

تأثير انموذج شوارتز للتفكير في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة**حيدر احمد مجيد****hayder.majeed@uobasrah.edu.iq****الملخص**

تتجلى اهمية البحث في رفع مستوى التعلم وخاصة تعلم الوثب الطويل والتي تعتبر احدى فعاليات الساحة والميدان من خلال استخدام النموذج التعليمي المناسب ينمي التفكير ويعزز المستوى التعليم من انموذج شوارتز . وكانت مشكلة البحث: ان مستوى التعلم في الوثب الطويل يحتاج الى جانب تعلم مراحل التفكير في التطبيق الصحيح وهنا معناها يتطلب انموذج يساعد على الربط بين التفكير والاداء وهذا يعزز من مستوى التعليم وتحقيق الانجاز وهنا نجد ان انموذج شوارتز الاكثر مناسبا لمعالجة هذه المشكلة لوجود فيه خصلتان هي التفكير والتعليم وهذا ما يعزز التعليم الصحيح في الوثب الطويل. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير انموذج شوارتز للتفكير في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة. وتم استخدام المنهج التجريبي، وكانت العينة طلبة الدراسة المتوسطة بعمر (12-14) سنة وبعد تطبيق النموذج تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: انموذج شوارتز للتفكير من النماذج التي تعطى انموذج تعليمي متقدم كما في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة. ام اهم التوصيات: اعتماد انموذج شوارتز للتفكير كونه من النماذج التي تعطى انموذج تعليمي متقدم في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة.

الكلمات المفتاحية : انموذج شوارتز ، التفكير ، التعليم ، الوثب الطويل .

The Effect of the Schwartz Thinking Model on Learning the Fundamental Phases and**Performance Achievement in the Long Jump Among Students Aged 12–14 Years****By****Haider Ahmed Majeed****E-mail: hayder.majeed@uobasrah.edu.iq****Abstract**

The significance of this study lies in enhancing the learning process, particularly in the **long jump**, one of the fundamental track and field events, through the application of an appropriate instructional model that promotes thinking and improves learning outcomes. The **Schwartz Thinking Model** was adopted as an educational approach designed to develop students' thinking skills while facilitating effective learning.

The research problem stems from the observation that learning the long jump requires not only mastering its fundamental phases but also developing appropriate thinking skills to ensure correct technical performance. This necessitates the use of an instructional model capable of integrating thinking with motor performance to improve learning quality and athletic achievement. The Schwartz Thinking Model was considered particularly suitable for addressing this issue because it combines both **thinking** and **instruction**, thereby supporting effective skill acquisition in the long jump.

The study aimed to investigate the effect of the **Schwartz Thinking Model** on learning the fundamental phases of the long jump and improving performance achievement among students aged **12–14 years**.

The researcher employed an **experimental research design**, and the study sample consisted of **middle school students** aged **12–14 years**.

The findings demonstrated that the **Schwartz Thinking Model** provides an advanced instructional framework that effectively enhances the learning of the fundamental phases of the long jump and improves students' performance achievement.

Based on these findings, the researcher recommends adopting the **Schwartz Thinking Model** as an effective educational approach for teaching the fundamental phases of the long jump and enhancing performance achievement among students aged **12–14 years**.

Keywords: Schwartz Thinking Model; Thinking; Learning; Long Jump.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التنافس بين الشعوب المتطورة جاء نتيجة الابداع والتقدم الذي يقدمه ابناء البلد في مختلف المجالات منها العلمية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية وحتى الرياضية.

ففي الجانب الرياضي الانجازات المتحققة هي المرأة العاكسة على التقدم في تلك البلدان وهذا لم يأتي صدفة وانما من خلال تهيئة جميع المستلزمات التي تساعد في تقدم اللعبة ابتداء من التعليم وحتى التدريب للوصول الى المستويات العليا. ومن الناحية التعليمية فأنها تعتبر الاساس والتقدم وخصوصا في الجانب التربوي واخراج الدرس بالصورة الصحيحة اذ استخدام النماذج التعليمية للعلماء والخبراء في التدريس للمهارات الرياضية يساعد في ممارسة اللعبة والفعاليات المختلفة والتقدم بالأداء نحو الافضل من خلال استخدام التفكير الصحيح والهادف اذ يعد التفكير اساس التعلم وجعل المتعلم متمكن من خلال بناء تفكيره لغرض اداء العمل المناط به نحو الافضل وترى (تهاني محمد سليمان، 2021) " تؤكد الاتجاهات التربوية على اهمية ودور التفكير وإسهامه في العملية التعليمية وكذلك بناء شخصية المتعلم اذا يمكن تحويل التعلم الى عملية عقلية نشطة ، ومن خلال يمكن بناء شخصية المتعلم " (تهاني ، 2021 : 300) .

ومن النماذج التي حققت مستوى تعليمي متقدم هو انموذج شوارتز للتفكير الذي يعد من النماذج التعليمية المناسبة في العلوم العلمية كونه يساعد على بناء التفكير في قبل التطبيق وان تجربته في الجانب الرياضية لتقارب المتطلبات في التنفيذ واحتياجات التفكير ولهذا يرى (نايف قطامي ، 2013) وهو " انموذج للتفكير يوجه في تدريب وتعليم الافراد لمهارات التفكير وهي (الملاحظة ، المقارنة ، المقابلة، تلخيص المادة ، بيان علاقة الجزء بالكل، التصنيف، اتخاذ القرار، الاسئلة ، حل للمشكلات، التفكير الابداعي والناقد) مع التفكير فوق المعرفي لغرض تطوير المهارات وجعلهم قادرين على الممارسة لأي عمل " (نايف ، 2013: 100).

وترى (غصون، 2020) " تستند فلسفة انموذج شوارتز على ثلاث مبادئ اساسية في تحسين التفكير للمتعلم هي (عندما يكون تدريس التفكير واضح يكون تأثيره على المتعلم كبير، وعندما يعطي الدرس نوعا ما من اعمال العقل يساعد المتعلم في التفكير بصورة أفضل، والثالثة عندما يتم دمج مهارات التفكير بمحتوى الدرس يرفع من فهم المتعلم للدرس " (غصون، 2020: 206).

ومن هنا يتبين لنا دور هذا النموذج في رفع المستوى التعليمي المختلف ومنها الجانب الرياضي وخاصة فعاليات ألعاب الساحة والميدان وخاصة في الوثب الطويل ، اذا يحتاج المتعلم الى جانب تفكيره يساعد في اتخاذ الخطوات والمراحل الاقتراب لغرض تنفيذها بصورة صحيحة.

ومن هنا تأتي اهمية البحث في رفع مستوى التعلم وخاصة تعلم الوثب الطويل والتي تعتبر احدى فعاليات الساحة والميدان من خلال استخدام النموذج التعليمي المناسب الذي ينمي التفكير ويعزز المستوى التعليمي من انموذج شوارتز .

1-2 مشكلة البحث:

لكل فعالية في ألعاب الساحة والميدان لها خصوصية في التعليم وبعضها يتطلب التفكير في الاداء والتطبيق ولهذا فان الوثب الطويل من الفعاليات التي تعتمد على مراحل متعددة منها الاقتراب والوثوب والطيران والهبوط وجميعها لابد ان تؤدي بتفكير عالي المستوى لغرض ادائها ممن يتطلب انموذج تعليمي يتطابق مع هذه المواصفات.

ومن خلال ملاحظة الباحث بألعاب الساحة والميدان كونه لاعب سابق ومدرب وأكاديمي ان مستوى التعلم في الوثب الطويل يحتاج الى جانب تعلم مراحل التفكير في التطبيق الصحيح وهنا معناها يتطلب انموذج يساعد على الربط بين التفكير والاداء وهذا يعزز من مستوى التعليم وتحقيق الانجاز وهنا نجد ان انموذج شوارتز الاكثر مناسبا لمعالجة هذه المشكلة لوجود فيه خصلتان هي التفكير والتعليم وهذا ما يعزز التعليم الصحيح في الوثب الطويل.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير انموذج شوارتز للتفكير في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة.

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لانموذج شوارتز للتفكير في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلبة مدرسة متوسطة الشرش تابعة الى مديرية تربية القرنة

1-5-4 المجال المكاني: مضمار الوثب الطويل في مدرسة متوسطة الشرش

1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 2025/2/2 ولغاية 2025/5/6.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) كونها انسب

المناهج التجريبية في تحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث طلبة متوسطة الشرش في مديرية تربية القرنة والبالغ عددهم (80) طالب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالب وهم يشكلون نسبة (14.28 %) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طلاب وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة كما في الجدول (1) .

جدول (1)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف وقيم (t) للفروق لغرض التجانس والتكافؤ بين

المجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات	
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.272	2.446	0.864	35.32	2.425	0.854	35.21	الوزن/ كغم	
غير معنوي	0.152	1.176	1.533	130.35	1.169	1.523	130.24	الطول/ سم	
غير معنوي	0.531	13.502	0.451	3.34	10.524	0.341	3.24	الاقتراب/درجة	المراحل الأساسية
غير معنوي	0.628	8.975	0.324	3.61	9.859	0.351	3.56	الارتقاء/درجة	
غير معنوي	0.189	9.966	0.332	3.441	9.25	0.321	3.47	الطيران/ درجة	
غير معنوي	0.519	12.368	0.412	3.331	6.892	0.224	3.25	الهبوط/درجة	
غير معنوي	0.134	1.322	1.523	115.2	1.411	1.625	115.1	الاتجاز/ سم	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-استمارة تقييم الاداء للوثب الطويل

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- شريط قياس.

-ميزان طبي.

- مضمار الوثب الطويل.

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث والتي يرى الباحث هي مهمة في التعليم وتحقيق الانجاز في الوثب الطويل وشملت المراحل الاساسية والانجاز .

2-4-4-2 القياسات المستخدمة:

2-4-4-2-1 تقييم مستوى الاداء:

تم اعتماد استمارة من قبل الباحث لغرض تقييم الاداء لأقسام ومراحل الوثب العالي من قبل ثلاث خبراء بعد اجراء الاختبار بالإنجاز وتكون درجة التقييم من (10) درجات لكل مرحلة من المراحل السياسية وتحتوي الاستمارة على:

1-الاقترب

2-الارتقاء

3-الطيران

4-الهبوط.

ت	اسم اللاعب	المراحل الاساسية ودرجة التقييم لكل مرحلة (10) درجات			
		الاقترب	الارتقاء	الطيران	الهبوط
1					
2					
3					

شكل (1): يوضح استمارة تقييم المراحل الاساسية في الوثب الطويل

2-4-4-2-1 اختبار الانجاز الوثب الطويل:

يؤدي الطلاب اختبار الوثب الطويل كاملاً وبثلاث محاولات وحسب القانون الدولي وتحسب أفضل محاولة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/2/2 على عينة من نفس الطلبة العينة التجريبية وذلك لتقنين

التمرينات التعليمية وكيفية وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-2 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2025/ 2/9

2-5-2 الانموذج التعليمي المطبق:

قام الباحث بأعداد تمرينات تعليمية لفعالية الوثب الطويل وتطبيقها وفق انموذج شوارتز والذي تكون من خطوات

لغرض التعليم وهي: (Swartz, R. ، 2001 : 84)

1- صياغة وتحديد الاهداف.

2- التفكير النشط.

3- التفكير في التفكير.

4- تطبيق التفكير.

5- تقويم التفكير.

وتم برمجة الوحدات التعليمية داخل الدرس الكامل ويقسمه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع، وبدا تطبيق

البرنامج بتاريخ 2025/ 2/10 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2025/5/5

2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/ 5/6

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي 2-الانحراف المعياري 3-معامل الاختلاف 4-معامل الارتباط البسيط 5-اختبار (ت) للعينات

المتربطة 6-اختبار (ت) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطا القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة	
			البعدي	القبلي		
معنوي	2.041	0.884	5.045	3.24	الاقتراب/درجة	المراحل الاساسية
معنوي	3.126	0.531	5.22	3.56	الارتقاء/درجة	
معنوي	3.557	0.447	5.06	3.47	الطيران/ درجة	
معنوي	4.683	0.996	4.99	3.25	الهبوط/درجة	
معنوي	4.241	0.646	117.84	115.1	الانجاز/ سم	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05) = 1.833$

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة	
			البعدي	القبلي		
معنوي	4.324	0.997	7.652	3.34	الاقترب/درجة	المراحل الاساسية
معنوي	3.619	0.949	7.045	3.61	الارتقاء/درجة	
معنوي	3.829	0.995	7.251	3.441	الطيران/ درجة	
معنوي	3.697	0.841	6.441	3.331	الهبوط/درجة	
معنوي	4.074	1.124	119.78	115.2	الانجاز / سم	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى $(0.05) = 1.833$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة	
		ع	س	ع	س		
معنوي	5.938	0.996	7.652	0.865	5.045	الاقتراب/درجة	المراحل الأساسية
معنوي	4.506	0.745	7.045	0.962	5.22	الارتقاء/درجة	
معنوي	5.646	0.895	7.251	0.745	5.06	الطيران/درجة	
معنوي	3.701	0.964	6.441	0.678	4.99	الهبوط/درجة	
معنوي	4.459	0.996	119.78	0.847	117.84	الانجاز / سم	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

وفق الجدولين (2، 3) تبين تفوق المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وهي المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل وهذا يعطي مؤشر على نجاح التمرينات التعليمية والنماذج المستخدمة وهذا هو هدف التعليم وبناء برامجه اذ يرى (سعد محسن، 1996) بخصوص اهمية البرامج التعليمية " يرفع البرامج المنتظم والعلمي من مستوى الاداء والانجاز بشرط ان يكون مبني على اسس علمية ويراعي الفروقات الفردية ويتدرج بالصعوبة ويراعي جميع ظروف التعليم " (سعد ، 1996 : 98).

كما ترى (عنايات محمد احمد، 1998) " يسهم الدرس المنتظم والذي يتم إخراج به بصورة علمية في رفع مستوى تعلم الطلاب ويعمل على تعديل سلوكهم وادائهم بصورة صحيحة " (عنايات، 1998 : 92).

اما جدول (4) يبين لنا دور واهمية انموذج شوارتز في التعليم والنتائج التي ظهرت لهذا النموذج في المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة مما يدل على انت تعزيز التفكير يرفع من مستوى التعلم الاداء ولهذا يرى (صالح خليل الحجاجه ، احمد يحيى الرزق، 2017) " يعد نموذج شوارتز احد النماذج التي تعزز في بناء برامج لتعليم التفكير ودمج مهاراته بالمحتوى الدراسي " (صالح ، احمد ، 2017 : 92).

ويرى (صفاء احمد محمد ، 2021) " ان الفلسفة التي يستند عليها انموذج شوارتز هو عملية دمج التعليم بالتفكير في المنهج ، حيث تعتمد هذه الفلسفة على النظرية المعرفية والتي ترى ان المتعلم هو مفكر نشط في معالجته ويبحث عن حل للمشكلات ويعيد تنظيم ما فكر لاستدخاله ، فالتفكير مبني على تجميع الفكرة وتنظيمها وفهمها واستدخالها وادماجها وتطبيقها ونقله الى مواقف تفكير جديدة " (صفاء، 2021 : 262).

كما ان انموذج شوارتز اعطا صورة واضحة لخطوات التعليم في المراحل الاساسية في الوثب الطويل وهذا ما ساعد في رفع مستوى التعلم اذ تؤكد (نضال بطرس ، 2004) ان " وضوح خطوات التعلم في دورة التعلم بمراحلها الثلاث فضلا عن طبيعة عرض المادة بما يوائم حاجات المتعلمين من خلال ربط الجانب النظري بالتطبيق العملي مما يترك أثرا واضحا وفعال في تنمية التفكير الاستدلالي لدى الطالب اذ يساعدهم على زيادة إمكانياتهم المعرفية بحيث يكون من السهل عليهم القيام بالعمليات الذهنية وتطبيقها في الجانب العملي " (نضال ، 2004 : 167) .

تعد فعاليات الوثب والقفز من الفعاليات الرياضية في العاب الساحة والميدان الصعبة في التعليم وتحتاج الى مستوى متقدم في اختيار النموذج التعليمي اذ يرى (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، 2000) " أن فعالية الوثب الطويل من الفعاليات التي تحتاج إلي مواصفات خاصة من اجل تحقيق الإنجاز الرياضي أو تطوير مستوي الأداء والذي يعتمد بشكل كبير علي المعلم والمتعلم ولتحقيق ذلك يفرض علينا البحث عن الأساليب و الطرق والتدريبات والتمارين الحديثة المبنية على الأسس العلمية الصحيحة التي تصلنا الي الهدف في اقل وقت " (عبد الرحمن، 2000 : 33) .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- انموذج شوارتز للتفكير من النماذج التي تعطي انموذج تعليمي متقدم كما في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة .
- 2- الجانب التفكيرى مهم واساسي في فهم المراحل الاساسية للوثب الطويل والاهتمام به باستخدام انموذج صحيح يعزز التعليم والتفكير معا وهذا يعطي نتاج افضل ويرفع من مستوى الانجاز .

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد انموذج شوارتز للتفكير كونه من النماذج التي تعطي انموذج تعليمي متقدم في تعليم المراحل الاساسية والانجاز في الوثب الطويل للطلاب بعمر (12-14) سنة .
- 2- ضرورة مراعاة الجانب التفكيرى كونه مهم واساسي في فهم المراحل الاساسية للوثب الطويل والاهتمام به باستخدام انموذج صحيح يعزز التعليم والتفكير معا وهذا يعطي نتاج افضل ويرفع من مستوى الانجاز .

المصادر:

- 1-تهاني محمد سليمان . فعالية بعد الاستراتيجيات القائمة على نظرية العبء المعرفى في تنمية مهارات التفكير المنتج

والتنظيم الذاتى في العلوم بالمرحلة الاعدادية : المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، 2021.

2- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .

3- سماح غصون . فاعلية برنامج قائم على نموذج شوارتز في تنمية مهارات التواصل الرياضي لدى طلبة الصف الثامن الاساسي : مجلة جامعة تشرين ، الآداب والعلوم الانسانية ، اللاذقية، العدد 42 ، 2020.

4- صالح خليل الحجاجبة ، احمد يحيى الرزق . اثر التدريب على التفكير الماهر في تطوير مهارات حل المشكلات لدى طلاب المراهقة المبكرة : مجلة دراسات العلوم التربوية ، عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية ، العدد 44، 2017.

5- صفاء احمد محمد . استخدام نموذج شوارتز في تدريس اللغة العربية لتنمية مهارات القراءة التأملية وعادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية : مجلة البحث العلمي في التربية ، جامعة عين الشمس ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، العدد 22، 2021.

6- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر . فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز : مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000.

7- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.

8- نايف القطامي . نموذج شوارتز وتعليم التفكير : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2013 .

9- نضال متي بطرس . اثر استخدام نموذجي دورة التعلم والعرض المباشر في التحصيل وتنمية التفكير الاستدلالي في الرياضات : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2004

10- Swartz, R. (2001). Infusing Critical and Creative Thinking into Content Instruction. In:

A.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية في انموذج شوارتز)

الأسبوع: الأول

الوحدة التعليمية: 1، 2 أهداف الوحدة التعليمية: تعلم المراحل الاساسية في الوثب الطويل

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم الرئيسي:	40	- شرح وتوضيح كل مرحلة من مراحل الوثب الطويل.		
1-التعليمي	دقيقة	-عرض وتطبيق كل مرحلة من المراحل في الوثب الطويل		
		-تنمية التفكير ورفع مستوى الادراك لكل مرحلة من المراحل الاساسية.		
		- تطبيق مرحلة الاقتراب باستخدام سرعة مختلف ووضع العلامات ورفع مستوى التفكير بوجود الاقدام في كل علامة.		
2-التطبيقي		-تطبيق عمل الارتقاء وبيان الاخطاء القانونية فيها.		
		-اداء الطيران والهبوط مع توضيح كيفي تكور الجسم في الهبوط واخذ أكبر مساحة.	2×6	-التأكيد على المراحل في التفكير بأنموذج شوارتز
		-تطبيق الحركة كاملة مع التدرج في الانجاز.	2×6	
			2×6	
			2×3	