

## أثر برنامج تعليمي مقترح للرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية

### The effect of a proposed educational program to raise the skill performance of the long jump activity for middle school students during a physical and sports education lesson

د/ زاهوي ناصر

D :zahoui nacer

<sup>1</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة / nacer.zahoui@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2020/06/07

تاريخ القبول: 2020/04/08

تاريخ الاستلام: 2020/01/17

المخلص : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تعليمي مقترح للرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية ، التعرف على مدي تأثير البرنامج التعليمي المقترح للرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية ، وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي في البحث ، وأجريت الدراسة على عينة مختارة عشوائيا مكونة من 56 تلميذ ، بمتوسطة الشهيد حيدر بلقاسم بمدينة سيدي عيسى (ولاية المسيلة) ، واعتمدنا في ذلك على البرنامج التعليمي المقترح وكذا على بطارية اختبارات بدنية ، وبعد التحقق من الخصائص العلمية لها تم تطبيقها على المجموعتين تطبيقا قبليا وبعديا ليتم التوصل إلى النتائج التالية:- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للوثب الطويل.- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل.- لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح أثر إيجابي للرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية.

- الكلمات المفتاحية : برنامج تعليمي مقترح ، الوثب الطويل ، تلاميذ المرحلة المتوسطة

**Abstract :** This study aimed to know the effect of a proposed educational program to raise the skill performance of the long jump activity for middle school students during physical and sports education lesson, as well as to know the extent of the impact of the proposed educational program to raise the skill performance of the long jump activity for middle school students during the physical and sports education lesson; The experimental method was used in the research; The study was conducted on a randomly selected sample of 56 students; The middle school of the martyr Haider Belkacem in the city of Sidi Issa (M'sila). In this we depended on the proposed educational program as well as on a battery of physical tests; The following results were reached:

-No statistically significant differences in the pre-test between the control group and the experimental group in the skill performance level for long jump.

-The absence of statistically significant differences between the pre-test and the post-test of the control group in the skill performance of students for long jump.

- To implement the proposed educational program has a positive effect to increase the skill performance of the long jump activity for middle school students during physical and sports education lesson

**Keywords:** - educational program - long jump - middle school students

\* مقدمة واشكالية الدراسة : لقد أصبحت المدرسة المؤسسة الاجتماعية والتربوية التي تلعب الدور الأساسي في تكوين النشئ الصالح ، أين تهئ الفرد لتحقيق نموه المتكامل وإدماجه في البيئة المحيطة به ويستطيع التأقلم فيها وذلك في جميع مقومات حياته ، ويتم في هذه المؤسسة تحقيق وتجسيد الأهداف المعرفية والوجدانية والمهارية وتنمية وزيادة ميول ورغبات التلاميذ وإثرائهم بالقيم السامية والنبيلة وبالإتجاهات المرغوبة بما يتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم خلال المراحل التعليمية المختلفة ، ومن بين هذه الاهداف التربوية درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر أحد المحاور الهامة التي تحقق أهداف العملية التربوية والتعليمية العامة لصالح التلميذ متمتعاً بوافر الصحة والأخلاق والتفكير السليم .

ولهذا فان الاهتمام والاعتناء بالتربية في المؤسسات التربوية والمدارس مرتبط بالاعتناء بالنشاط البدني الرياضي التربوي الذي يعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية وذلك بإعطائه مكانة ضمن البرنامج الدراسي في جميع الأطوار وكذلك إعادة الاعتبار لهذا النشاط المدرسي الحيوي وذلك بتوفير الوسائل الكافية لإنجاح حصص التربية البدنية والرياضية والتركيز على ذلك ، وبما أن نشاط الوثب الطويل من الانشطة الفردية المدرجة ضمن برنامج التربية البدنية والرياضية والتي تدرس لتلاميذ المرحلة المتوسطة وتشتمل على العديد من المهارات والتقنيات كمهارة الارتكاز ومهارة الارتقاء ومهارة الطيران ومهارة السقوط ، ومن خلال الاحتكاك بتلاميذ المتوسطات وأساتذتهم لفت انتباهنا وجود صعوبة لديهم في تطبيق هذا النوع من النشاط ، ولكي نصل الى نتائج حسنة في تعليم هذا النشاط ارتأينا أن نقترح برنامجا يستند الى أسس علمية وقواعد صحيحة تساعد تلميذ هذه المرحلة على تحسين مستواه المهاري ، حيث أن بناء البرامج والمحتويات يتطلب مجموعة من الشروط والمعايير التي يجب توافرها لكي تكون ذات

أهمية وأثر ايجابي على التلاميذ. فهذا البرنامج التعليمي المقترح بني باعتباره متغيرا مستقلا للتعرف على مدى تأثيره على المتغير التابع ألا وهو الرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية من خلال الاستعانة بالوضعيات التفاعلية التي تثير لدى التلميذ الحاجة الى البحث وحل المشكلات وخلق فرص المبادرة والابداع وابداء الرأي . لهذا كان التساؤل التالي: ما أثر تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية ؟  
التساؤلات الفرعية :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للوثب الطويل تعزى للبرنامج التعليمي المقترح ؟

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل تعزى للبرنامج التعليمي المقترح ؟

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل تعزى للبرنامج التعليمي المقترح ؟

### الخلفية النظرية للموضوع :

مراحل الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل :

تشمل مراحل الأداء الفني للوثب الطويل على : (كمال جميل الربضي ، ص 187-188)

1- الركضة التقريبية .  
2- الارتقاء .

3- الطيران .  
4- الهبوط .

1 - مرحلة الركضة التقريبية

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

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

2 - الارتقاء

تعد مرحلة الارتفاع من أهم وأصعب مراحل الوثب الطويل إذ تعمل على تحويل الحركات المتشابهة التي كانت تستخدم في عملية الاقتراب إلى حركات غير متشابهة والتي تستخدم في الارتفاع والطيران إذ نلاحظ الرجل المرحجة (القائدة) قد وقعت أمام قدم الارتفاع بزاوية من مفصل الركبة تمتد من (85 – 90) وهذا الوضع يساعد الوثاب على الارتفاع بالاتجاه الأمامي العلوي ، وفي هذه اللحظة يقوم الوثاب بتلويح يده بصورة معاكسة لحركة القدمين إذ تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي، واليد الأخرى إلى جانب جسمه وللخلف قليلاً أما الجذع يجب أن يبقى محافظاً على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل الوثب الطويل وهي الطيران.

### 3- مرحلة الطيران

تبدأ هذه المرحلة بعد ترك الوثاب لوحة الارتفاع إذ تظهر ميكانيكا إن الوثاب لا يمكن إن يفصل لتغيير منحني طيران مركز ثقل الجسم بعد ترك لوحة الارتفاع ، ويشير بعض الخبراء والمختصون في هذا المجال بأن الزخم الزاوي لأي جسم هو مقدار ثابت لا يتغير إلا إذا أثرت فيه قوة ، ويضيف

(( هو خموت )) إن من خلال الطيران يتعرض الوثاب إلى حركة دورانية لحظة ترك لوحة الارتفاع 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 جداً" في استغلال القوى المختلفة لصالح الثوابت ، فالتوازن في المستوى الأمامي والجانبى يكون سهلاً ويكون أقل صعوبة لو قارناه بالمستوى العرضي (قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود، ص 305).

لذا تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتفاع 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 (قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود، ص 310) .

وهناك اختلاف في الأداء الحركي لمرحلة الطيران حسب التكنولوجيا المستخدم " إذ توجد عدة طرق لأداء الطيران يمكن استخدامها فمنها " (صالح محسن بجاء، ص 397) .

أولاً: طريقة القرفصاء

ثانياً طريقة التعلق .

ثالثاً طريقة المشي في الهواء

والتي أثبتت فاعليه اكبر من الطرق الأخرى وذلك لعدة أسباب منها :- (محمد عثمان،ص340)

تعتبر طريقة الطيران ( المشي في الهواء ) الطريقة الاقتصادية والمثلى والمستخدمه من قبل أبطال العالم حيث حققوا باه أحسن المستويات ، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاوِر الجسم الاتزان إثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين ونصف الخطوة ، مع وجود دورانات قليلة حول تلك المحاور، هذا بالإضافة إلى أنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي جيد وكما إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتداداً طبيعياً لحركات العدو في الاقتراب ، وبذلك لا يتغير الإيقاع الحركي إثناء الطيران ، وتلك أهم ما يميزها وما يعيب تلك الطريقة صعوبة أداءها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم وقتاً وجهداً كبيرين للسيطرة على التكنيك الخاص بها ، وهذا يتطلب من المدرب جهداً كبيراً أيضاً، ومع صعوبة أدائها إلا إن كثيراً من الإبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة ، إما من تعدى مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة(بسطويسي احمد،ص300).

وعلى ضوء ما تقدم " تبدأ الخطوة الأولى من خطوات الطيران بعد عملية الارتقاء بخفض الرجل الحرة المظللة بنشاط لأسفل وللخلف ، حيث يبدأ عملها من مفصل المقعد ، وتبدأ الخطوة الثانية مباشرة بمرجحة رجل الارتقاء بانثناء كبير في الركبة للإمام وذلك في البداية ، ثم تمتد بعد ذلك عندما يصل الفخذ إلى المستوى الأفقي ويتم فردها صورة ثم تلحقها الرجل الممرجة مع فردها أيضاً لإنهاء النصف خطوة الأخيرة عندما تمتد الرجلان معاً استعداداً للهبوط(عبد الرحمن عبد الحميد زاهر،24) .

وعلى ذلك تمثل حركات الذراعين التوافقية مع الرجلين دوراً " كبيراً" في توافق الحركة إثناء الطيران مع اتزان الجسم ، حيث تنجز بحركات دائرية تشبه إلى حد كبير حركات الذراعين في " سباحة الزحف " وبالنسبة للواتنين يساري الارتقاء تقع أهمية كبيرة على الذراع اليسرى ، ففي لحظة مرجحة تلك الذراع إماماً "عالياً" حيث تتوقف عندما تصل اليد إلى مستوى النظر ثم تكمل الدائرة بعد ذلك ، إما الذراع اليمنى فتعمل 75 و ثلاثة أرباع دائرة فقط للإمام وهكذا ... وحتى بداية الهبوط تكون الذراعان سوياً" للإمام استعداداً" للهبوط (كمال جميل الربضي ،ص199) .

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

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

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

3 - تأمين التوقيت السليم للهبوط .

إذ تعد طريقة الطيران بالمشي في الهواء الطريقة الاقتصادية والمثلئى ، وتبدأ هذه العملية عندما يصل الوائب إلى أقصى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتقاء ولهذه الطريقة ثلاثة احتمالات في عدد خطوات المشي :-

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

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

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

ويمكن توضيح هذه الطريقة باللاتي (I.A.A.F، 9، 91-92، p)

في لحظة الانفصال عن لوحة الارتقاء تكون حركة اليدين بصورة معاكسة لحركة القدمين ، تحدث في الثلث الأول من الطيران بعد اخذ الخطوة خلال الثلث الأول من الطيران يحصل تبديل في القدم وفي هذه الحالة تتجه القدم المرتقبة للإمام أما القدم الممرجة بعد عملية التبديل للخلف تؤدي هذه الحركة لأخذ خطوة جديدة ، أما حركة الذراعين فتكون عبارة عن حركة دائرية بحته تحدث في الثلث الثاني من الطيران ، أما الثلث الأخير من الطيران سيكون الجسم في وضع الجلوس للاستعداد للهبوط إذ تقترب الرجل الممرجة للإمام من القدم المرتقية إذ تتجهان مع بعضهما للإمام أي نزول الساقان تحت مركز ثقل الجسم وحركة الذراعين تكون حركة دائرية كما ذكرت ، إلا أن حركتهما عند التكور تتجه للخلف استعداداً للهبوط.

4 - مرحلة الهبوط : (محمد عثمان، ص341)

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

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

2- عند ملامسة الأرض تبدأ حركة انثناء الرجلين واندفاع الركبتين والحوض بقوة للإمام مع استمرار حركة الحوض حتى يصل الورك إلى ما بعد مكان هبوط القدمين " وهناك بعض الوثابين يقوم برمي جسمه بعد الهبوط إلى الجانب وذلك لتفادي السقوط الخلفي" (قاسم حسن حسين ، ص321).

الدراسات السابقة :

الدراسة الاولى:

بوشيبة مصطفى . معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

تناول هذا البحث التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية المساهمة في المستوى الرقي لمسابقة الوثب الطويل، والتعرف أيضا على نوع العلاقة بين المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقي للوثب الطويل. واشتملت عينة البحث على 10 تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية يمثلون ثانوية أبي الحسن الأشعري في ألعاب القوى. واعتمدت فيها على المنهج الوصفي حيث كانت طريقة التحليل الحركي بالتصوير السينمائي أداة لتطبيق هذه الدراسة. فأسفرت عن النتائج التالية: - إن أهم المتغيرات المساهمة في مستوى الإنجاز الرقي لمتسابقى الوثب الطويل هي على الترتيب: السرعة الأفقية لحظة الارتقاء ، زاوية الطيران ، أقصى ارتفاع عمودي أثناء مسار الطيران ، زمن الطيران ، الخطوات التقريبية ، زمن عدو 30 متر من البدء الطائر - وجود علاقة ارتباطية عكسية بين زمن 30 متر عدو من البدء الطائر والمستوى الرقي، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخطوات التقريبية والمستوى الرقي.

الدراسة الثانية:حافظ خباط . عبد الرحيم بن العابد .

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير طريقة التدريب البليومتري في تحسين القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية و المستوى الرقي في نشاط الوثب الطويل ، حيث قمت باستخدام المنهج التجريبي و أجريت الدراسة على عينة مكونة من (24) طالبة بمعهد

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 ، وقسموا إلى مجموعتين بالتساوي. تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد بزمن ( 60 ) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة ولمدة 10 أسابيع ، وأما المجموعة الضابطة فطبقت البرنامج التقليدي. وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولكن بنسبة ضعيفة جداً لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في معظم اختبارات. كما أشارت البيانات كذلك إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الاختبارات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية و هي جيدة بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في اختبارات القوة الانفجارية و المستوى الرقمي في نشاط الوثب الطويل. وأهم ما نوصي به هو: استخدام التدريبات البليومترية لما لها من فائدة في تنمية الجانب البدني و بالتالي السهولة في تعلم المراحل الحركية و الفنية في الوثب الطويل والارتقاء بمستوى أدائه وتحقيق أفضل النتائج. ضرورة إلمام المدرسين بالطرق التدريبية الحديثة لتعلم المهارات الأساسية لمختلف النشاطات الرياضية خاصة لدى طالبات معاهد التربية البدنية و الرياضية.

الدراسة الثالثة:حسين بن زيدان . عثمان بن برنو . محمد جرور . هدف البحث إلى التعرف على اثر استخدام بعض التدريبات البليومترية في تحسين القوة الانفجارية والانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل للطلاب. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتكونت العينة من طلاب معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم (الجزائر) للموسم الدراسي 2016/2015، وتم اختيار 60 طالبا في اختصاص العاب القوى مقسمين على مجموعتين متساويتين في العدد، أما الاختبارات المستخدمة تمثلت في اختبار الوثب العريض من الثبات، الوثب للأعلى من ثبات واختبار الانجاز الرقمي في الوثب الطويل. وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون إلى أن استخدام التدريبات البليومترية في الدروس العملية أدت إلى تحسين القوة الانفجارية للرجلين وكذا الانجاز الرقمي في الوثب الطويل بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، زيادة على تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في نتائج الاختبارات. وهذا فعلا يؤكد فاعلية استخدام التدريبات البليومترية أثناء التدريس مع الطلاب أدى إلى تحسن في الانجاز الرقمي لدى عينة البحث التجريبية.



#### الدراسة الرابعة: جوبر مروان جامعة باتنة

هدف هذا البحث إلى معرفة تأثير برنامج تعليمي مقترح في زيادة الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، ومعرفة إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدافعية نتيجة تطبيق البرنامج، وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي في البحث باستخدام تصميم المجموعات المتكافئة، وأجريت الدراسة على عينة مختارة عشوائيا مكونة من 48 تلميذ مقسمة على مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة في كل واحدة 24 فرد منهم 12 ذكور و 12 إناث، في المدرسة الابتدائية زيغود يوسف بمدينة سيدي عيسى -ولاية المسيلة- واعتمدنا في ذلك على استبانة الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضية وبعد التحقق من الخصائص العلمية لها تم تطبيقها على المجموعتين تطبيقا قريبا وبعديا ليمت التوصل إلى النتائج التالية: - لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح أثر إيجابي في زيادة الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي تعزى لعامل الجنس.

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى تحكم التلاميذ في نشاط الوثب الطويل قبل البرنامج .
- تصميم وحدات تعليمية تخدم لمعرفة نجاعتها على تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح للرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية .

#### مصطلحات الدراسة :

البرنامج التعليمي : يعرفه علي مذكور بأنه هو جميع الخبرات و الأنشطة التي تقدم للتلاميذ و التي تساعدهم على تعديل سلوكياتهم لتحقيق الأهداف التربوية .  
كما يعرفه أنا رينو و آخرون Annarino بأنه مجموعة الخبرات التي تدار لتحقيق أهداف معينة و التي يشرف على تحقيقها الأستاذ .

وهناك آراء ترى بأن برنامج التربية البدنية و الرياضية المقرر أصبح مرادفا لمنهاج التربية البدنية و الرياضية فإذا كانت المناهج تعبر عن الوجه البنائي فإن البرنامج يعبر عن

الوجه التنفيذي ، و هما كالعملة الواحدة ذات الوجهين ، حيث يصعب فصل أحدهما عن الآخر .

ويرى ولجوس Willgoos أن البرنامج كل الخبرات المتعلقة بالمنهاج و الذي يتضمن المحتوى و طرق التدريس و أهداف التعليم و الإمكانيات و الوقت المتاح .

ويعرفه أمين الخولي بأنه الخطة الموضوعية خلال العام الدراسي و التي تحتوي على أنشطة الواجب تنفيذها فهي مجموعة خبرات المشتقة من المنهاج و معدة بشكل منظم الذي يساهم في إمكانية توظيفها مع الأخذ بعين الإعتبار الوقت و مكان و الأدوات و طرق التدريس و دور كل من الأستاذ و التلميذ .( عفاف عثمان عثمان و آخرون ، ص 11-12).

و هو جميع المعارف و الخبرات و الأنشطة و الممارسات الهادفة التي تخطط و تنظم في المدرسة ثم تقدم للتلاميذ بطرق و أساليب تتلائم مع قدراتهم تحت إشرافها سواء كان ذلك داخل المدرسة أو خارجها لتنمية و إشباع حاجات و رغبات التلاميذ بهدف النمو الشامل لجميع نواحي حياتهم العقلية و النفسية و الجسمية و الإجتماعية ثم تقويمها لتحقيق الأهداف التربوية و بناء المجتمع السليم .( أكرم خطايبية ، ص26). (13).

فالبرنامج الدراسي المقرر يجب أن يعمل في إتجاه النمو و التكيف كأهداف تحقق الغايات المنشودة ، فتتمركز برامج التربية البدنية و الرياضية على الأنشطة الرياضية من أجل تحقيق العديد من الحصائل و التي تختلف طبيعتها على حساب المراحل الدراسية كمرحلة التعليم الإبتدائي أو المتوسط أو الثانوي .( أمين أنور الخولي و آخرون ، ص20 ص32) .

هو مجموعة من الوحدات التعليمية التي تتضمن وضعيات تعليمية /تعليمية تخدم نشاط الوثب الطويل ،والمتمثلة في المواقف السلوكية والمهارية المشتقة من هذا النشاط الفردي مع التاكيد على الالعاب شبه رياضية بحيث لكل وحدة تعليمية هدفها الخاص تشتق منه أهداف اجرائية .

درس التربية البدنية والرياضية : يعتبر درس التربية البدنية والرياضية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية و الرياضية المدرسي و هو الوحدة الصغيرة من المنهاج التي تحمل جميع صفاته و خصائصه ، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ ، فهو جزء البرنامج الشامل الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة ، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي ( النشاط اللاصفي)

التي تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ و إختيارهم أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى في نوع معين من الأنشطة الرياضية ، و من ثم فإن الدرس يعتبر إجباري لجميع التلاميذ ، الغير معفيين من ممارسة التربية البدنية و الرياضية ، و الذي يسعى من خلاله إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لبرنامج التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل. (عصام الدين متولى عبد الله، ص133).

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر .

#### الجانب التطبيقي :

#### 1- الطرق المنهجية المتبعة :

منهج البحث :استعنا في البحث بالمنهج التجريبي باعتماد التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين باتباع القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين .

مجتمع البحث :يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ متوسطة الشهيد حيدر بلقاسم بمدينة سيدي عيسى (ولاية المسيلة) والذي بلغ عددهم 945 تلميذ لكل المستويات .

عينة البحث : تم اختيار 56 تلميذ منهم 28 تلميذ 28 تلميذة من متوسطة الشهيد حيدر بلقاسم بمدينة سيدي عيسى (ولاية المسيلة) وزعوا بالتساوي على المجموعتين بطريقة عشوائية .

تجانس مجموعات البحث :جدول رقم (01)يوضح نتائج اختبار تباين التجانس ليفين"ف"بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث بالنسبة للبرنامج التعليمي المقترح .

اختبار ليفين"ف"		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعات	المتغيرات
القيمة	الدلالة					
2.125	0.117	26	3.24	48.24	المجموعة التجريبية	البرنامج التعليمي
	غيردال					

		26	4.52	49.54	المجموعة الضابطة	
--	--	----	------	-------	---------------------	--

من خلال الجدول (01) يتضح أنه يوجد تجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للبرنامج التعليمي المقترح ، حيث كانت قيمة اختبار ليفين "ف" غير دالة .  
مجالات البحث :

المجال المكاني : أجريت الدراسة بمتوسطة الشهيد حيدر بلقاسم بمدينة سيدي عيسى (ولاية المسيلة) .

المجال الزمني : تم اجراء الدراسة في المدة الزمنية الممتدة من 2019/10/02 الى 2019/11/27 .

متغيرات البحث :

المتغير المستقل : البرنامج التعليمي المقترح

المتغير التابع : الأداء المهاري لنشاط الوثب الطويل

الضبط الاجرائي :

المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث :

الجنس : تم تقسيم المجموعة الى أربعة أفواج فوجين للذكور وفوجين للاناث بالتساوي يؤدون المهارات الحركية في نفس الدرس وبشكل منفصل .

السن : اخترنا في هذه الدراسة تلاميذ السنة الثالثة متوسط تتراوح أعمارهم بين 13 و 14 سنة .

الحالة الصحية : كل التلاميذ أصحاء حسب ملفاتهم الطبية .

-استبعدنا التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية .

-استبعدنا كل التلاميذ الذين يزاولون نشاطا لاصفيا .

المتغيرات المرتبطة بتطبيق البرنامج التعليمي :

تم تدريس أفراد المجموعتين ( التجريبية والضابطة) في نفس المؤسسة التربوية وبنفس الوسائل التعليمية .

-أعطي لكلتا المجموعتين نفس المدة للتعلم الحركي وهي 50 دقيقة في الدرس الواحد بمعدل درسين في الاسبوع .

-ضبط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين في زمن واحد وفي نفس الظروف .

-تم تدريس البرنامج المقترح من طرف الباحث بنفسه نظرا للعلاقة التي تربطه بأفراد المؤسسة بحكم كان موظفا سابقا فيها .

-تدريس كل مجموعة في وقت حصتها المقرر .

أداة البحث :

البرنامج التعليمي المقترح :

تمثل البرنامج التعليمي المقترح في مجموعة من الوحدات التعليمية لمادة التربية البدنية والرياضية وتنفيذ الوضعيات التعليمية التي تخدم نشاط الوثب الطويل حيث توافقت هذه الاخيرة مع الفئة العمرية للمتعلمين ،متبعا في ذلك مجموعة من الدراسات النظرية المرتبطة ببحثنا وبعض المراجع مثل :راتب وخليفة (2005) ، الخولي والشافعي (2005) ، وكذا استشارة السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية والرياضية،ومنه تم تخطيط البرنامج التعليمي المقترح بتوضيح الهدف من بناءه ومعرفة محتواه والاسس التي بني عليها حسب عينة مجتمع البحث والوسائل البيداغوجية التي تساعد في تنفيذ مهارات الوثب الطويل وكذا تقويمه حسب الدراسات المرتبطة بالبحث.

خطوات تطبيق البرنامج التعليمي :

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في 8 أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع والذي حوى 16 وحدة تعليمية زمن كل وحدة 50دقيقة .

بطاقة ملاحظة مقترحة :

تهدف الى تقييم الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لعينة البحث وفق معايير محددة حسب كل مرحلة من مراحل تعلم هذا النشاط .وفد تم التقييم كما يلي :

- جري 30 متر

- الخطوات التقريبية

- السرعة الأفقية لحظة الارتقاء

- أقصى ارتفاع عمودي أثناء مسار الطيران
- السقوط

#### الثبات:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة قام الباحث بتطبيقها على عينة تكونت من (8) تلاميذ من تلاميذ المتوسطة (حيدر بلقاسم) ، أخذت من مجتمع الدراسة، وتم استبعادها من الدخول ضمن عينة الدراسة، وذلك بطريقة الاختبار وإعادته (Test-Rtest)، وبفارق أسبوع بين اجراء الاختبارين الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الثبات بين الاختبارين وعلى كل اختبار من اختبارات الدراسة، والجدول (02) يوضح ذلك.

الجدول (02): معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة

جدول رقم (02) يبين معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة

معامل ارتباط بيرسون	الاختبار
0.87	الخطوات التقريبية
0.86	جري 30 م
0.88	السرعة الأفقية لحظة الارتفاع
0.87	أقصى ارتفاع عمودي أثناء مسار الطيران
0.88	السقوط

#### المعالجة الاحصائية:

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزم الاحصائية spss .

#### 2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى: والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للوثب الطويل .

جدول (03) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" للعينتين في

الاختبار القبلي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	مستوى الدلالة
قبلي ع ضابطة	7.00	2.06	26	1.27	3.46	غير دال
قبلي ع تجريبية	7.13	1.97				

يتضح من الجدول ان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قدر ب7.00 وانحراف معياري 2.06 فيما كان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قد قدر ب7.13 وانحراف معياري 1.97 وهذا بالنسبة للاختبار القبلي للعينتين ومنه كانت قيمة "ت" المحسوبة 1.27 وأما قيمة "ت" المجدولة بلغت 3.46 وبمقارنة هاتين القيمتين نجد "ت" المحسوبة أقل من "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للوثب الطويل

المناقشة:

من خلال النتائج المتحصل عليهما في الجدول رقم (03) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للوثب الطويل مما يدل على تكافؤ المجموعتين من حيث الاداء المهاري للوثب الطويل وخضوعهم لنفس البرنامج التدريسي .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل .

جدول (04) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" للعينة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	مستوى الدلالة
قبلي ع ضابطة	6.00	1.06	26	0.37	2.64	غير دال
بعدي ع ضابطة	6.06	0.77				

يتضح من الجدول ان المتوسط الحسابي للعيينة الضابطة قدر ب6.00 وانحراف معياري 1.06 في الاختبار القبلي فيما كان المتوسط الحسابي للعيينة الضابطة قد قدر ب 6.06 وانحراف معياري 0.77 وهذا بالنسبة للاختبار البعدي ومنه كانت قيمة "ت" المحسوبة 0.37 وأما قيمة "ت" المجدولة بلغت 3.46 وبمقارنة هاتين القيمتين نجد "ت" المحسوبة أقل من "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل.

#### المناقشة:

من خلال النتائج المتحصل علمها في الجدول رقم (04) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل ، راجع إلى استخدام التمارين البليومترية من اجل تحسين وتطوير القوة الانفجارية للرجلين هذا من خلال تنشيط إرادي ويفسر الباحثون أن التدريبات البليومترية المستخدمة أدت إلى تطوير القوة الانفجارية السريعة من خلال تنمية التقلص العضلي المركزي و تطوير العلاقة بين القوى القصوى و القوة الانفجارية و أن العلاقة المباشرة بين رفع مستوى الأنجاز في الوثب الطويل ترتبط بقابلية القوة المميزة بالسرعة وبالذات قابلية الارتقاء أو النهوض الانفجاري و تطويرها. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل .



جدول (05) يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" للعينه التجريبية للاختبار القبلي والبعدي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	مستوى الدلالة
قبلي ع تجريبية	6.13	0.86	26	7.56	2.53	دال
بعدي ع تجريبية	10.06	1.57				

يتضح من الجدول ان المتوسط الحسابي للعينه التجريبية قدر ب6.13 وبانحراف معياري 0.86 في الاختبار القبلي فيما كان المتوسط الحسابي للعينه التجريبية قد قدر ب 10.06 وبانحراف معياري 1.57 وهذا بالنسبة للاختبار البعدي ومنه كانت قيمة "ت" المحسوبة 7.56 وأما قيمة "ت" المجدولة بلغت 2.53 وبمقارنة هاتين القيمتين نجد "ت" المحسوبة أكبر من "ت" المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل .

#### المناقشة:

ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح والذي أتسم بالتنمية المتوازنة والشاملة لعناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ومراعاته للفروق الفردية بين عناصر المجموعة التجريبية واستخدام مبدأ التدرج في الحمل وكذا الى الجانب المهاري وإلى نوعية المواقف التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي والتي وضعت على أسس علمية دقيقة ركزت على تطوير مستوى الأداء المهاري إذ استخدم الباحث مجموعة من التمارين المهارية المتنوعة ومن أوضاع مختلفة تخدم تطوير وتحسين الجانب المهاري. وهذا ما أكده أبو العلا عبد الفتاح (1997) في أن تدريبات البليومتريك تعد إحدى التدريبات التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي أهمها القوة العضلية. وتتفق هذه النتيجة أيضا مع ما أشار إليه الأمير (2011) أن تدريب البليومتريك يعد همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة، ويرى الباحث أن الوضعيات التعليمية المقترحة للوثب الطويل تهدف إلى

إنتاج أكبر قوة في أقل زمن ممكن وهي تساهم في زيادة الدفع لأعلى وذلك من خلال سرعة بسط العضلات العاملة الناتجة عن تدريبها وتكيفها أثناء القيام بالدفع لأعلى الأمر الذي يعمل على زيادة مسافة الوثب. كما أن البرنامج التعليمي عمل على تحسين سرعة العضلة في الانبساط والانقباض وهذا يدل على أن الوضعيات المختارة تحسن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. وتساهم في الانجاز في الفعاليات التي تحتاج إلى السرعة مثل القفز والركض السريع. كما يعزو الباحث أسباب حدوث هذه الفروق لدى المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة إلى نوعية التمارين المهارية التي استخدمت في المنهج التعليمي بالأسلوب المتسلسل فضلاً عن الربط الدقيق بين مكونات حمل التدريب ( الشدة , الحجم ) من حيث عدد التكرارات لكل تمرين والراحة البينية بين التكرارات وبين التمارين كان العامل الأساسي في إتقان أداء فعالية الوثب الطويل وبذلك تحققت أهداف وفروض الدراسة . ويشير ( يعرب خيون ، 2002 ) إلى إن " التمرين المتسلسل هو أكثر تأثيراً في مرحلة التمرين المبكرة ويفيد المتعلم في استخدامه هذا الأسلوب في التكرارات الأولى لتعلم مهارة ما لأجل أن يصنع اللبنة الأساسية للمهارة المراد تنفيذها وصولاً إلى وضع البرنامج الحركي الذي يحاول المتعلم تنفيذه بصورة ناجحة ولو لمرة واحدة ، ولهذا يكون هذا الأسلوب الأكثر تأثيراً في مرحلة التعلم المبكر لتعلم مهارة ما من قبل المتعلم المبتدئ وذلك لأنه يسهل عملية الأداء . ويشير خيون " أن التدريب المتسلسل يكون فعالاً إذا كان الهدف من التدريب التأكيد على الأداء ومن دون تغيير ظروف المهارة أو التغيير من مهارة إلى أخرى أي الثبات في المحيط .

الاستنتاج :

نستنتج أن لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح أثر إيجابي للرفع من الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضية و أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للتلاميذ للوثب الطويل . ويعزو ذلك الى حدوث هذه الفروق لدى المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة إلى نوعية الوضعيات التعليمية المهارية التي استخدمت في المنهج التعليمي بالأسلوب المتسلسل فضلاً عن الربط الدقيق بين مكونات حمل التدريب ( الشدة , الحجم ) من حيث عدد التكرارات لكل تمرين والراحة البينية بين

التكرارات وبين الوضعيات التعليمية كان العامل الأساسي في إتقان أداء فعالية الوثب الطويل وبذلك تحققت أهداف وفروض الدراسة .  
المصادر والمراجع :

- 1- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك – تدريب – تعلم – تحكيم : ط 1 ( الكويت , دار العلم ، 1990 )
- 2- كمال جميل الربضي ؛ الجديد في ألعاب القوى : ط2 ( عمان ، المكتبة الوطنية ، ( 1999 )
- 3- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود ؛ الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية فعاليات الميدان والمضمار : ط1 ( دار الفكر العربي ، الأردن ، 2000 ) .
- 4- صلاح محسن بجا ؛ ألعاب القوى أسس تعليم تنظيم : ( طنطا ، مركز لغة العصر , ( 1998 )
- 5- محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك – تدريب – تعلم – تحكيم : ط 1 ( الكويت , دار العلم ، 1990 )
- 6- بسطويسي احمد ؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك – تدريب) ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ) :
- 7- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز : ط1 ( مركز الكتاب للنشر ، 2000 )
- 8- I.A.A.F,NEW STUDES IN ATHLETICS ,volume eight, ssue number , ( 3,September ,1993,p,91-92
- 9- قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار ( جري – موانع – قفز – وثب – رمي – قذف – ألعاب مركبة )، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998
- 10- عفاف عثمان عثمان وآخرون ، أضواء على مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، مصر ، سنة ، 2008
- 11- أكرم خطايبية ، أسس و برامج التربية الرياضية ، بدون طبعة ، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، سنة 2011
- 12- أمين أنور الخولي و آخرون ، التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العملية ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، سنة 1998

- 13- عصام الدين متولى عبد الله ، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق ، بدون طبعة ، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر الإسكندرية ، مصر ، سنة 2011
- 14- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ط1 ( بغداد , مكتب الصخرة للطباعة , 2002 )
- 15- أبو العلا ، أحمد عبد الفتاح. حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي،(1997)
- 16- الأمير ، نصر حسين، تأثير أسلوبين للتدريب بالأثقال والبلايومترك في تطوير القدرة العضلية وأداء بعض مهارات كرة السلة للشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الرابع(2011).