

أثر الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبين الناشئين بالوثب الطويل

اسيل جليل كاطع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد
aseel@copew.uobaghdad.edu.iq

هادي احمد خضر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
dr.hadi@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر ٢٠٢٢/٦/١٤ DOI: ()

المخلص

ان التقدم والوصول بالأداء الى المستوى الافضل هو هدف الالعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل، لذا فنحن نحتاج الى تطبيق مبادئ التعلم وطرائقه الصحيحة والتي يجب ان تكون مؤثرة ومختصرة في الوقت نفسه، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي الوثب الطويل في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة للموسم الرياضي ٢٠٢٢ في بغداد، والبالغ عددهم (١٢ واثباً)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (٦ واثبين)، لكل مجموعة وتوصل الباحثان الى أهم الاستنتاجات حيث اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي اثر الالعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز اللاعبين الناشئين بالوثب الطويل للمجموعة التجريبية ولمصلحة القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية : الالعاب التعليمية، مراحل التسلسل الحركي ، القدرات البدنية.

The effect of educational games according to the stages of the complete kinetic sequence to develop some physical abilities and the achievement of junior long jump players

Aseel Jalil Kateh College of Physical Education and Sports Sciences for Girl / University of Baghdad

aseel@copew.uobaghdad.edu.iq

Hadi Ahmad Khither College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

dr.hadi@uomosul.edu.iq

Accepted Date 14/06/2022 DOI: ()

ABSTRACT

Progress and performance to the best level is the goal of educational games according to the stages of the complete motor sequence, so we need to apply the principles of learning and its correct methods, which must be effective and brief at the same time. And the research community was identified for long jump players in the Specialized School for Talent Care for the 2022 sports season in Baghdad, which numbered (12 jumpers). To the most important conclusions, as the results showed a marked superiority between the tribal and

أثر الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل لتطوير بعض القدرات البدنية والانتجاز للاعبين الناشئين بالوثب الطويل

remote measurements, the effect of educational games on the stages of the kinetic sequence, to develop some physical abilities and the achievement of the junior long jump players for the experimental group and in favor of the dimensional measurement.

Keywords: educational games, kinetic sequence stages, physical abilities.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان التقدم والوصول بالأداء الى المستوى الأفضل هو هدف الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل، لذا فنحن نحتاج الى تطبيق مبادئ التعلم وطرائقه الصحيحة والتي يجب ان تكون مؤثرة ومختصرة في الوقت نفسه، وتعد ألعاب القوى إحدى المسابقات الفردية التي شملها التقدم العلمي وبشكل سريع من سنة إلى أخرى، ويظهر أكثر وضوحاً بالأرقام الحالية، فضلاً عن تحطيم الأرقام القياسية العالمية، وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى أهم فعاليات ألعاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في الوثب من أجل ضمان الوصول إلى ابعاد مسافة، وهذا يحتاج إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً ومهارياً للوصول إلى الأداء الأفضل، حيث تم تجزئة فعالية الوثب الطويل من حيث مراحل الاداء حتى يكون اتقان كل مرحلة مما يسهم في المستوى الرقمي، فضلاً عن ضرورة تكامل الاداء المهاري والفني والوصول الى درجة الاوتوماتيكية، واساس هذه الفعالية هو اتقان مهاراتها العديدة، وهذا لا يتم الا عن طريق التمرين والممارسة، وبأسلوب معين من خلال البرنامج تعليمي خاص يتضمن وحدات تعليمية يومية، تعد هي اصغر الحلقات في عملية التعلم التي يتم من خلالها اكتساب المهارات البدنية والمهارية والاحتفاظ بها من خلال اتباع التمرينات التعليمية بالمستوى الافضل، ومن هنا جاءت اهمية في الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي لتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء الرقمي لدى اللاعبين الناشئين في الوثب الطويل من أجل الارتقاء بمستوى أداء هذه الفعالية المهمة من فعاليات ألعاب القوى.

١-٢ مشكلة البحث :

إن الهدف الاساس للعملية التعليمية هو التعلم الصحيح الذي يساعد منذ البداية في الوصول الى افضل مستوى، حيث تتحدد مشكلة البحث من خلال تواجد الباحثان في بطولات والمحافل المحلية، في ان الانتجاز للاعبين في فعالية الوثب الطويل لا يرقى الى المستويات المقبولة نتيجة لضعف في القدرات البدنية؛ عليه اصبح من غير الممكن ان تتطور هذه القدرات ومستوى الانتجاز في فعالية الوثب الطويل الا من خلال التعلم وتجزئة مراحل الفعالية، واستخدام الألعاب التعليمية التي تخدم التنوع في اسلوب تعلم الفعالية بشكل يضمن اتقان جوانب الاداء الصحيح، والتي تساعد على زيادة

أثر الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبين الناشئين بالوثب الطويل

الاحساس بالأداء الصحيح واتقان كل جزء منها مع توافق القدرات البدنية باللاعب مما يسهم في تطور الانجاز، لذا ارتأى الباحثان الى وضع ألعاب تعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل في تحسين مستوى التعلم في فعالية الوثب الطويل من أجل المساهمة في تحقيق أفضل الاداء من الناحية الفنية من خلال عرض الأنموذج الصحيح للأداء، والذي يعد هذا التعليم أحد عناصر تحقيق الانجاز في هذه الفعالية .

٢-١ هدفاً البحث :

- التعرف على اثر الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل لتطوير بعض القدرات البدنية وانجاز اللاعبين الناشئين في الوثب الطويل.
- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية على بعض القدرات البدنية وانجاز اللاعبين الناشئين في الوثب الطويل.

٣-١ فرضاً البحث :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات البدنية وانجاز اللاعبين الناشئين في الوثب الطويل.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية، وانجاز اللاعبين الناشئين في الوثب الطويل.

٤-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : ناشئي الوثب الطويل في المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين للوثب الطويل ناشئين.
- المجال الزمني : المدة ٥ / ٢ / ٢٠٢٢ الى ١٦ / ٤ / ٢٠٢٢ .
- المجال المكاني : ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد

٢- منهج البحث وجراءته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

أثر الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل لتطوير بعض القدرات البدنية والانتجاز للاعبين الناشئين بالوثب الطويل

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي الوثب الطويل الناشئين في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في الموسم الرياضي ٢٠٢٢، والبالغ عددهم (١٢ واثباً)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل، وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وواقع (٦ واثبين) لكل مجموعة.

٢-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

جدول (١) يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	166.112	164.000	1.762	0.321
الكتلة	كغم	62.611	60.000	1.541	0.183
العمر	سنة	16.237	16.000	1.712	0.451

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 3 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

الجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية وانجاز

اللاعبين الناشئين في الوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
السرعة القصوى	ثا	4.023	0.376	4.242	0.432	1.456	0.543	غير دال
القوة الانفجارية للرجلين	م	2.431	0.538	2.254	0.876	1.876	0.289	غير دال
انجاز الوثب الطويل	م	6.001	0.621	5.821	0.743	2.876	0.421	غير دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وتحت درجة حرية ١٠

٢-٤ وسائل جمع المعلومات :

(الملاحظة، الاختبارات والقياسات، والمصادر والمراجع العربية والأجنبية).

٢-٤-١ الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث :

ملعب العاب القوى الخاص للوثب الطويل ، وشواخص عدد ٤٠، وساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (٤) شريط قياس، وكاميرا فيديو نوع (Sony ذات تردد (١٠٠ صورة) عدد (١)، وجهاز حاسوب محمول نوع Dell . وميزان طبي الكتروني عدد (١).

٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار العدو ٣٠ م من البدء الطائر: (Joseph L 2000, p. 142)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات المستعملة : ساعة توقيت ، وشريط قياس ، ومساحة من الأرض يكون فيها خط للبداية وخط
للنهاية ، والمسافة بينهما (٤٠ م) ، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد (١٠ م) من الخط
الأول ، خط نهاية على بعد (٤٠ م) من الخط الأول و (٣٠ م) من الخط الثاني.

طريقة الأداء :

- يبدأ الاختبار بان يتخذ كل لاعب وضع الاستعداد للاختبار خلف الخط الاول .
- عندما يعطى الاذن بالبدء (اشارة البدء)، يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى
اقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.
- يخصص لكل لاعب مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ، ويقف المراقب رافعاً احدى
ذراعيه إلى الاعلى ، وعندما يقطع اللاعب خط البدء الثاني يقوم بخفض ذراعيه إلى الاسفل
بسرعة، إذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة .
- وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يقوم الميقاتي بايقاف الساعة ، وحساب الزمن الذي
استغرقه اللاعب ما بين الاشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتياز خط النهاية .

حساب النتيجة :

- يسجل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية .
- تحتسب للاعب أحسن زمن يسجل في المحاولتين .

- اختبار الوثب الطويل من الثبات (Matthew Fraser Moat.2010)

لغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستعملة: مكان مناسب بعرض (١,٥ م) وبطول (٣,٥ م) ، ويراعى ان يكون المكان
مستوي وخالٍ من العوائق وغير املس ، شريط قياس .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية ، والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا
القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب
للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين
للأمام .
- يجب ان يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .

أثر الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل لتطوير بعض القدرات البدنية والانتاج للاعبين الناشئين بالوثب الطويل

حساب النتائج : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط ، ويكون خط البداية بعرض (٥ سم) ويدخل في القياس .

- تعطى للاعب ثلاث محاولات .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للاعب أحسن محاولة .

- الانجاز في الوثب الطويل : (بيترج . ل.تومسون: ٢٠٠٩ ، ص ١١٧)

الغرض من الأختبار : قياس انجاز للوثب الطويل

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، لوحة الأرتقاء .

وصف الأداء : يقوم اللاعب بالجري مسافة (٣٠ م) تقريباً وهي مسافة الأقتراب ثم يقوم بالأرتقاء على للوحة الارتقاء والوثب أماماً لأطول مسافة ممكنه .

تعليمات الأختبار :

- أن يكون الأرتقاء على لوحة الأرتقاء

- الهبوط بالقدمين .

- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

التسجيل : تحتسب المسافة من الحافة الداخلية لخط الأرتقاء وأقرب أثر يتركه اللاعب من لوحة الارتقاء .

٢-٦ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ ٥ / ٢ / ٢٠٢٢ على أربعة من لاعبي الوثب الطويل من

مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم فضلاً عن التعرف على ما يأتي:

١. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها .
٢. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا العمل .
٣. التعرف على قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
٤. التعرف على الألعاب التعليمية لتنفيذ التجربة والاختبارات .

٢-٧ الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٩ / ٢ / ٢٠٢٢ في ملعب المدرسة التخصصية

لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد

٨-٢ التجربة الرئيسية :

- بدأت العينة تنفيذ تمارين بتاريخ ١٢ / ٢ / ٢٠٢٢ لغاية ١٣ / ٤ / ٢٠٢٢ وتم تنفيذ الوحدات من قبل مدرب اللاعبين* .
- مدة البرنامج تعليمي : (٨) اسابيع.
- عدد الوحدات تعليمية الكلية : (٢٤) وحدة تعليمية.
- عدد الوحدات تعليمية الأسبوعية : (٣) وحدات. تحتوي الوحدات علي مجموعة من الألعاب التي تمتاز بسرعة وقوة الاداء والمنافسة لكل مرحلة من المراحل الفنية على شكل العاب وبوقت محدد لكل لعبة وللحصول على انجاز في الوثب الطويل
- أيام التدريب الأسبوعية : (السبت - الاثنين - الاربعاء) .

٩-٢ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ١٦ / ٤ / ٢٠٢٢ ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة في وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد .

١٠-٢ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعان الباحثان بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .

٣- عرض ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض النتائج :

- ٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز في الوثب الطويل.
- ٣-١-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية والانجاز في الوثب الطويل.

الجدول (٣) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات

البدنية وانجاز الوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة القصوى	ثا	0.432	4.023	0.456	3.912	0.673	4.765	0.001	دال
القوة الانفجارية للرجلين	م	0.675	2.431	0.682	2.564	0.532	6.567	0.000	دال
انجاز الوثب الطويل	م	0.832	6.001	0.874	6.115	0.876	7.731	0.000	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.005 وتحت درجة حرية ٥

* المدرب علي نوري/ مدرب المدرسة التخصصية

أثر الألعاب التعليمية على وفق مراحل التسلسل الحركي الكامل لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للاعبين الناشئين بالوثب الطويل

٢-١-١-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل.

الجدول (٤) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة القصوى	ثا	0.564	4.242	0.765	4.025	0.876	6.786	0.003	دال
القوة الانفجارية للرجلين	م	0.765	2.254	0.678	2.364	0.875	7.546	0.001	دال
انجاز الوثب الطويل	م	0.345	5.821	0.456	5.934	0.342	5.781	0.00	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.005 وتحت درجة حرية ٥

٢-١-٣-٢ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز في الوثب الطويل في الاختبار البعدي.

الجدول (٥) يبين نتائج الاختبارات البعدية في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز في الوثب الطويل لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة القصوى	ثا	0.653	3.801	0.432	3.952	0.432	6.475	0.000	دال
القوة الانفجارية للرجلين	م	0.341	2.745	0.467	2.521	0.467	9.589	0.000	دال
انجاز الوثب الطويل	م	0.832	6.221	0.631	6.006	0.631	8.432	0.000	دال

دال تحت مستوى دلالة ≥ 0.005 وتحت درجة حرية ٥

٢-٣ مناقشة النتائج :

تبين جداول (٥.٤.٣) الاختبارات القبليّة والبعدية لنتائج المتغيرات المبحوثة لعينة البحث وقد أظهرت ان النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان ذلك لان الألعاب التعليمية لها دور في تطوير القدرات البدنية والانجاز لأنها كانت مناسبة مع رغباتهم لاعتمادها على الاثارة والتشويق واحتواءها على ألعاب عدة تشبه الاداء تتمثل بالمنافسة بين اللاعبين لتحقيق التطور في بعض القدرات (حمدي عبد المنعم ومحمد عبد المغني. ١٩٩٩،

ص٦٨) ، وان استجابة عينة البحث لمفردات الألعاب التعليمية قد اعطى نتيجة ايجابية في تطوير السرعة القصوى بشكل عام وسرعة الاقتراب بشكل خاص، إذ تعد هذه الصفة مهمة في التحكم بالسرعة النهائية للوثب او للارتقاء من خلال التناسب مع هدف الاداء الحركي للفعالية وما يتضمنه من تمارينات لتطوير العضلات العاملة الرئيسة باستخدام الالعاب المعدة لتطوير بعض القدرات البدنية بما يحقق الهدف البدني المناسب للمسار الحركي لمرحلة الاقتراب وتطبيق الالعاب المعدة من قبل الباحثان، وما ينتج عنها من دور ايجابي فعال في التركيز على عمل المجاميع العضلية الخاصة بالوثب الطويل وبمسارها الصحيح وبما يؤمن الاقتصاد بالجهد وضمان انسيابية الحركة، إذ إن المهارة هي صفة دالة لفعالية الاداء، اذ يطور المتعلم بعض الاستجابات الحركية في تنظيم حركي جديد ، وان كل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة وفي اتجاه معين(زاهر : ٢٠٠٠، ص٧٨) ويرى الباحثان ان الالعاب المستخدمة والتي اشتملت على العديد من حركات القفز والركض وتدريبات القفز السريع بوزن الجسم الخاصة بتطوير العضلات العاملة في الركض السريع قد حققت تطوراً في كفاءة العضلات من مستوى إنجاز على أن التنوع في تمارينات تعمل على زيادة الرغبة في تعلم الحركي كما تؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة (الربضي: ٢٠٠١، ص٨٢) كما للألعاب التعليمية كان لها دور واضح في تطوير مستوى الانجاز والتي التركيز على عملية الربط بين لحظتي الارتكاز والدفع لمرحلة النهوض(حسين، ١٩٩٩، ص٨٢) والتي تعد من أهم الأمور التي يجب التأكيد عليها إثناء تعليم وتطوير الوثب الطويل وإن العمل وفق أسس علمية صحيحة. كما ان المجموعة الضابطة قد حققت تطور طفيف في بعض القدرات البدنية والانجاز جاء نتيجة التكرار والممارسة لتمرينات المدرب.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

- وجود فروق معنوية في بعض القدرات البدنية والانجاز بالألعاب التعليمية للمجموعة التجريبية ولمصلحة القياس البعدي.
- اظهرت النتائج فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٤-٢ التوصيات :

- التأكيد على استخدام الألعاب التعليمية في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز الوثب الطويل ناشئين.
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .

المصادر

١. بيترج . ل.تومسون . المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة : ٢٠٠٩ .
٢. حمدي عبد المنعم ومحمد عبد المغني. مذكرات علم التدريب لطلبة الصف الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٩ .
٣. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ .
٤. قاسم حسن حسين . فعاليات القفز والوثب ، كلية التربية البدنية ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
٥. كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان، دائرة المطبوعات للنشر، ٢٠٠١ .
6. Gajes. B.C (et al) Evolution of Stride and amplitude during course of the 100 M event in Athletics (Qua may v 1 . A.A. f vo 14 No . 3. 2010.
7. Robert A. Robergs, scott o. Robert , Sargents Term test physiology For Fitness & Health Me Graw – Hill com. U.S.A 2000.
8. Joseph L. Rogers, Coaching U. S. A. Trak and Field Rogers Project coordinator, Human Kinetics, 2000.
9. Matthew Fraser Moat: Athletics Coach. Scientific journal issued by the British Union for the Athletics , 2010 .

انموذج وحدة تعليمية المستخدمة

الأسبوع الأول

أنموذج مختار لوحدة تعليمية الوثب الطويل

عدد المجموعة : ٦ لاعبين

الهدف: تعليم الوثب الطويل

زمن الوحدة التعليمية : ٦٠ دقيقة

اليوم والتاريخ : السبت ١٢ / ٢ / ٢٠٢٢

أقسام الوحدة	الزمن	الفعالية أو المهارة الحركية	الملاحظات	الأجهزة والأدوات المستخدمة
القسم التحضيري	١٠ د.	إحماء عام للجسم مع تمارين خاصة فعالية الوثب الطويل		
القسم الرئيسي	٤٥ د.			
الجانب التعليمي	١٠ د.	- مواصفات المهارة - الشروط المطلوبة للأداء الصحيح - شرح كيفية أداء المهارة	عرض المهارة من قبل النموذج	
الجانب التطبيقي	٣٥ د.	- من (٥-٦) خطوات الارتقاء المنافسة مع الزميل لاخذ ابعاد مسافة - تحديد مسافة ١٠ م من وضع الوقوف الارتقاء من فوق مانع مقلوب محاولة قطع اقل وقت لمسافة ١٠ م - محاولة قطع اقل وقت والحجل على أطواق دائرية مختلفة ، العمل على اتساع الخطوات بين الأطواق تدريجياً - قفزات فوق كرات صغيرة منتشرة عالمعب محاولة التركيز على قدم واحدة فقط - المنافسة بين لاعبين لقطع ١٠ م بالحجل للوصول اولا	- التأكيد على حركة الذراعين وتوافقهما مع حركة الرجلين - التأكيد على أن تكون القدم المرتقبة للإمام - التأكيد على صحة الأوضاع الابتدائية - التأكيد على ان تكون القدم المرتقبة للإمام - التأكيد على عدم لمس الكرات	
الجانب الختامي	٥ د.	تمارين ترويحية للتهنئة واسترخاء		