

اثر وحدات تعليمية مقترحة لتطوير صفة القوّة المميّزة بالسرعة لتحسين الإنجاز الرّقمي في القفز الطويل لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي

¹ أوكيلي صلاح الدين؛ ² اوحسين ابراهيم؛ ³ صغير نورالدين
^{2:1} طالبة دكتوراه؛ ³ استاذ محاضر

^{3,2,1} معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة محمد بوضياف للعلوم والتكنولوجيا- وهران - الجزائر
مخبر النشاط البدني والرياضي للطفل و المراهق- وهران-

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة لتطوير صفة القوّة المميّزة بالسرعة لتحسين الإنجاز الرّقمي في القفز الطويل لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي ، حيث أجرى الباحثين دراسة ميدانية تلميذات المرحلة الثانوية و شملت الدراسة على 30 تلميذة مقسمة على عينتين بالتساوي وتم اختيارهن بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحثين على المنهج التجريبي حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة ، كما اعتمد الباحثين على اختبار الوثب العريض كأداة لقياس تطور القوة المميّزة بالسرعة، واختبار القفز الطويل لقياس تحسن الانجاز الرّقمي و اعتمد الباحثين على الوسائل الإحصائية التالية: اختبار "ت" ستودنت، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، و أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التطبيق القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية
الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية؛ القوة المميّزة بالسرعة؛ الإنجاز الرّقمي

Abstract

The aim of this study was to identify the effectiveness of the proposed educational modules to develop the characteristic strength of speed to improve the digital achievement in the long jump in the second year students secondary stage, where researchers conducted a field study secondary school pupils; The study included 30 pupils divided into two samples equally, and were chosen in a deliberate manner, The researchers also adopted the experimental method where the proposed educational units were applied, the researchers also relied on the broad jump test as a tool to measure the development of the characteristic force at speed, and the test jumping to measure the improvement of digital achievement. Statistically significant differences at 0.05 level between the pre and post application of the experimental group and in favor of the post application. The results also showed that there are statistically significant differences at 0.05 level in the post application between the experimental and control samples in favor of the experimental sample.

Keywords: educational modules; power characteristic of speed; digital achievement

1- مقدمة:

لم تعد مادة التربية البدنية والرياضية تلك المادة التي تدرس بغرض الترفيه أو بهدف الترويح عن التلاميذ، وإنما أصبحت ركيزة أساسية في المناهج الدراسية و جاء عن صريح عبد الكريم (2007) "أنها أصبحت مجالا ذات أهمية بالغة للأفراد و المجتمعات والشعوب المختلفة، فهي تعمل على تنمية الصفات (البدنية و المهارية و النفسية و الخططية) و زيادة عمل العضلات و تحسين وظائف الأعضاء الداخلية" (الكريم، 2007، صفحة 16)، كما أنها اهتمت بما الأمم بل واعتبرت في كثير من الدول كمادة أساسية وهذا لما لها من أثر إيجابي على جميع التلاميذ ذكورهم وإناثهم، في جميع الأطوار التعليمية.

وتتعدد النشاطات في حصة التربية البدنية والرياضية من فردية إلى جماعية، ومن بين هذه النشاطات نجد فعالية الوثب الطويل، هذه الأخيرة تعد من أهم الرياضات لما تقتضيه من ممارستها من رشاقة وقوة وتوافق وسرعة وما إلى ذلك من عناصر اللياقة البدنية التي تؤثر هذه الأخيرة بشكل كبير على الإنجاز الرقمي، و قد ذكر **فانز بشير** أن (عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لن يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي) (معممر، 2005، صفحة 109)، أي أنها تعتبر القاعدة والأساس لمختلف الفعاليات الرياضية الأخرى.

و تعد القوة العضلية من العناصر الأساسية للأداء البدني إذ أنها واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي إذ تعتبر سبب التقدم في الأداء، ويرى طه إسماعيل وآخرون "أن القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعا وهي عبارة عن قدر العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة ما".

و قد تناول الباحثون صفة القوة المميزة بالسرعة مما يخص دراستهم إذ يرى الباحثون إن هذه الصفة لها دور فعال لدى الفعالية التي يتناولها في دراستهم وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل الرمي والوثب العالي والوثب الطويل في ألعاب القوى.

واختلفت طرائق الأساتذة وأساليبهم في تعليم هذه الفعالية، إلا أنه يبقى الأسلوب الأمثل والطريقة الأفضل هي التي تتناسب مع قدرات التلاميذ ومهارات الأستاذ والوسائل المتوفرة وكذلك الظروف المحيطة والأهداف المراد تحقيقها، وبيحنا في مختلف المراجع لمسنا قلة البحوث في هذا المجال عن اقتراح وحدات تعليمية لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين النتائج في هذا النشاط، وهذا ما دفعنا إلى طرح الموضوع التالي: " اقتراح وحدات تعليمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين الإنجاز الرقمي في القفز الطويل "هادفين من ورائه إلى إفادة جميع العاملين في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضية من طلبة المعاهد والأساتذة والمكونين، لتعينهم على تحقيق أهداف الرسالة التربوية، وكذلك معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية على القوة المميزة بالسرعة لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي، وكذلك مدى تأثير الوحدات التعليمية على اختبار الوثب الطويل.

2- مشكلة البحث:

تعتبر فعالية الوثب الطويل من أهم الأنشطة التي تمارس ضمن المؤسسات التربوية، فهي تجتمع فيها عدة أمور قد تفتقد في نشاطات أخرى، حيث نجد فيها القوة والسرعة والأداء الفني الجميل، وتتطلب ممارسة هذه الرياضة قوة عضلية ورشاقة، وهذا ما يغفل عنه الكثير من الأساتذة، إذ وبحضورنا لعدة حصص مع عدة أساتذة للتربية البدنية والرياضية في الثانوي، لاحظنا أن جلهم يبحثون فقط عن الإنجاز الرقمي ولكن يغفلون تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة والتي لولاها لا يمكن إنجاز تحصيل رقمي جيد، كما أننا لاحظنا أن الإناث ضعيفات كثيرا في هذه الفعالية، ولم نرى أي تحرك من الأساتذة لأجل النهوض بمن لتحسين مستواهن، وزد على ذلك باطلاعنا على مختلف المراجع لم نجد أي دراسة أجريت على الإناث في الوثب الطويل، فمثلا دراسة مازن عبد الهادي وآخرون (2011)، والتي كانت تحت عنوان " أثر استخدام التعلم عن بعد في تعلم فعالية الوثب الطويل

لطلاب كلية التربية الرياضية"، كانت العينة المدروسة هي 40 طالب من كلية التربية الرياضية وكانوا كلهم ذكور، وهذا ما دفعنا إلى اختيار فئة الإناث من أجل إجراء دراستنا، وبعد التدقيق في الدراسات والمقالات العلمية لم نجد اقتراح وحدات تعليمية، فمثلا دراسة محمد جاسم محمد الخالدي (2011) التي كانت تحت عنوان " دراسة الفرق بين الوثب الثابت والمتحرك لفعالية الوثب الطويل"، أما الدراسات التي كان فيها تمارين لتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين و تأثيرها على الوثب الطويل مثلا دراسة عيدوي حبيب(2014)، التي كانت تحت عنوان " اقتراح مجموعة تمارين لتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين و تأثيرها على الوثب الطويل". وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل هناك تأثير للوحدات التعليمية لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين الإنجاز الرقمي في القفز الطويل لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي؟

3- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل بين العينة الضابطة و التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل للعينة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل للعينة الضابطة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل؟

4- فرضيات البحث :

4-1- الفرضية العامة:

- هناك تأثير إيجابي للوحدات التعليمية المقترحة لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين الإنجاز الرقمي في القفز الطويل لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي .

4-2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل بين العينة الضابطة و التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل للعينة الضابطة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة و الإنجاز الرقمي للوثب الطويل لصالح العينة التجريبية.

5- أهداف البحث:

- إيجاد برنامج لتطوير الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل عند تلميذات الأقسام الثانية ثانوي.

- التعرف على مدى تأثير التمرينات البدنية الخاصة و المساعدة وفق الأداء في تطوير الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل.
 - إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية.
 - إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينتين لصالح العينة التجريبية.
- 6- أهمية البحث:**

إن لم يكن البحث يحمل أهمية و يمكن الاستفادة منه فانه يصبح من غير قيمة و تكمن أهمية بحثنا في معرفة أهمية تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين في تحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل بوضع تمارين مبسطة لا تحتاج إلى وسائل معقدة مناسبة لمستوى المتدربين و يمكن تطبيقها من طرف أساتذة التربية البدنية في تدريس الوثب الطويل.

7- مصطلحات البحث:

- **التربية البدنية و الرياضية:** عرف أمين أنور الخولي (2001) على أن التربية البدنية و الرياضية بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس أنها نظام عميق الاندماج بالمنهج التربوي الشامل. (الخولي، 2001، صفحة 30)
- **الوحدات التعليمية:** يعرفها عصام الدين متولي عبد ربه و آخرون (2007) بأنها دراسة لموقف تعليمي مخططه مسبق، يقوم به التلاميذ في صورة سلسلة من الأنشطة المتنوعة تحت إشراف و توجيه الأستاذ. (بدوي، 2007، صفحة 60)
- **القوة المميزة بالسرعة:** يعرفها عبد الله حسين اللامي " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي و يعتبر العامل الحاسم في فعاليات الرياضة التي لها مقاومة عالية جدا". (محمد، 1990، صفحة 73)
- **الانجاز الرقمي:** يعرفه ريسان خريط مجيد (2002) على أنه النتيجة أو المسافة التي يتحصل عليها الرياضي أثناء أدائه للاختبار. (مجيد، 2002، صفحة 24)

8- الدراسات السابقة و المشابهة:

- **دراسة الطالب عيدوني حبيب:** أجريت هذه الدراسة في جامعة وهران سنة 2014، بمعهد التربية البدنية و الرياضية و جاء موضوعها على النحو التالي: اقتراح مجموعة تمارين لتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين و تأثيرها على الانجاز الرقمي في الوثب الطويل عند تلاميذ الأقسام النهائية - ذكور.
- **الهدف:** تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لتحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل وضع بين أساتذة التربية البدنية تمارين بسيطة للاستفادة منها في تدريس الوثب الطويل كما أن التمارين وضعت مناسبة للمستوى المتوسط للمتدربين و يمكن تطبيقها معهم.
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي
- **أداة الدراسة:** الاختبارات التالية (ثني الركبتين و مدهما في 20 ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين، اختبار الوثب الطويل).
- **النتائج:** - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لصالح العينة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب الطويل لصالح العينة التجريبية.

- دراسة الدكتور محمد جاسم محمد الخالدي (2011)، جاءت هذه الدراسة بعنوان " دراسة الفرق بين مسافة الوثب الثابت والمتحرك لفعالية الوثب الطويل"
- الهدف:** التعرف على مدى دقة نتائج معادلة التنبؤ المقترحة في تحديد فرق المسافة بين الوثب من الثبات مع الحركة لفعالية الوثب الطويل .
- المنهج:** استخدم الباحث المنهج الوصفي
- أداة الدراسة:** اختبار الوثب الطويل من الحركة الكاملة، اختبار الوثب الطويل من الثابت.
- النتائج:** – المعادلة المقترحة أعطت نتائج دقيقة لتوقع مسافة الانجاز لوثب الطويل .
- المعادلة التنبؤية المقترحة أسهل بالاستعمال من معادلة الانحدار من الوقت والجهد والخبرة.
- دراسة الطالب ضياء مجيد و آخرون (1997): جاءت هذه الدراسة بعنوان علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية.
- الهدف:** هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل و كل من القوة القصوى و القوة النسبية، و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين و السرعة الانتقالية بالإضافة إلى تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية السابقة الذكر تبعا لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل.
- المنهج:** استخدام الباحثون المنهج المسحي
- أداة الدراسة:** الاختبارات التالية (الوثب العريض من الثبات، ركض 30 متر من الوقوف، الوثب الطويل)
- النتائج:** توصل البحث إلى النتائج التالية:
- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل و السرعة الانتقالية.
- حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة على أعلى نسبة مساهمة من المستوى الرقمي في الوثب الطويل، ثم صفة السرعة الانتقالية و تلتها صفة القوة النسبية و أخيرا صفة القوة القصوى.
- حصلت جميع الصفات البدنية على نسبة مساهمة قدرها (53%) من المستوى الرقمي في الوثب الطويل لفتية البحث.
- دراسة الدكتور مهدي كاظم علي (2005): جاءت هذه الدراسة بعنوان "تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على إنجاز الوثب الطويل"
- الهدف:** التعرف على تأثير استخدام الصندوق المتعدد الارتفاعات في تنمية صفة القوة لمميزة بالسرعة وعلى إنجاز الوثب الطويل .
- المنهج:** استخدام الباحث المنهج التجريبي
- أداة الدراسة:** اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار رفع الركبتين إلى الأعلى، اختبار فعالية الوثبة الثلاثية.
- النتائج:** – وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة.
- فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى إنجاز الوثب الطويل لدى أفراد العينة نتيجة لتطبيق المنهج المقترح من قبل الباحثون.
- أداء أسلوب العمل على صندوق متعدد الارتفاعات إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة والإنجاز.
- 9- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

9-1- منهج البحث: يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، ولقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج التحريبي الملائم لحل المشكلة التي نحن بصدد دراستها وهذا يسمح لنا بتغطية موضوع الدراسة و التعامل مع أفراد العينة و الموضوع عن قرب.

9-2- مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع الدراسة في تلميذات الطور الثانوي والبالغ عددهن 143 تلميذة ، شملت العينة في بحثنا هذا على مجموعة من تلميذات السنة الثانية طور ثانوي، وقد بلغ عددهم 30 تلميذة بثانوية زرقاني لحسن السانية الجديدة (وهران)، 15 تلميذة كعينة تجريبية أخذت من قسم السنة الثانية ثانوي 15 تلميذة كعينة ضابطة أخذت من قسم سنة ثانية.

9-3- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** بلغ مجموع عدد التلميذات أقسام السنة الثانية ثانوي اللاتي تتراوح أعمارهن من 15 و 17 سنة ب 143 تلميذة.

- **المجال المكاني:** قمنا بتنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة على تلميذات الطور الثانوي بولاية وهران ثانوية زرقاني لحسن السانيا الجديدة وإجراء الاختبارات كان في الساحة المخصصة للرياضة.

- **المجال الزمني:** - من يوم 5 جانفي 2015 إلى يوم 8 مارس 2015.

9-4- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الوحدات التعليمية.:

المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة، الانجاز الرقمي.

9-5- أدوات البحث:

9-5-1- الأدوات و الوسائل المستعملة: ديكا متر لتحديد المسافة، الوسائل البيداغوجية، صندوق يستخدم في الارتقاء، آلة الدفع، خيط مطاطي.

9-5-2- الاختبارات المستخدمة:

* اختبار (الوثب العريض من الثبات)

- **الغرض من الاختبار:** قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة (القدرة) للعضلات التي تعمل على مد الركبتين
- **إجراء الاختبار:** من وضع جلوس القرفصاء وبدون استخدام الذراعين في المرجحة يبدأ المتسابق بدفع الأرض بكلتا القدمين من وضع ثني الركبتين كاملا الجذع مائل قليلا للأمام مع تجنب الذراعين بجانب الجسم.

* اختبار الوثب الطويل:

- **الغرض من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين، قياس إنجاز مسافة الوثب الطويل .
- **وصف الأداء:** تم اختيار كل تلميذ بعد أن يضبط المسافة التقريبية إلى لوحة النهوض إذ إعطاء ثلاث محاولات لكل تلميذ وتسجيل أعلى إنجاز في الاستمارة وتقاس المسافة إلى آخر اثر يتركه التلميذ (الوثاب).

9-6- الدراسة الاستطلاعية:

قبل القيام بالتجربة الأساسية وتطبيق البرنامج على عينة البحث كان لابد علينا من القيام بالدراسة الاستطلاعية، وهذا لنتمكن من الوقوف عند الصعوبات و العقبات التي قد نواجهها وتحول دون حصولنا على نتائج صحيحة و مضبوطة. ومن هذا المنطلق كانت تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الطالب الباحث و المفحوص أثناء تطبيق أدوات البحث.
- الاتصال بإدارة المؤسسة بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.

9-7- الأسس العلمية للاختبارات:**- صدق و ثبات الاختبارات:**

يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار، وعلى هذا الأساس قمنا بالاختبار الأولي ثم بعد مرور أسبوع أعدنا نفس الاختبار على نفس العينة لمعرفة مدى ثبات الاختبار ، باستخدام معامل الارتباط ل (بيرسون) و الجدول أدناه يوضح أهم النتائج:

جدول (01) يمثل نتائج صدق و ثبات اختبارات الدراسة:

الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
اختبار الوثب العريض من الثبات	0.81	0.84
اختبار القفز الطويل	0.74	0.86

من خلال الجدول يتضح أن لاختبارات الدراسة معامل صدق و ثبات قوي بحيث كانت جميع قيم معامل الارتباط بيرسون أكبر من "0.70" ، وعليه نقول الاختبارات المراد تطبيقها في الدراسة صالحة وقابلة للتطبيق على أفراد عينة الدراسة.

- موضوعية الاختبارات: الإختبارين المستخدميين سهلين واضحين و غير قابلين للتأويل وقد كانت نتائج جميع الاختبارات المختارة ذات موضوعية عالية .

9-8- الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، إختبار "ت" ستودنت

10- عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

الجدول "2" يمثل فروق الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب

من الثبات:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية	العينة الضابطة	عدد العينة
0.05	28	2.05	0.35	15	15	عدد العينة
				0.89	0.87	المتوسط الحسابي
				1.14	0.12	الانحراف المعياري

تبين من خلال الجدول "2" مقارنة النتائج القبلية للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب من الثبات حيث تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 0.87، و انحراف معياري بلغ 0.12، بينما تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 0.89، و انحراف معياري بلغ 1.14، وبمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 0.35 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهذا ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا.

الجدول "3" يمثل دلالة فروق الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في اختبار

الوثب الطويل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية	العينة الضابطة	عدد العينة
0.05	28	2.05	1.01	15	15	عدد العينة
				3.02	2.91	المتوسط الحسابي
				0.36	0.22	الانحراف المعياري

تبين من خلال الجدول "3" مقارنة النتائج القبلية للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب الطويل حيث تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 2.91، و انحراف معياري بلغ 0.22، بينما تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.02، و انحراف معياري بلغ 0.36.

وبمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 1.01 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهذا ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا.

الجدول "4" يمثل دلالة فروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب العريض من الثبات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.05	14	2.05	3.09	15	15	عدد العينة
				1.05	0.89	المتوسط الحسابي
				0.13	1.14	الانحراف المعياري

من خلال الجدول "4" لمقارنة النتائج القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات تحصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.89، و انحراف معياري بلغ 1.14، بينما تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 1.05، و انحراف معياري بلغ 0.13، وبمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 3.09 عند درجة حرية 14 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا ما يدل على أن الفرق دال إحصائيا.

الجدول "5" يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب الطويل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.05	14	2.05	2.22	15	15	عدد العينة
				3.26	3.02	المتوسط الحسابي
				0.35	0.36	الانحراف المعياري

من خلال الجدول "5" الذي يوضح النتائج القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل تحصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 3.02، و انحراف معياري بلغ 0.36، بينما تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 3.26، و انحراف معياري بلغ 0.35، وبمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 2.22 عند درجة حرية 14 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا ما يدل على أن الفرق دال إحصائيا.

الجدول "6" يمثل دلالة فروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب العريض من الثبات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.05	14	2.05	1.02	15	15	عدد العينة
				0.92	0.87	المتوسط الحسابي

				0.12	0.12	الانحراف المعياري
--	--	--	--	------	------	-------------------

من خلال الجدول "6" لمقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات تحصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 0.87، و انحراف معياري بلغ 0.12، بينما تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 0.92، و انحراف معياري بلغ 0.12، و بمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 1.02 عند درجة حرية 14 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" الجدولية أكبر من "ت" المحسوبة وهذا ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا.

الجدول "7" يمثل دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب الطويل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.05	28	2.05	1.22	15	15	عدد العينة
				3.01	2.91	المتوسط الحسابي
				0.21	0.22	الانحراف المعياري

من خلال الجدول "7" لمقارنة النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة في اختبار الوثب الطويل تحصلت العينة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 2.91، و انحراف معياري بلغ 0.22، بينما تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 3.01، و انحراف معياري بلغ 0.21، و بمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 1.22 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" الجدولية أكبر من "ت" المحسوبة وهذا ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا.

الجدول "8" يمثل دلالة الفروق الاختباريات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لاختبار الوثب العريض من الثبات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية	العينة الضابطة	
0.05	28	2.05	2.91	15	15	عدد العينة
				1.05	0.92	المتوسط الحسابي
				0.13	0.11	الانحراف المعياري

من خلال الجدول "8" يمثل دلالة فروق الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لاختبار الوثب العريض من الثبات تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 0.92، و انحراف معياري بلغ 0.11، بينما تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 1.05، و انحراف معياري بلغ 0.13، و بمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 2.91 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا ما يدل على أن الفرق دال إحصائيا

الجدول "9" يمثل دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية بين مجموعتي التجريبية و الضابطة لاختبار الوثب الطويل

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية	العينة الضابطة	عدد العينة
0.05	28	2.05	2.35	15	15	عدد العينة
				3.32	3.01	المتوسط الحسابي
				0.36	0.21	الانحراف المعياري

من خلال الجدول "9" الذي يمثل دلالة فروق الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لاختبار الوثب الطويل تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 3.01، و انحراف معياري بلغ 0.21، بينما تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 3.32، و انحراف معياري بلغ 0.36، وبمقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 2.35 عند درجة حرية 28 و مستوى دلالة 0.05 مع "ت" الجدولية التي وجدناها تساوي 2.05، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا ما يدل على أن الفرق دال إحصائيا.

11- مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات:

– **الفرضية الأولى:** لا توجد دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات الخاص بالقوة المميزة بالسرعة للرجلين.

من خلال الجدول رقم (2) و (3): الذي يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبالية باستخدام اختبار لدلالة الفروق ت "ستيوذنت"، وجدنا أن "ت" المحسوبة التي قدرت ب 0.35 أصغر من "ت" الجدولية 2.05 في اختبار الوثب من الثبات ثم في اختبار الوثب الطويل "ت" المحسوبة قدرت ب 1.01 أصغر من الجدولية التي تقدر ب 2.05 أي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة مما يدل على تكافؤهما و تقارب مستوى عناصر العينتين و يدل هذا على التجانس. و هذا ما توصل إليه عيادوني حبيب (2014) في بداية دراسته تحت عنوان تأثير التمارين المقترحة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين على الانجاز الرقمي في الوثب الطويل، و منه الفرضية الأولى قد تحققت.

– **الفرضية الثانية:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الوثب الطويل للعينة التجريبية لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي.

من خلال الجدول رقم (4) الذي يوضح الاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات، نلاحظ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وهذا من خلال مقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 3.09 أكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 2.05 و هذا يثبت أن هناك تحسن في نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهذا راجع لتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة التي تخدم القوة المميزة بالسرعة. وهذا ما توصل إليه الدكتور مهدي كاظم علي (2005) في اختبار الوثب العريض لصالح الاختبار البعدي دلالة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة، من خلال الجدول رقم (5) الذي يوضح الاختبار القبلي و البعدي لعينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل، حيث نلاحظ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وهذا من خلال مقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 2.22 أكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 2.05

وهذا راجع لتحسين القوة المميزة بالسرعة لعناصر المجموعة التجريبية، و بالتالي تحقق الفرضية الثانية، وهذا يثبت تحسن الانجاز لعناصر العينة التجريبية لتلميذات السنة الثانية الطور ثانوي.

وهذا ما توصل إليه الدكتو مهدي كاظم علي (2005) في اختبار الوثب الطويل لصالح الاختبار البعدي و أما دراسة: "ياسر منير طه حسين علي" (2008) فقد حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة على أعلى نسبة مساهمة من المستوى الرقمي في الوثب الطويل، و منه فان الفرضية الثانية قد تحققت

– **الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الوثب الطويل للعينة الضابطة الاختبار لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي.

من خلال الجدولين رقم (6) و (7): الذي يوضح الاختبار القبلي و البعدي لعينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات و في اختبار الوثب الطويل، من خلال مقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 1.02 أصغر من "ت" الجدولية 2.05 في اختبار الوثب من الثبات ثم في اختبار الوثب الطويل "ت" المحسوبة قدرت ب 1.22 أصغر من الجدولية التي تقدر ب 2.05 أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي و هذا راجع إلى أن العينة الضابطة و التي تركت تمارس نشاطها تحت إشراف الأستاذ المشرف عليها لم يكن تطورها قائم في هذه المهارة حيث عند حسابنا "ت" المحسوبة كانت اقل من "ت" الجدولية و هذا ما يدل على وجود تحسن نسبي، و منه فان الفرضية الثالثة قد تحققت.

– **الفرضية الرابعة:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة و الوثب الطويل

من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة، نلاحظ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية و هذا من خلال مقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 2.91 أكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 2.05، لنثبت أن الوحدات التعليمية المقترحة و المطبقة من طرف الباحثان كانت لها نتيجة أحسن من البرنامج العادي في التأثير على تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين لتلميذات الطور الثاني ثانوي. وهذا ما توصلت إليه دراسة عيدوني حبيب (2014) تأثير التمارين المقترحة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين على الانجاز الرقمي في الوثب الطويل.

اما من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لاختبار الوثب الطويل، نلاحظ هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية و هذا من خلال مقارنة "ت" المحسوبة التي قدرت ب 2.35 أكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 2.05، لنثبت أن عناصر العينة التجريبية حققت نتائج أحسن من عناصر العينة الضابطة في الانجاز الرقمي في الوثب الطويل و يرجع هذا إلى تأثير تحسن القوة المميزة بالسرعة على الانجاز في الوثب الطويل. وهذا ما توصلت إليه دراسة عيدوني حبيب (2014) تأثير التمارين المقترحة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين على الانجاز الرقمي في الوثب الطويل ودراسة الدكتو مهدي كاظم علي (2005) تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على انجاز الوثب الطويل، و منه فان الفرضية الرابعة قد تحققت

ومن كل ما سبق نقول أن الفرضية العامة قد تحققت وهذا كله راجع إلى تطبيق وحدات تعليمية لتطوير القوة المميزة بالسرعة عند تلميذات السنة الثانية طور ثانوي في نشاط الوثب الطويل إضافة إلى الطرق المنتهجة في هذا المجال و التي جاءت ملائمة و طبيعية العينة و الفئة العمرية التي تتناسب مع تطوير القوة المميزة بالسرعة.

11-2 – الاستنتاجات:

بناء على ما توصلنا إليه من خلال الدراسات التجريبية و التحليلات و مناقشة النتائج المتحصل عليها ثم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الوثب الطويل بين العينة الضابطة و التجريبية لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الوثب الطويل للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لدى تلميذات السنة الثانية طور نتيجة لتطبيق الوحدات المقترحة من قبل الباحثان.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين و الوثب الطويل للعينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة و الوثب الطويل لصالح العينة التجريبية.
- ساهمت الوحدات التعليمية في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين الإنجاز الرقمي في القفز الطويل لدى تلميذات السنة الثانية طور ثانوي.

12- الاقتراحات و التوصيات:

- استنادا إلى ما توصلنا إليه نوصي بما يلي:
- اللجوء إلى تطوير الجانب التقني و البدني في منافسة الوثب الطويل و هذا يتطلب منهم الدراية بالمرحلة التقنية للوثب الطويل و اتباعها لتخطيط برنامج كامل يهدف لتحقيق أحسن النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار جميع المتغيرات التي تؤثر على حصة التربية البدنية و الرياضية (الطقس، الميدان، عدد التلاميذ).
- على أستاذ التربية البدنية و الرياضية تخطيط توزيع دوري مبني على أسس علمية حسب مستوى التلاميذ بعد الاختبار الأولي لمعرفة المستوى.
- عدم الاعتماد فقط على تعليم المهارات في تطوير الإنجاز الرقمي بل دمج كذلك تطوير الصفات البدنية.
- خلاصة عامة:

جاء بحثنا هذا باقتراح وحدات تعليمية يلجأ له أستاذ التربية البدنية و الرياضية لتحسين نتائج الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل يهدف على تطوير الجانب البدني و التقني في الوثب الطويل من أجل زيادة في الإنجاز الرقمي في ظل عدة عوامل مؤثرة على درس التربية البدنية و الرياضية، وذلك بصياغة برنامج تعليمي مناسب يهدف إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لتحسين الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى البنات محاولة منا الوصول إلى نموذج فعال يخدم مادة التربية البدنية و الرياضية.

بعد الانتهاء من تطبيق الحصص التعليمية المقترحة لتحسين نتائج الوثب الطويل و مقارنة النتائج مع العينة الشاهدة وجدنا أنه قد أعطى نتائج إيجابية و هنا ظهرت صحة فرضيتنا من حيث أن أنسب سبيل يلجأ له الأستاذ لتحسين نتائج سباقات السرعة هو تطوير الصفات البدنية أي تنمية الجانب البدني و أيضا التقني في الوثب، بعد توصل لخصصة الفرضية نطلب ممن اطلع على هذا البحث و تعرف على كل مراحل إنجازها و المواجهة في تطبيق البرنامج المقترح بالبحث التعمق في هذه الإشكالية و تطبيقها على عينة أكبر من أجل التوصل إلى نتائج تخدم درس التربية البدنية و الرياضية الذي تدرج كل أهدافه في خدمة التلميذ.

- قائمة المراجع:

- 1- أمين أنور الخولي. (2001). "أصول التربية البدنية و الرياضية". القاهرة، مصر : الناشر دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة.

- 2- ريسان خريط مجيد. (2002). "ألعاب القوى". عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى
- 3- صريح عبد الكريم. (2007). "تطبيقات البيوميكانيك في التدريب و الأداء الحركي". بغداد - العراق: مطبعة عدي العكلي.
- 4- عروس عبد الغفار و دحمان معمر. (2005). "دور خلق المنافسة في تأثير مردود لاعبي كرة القدم". جامعة الجزائر: مذكرة ليسانس.
- 5- عصام الدين متولي عبد ربه بدوي عبد العال بدوي. (2007). "الاتجاهات الحديثة لدراسة منهج التربية الرياضية". الناشر دار الوفاء.
- 6- قاسم حسن حسين، اثير صبري احمد، قيس فاضل محمد. (1990). "التدريب بألعاب الساحة والميدان". بغداد - العراق: دار الحكمة للنشر.