2س	2ع				
العينة التجريبية	22	3.48	0.20	3.65	0.21	7.31	1.72	21	0,05

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 04 لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية بلغت 3.48 والانحراف المعياري 0.20 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 3.65 والانحراف المعياري 0.21 وبعد استخدام "ستيوذنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية بلغت 7.31 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 21 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي المتوقعة، ومنه نستنتج وجود تحسن في مستوى الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى افراد العينة التجريبية.



الشكل رقم (04) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل.

6- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في اختبار الوثب من الثبات.

الجدول رقم (07) : يوضح نتائج الاختبار البعدي المتوقعة لعينات البحث في اختبار الوثب من

الثبات

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس العينة
				1ع	1س		
0.05	42	1.68	2.75	0.061	1.39	22	الضابطة
				0.062	1.51	22	التجريبية

تحليل ومناقشة نتائج الجدول يلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة

المتوسط الحسابي البعدي عند العينة الضابطة بلغت 1.39 والانحراف المعياري 0.061 ، بينما على

مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها المتغير المستقل فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي

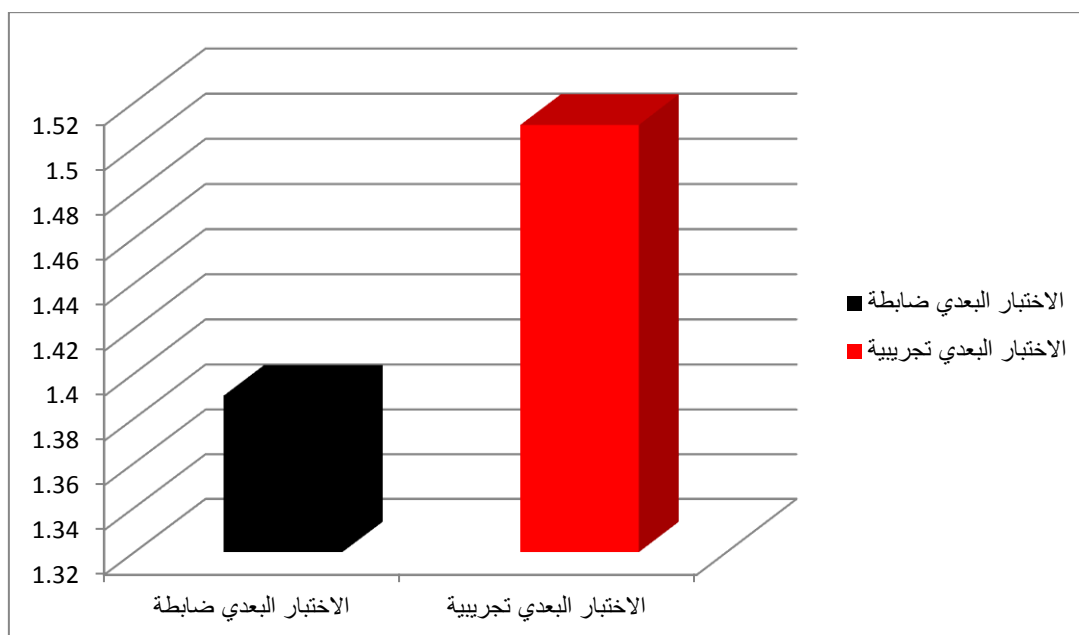
1.51 والانحراف المعياري 0.062 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيودنت" تبين

أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت 2.75 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 1.68 عند درجة الحرية 42

و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطين

الحسابيين البعديين لصالح العينة التجريبية ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في القوة

الانفجارية من العينة الضابطة.



الشكل رقم (05) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة في اختبار الوثب من الثبات.

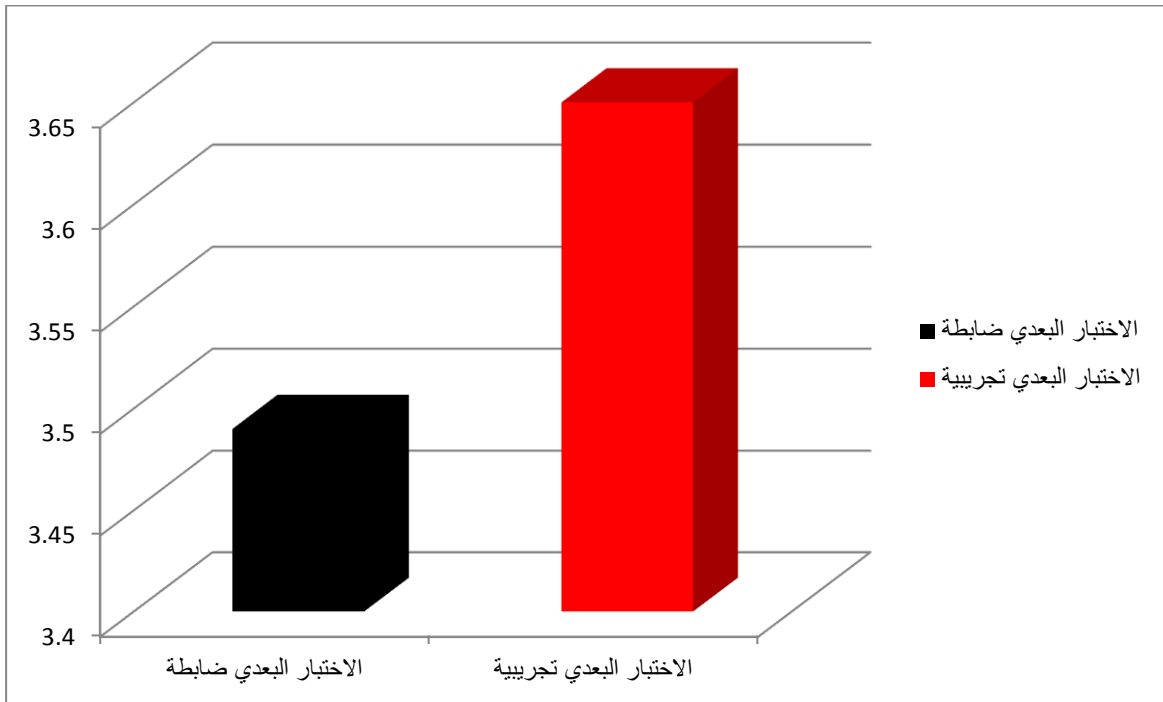
7- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي المتوقعة لعينات البحث في اختبار الوثب الطويل

الجدول رقم (08) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في اختبار الوثب الطويل.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس العينة
				1ع	1س		
0.05	42	1.68	2.75	0.20	3.49	22	الضابطة
				0.22	3.65	22	التجريبية

تحليل ومناقشة نتائج الجدول

يلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة الضابطة بلغت 3.49 والانحراف المعياري 0.21 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها المتغير المستقل فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 3.65 والانحراف المعياري 0.22 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت 2.72 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين البعديين لصالح العينة التجريبية ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في الانجاز الرقمي في الوثب الطويل من العينة الضابطة.



الشكل رقم (06) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل.

استنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل النتائج توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

أ- مجموعة التلاميذ في العينة الضابطة:

- من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن هناك عدم وجود فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أي عدم تطور في المستوى لأفراد في جميع أطوار اختبارات القوة الانفجارية وقد ارجع الباحثان ذلك إلى طريقة العزل المتبعة وهي سبب عدم التحسن.

- استنتجنا من الجدول رقم (04) يتضح أن هناك عدم وجود فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أي عدم تطور في المستوى الانجاز الرقمي لأفراد في جميع أطوار اختبار الوثب الطويل وقد ارجع الباحثان ذلك إلى طريقة العزل المتبعة .

ب- مجموعة التلاميذ في العينة التجريبية

- الجدول رقم (05) يتضح أن هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي المتوقع لدى أفراد العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية، ومنه يتضح إن هناك ان هناك فرق اي تطور في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لأفراد العينة وهذا راجع إلى الطريقة المتبعة والمتمثلة في اثر البرنامج.

- الجدول رقم (06) يتضح أن هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي المتوقع لدى أفراد العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح إن هناك ان هناك فرق اي تطور في الانجاز الرقمي لأفراد العينة التجريبية وهذا راجع إلى الطريقة المتبعة والمتمثلة في اثر البرنامج المقترح.

ج- المجموعتان الضابطة والتجريبية.

- من الجدول رقم (07-08) يتضح أن هناك فروق إحصائية في الاختبار البعدي المتوقع لدى أفراد العينة التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي للتجريبية في مستوى الوثب الثابت والوثب الطويل

،ومنه نستنتج ان هناك فرق اي تطور في القوة الانفجارية و الانجاز الرقمي لأفراد العينة التجريبية على حساب العينة الضابطة وهذا راجع إلى الطريقة المتبعة والمتمثلة في اثر البرنامج المقترح.

خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج القبلية المستخلصة من الدراسة الأساسية والبعديّة المتوقعة حيث تطرقنا إلى تبيين مدى التجانس بين عينات البحث. ثم تناول عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية المتوقعة للعينة الضابطة و التجريبية و هذا بهدف التمكن من تأويل النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية. و من تم التطرق إلى مقارنة نتائج الاختبارات البعدية المتوقعة للمجموعتين الضابطة

والتجريبية

مقارنة ومقارنة النتائج المقارنة المتوقعة بالفرضيات

الفرضية الاولى: - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 05 والتي تبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية بلغت 1.40 والانحراف المعياري 0.065 أما في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 1.51 والانحراف المعياري 0.061 اي ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدى كان اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بفارق 0.11 وهي نسبة تعطي دلالة فارق واضح في القفز من الثبات لصالح الاختبار البعدى لأفراد العينة التجريبية

وزادت قيمة ت "ستيوذنت" المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية والتي بلغت 6.25 من الدلالة الاحصائية وهي اكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 21 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي البعدى للعينة التجريبية و بالتالي يوجد فرق معنوي ، ومنه نستنتج وجود تحسن في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد العينة التجريبية مما يدل على تأثير الوحدات المطبقة ايجابيا على العينة التجريبية وهو ما توصلت اليه دراسة ضياء مجيد 1997 والتي اثبتت وجود علاقة بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية للرجلين وأيضا التدريبات تقوي القوة البدنية لدى الطلاب في المستوى الأقصى (خريط، 2002، صفحة 226) وهو ما يتفق مع فرضيتنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

الفرضية الثانية:- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 06 والتي تبين قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية بلغت 3.48 والانحراف المعياري 0.20 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.65 والانحراف المعياري 0.21 اي ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بفارق 0.17 وهي نسبة تعطي دلالة فارق واضح في الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لصالح الاختبار البعدي لافراد العينة التجريبية .

وزادت دلالة ت "ستيودنت" برهان التفوق حيث قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية بلغت 7.31 وهي اكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 21 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي البعدي و بالتالي يوجد فرق معنوي ، ومنه يظهر وجود تحسن في مستوى الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى افراد العينة التجريبية

مما يدل على تأثير الوحدات المطبقة ايجابيا على العينة التجريبية وهذا ما أكده الدكتور عدنان محمد مكي في دراسته بوجود علاقة بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية بإنجاز الوثب الطويل لواثبين فئة الشباب (عدنان، 2010، صفحة 166) وهذا ما يتوافق مع الفرضية الثانية ومن خلال ذلك نصل الى صدق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل ولصالح الاختبار البعدي.

الفرضية الثالثة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في

اختبار القوة الانفجارية للرجلين لصالح العينة التجريبية.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 07 والتي تبين قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة

الضابطة بلغت 1.39 والانحراف المعياري 0.061 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها

الوحدات فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.51 والانحراف المعياري 0.062 وهذا

ما يبين فرق بين المتوسطات لصالح المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية بفارق 0.12 وهي قيمة ذات

دلالة واضحة وتبرهن الاثر البارز للوحدات المطبقة على التلاميذ وزاد استخدام مقياس الدلالة

الإحصائية ت "ستيودنت" والتي بينت أن قيمة ت المحسوبة بلغت 2.75 و هي أكبر من ت الجدولية

البالغة 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي

يوجد فرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين البعديين لصالح العينة التجريبية مما يزيد من وضوح اثر وفعالية

الوحدات المطبقة على التلاميذ في العينة التجريبية ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في

القوة الانفجارية لعضلات الرجلين من نظيرتها العينة الضابطة وهذا ما أكدته دراسة محمد جاسم محمد

التي توصلت الى ان هناك اثر إيجابي للتمرينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية

(جاسم، 2004، صفحة 129) وهو ما يتفق مع فرضيتنا هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار

البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لصالح العينة التجريبية.

الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في

اختبار الوثب الطويل لصالح العينة التجريبية.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 08 والتي تبين قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة الضابطة بلغت 3.49 والانحراف المعياري 0.21 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها الوحدات فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 3.65 والانحراف المعياري 0.22 وهذا يبين ان هناك قيمة فارق بين المتوسطين لصالح متوسط العينة التجريبية ، و استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيودنت" زاد من الدلالة حيث أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت 2.72 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية لصالح متوسط العينة التجريبية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين البعديين لصالح العينة التجريبية مما يدل على ان هناك تحسن واضح في الانجاز الرقمي للتلاميذ من خلال تطبيق الوحدات المقترحة ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في الانجاز الرقمي في الثوب الطويل من العينة الضابطة التي لم يطبق عليها اي نشاط وهو ما توافق مع دراسة حسين مردان عمر (1997) حيث وجد أن التدريبات تساهم في تطوير المتغيرات البيوميكانيكية للوثب الطويل من الثبات (عمر ح.، 1997، صفحة 114) ومن خلال هذا نصل الى تحقيق الفرضية الرابعة هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب الطويل لصالح العينة التجريبية.

وبعد نتائج الجداول 5-6-7-8 ومقارنة نتائج الدراسات السابقة والمشاهدة والتي قاربت دراستنا الى حد كبير وبعد تحقيق الفرضيات الجزئية الاربعة نصل الى صدق الفرضية العامة ان للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-18 سنة.

قائمة المراجع

1. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع ط1.
2. عثمان حسن عثمان. (1998). المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية. باتنة، الجزائر: منشورات الشهاب.
3. ابراهيم اسعد ميخائيل. (1996). مشكلة الطفولة و المراهقة . بيروت - لبنان: منشورات دار الافاق.
4. احمد بسطويسي. (1996). اسس و نظريات الحركة. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
5. اسامة رياض. (2003). الطب الرياضي و العاب القوى . القاهرة: الناشر دار الفكر العربي ط1.
6. اكرم زكي خطايبية. (1997). منهاج المعاصرة. دار الفكر للطباعة و النشر .
7. الانصاري خريبط مجيد عبد الرحمان مصطفى. (2000). العاب القوى. عمان - الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
8. البيداغوجيا الجديد بيداغوجيا الادمج(2006).. تأليف للتربية المجلة الجزائرية. المركز الوطني للوثائق التربوية.
9. الجسماني عبد العلي. (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية. الدار العربية للعلوم ط1.
10. الخولي امين انور. (2001). اصول التربية الرياضية. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
11. الرضي كمال جميل. (2005). الجديد في العاب القوى. الاردن: نشر بدعم من الجامعة الاردنية.
12. المجلة الجزائرية للتربية. (2006). البيداغوجيا الجديدة بيداغوجيا الادمج العدد 5. المركز الوطني للوثائق التربوية .

13. . تأليف طيب نايت سليمان. (2005) . المقاربة بالكفاءات- دار الامل للطباعة و النشر.
14. . تأليف مصطفى حبيلس. (2004). المقاربة بالمشكلات في ضوء العلاقة بالمعرفة العدد 38.
15. الوطنية وزارة التربية. (2005). الكفاءات موعدهك التربوي. العدد 05.
16. امين انور الخوري. (2001). اصول التربية البدنية. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
17. امين انور الخولي - محمود عبد الفتاح عنان - عدنان درويش جلون. (1998). التربية الرياضية المدرسية . القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
18. امين انور الخولي. (1996). اصول التربية البدنية " مدخل تاريخ الفلسفة". القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
19. امين انور الخولي - جمال الدين الشافعي. (2005). مناهج التربية البدنية المعاصرة. ملتزم الطبع و النشر ط2.
20. امين انور الخولي-اسامة كامل راتب. (1948). دائرة معارف رياضية و علوم التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربية.
21. باورزفيلد- كارل هانز - وشروتر - كيرد. (1987). قواعد العاب الساحة و الميدان . تأليف ترجمة قاسم حسن حسين واثير صبري احمد (الصفحات 428-429). دار الكتب للطباعة و النشر .
22. بن خاتم الله نور الدين. (2008). دراسة تاثير اساليب التدريس على تعليم المهارات الحركية في حصة التربية البدنية و الرياضية. باتنة: مذكرة لنيل شهادة الليسانس قسم التربية البدنية و الرياضية.
23. بوكراتم بلقاسم. (2008). تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم- صنف أواسط - . خميس مليانة: المركز الجامعي خميس مليانة.

24. توفيق فراج عبد الحميد. (2004). موسوعة العاب القوى في النواحي الفنية لمسابقة الوثب و القفز. الاسكندرية مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط1.
25. حسام الدين طلحة. (1993). الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية و التطبيقية ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. حسن حسين قاسم. (1979). الاسس النظرية و العلمية في فعاليات العاب الساحة و الميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
27. حسن شلتوت - حسن معوض. (1993). التنظيم و الادارة في التربية الرياضية. دار الفكر العربي.
28. حسين احمد الشافعي. (2004). الرياضة و القانون. الاسكندرية مصر: دار الوفاء.
29. حسين قاسم حسن. (1979). الأسس النظرية والعلمية في فعالية ألعاب الساحة والميدان ، ص71. مطبعة جامعة بغداد.
30. حسين مردان عمر. (1997). دراسة تحليلية المتغيرات البايوميكانيكية للوثب الطويل من الثبات. . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد 05 - العدد 25 - العراق - جامعة الموصل 1999 ، الصفحات ص-114).
31. خريط مجيد عبد الرحمان مصطفى الانصاري. (2000). العاب القوى. عمان - الاردن : الدار العلمية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
32. خليل ميخائيل عوض. (1971). مشكلة المراهقين في المدن و الريف. بط القاهرة مصر: دار المعارف.
33. رايح تركي. (1990). اصول التربية و التعليم. المؤسسة الوطنية للكتاب - ديوان المطبوعات الجامعية.
34. راتب محمد حسن العلاوي - اسامة كامل. (1999). مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي ط1.

35. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع، ط1،.
36. رزيق معروف. (1986). خفايا المراهقة . بيروت - لبنان: دار الفكر للطباعة.
37. ريسان خريط. (2002). العاب القوى، . عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
38. ريسان خريط مجيد عبد الرحمان الانصاري. (2000). العاب القوى. عمان - الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
39. سعدية محمد علي بهادر. (1980). سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.
40. سلمان هاشم احمد. (/ المجلد 10 / العدد 33 / 2004، 2004). فاعلية اداء اختبار القفز العمودي من اوضاع مختلفة . مجلة الرافدين الرياضية.
41. صديقي احمد سلام. (2014). العاب القوى مسابقات الميدان الوثب و الرمي و متعلقاتها. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
42. صلاح محمد بجا. (1999). العاب القوى اسس تعليم تنظيم. مركز لغة العصر.
43. ضياء مجيد. (المجلد الثالث، العدد السادس، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997). علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، صفحة 11.
44. عباس احمد صالح. (1981). طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية. بغداد العراق: المكتبة الوطنية ط1.
45. عبد ربه محمد. (2010). العاب القوى و التحمل. الاردن.
46. عطاء الله احمد. (2006). اساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
47. غادة جلال عبد الحكيم. (2008). طرق تدريس التربية الرياضية . مصر: دار الفكر العربي .

48. غسان محمد الصادق - سامي الصفار. (1988). التربية البدنية. جامعة الموصل: دار الكتاب للطباعة و النشر.
49. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة.: (2002). أسس و مبادئ البحث العلمي، الإسكندرية، مصر: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط1،.
50. فائز بشير حمودات. (1987). الانشطة الرياضية . الموصل: ديرية دار الكتب للطباعة والنشر .
51. فراج عبد الحميد توفيق. (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز . الاسكندرية: دار الوفاء الدنيا للطباعة و النشر.
52. فؤاد السيد بيجي. (1997). الاسس النفسية للنمو ص272. القاهرة مصر : دار الفكر العربي.
53. قاسم حسن. (1979). الاسس النظرية والعلمية في فعالية العاب الساحة والميدان/. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
54. قاسم حسن حسين. (2000). موسوعة الميدان و المدمار. الاردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
55. كمال جميل الرضي. (2005). الجديد في العاب القوى الطبعة الثالثة . الاردن: نشر بدعم من الجامعة الاردنية .
56. محمد السباعي. (1985). معلم الغد و دوره . دار المعارف ط1.
57. محمد جاسم. (2004). اثر تمرينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية، . مجلة علوم التربية-جامعة بابل-، الصفحات المجلد04-العدد02-2005ص-129).
58. محمد حمدي. (2002). مرشد الطلاب ص51. القاهرة مصر: دار ابن الهيثم .
59. محمد سعيد زغلول - مصطفا السايح محمد. (2004). تكنولوجيا اعداد و تاهيل معلم التربية الرياضية. الاسكندرية مصر: دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر ط2.

60. محمد صبحي حسنين. (2001). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
61. محمد عثمان. (1998). موسوعة العاب القوى-تكنيك.تعليم. تحكيم-. الكويت: دار العلم.
62. محمد عدنان. (2010). علاقة بعض اوجه القوة العضلية والانجاز في الوثب الطويل. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، العدد السادس، ، صفحة 165.
63. محمد مصطفى زيدان. (2000). الكفاية الانتاجية للمدارس. بيروت - لبنان: دار الشروق.
64. محي الدين مختار. (1980). محاضرات علم النفس الرياضي. الجزائر: قسنطينة - الجزائر .
65. مصطفى الانصاري ريسان خريط مجيد عبد الرحمان. (2000). العاب القوى. عمان - الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
66. مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. القاهرة - مصر: مكتبة مصر.
67. مصطفى كمال زنكلوجي. (2007). اضواء على المناهج تربية البدنية و الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة و النشر.
68. مصعب محمود عبد الرحمن يغمور. (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح على منحني التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية. ، جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين: -ص121).
69. نثيبال كانتور. (1972). المعلم و مشكلات التعليم و التعلم . مصر: دار المعارف.
70. نصر الدين زيدي. (2005). سيكولوجية مدرس دراسة وصفية تحليلية. جامعة الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

71. و آخرون المندلاوي. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.

72. وآخرون امين انور الخولي. (1994). التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية. القاهرة: دار الفكر العربي.

73. hay james. (1986). the biomechanics of the long jump exercises and sport science reviews . new york : macmillan publishing company.

74. james – tellez. (1998). the long jump. franz: in school moderne athlete an coach.

75. jean louise. (1973). psychologie d adolescent. paris.

76. most company. (1976). ; 4th edition cooper and eta.

77. tellez and james. (2000). long jump track and field caching manual. usa.

78. .(2011)www.lyceeb.com /t6769.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الى التعرف على اثر برنامج مقترح لتنمية القوة الانفجارية في تحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي وكان الفرض العام للدراسة للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-18 سنة واستخدمنا المنهج التجريبي، على عينة قوامها 44 تلميذ-ذكور- واختيارها كان بطريقة عشوائية تم تقسيمهم لمجموعتين 22 تلميذ عينة ضابطة و22 تلميذ عينة تجريبية. واستخدمنا الوحدات التدريبية المقترحة للبرنامج وقمنا بجمع النتائج باختبارات وتم التوصل الى نتائج تم تحليلها وتفسيرها وكانت اهم الاستنتاجات ان للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وفي تحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لنقترح في الأخير:

- ضرورة اعتماد وحدات تدريبية اثناء النشاط لتقوية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى التلاميذ - ضرورة التنوع في الوحدات لدى المستويات العمرية في المرحلة الثانوية.

- اعتماد مبدأ موحد لتطبيق وحدات تدريبية في المرحلة الثانوية باقتراح مجموعة من الباحثين والمفتشين والاساتذة.

-اعادة اجراء دراسة مماثلة على فئة الاناث بنفس المعايير .

Résumé de l'étude

L'étude vise à identifier l'effet d'un programme proposé de développement de la puissance explosive sur l'amélioration de la performance numérique du saut en longueur des élèves du secondaire. L'hypothèse générale de l'étude du programme proposé a eu un effet positif sur le développement du niveau de force explosive des muscles des jambes et l'amélioration de la performance numérique dans le saut en longueur chez les élèves du secondaire 16-18 ans. Nous avons utilisé l'approche expérimentale, sur un échantillon de 44 élèves de sexe masculin, et elle a été choisie de manière aléatoire, ils ont été répartis en deux groupes de 22 élèves, un échantillon témoin, et 22 élèves, un échantillon expérimental. Nous avons utilisé les modules de formation proposés pour le programme et nous avons recueilli les résultats avec des tests. Les résultats ont été analysés et interprétés. Les conclusions les plus importantes étaient que le programme proposé avait un effet positif sur le développement de la force explosive des muscles des jambes et sur l'amélioration de la performance numérique dans le saut en longueur des élèves du secondaire pour suggérer:

- La nécessité d'adopter des unités d'entraînement pendant l'activité pour renforcer la force explosive des muscles des jambes des étudiants
- La nécessité de diversifier les unités aux niveaux d'âge au secondaire.
- Adopter un principe unifié pour la mise en œuvre des modules de formation au niveau secondaire en proposant un groupe de chercheurs, d'inspecteurs et de professeurs.

.Répéter une étude similaire sur la catégorie féminine avec les mêmes critères -

Study summary:

The study aims to identify the effect of a proposed program for developing explosive power on improving digital achievement in the long jump of secondary school students. The general hypothesis of the study of the proposed program had a positive effect on developing the level of explosive force of the leg muscles and improving digital achievement in the long jump among secondary phase students 16-18 years old. We used the experimental approach, on a sample of 44 male students, and it was chosen in a random way. They were divided into two groups of 22 pupils, a control sample, and 22 pupils, an experimental sample. We used the training modules proposed for the program and we collected the results with tests. Results were analyzed and interpreted. The most important conclusions were that the proposed program had a positive effect on developing the explosive force of the leg muscles and in improving the digital achievement in the long jump of high school students to suggest:

- The need to adopt training units during activity to strengthen the explosive force of the leg muscles of the students

The necessity to diversify the units at the age levels in the secondary stage.

Adopting a unified principle for implementing training modules at the secondary level by proposing a group of researchers, inspectors and professors.

- Repeat a similar study on the female category with the same criteria.- The need to diversify into units at age levels at the secondary level.

Adoption of a unified principle for the application of training units at the secondary stage, by proposing a group of researchers, inspectors, and professors.

.Re-conduct a similar study on the female category with the same criteria

الملاحق

الحصة التدريبية رقم (2)

الهدف : تنمية قوة الرجلين

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 60-70%

الأدوات: صفارة، ميقاتي، كرات طبية، كرات

عادية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي		15د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: جري لمسافة 2م ثم القفز بكلى الرجلين		15د	5×2 راحة 40ثا
	التمرين 2: جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحد إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل.		15د	5×2 راحة 40ثا
	التمرين 3: على شكل مجموعات كل تلميذ يضع بين رجليه كرة طبية ويحاول الارتقاء إلى الأعلى		10د	10×1 راحة 40ثا
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		5د	


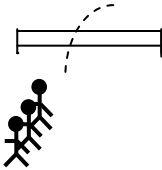
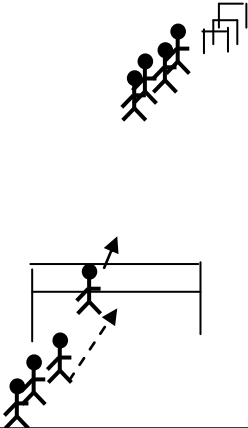
الحصة التدريبية رقم (4)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: قوة الشدة: 60-70%

الأدوات : صفارة ،ميقاتي ،كرات طبية،كرات

عادية

المرحله	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	التحية الرياضية شرح هدف الحصة تسخين وإعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	xxxxxx xxxxxxx x x x x x x x	20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقسيم التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة تشكل صف ،خلف خط 9م ،يضع كل لاعب كرة طبية بين رجليه ويجري		15د	5x2 راحة 1د
	التمرين 2: على شكل مجموعات كل تلميذ يأخذ كرة طبية ثم يقوم بالقفز واجتياز المعلم		10د	4x1.5 راحة 1د
	التمرين 3: على شكل مجموعات يقوم التلاميذ باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز والارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الآخر 1متر		10د	4x1.5 راحة 1د
المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للوضع الطبيعي	x x x x x x x x x x x x x	10د	

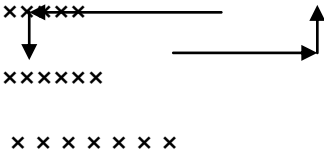



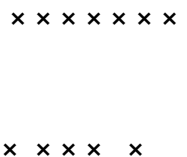
الحصة التدريبية رقم (6)

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 60-70%

الهدف: قوة التحمل

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، كرات

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقف تلميذان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين ، ثم يقومان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (الهبوط و طلوع). التمرين 2: يقف التلميذان متقابلان متواجهان ، مع إمساك اليدين لكل تلميذ مع تلميذ المقابل يقومان بدفع ذراع وتثني ذراع الآخر والعكس	 	10د	4×2 راحة 30ثا
	التمرين 3: جلوس طويل مواجه و اليدين خلفا و القدمان متقاطعتان مع الزميل ،تبادل دوران الرجلين من الداخل وخارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل.		15د	5×2 راحة 40ثا
			10د	4×2 راحة 30ثا
المرحلة الختامية	تمارينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		10د	

الحصة التدريبية رقم (8)

الهدف: القوة الانفجارية

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 60-70%

الأدوات : صفارة ،ميقاتي ، حلقات ،

خشبة

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
	20د		<p>- التحية الرياضية</p> <p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل</p>	المرحلة التحضيرية
3x2 راحة 1.5د	10د		<p>التمرين 1:</p> <p>يقف التلميذ بموازيات الحائط ، وبعدها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط</p>	المرحلة الرئيسية
3x2 راحة 1.5د	10.5د		<p>التمرين 2:</p> <p>يقف التلميذ فوق لوحة خشبية مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى أبعد نقطة.</p>	
3x2 راحة 2د	12د		<p>التمرين 3:</p> <p>يقف التلميذ مع ضم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات</p>	
	10د		<p>تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

الحصة التدريبية رقم (5)

زمن الوحدة: 75د

الشدة: 100%

الهدف: السرعة الانتقالية و الحركية للرجلين

الأدوات: صفارة ، أقماع ، ميقاتي

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب - تمارينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل	xxxxxx ← xxxxxxxxx → xxxxxxxxx	20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقف التلاميذ في شكل مجموعات عند خط وعند سماع الإشارة ينطلق الأوائل من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة إلى خط محدد في منتصف الملعب ثم العودة إلى خط الانطلاق.		16د	4x2 راحة 2د
	التمرين 2: ينطلق التلميذ من خط البداية الي غاية منتصف الملعب ثم العودة للخط والرجوع ثانية لخط المنتصف فقط.		16د	2x4 راحة 2د
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	xxxxxx xxxxxx	7د	