

## الفصل الأول

### خطة الدراسة

#### مقدمة:

ينظر إلي التربية الرياضية والبدنية كجزء مهم من التربية العادمة هدفها إعداد الفرد إعداداً متكاملًا في النواحي النفسية و العقلية عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة وليس خافياً أن صحة العقل قد إرتبطت كمفهوم راسخ بصحة الجسم، فالعقل بحاجة لأن يبقى مستيقظاً وقادراً علي التحمل والصبر عن طريق التدريب الرياضي، (وتتجه تقنيات التربية إلي المناهج وتحديدها بالإفاداة منها في تكامل مع تقنية التعلم التي تهتم بتصميم وتقييم المناهج وتحديدها والإفاداة منها، أما تقنية التعليم بتطوير وتحسين عملية التعليم من خلال طرق وأساليب تأهيل المعلم والمتعلم وزيادة قدرة كل منهما في التعامل مع العملية التعليمية) (بشير عبد الرحيم الكلوب، 1993م: ص 38:32) وتعتبر ألعاب القوى لوناً من ألوان النشاط البدني المستند إلي حركات الإنسان الطبيعية من جري ورمي ووثب حيث تطورت عبر الدراسة والزمن حتي أصبحت مسابقات لها قوانين وميادين وقسمت إلي مسابقات الرمي والتي تشمل الوثب الطويل والثلاثي والعام والقفز بالزانة، إضافة إلي مسابقات العدو والجري بأنواعه المختلفة، ويعتبر كل من الوثب الطويل الثلاثي من مسابقات ألعاب القوى والتي تحتاج إلي مقدرة خاصة، فالإحساس والإيقاع الحركي وكذلك المقدرة علي توازن الجسم أثناء الطيران والتوافق الجيد بالإرتقاء والقوة المميزة بالسرعة والتي تستخدم في الإرتقاء (عويس الجبالي 2000م، ص 332) جميعها أمور يجعل لهاتين المهارتين أهمية عالية من حيث البناء البدني والنفسي والتنافسي وتطوير الإمكانيات الحركية للمارسين في

الإعداد المتكامل للأفراد ولهذا فإن الكثير من التربويين يشيرون إلي ضرورة الإستفادة من هذه المزايا والصفات.

### مشكلة الدراسة:

مسابقات الوثب الثلاثي والطويل من المسابقات التي نظمت منذ أيام الإغريق حيث كانت محلاً للتنافس ومجالاً لتحقيق البطولات وأدى الإهتمام بها والحرص علي تنظيمها إلي إرتفاع مستوياتها الفنية والمادية و المهارية والتقدم بالأرقام القياسية الخاصة بها حققت البطولات وإستمر التنافس في تحطيم الأرقام القياسية في البطولات وما يزال.

وتعتبر ألعاب القوى من أكثر الأنشطة الرياضية التي تتلاءم وتتوافق مع الطبيعة الجغرافية والمناخية والبشرية والتي تضم مجموعة الوثبات هذه ومع أن الوثبات (طويل وثلاثي) شأنها شأن غيرها من الأنشطة الرياضية من حيث وجوب توفر الإمكانيات اللازم لممارستها، إلا أن لممارستها إحتياجات تتسم بالبساطة الامر الذي يجعل إمكانية إنتشارها وارداً وبرغم ذلك تلاحظ الباحثة أنها تكاد تكون منعدمة ضمن البرامج المدرسية وخصوصاً بمرحلة الأساس.

مما حدا بها إلي أن تثير هذا الوضع كمشكلة ودرستها علمياً تحت عنوان (دراسة للتعرف علي أهم إمكانيات سباقات الوثب "الطويل والثلاثي" ببعض مدارس الأساس بمحلية أم درمان) إذ قد لا يكون واضحاً بشكل قاطع ما هي الإمكانيات المطلوبة للممارسة في صورة دقيقة.

## أهمية الدراسة: تنحصر أهمية هذه الدراسة في الآتي:

1. توضح الإمكانيات البدنية المتوفرة لدى تلاميذ مرحلة الأساس (الحلقة الثانية) لممارسة سباقات الوثب الثلاثي والطويل.
2. تكشف عن الإمكانيات المادية المتاحة بالمدارس والتي تمكن من ممارسة هذه السباقات.
3. توسع دائرة ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية التنافسية بإضافة مسابقات جديدة.
4. قد تمثل إضافة حقيقية للمكتبة.

### أهداف الدراسة:

1. التعرف علي أهم الإمكانيات البدنية لممارسة الوثب الثلاثي والطويل لمرحلة تعليم الأساس (الحلقة الثانية).
2. التعرف علي اهم الإمكانيات المادية لممارسة الوثب الثلاثي والطويل لمرحلة تعليم الأساس (الحلقة الثانية).
3. التعرف علي الإمكانيات التنافسية لمسابقتي الوثب الطويل والثلاثي.
4. تقديم التوصيات بغرض إستغلال الإمكانيات المتوفرة لممارسة وتطبيق مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس منذ الحلقة الثانية.

### أسئلة الدراسة:

1. ما هي الإمكانيات البدنية لممارسة الوثب الثلاثي والطويل لمرحلة تعليم الأساس (الحلقة الثانية).
2. ما هي الإمكانيات المادية التي تقوم عليها العملية التدريبية بمرحلة تعليم الأساس (الحلقة الثانية).
3. ما هي الإمكانيات التنافسية التي تتيح الإستمرار في ممارسة سباق الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس.

### حدود الدراسة:

الحدود الجغرافية: ولاية الخرطوم محلية أم درمان مدارس الأساس.

الحدود البشرية: تلاميذ مرحلة الأساس.

الحدود الزمانية: 2016 م – 2017 م

## منهج الدراسة:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لهذه الدراسة

## مجتمع الدراسة:

جميع معلمي ومعلمات مادة التربية الرياضية الحلقة الثانية لمرحلة التعليم الأساسي بمحلية أم درمان.

## عينة الدراسة:

عينة عشوائية تشمل بعض معلمي ومعلمات التربية البدنية 45 لمدارس مرحلة الأساس بمحلية أم درمان.

## أدوات الدراسة:

سوف تستخدم الباحثة الإستبانة اداة لجمع البيانات.

## المعالجات الإحصائية:

تتم معالجة البيانات بإستخدام الإحصاء الوصفي عبر الحاسب الألي للبرامج الإحصائية SPSS.

## 1-1 مصطلحات الدراسة:

1- الوثبة الثلاثية: كما عرفها (قاسم حسن حسين 1999م، ص 156) بأنها تتكون من ثلاث وثبات متساوية هي الحجلة والخطوة والوثبة بإعتبار ان الأولي يضع فيها اللاعب قدم الإرتقاء علي لوحة الإرتقاء ثم يرتقي ليهبط بالقدمين معاً في حفرة الهبوط.

## 2- معلم التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي:

هو المسؤول الذي يوكل إليه تدريس مادة التربية الرياضية في هذه المرحلة قيد الدراسة.

## 3- الحلقة الثانية من التعليم الأساسي:

هي الصفوف من الرابع، الخامس، السادس (إجرائي)

4- الوثب الطويل: معناه إنتقال اللاعب من المنطقة الموجودة عليها (بلوحة الإرتقاء) إلى نقطة اخرى في نفس المستوي الأفقي علي مسافة طويلة من النقطة الأولي.

وتتكون المراحل الفنية في الوثب الطويل من الآتي:

1. الإقتراب.

2. الإرتقاء.

3. الطيران.

4. الهبوط.

(محمد عثمان، مرجع سابق، ص 333، الإتحاد الدولي لألعاب القوى

للهاواة)

(جوزيه مانيول، 1992م، ص 75).

## المبحث الأول

### التعليم الأساسي

#### مقدمة

استمرت محاولات التطوير والتغيير خلال العقدين الماضيين في تطوير جميع نماذج التعليم حتي تتوافق مع الأهداف التربوية والاجتماعية المرجوة. وقد إتجهت الجهود الى تبني صيغة التعليم الأساسي لما توليه من إهتمام بتعميم المعرفة وإعطائها الصفة العلمية، وكذلك إهتمامها بشمولية التربية وربطها بإحتياجات البيئة. وهذا ما دعا إلي مراجعة السياسات التربوية وإعادة بناء السلم التعليمي، وتعميق النظرة إلي مفهوم مرحلة التعليم الأساسي، ووظائفه، وهكذا أصبح الإهتمام بالتعليم الأساسي والأخذ به أمراً واقعاً في عدد من البلدان العربية، بعد أن كان مجرد أمنية تراود المربين والمسؤولين علي السواء (عبد القادر فضيل - 1993م - ص 10).

تعتبر عمليات مسار التعليم وتطويره عملية مستمرة تقوم بها مؤسسات المجتمع التربوية والهيئات الدولية، بقصد التغيير الذي يجعل التعليم مستوعباً لكل من المعلومات والسرعة التي تنتشر بها بفضل وسائل الإتصال الحديثة وهي عنصر التكنولوجيا. التعليم الأساسي من الصيغ الجديدة في نظم التعليم التي إتجهت إليها كثيراً من دول العالم العربي بعد فترة زمنية إتسم فيها التعليم بالطابع النظري، وغلبت عليه الأنماط التقليدية في المناهج وطرق التدريس، وبدأ أن الإنفصال واضحاً بين العلم والعمل والبيئة. لذلك أصبح لا يفي بحاجة المجتمع وإعداد المواطن المقندر. (محمد عبد القادر أحمد، 1983م، ص 5). وتحقيقاً لهذه الاهداف كان لابد ان تعنى هذه النظرة الحديثة للتعليم الأساسي بالنشاطات والمهارات

والتطبيقات المكملة لجوانب المعرفة النظرية كالإهتمام بالتربية البدنية والرياضية وغيرها، ذلك انها تعد من المجالات البنائية للشخصية نفسياً وبدنياً وإجتماعياً.

### التعليم الأساسي:

حددت منظمة اليونسكو العالمية مفهوم "التربية الأساسية" منذ الأربعينيات وإستمر هذا المفهوم إلي الخمسينيات من القرن العشرين، وبات التعليم الأساسي هو التعليم الذي يزود المواطن بالمعارف والخبرات والمهارات العلمية الأساسية لمزاولة بعض الحرف البسيطة لزيادة دخل الأسرة في المجتمعات الريفية والحضرية حتي خارج نطاق التعليم النظامي. (حسن محمد حسان 1986م، ص 47).

وبهذا قصد بالتعليم الأساسي أنه التعليم الموجه للصغار داخل المدرسة النظامية بهدف تعليمهم المواد الدراسية المختلفة بأساليب تقوم علي ألوان من النشاط المنتج المتصل بحياة الناشئة وواقع بيئتهم بما يوثق الصلة بين مايدرسه التلميذ بالمدرسة، وما يعايشه في البيئة والمشاركة في العمل المنتج. (محمد عبد القادر، 1983م، ص 42).

أما جهود التربويون في المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم فقد توصلت إلي مفهومين للتعليم الأساسي.

المفهوم الأول له صفة تربوية، ويقصد بها توفير تعليم مناسب لجميع المواطنين خلال المستوي الأول من التعليم المدرسي (الإبتدائي). وقد يمتد في بعض البلاد ليشمل المرحلة المتوسطة، وقد يمتد في بعضا البلاد يشمل المرحلة المتوسطة، وقد يمتد لأبعد من ذلك ليشمل بعض سنوات المدرسة الثانوية.

أما المفهوم الثاني فله صفة إجتماعية، ويقصد به توفير حد أدنى من الفرص التعليمية لأعداد كبيرة من الكبار والصغار الذين لم يحظوا بحقهم من التعليم بحكم الظرف الإجتماعي أضعف المستوي الإقتصادي (حسن محمد حسان، 1986م، ص 124).

### أهداف التعليم الأساسي:

في إجتماع للخبراء حول التعليم الأساسي نظمته اليونسكو عام 1975م بنيروبي حاول المجتمعون أن يجدوا أهدافاً للتعليم الأساسي فعبروا عن ذلك بعدة طرق تقول "أن الهدف الرئيسي من التعليم الأساسي هو مساعدة كل فرد ذكراً أو أنثى علي تولي مصيره بنفسه، ولا بد أن يكتسب ثقة عن طريق بعض القدرات أو المهارات، والتمرس بطريقة التفكير والشعور الإنساني وتحصل قدر من المعرفة. (محمد عبد القادر أحمد، 1983م، ص 71)".

كما حدد مؤتمر اليونسكو لوزراء التربية والتعليم هدف التعليم الأساسي والذي هو إعداد المواطن للحياة العامة وتزويد الدارسين بالفدر الضروري من القيم والمعارف والمهارات. بحيث يمكن لمن لم يكمل فترة التعليم الأساسي أن يواجه الحياة بكفاءة وأن يواصل تعليمه إلي مراحل أعلى. (ندوة التجديد التربوي، القاهرة، 1988م، ص 144).

### التعليم الأساسي وبعض تجاربه في الدول غير العربية:

#### تجربة إسبانيا:

صدر قانون التعليم العام في إسبانيا عام 1970م لكل من الأطفال من سن السادسة أن ينالوا تعليماً أساسياً إجبارياً ومجاناً لمدة ثماني سنوات. وينقسم التعليم الأساسي إلي حلقتين، الأولى مدتها خمس سنوات، وفيها تكون الدراسة شاملة ومتضمنة مجموعات المعارف والخبرات والمهارات مع إختفاء الحواجز بين المواد الدراسية وأما الحلقة الثانية فمدتها ثلاث سنوات،

تتميز المواد الدراسية فيها بنوع طفيف من التنوع. ويتم خلالها توجيه التلاميذ نحو العمل، يختار التلاميذ المواد التي يرغبون في دراستها مستقبلاً أو العمل الذي سيلتحقون به. (منصور حسين، 1986م، ص 61).

### التعليم الأساسي في الوطن العربي:

#### تجربة دولة الكويت:

يأخذ التعليم الأساسي في الكويت شكل المدرسة الشاملة، لأعداد مواطنين صالحين قادرين علي تحمل مسؤولية العمل بجميع أنواعه ومستوياته. وللمدرسة الشاملة في الكويت ثلاثة نظم. نظام المدارس الدنيا، والوسطي والعليا.

وتقبل المدرسة الشاملة أبناء المناطق الجغرافية وتقدم لهم برامج تعليمية متنوعة، وتشمل الدراسات الأكاديمية والفنية والتجارية بهدف تلبية الحاجات المختلفة في المجتمع أو مواصلة دراستهم لمراحل أعلى.

#### التعليم الأساسي في التجربة السودانية:

أصدر مجلس قيادة الثورة في 17/9/1990م قراراً بقيام مؤتمر سياسات التعليم لينظر بحالة التعليم في السودان. ويرجع ذلك لعدة أسباب منها ضعف المناهج وتفككها، وفشل السلم التعليمي في تحقيق أغراضه، وإختلال التوازن بين التعليم الأكاديمي والتعليم الفني والمشاكل التي ألمت بالمعلم، والحالة السيئة للمؤسسات التعليمية. ورفع المؤتمر شعار (إصلاح السودان في إصلاح التعليم)

وكانت من أهم توصيات المؤتمر توجيه وزارة التربية والتعليم لتطبيق نظام التعليم الأساسي بالسودان. (مؤتمر سياسات التعليم - 1990م، ص1).

## مبادئ التعليم الأساسي في السودان:

### يقوم علي مجموعة من المبادئ أهمها:

- أنه تعليم يجمع بين النواحي النظرية والعلمية ويحدث تكاملاً بينهما فهو صيغة للتعليم متمزج فيها النظرية بالتطبيق والعمل ويضمن قدراً من الثقافة المهنية.
- أنه تعليم وظيفي فهو يرتبط بحياة الأفراد وبيئتهم.
- أنه تعليم يؤكد علي تحقيق الذات والانتماء إلي المجتمع.
- إنه ينمي في التلاميذ التفكير الإيجابي والواقعية والقدرة علي النقد وأداء الواجب.
- أنه تعليم يمثل فكراً تربوياً جديداً بسعيه لأعداد التلاميذ للمواطنة الواعية خلال مراحل التعليم الأولي.
- أنه مرحلة تعليمية متصلة تستوعب جميع الأطفال في سن السادسة تعدهم لمواصلة الفهم في جميع المراحل.
- إنه غاية تخدم الفرد والمجتمع. (محمد مزمل بشير. 2004م، ص61).

### أهداف التعليم الأساسي في السودان:

- تمت صياغة أهداف تعليم مرحلة الأساس بناء علي غايات التربية السودانية علي النحو التالي:
- ترسيخ العقيدة الدينية وتربية الناشئ عليها ونقل التراث الحضاري إليهم وتعديل سلوكهم وعاداتهم، التي تنبع من تعاليم الدين.
- تملك الناشئين مهارات اللغة (الإستماع، التحدث، القراءة، الكتابة، ومعرفة أسس الرياضيات).
- إتاحة الفرصة للناشئين للنمو المتكامل وإكتشاف قدراتهم.

- تعريف الناشئين بنعم الله في البيئة والمحافظة عليها وتسخيرها لمنفعة الإنسان.  
(المركز القومي للمناهج. بدون تاريخ، ص 6).

منهج التربية الرياضية في مرحلة الأساس:

ينقسم إلي قسمين:

1. نشاط داخل الجدول الدراسي العام.

(وهو يشمل مناهج دروس التربية الرياضية ) ذلك النشاط المنظم الذي يشترك فيه جميع التلاميذ، والذي أعد لنموهم من سنة لأخري. وهو الأساس الذي تبني عليه البرامج الداخلية والخارجية.

هو بالأحرى عبارة عن مقررات مبنية لكل مرحلة من المراحل، تتميز بالتدرج في تنظيم الخبرات والمهارات وتنمية الإستعداد.

2. نشاط خارج الجدول الدراسي العام:

وهو نوعان:

(أ) برنامج نشاط داخلي:

وهو عبارة عن المنافسات الداخلية لتي تشترك فيها الفصول والداخليات.

(ب) برنامج النشاط الخارجي:

وهو النشاط والمنافسات الخاصة بالمدرسة في مباريات خارجية مع الفرق المدرسية أو الهيئات الأخرى بقصد كسب الخبرات.

منهج التربية الرياضية بمرحلة الأساس:

وتتكون من المواد الآتية:

- 1- التمرينات: فردية وزوجية.
- 2- الجمباز: جمباز أرضي (الدحرجات الوقوف علي الرأس)، جمباز أجهزة، الصندوق المقسم.
- 3- الألعاب الجماعية: (كرة قدم، الكرة الطائرة، السلة، اليد، تنس طاولة)
- 4- السباحة.
- 5- ألعاب القوى: هو المنشط المعني بالدراسة الحالية فيشمل (الجري، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي، البدء في المنافسات القصيرة)

أهم أهداف منهج التربية الرياضية في مرحلة الأساس مايلي:

- 1- إكتساب اللياقة العامة.
- 2- تعويد التلاميذ الحياة الصحية السليمة.
- 3- أكتساب التلاميذ مهارات حركية، ترويحية لها صفة الإستمرار تعينه علي الإستفادة من أوقات الفراغ.
- 4- تنمية روح القيادة الرشيدة وتحمل المسؤولية.
- 5- تعويد التلاميذ السلوك الشريف في المنافسات الرياضية.
- 6- تثقيف التلاميذ رياضياً وزيادة معلوماتهم ومعارفهم.
- 7- بث الروح الرياضية وإحترام القانون.
- 8- تعويد التلاميذ التعاون والمساهمة في خدمة البيئة والمجتمع.
- 9- علاج مشكلات التلاميذ النفسية والعناية بالمعوقين وكل ذلك يتم عن طريق:

الإهتمام بالنشاط الرياضي الداخلي والخارجي في المدارس والتشجيع علي المشاركة في البطولات الرياضية. مرجع سابق ، ص 67.

### الصفات النفسية في المرحلة الابتدائية من 6 - 7 - 9 - 10 - 12 سنة:

قبل أن نتكلم عن الصفات النفسية لطفل المرحلة الابتدائية يجدر أن نشير إلى ضرورة إعطاء طفل مرحلة ما قبل المدرسة (الحضانة) الدافع لتنميته وظيفياً ونفسياً حتي تتبلور شخصيته، وهذا يأتي عن طريق الألعاب المختلفة الأشكال. ويتميز سلوك الأطفال عند الممارسة بالعاطفة القوية التي يرتبط بها تطور سريع لعملية التفكير والخيال الواسع.

وفي فترة النمو هذه لا يمكن إستبعاد أهمية اللعب، إذا أن الطفل ينمو عن طريق الألعاب. لذلك يجب وضع البرامج الرياضية بطريقة تبعث على البهجة والسرور وأن تثير خيال الطفل وتؤدي إلي نجاحه في الأداء.

أما في سن المدرسة المبكر (المرحلة الابتدائية) تختلف الصفات النفسية للطفل فالتصور الساذج للعالم الذي حوله يحل محله خصائص أخرى وهي نقد الواقع. ففي المرحلة الابتدائية يستطيع الطفل أن يركز علي واجبات معينة لفترة طويلة ويبحث عن العلاقات ويعمقها وينمو عنده نشاط ذهني كبير ويظهر الفرق واضحاً في تكوين إهتماماته بالنسبة للأشياء التي يفضلها، فتلهفه للمعرفة يجعله يعيش في مغامرات ويعجب ببعض الأبطال ويتسع مدي إستيعابه لمعان جديدة ويظهر ميله للتفكير المنطقي وتصبح ذاكرته أقوى. أما بالنسبة لتنمية الصفات البدنية في سن ما قبل المدرسة فبرغم قلة البحوث. إلا أنه قد ثبت أن تنمية السرعة يجمع أشكالها (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل) يبقي محدداً جداً، ويصل إلي درجة جيدة في بداية السنة التاسعة والعاشره - كذلك الحال بالنسبة للقوة العضلية

والرشاقة فلا تنمو إلا قليلاً. أما الجلد فيمكن تنميته في نهاية مرحلة سن ما قبل المدرسة بسبب النشاط الحركي المركز والمنوع للطفل.

أما صفة المرونة فتنمو ويوضح المدى الكبير لمرونة المفاصل قلة ثبات الجهاز العظمي والمفصلي لذلك يجب إعطاء الطفل تمارين تقوية العضلات المختلفة والعمل علي تنمية الرشاقة والسرعة مع مراعاة بعض الصفات الخاصة بإمكانية أدائهم الحركي وسلوكهم. أما في سن المدرسة المبكر، المتوسط أي في المرحلة الابتدائية يحدث تقدم ملحوظ وسريع في القدرات الحركية، فهي مرحلة نمو تتحسن فيها أشكال الحركات المعروفة تحسناً كبيراً، بجانب تعلم وتثبيت حركات جديدة كثيرة وتعتبر هذه المرحلة أحسن سن تعليمي للأطفال. وكذلك تنمية الصفات البدنية كالسرعة والجلد. أما المرونة فنقل لذلك يجب العناية بتنميتها في هذه السن وتقل كذلك القدرة علي التعلم الحركي لمستوي عال وخاصة في سن المدرسة المتوسط (خامس - سادس).

وفي سن المرحلة الابتدائية يوجد إهتمام بالرياضة مع إستعداد جيد للتعلم والوصول لمستوي مناسب في أداء الحركات، وشجاعة في الأداء عند تنفيذ الواجبات الحركية، وكذلك تظهر قدرة مستمرة لأستيعاب المعلومات وفهمها، ولهذا يزداد الوعي والتعلم عند إعطاء الأوامر لأداء الحركات وعند تصحيح الأخطاء نجد عند أطفال هذه المرحلة الرغبة في الأداء الجيد وبذل الجهد وبذلك الجهد لذلك يمكن أن يكون حمل التدريب عالية مع مراعاة قوانين التعلم. كما يجب الإهتمام خاصة بتنمية جلد السرعة. ولكي تنمي جلد السرعة يجب إعطاء أقوى حمل في التدريب الرياضي. لذلك يعطي في سن المدرسة المبكر حمل تدريب قليل وبعد الإعداد المناسب يمكن زيادة المطالب أي زيادة المثير كما يجب إعطاء تمارين القوة بحمل من متوسط إلي أقل من الأقصى. إذ أنه في سن المدرسة المبكر والمتوسط مازال الجهاز الحركي غير ثابت وغالباً ما يؤدي التدريب بأقصى حمل إلي حدوث ضرر. (د. عنايات محمد أحمد. خرج. 2002م، ص 7-9).

## المبحث الثاني

### ألعاب القوى

#### مقدمة:

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات التنافسية الأساسية والتربوية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الاخرى لكونها تتطلب قدرات خاصة لا تتوفر إلا في أفراد قلائل. وتبرز أهمية ممارسة ألعاب القوى في إحتوائها على جانبين أساسيين يشمل الجانب الأول كونها نشاط تنافسي يتم وفق قواعد تتعامل مع الجنس البشري علي أسس تربوية تبرز أهمية النشاط التنافسي كنشاط تربوي هادف، بينما يشمل الجانب الآخر إعتبار ألعاب القوى الرياضة الشعبية الاولى التي تهتم بالصحة العامة للفرد في مختلف الأعمار والمستويات. (عويس الجبالي، 2001م، 911).

و قد إهتم الإنسان منذ قديم الأزمان بجسمه وشكله وقوته كما تعرف علي الفوائد والمنافع التي تعود عليه جراء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي أخذت أشكالاً إجتماعية مختلفة (كالألعاب ، والتمرينات البدنية والتدريب البدني والرياضة) كما أدرك أن ممارسة هذه الاشكال من الأنشطة التي لم تتوقف علي الجانب البدني والصحي وحسب وإنما يتم التعرف علي الآثار الإيجابية المفيدة التي لها أثر علي الجوانب النفسية والإجتماعية والعقلية والمعرفية والجوانب الحركية والمهارات الفنية كل هذه الجوانب تأتي ضمن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية. (أمين أنور الخولي، 1998م، ص 41).

ونظراً لآتساعها وتعدد أشكالها سميت ألعاب القوى في بعض الدول بألعاب الميدان والمضمار أو الساحة والميدان وتطلق عليها بعض الدول الأخرى (الرياضة الخفيفة) أي السهلة والبسيطة نظراً لسهولة أدائها. (سليمان علي حسن، 1983م، ص 40).

### ما هي ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي نوع من أنواع النشاط الفطري التي تشمل (الرمي، الجري، الوثب) التي قام بها الإنسان الأول حفاظاً علي حياته، ففترعت ونظمت بتطور الزمن وصارت تشمل الجري، الوثب، الرمي، المشي. (بسطوسي أحمد، 1975م، ص 35).

كما عرفها أيضاً قاسم حسن حسين و(وأثير صبري وقيس فاضل، 1990م: 19) بأن ألعاب القوى هي تلك المجموعة الكاملة المركبة من المهارات الناتجة عن حركة الإنسان الطبيعية، والتي تشمل المشي، والركض، والقفز والرمي.

### التطور التاريخي لألعاب القوى:

سميت ألعاب القوى بألعاب إنطلاقاً من إمتلاك مسابقتها للأسس العامة المقدره الحركية المتنوعة في عناصرها و الشاملة في محتواها والتي تعتمد إلي حد كبير علي النشاط الطبيعي للفرد حيث أن أول ما يفعله الطفل عندما يقف علي قدميه هو المشي، فإذا اشتد ساعده ونما عوده بدأ في الجري والوثب وإلغاء الأشياء أي أنه بطبيعته يمارس رياضة المشي والجري والوثب والرمي وقد مارس الإنسان ألعاب القوى علي مر العصور واخذت صورة النشاط الطبيعي وتطورت إلي نشاط تنافسي، ثم شملت الجوانب التربوية مع تطور الإنسان علمياً وإجتماعياً وحضارياً، حيث أصبحت الحركة والنشاط الرياضي من الحاجات الضرورية للإنسان للحفاظ علي حيويته بصفة عامة، يرجع الفضل في الوصول بمستوي

الإجاز في ألعاب القوى إلي هذا الحد من الإعجاز البشري إلي تاريخها الضارب في عمق التاريخ البشري منذ بدء الخليقة، إذ كان الهدف الأول للإنسان من الجري والوثب والرمي هو الدفاع عن النفس والزود عن وطنه وقومه.

وجاء الإغريق و إرتقوا بهذه الرياضة ووضعوا لها النظم والقواعد وجعلوا لها قداسة، و إقاموا من أجلها أعياد سميت بالألعاب الأولمبية، وكان الغرض من قيام هذه الأعياد القديمة الحصول علي جنود أشداء متمتعين بالصحة والقوة والتي يمكن إكتسابها من خلال ممارسة هذه الرياضة: وكانت تقام هذه الأعياد أيضاً لأشباع ميولهم وحب الجمال المقدس والمتمثل في الأجسام القوية ذات القدرة والمهارة العاليتين فقد تمكنوا فعلاً من تحقيق هذه الأهداف وأثبت التاريخ ذلك وأرشدنا إلي ما كانت عليه دولة الإغريق من عظمة ومجد في كل فرع من فروع حياتهم الحربية والفنية والرياضية وتعد الألعاب القوى عصب الدورات الأولمبية القديمة والحديثة.

وخلال هذه الفترة التاريخية فقد إعتد تحطيم الأرقام القياسية في ألعاب القوى مع التطور العلمي لأسس ومبادئ التدريب الرياضي وكذلك تطور فن الأداء، كما تطورت أيضاً القواعد القانونية والأدوات المستخدمة، فإرتباط التدريب بالعلوم الاخرى كعلم التشريح والفسولوجي وعلم الحركة، والكيمياء الحيوية وعلم النفس الرياضي، ساهم في توظيف هذه العلوم بخدمة التطور الرقمي من خلال تطوير برامج التدريب وفق أسس علمية موضوعية، وكذلك أمكن الإستفادة من إرتباط طرق الأداء بالأسس الميكانيكية للحركة في تطوير فن الحركة وذلك في مختلف الأقسام في الجري والوثب والرمي.

فعلي سبيل المثال تطور طريقة بداية الجري من الوقوف إلي الإنطلاق من الخط في الأرض الي أن وصل إلي البدء الحالي من مكعبات البداية، (عويس الجبالي، 2001م، ص 12-13).

### أهمية ألعاب القوى:

أكد مجموعة من الأطباء أن ممارسة ألعاب القوى لها العديد من الفوائد الصحية، بالإضافة إلي دورها في خفض الوزن وتحقيق اللياقة البدنية وتحسين البشرة و الحماية من امراض القلب وغيرها. و ذكر موقع " جود هاوس كيبينج" أن ممارسة ألعاب القوى تساعد علي الآتي:

1- تقوية الذاكرة: كشفت دراسة حديثة لمعهد جورجيا للتكنولوجيا، أن ممارسة الرياضة 20 دقيقة بشكل يومي قد يحسن الذاكرة بنسبة 10%، خاصة ألعاب القوى لأن ذلك يساعد الجسم علي إفراز هرمونات تفيد الذاكرة، وتساعد المخ علي الاحتفاظ بالمعلومات.

2- تحسين النوم: أظهرت دراسة جديدة من جامعة ولاية الابالاش، أن ممارسة ألعاب القوى تدفئ الجسم وتساعد علي النوم بشكل أسرع ولفترة أطول خلال الليل.

3- تحسين التمثيل الغذائي: تساعد رياضة رفع الأثقال علي كسب المزيد من العضلات، خاصة إن إنقاص الوزن قد يؤثر علي عملية الإيض والعضلات.

4- الشعور بالسعادة: أكدت دراسة حديثة أن ألعاب القوى تقلل الشعور بالقلق وتكافح أعراض الإكتئاب، وتحسن المزاج بعد يوم طويل من العمل الشاق لتمنحك الشعور بالقلق وتكافح أعراض الإكتئاب، و تحسن المزاج بعد يوم طويل من العمل الشاق لتمنحك الشعور بالسعادة.

5- الحماية من أمراض القلب: أكدت جمعية القلب الأمريكية أن ممارسة ألعاب القوى تحسن صحة العظام وعضلة القلب مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

## أقسام ألعاب القوى ومسابقاتها:

وقد قسمت مسابقات ألعاب القوى إلى أربعة أقسام وهي:

1. سباقات الميدان.

2. مسابقات المضمار.

3. المسابقات المركبة. 4. مسابقات الطريق.

1/ مسابقات الميدان: وتشمل:

الوثب الطويل، الثلاثي، العالي، والقفز بالزانة وأيضاً دفع الجلة، قذف القرص، رمي الرمح، إطاحة المطرقة.

2/ سباقات المضمار: وتشمل:

أ- العدو لمسافات قصيرة: 100 متر، 200 متر، 400 متر

ب- العدو لمسافات متوسطة: 800 متر، 1500 متر.

ت- العدو لمسافات طويلة: 5000 متر، 1000 متر، حواجز (100م، 400م

للنساء)، (115م، 400 م للرجال)، تتابع (4×100م، 4 × 400 م) وسباق الرجال

3000 موانع.

3/ المسابقات المركبة:

وهي سباقات مشتركة بين الميدان والمضمار:

وهي سباعي النساء وعشاري الرجال، يتنافس فيها المتسابقون لمدة يومين من خلال خوضهم

لسلسلة من مسابقات المضمار والميدان وتحسب النقاط حسب مدة الوقت الذي يستغرقه كل

منهم ويفوز بالسباقات من يجمع العدد الأكبر من النقاط.

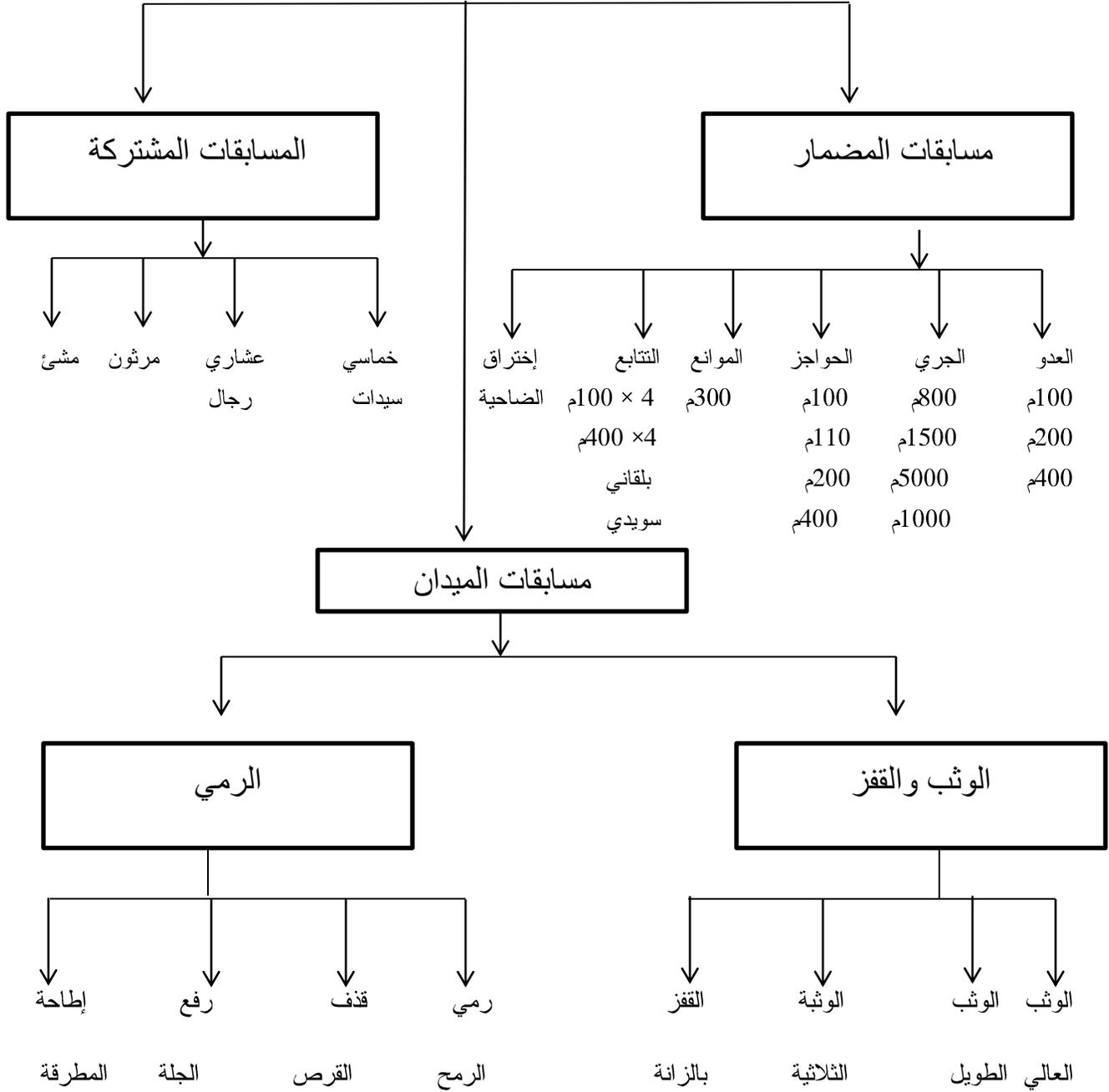
4/ سباقات الطريق:

وتشتمل علي فعاليات المارثون للرجال والنساء، سباق المشي رجال (20 كلم - 50 كلم

وسباق المشي نساء لمسافة 15 كلم)، والضاحية القصيرة والطويلة.

## أقسام مسابقات ألعاب القوى:

### شكل رقم (1): مسابقات ألعاب القوى



(دولت: سعيد محمد أحمد، 2007م، ص 109)

## الوثب في ألعاب القوى:

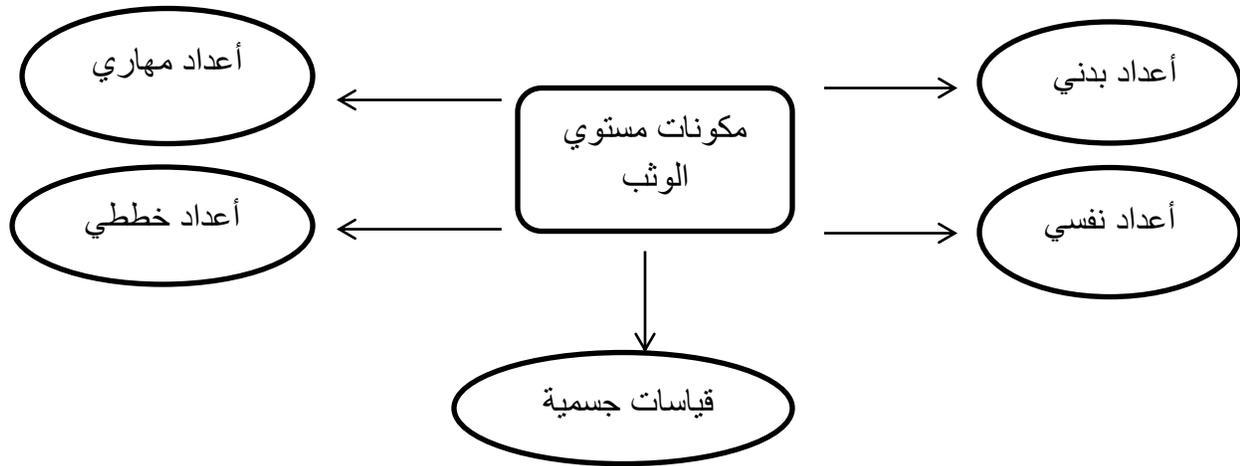
وثب اللاعب من مكان إلى مكان أي أنتقل من النقطة الموجود عليها إلى نقطة أخرى.

ويطلق الوثب في ألعاب القوى علي كل من الآتي:

الوثب الطويل، الوثب العالي، الوثبة الثلاثية، القفز بالزانة وأخص هذه الدراسة الوثبة الثلاثية والوثب الطويل بصفة عامة وسوف نستعرض كل الأسس والخطوات الفنية لتنفيذ كل من الوثب الطويل والوثبة الثلاثية.

## مكونات مستوي الوثب:

يتوقف مستوي الوثب. عامة مثله كمثل المهارات الرياضية المختلفة علي مكونات بدنية وتخطيطية وتكتيكية لجميع مسابقات الوثب.



شكل (2) يوضح مكونات مستوي الوثب

(بسطويسي أحمد، 1997م، ص 272)

## المبحث الثالث

### الوثبة الثلاثية

#### مقدمة:

هي عبارة عن ثلاث وثبات متتالية مرتبطة بإيقاعات متنوعة هذه الوثبات هي الحجلة والخطوة والوثبة. يثب في أولها المؤدي ويهبط علي نفس قدم الإرتقاء (الحجلة) ثم يهبط في الثانية علي القدم الأخرى (الخطوة) ليهبط في الثالثة علي القدمين معاً (أنظر شكل) وهكذا فإن الوثبة الثلاثية هي ثلاث حلقات تتصل ببعضها البعض ويجمع بينهما إقتراب واحد. (سليمان علي حسن وآخرون، 1983م، ص 140).

#### المراحل الفنية لأداء الوثبة الثلاثية:

يتطلب أداء الوثبة الثلاثية مقدرة خاصة من الخصائص التكتيكية والتوافقية وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي وكذلك المقدرة بالحفاظ علي توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للإرتقاء، وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في الإرتقاء، وتعتبر الوثبة الثلاثية بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الإرتقاء.

#### يتميز الأداء في الوثبة الثلاثية بالخصائص التالية:

- جري وإقتراب للوصول للسرعة المناسبة.
- الإرتقاء لكل من الحجلة ، الخطوة، الوثبة.
- الطيران والهبوط.

1- الإقتراب: يجب أن يصل اللاعب في نهاية الإقتراب إلي معدل عالي من السرعة للإستعداد بالإرتقاء، وتتراوح مسافة الإقتراب عند اللاعبين الدوليين ما بين 38 - 41 م أي مايعادل 18 - 20 م خطوة، ويختلف الإيقاع الحركي في الخطوات. تنقسم مسافة الإقتراب إلي جزئين:

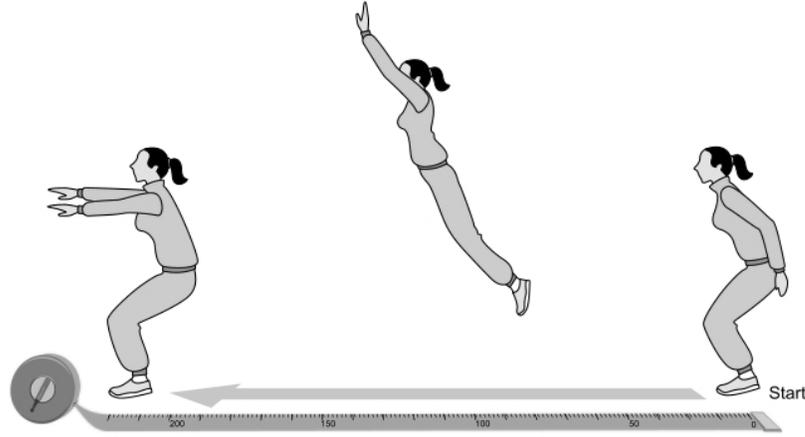
الجزء الأول: تتزايد السرعة فقط والجزء الثاني للإعداد والالإرتقاء والوثب وفقاً لمتطلبات الحركة بهدف الحصول علي سرعة الإنطلاق وزاوية مناسبة لبدء الطيران. (simon Charles, 1981: pp.150.153)

2-الإرتقاء: يجب أن يوفر الإرتقاء للحجلة مطلبين أساسين هما:

- ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم.
- المحافظة علي السرعة الأفقية بقدر الإمكان.

ويجب الربط بين هذين المطلبين بأفضل الصور، وهذا يعني أن تطول مسافة الحجلة بقدر الإمكان مع المحافظة علي مستوي السرعة وتمثل نوعية أداء الحجلة أهمية كبيرة في تحديد طول المسافات الجزئية بالنسبة للمسافة الكلية وتحديد النسب فيما بين هذه المسافات الجزئية، وبالنسبة لتحديد أطوال المسافات الجزئية للوثب الثلاثي فيجب النظر إلي أن هناك طريقتين أساسيتين للوثبة الثلاثية وهي طريقة الوثب المرتفع، وطريقة الوثب المنخفض، ويتضح الفرق بين الطريقتين بصفة خاصة في الحجلة.

3- الطيران: الوثبة الأولى عبارة عن عجلة hop أي أن الهبوط يؤدي علي نفس القدم (تبقى قدم الإرتقاء منثنية إلي حد كبير خلال مرحلة الطيران) يكون منحني طيران الجسم الأكثر إنخفاضاً من خلال هذه الوثبة مقارنة بالآخرين. (أنظر الشكل رقم)



### شكل رقم (3) يوضح الخطوات الفنية لأداء الوثبة الثلاثية

تكون الوثبة الثانية في قدم الأخرى كما في خطوة الجري المبالغ في طولها مع رفع الرجل الاخري (الحرّة) عالياً وهي منثنية. نثني قدم الإرتقاء بدورها أكثر خلال الطيران، ويكون لهذه الوثبة أعلى منحنى الطيران. وتكون الوثبة الثالثة طويلة وتتضمن بصورة عامة مشياً في الهواء يتم التوفيق بين حركات الذراعين والرجلين خلال الوثبة الأولى تماماً كما في الوثب الطويل. وتعملان بنفس الطريقة في الوثبة الثالثة.

### جدول رقم (4) يوضح نسب أجزاء الوثبة الثلاثية باستخدام الطريقتين:

المسافات الجزئية	طريقة الوثب الثلاثي المرتفع	طريقة الوثب الثلاثي المنخفض
الحجلة	%28	%35
الخطوة	%29	%30
الوثبة	%33	%35

وتتمثل الخطوة أهمية خاصة في الوثب الثلاثي ويستطيع اللاعب الدولي إنجاز مسافة طويلة في الخطوة، ويجب أن يقطع اللاعب الخطوة في مسافة تعادل 80 - 85% من مسافة الحجلة.

### **(1) الحجلة:**

تتمثل المسافة المناسبة مع تجنب إنخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان:

#### **الغرض من المرحلة:**

- عمل قوس طيران طويل ما أمكن بمركز الثقل.
- الحفاظ علي السرعة الأفقية، وتوازن الجسم.
- الإعداد للإرتقاء الثاني للخطوة.

ويجب ملاحظة أن يكون جسم اللاعب مستقيماً في كل من الحجلة والخطوة والوثبة ويجب ألا يميل للأمام أو الخلف أو الجانب، ويؤدي اللاعبون الدوليين تبادل حركة الذراعين للمحافظة علي توازن الجسم.

### **(2) الخطوة:**

حيث يتطلب الإرتقاء للخطوة حركة إيجابية لقدم الإرتقاء.

#### **الغرض من الخطوة:**

- إرتقاء قوي ومريح بقدم الرجل الحرة.
- المحافظة علي توازن الجسم.

## ملاحظة لمرحلة الخطوة:

يتخذ اللاعب وضع المشي المميز للوثبة الثلاثية خلال مرحلة الطيران والذي يساعد اللاعب علي الهبوط بحركة إيجابية.

**(3) الوثبة:** علي الرغم من محاولات اللاعب في المحافظة علي سرعته الأفقية خلال الحجلة والخطوة بقدر الإمكان ينخفض معدل هذه السرعة خلال الإرتقاء الثالث بصورة نسبية، ولتعويض هذا التناقص في معدل السرعة يتمكن اللاعب من إنجاز مسافة جزئية كبيرة يجب أن يرتقي بزاوية أكبر وسرعة عمودية عالية ليرتفع مسار الطيران بقدر الإمكان، ويختار اللاعب طريقة أداء الوثبة التي تتناسب مع إمكانياته.

## الغرض من المرحلة:

- مد مفاصل الحوض والركبة والقدم.

- إستقامة الجسم ومرجحة الرجل الحرة حتي المستوي الأفقي.

**(4) الهبوط:** لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل (أنظر الهبوط في أداء الوثب الطويل).

## الخطوات التعليمية للوثبة الثلاثية:

تستخدم نفس التمرينات التمهيدية السابق ذكرها في تعليم الوثب الطويل لأتقان أسس ومبادئ الوثب بصفة عامة (الوثب بمختلف أنواعه - الحجل بمختلف أنواعه)

## خطوات تعلم الوثب الثلاثي:

أولاً: التدرجات التمهيدية: و فيها يتم الكشف عن قدم الإرتقاء (وهي القدم التي تترك الأرض في للأخر عند الوثب أو التخطي).

1. أخذ خطوات طويلة متتابعة مع مرجحة الركبتين أماماً عالياً بالتبادل مع مراعاة طول فترة الطيران وتوافق الرجلين مع الزراعيين.
2. عمل ثلاث حجلات يماني والتبديل باليسري لمسافة (30 متر) يعاد التمرين بخمس حجلات لتعلم الحجلة. (بسطويسي أحمد، مرجع سابق، 328).
3. الوثب علي كرات طبية المسافة بين كل كرة والأخرى 1,5 متر) ثم زيادة المسافة لتعلم الوثبة.
4. الوثب والحجل علي الحواجز منخفضة مع زيادة الإرتفاع تدريجياً. المرجع السابق (329).
5. الحجل فالخطوة فالوثب علي حواجز منخفضة مع زيادة الإرتفاع تدريجياً.

### ثانياً: التمرينات الخاصة والأساسية:

- 1- الوثبة الثلاثية من الوقوف:
  - إستخدام التخطيط الميداني إبتداءً بالمسافة الأقصر.
  - وقوف: في مكان الأسهم، الرجل اليسري أماماً أداء الحجلة والنزول في الخط الثاني للهبوط علي نفس القدم. ثم الرجوع مشياً.
- 2- القيام بأداء الوثبة الثلاثية (الحجلة - الخطوة - الوثبة) مع إستخدام التخطيط الذي علي حافة الحفرة بهدف جعل الأداء أطول وأعلي وأسرع. (الإتحاد الدولي للألعاب القوي الهواة، 1994م، 51).
- 3- أداء الوثبة الثلاثية من الإقتراب:
  - الإقتراب بالمشي، إنجاز الثلاث خطوات ثم الوثب في حفرة الرمل (بسيوطي أحمد، مرجع سابق: 329).

## الجوانب القانونية في الوثبة الثلاثية:

الوثبة الثلاثية مسابقة عالمية أولمبية يشترك فيها العديد من المتنافسون سواء كانوا رجالاً أو سيدات لذلك وضعت للمنافسة قواعد أورد منها. (محمد عثمان: 234، 233) مايلي:

- 1- الطريقة التي يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة.
  - 2- تحسب للمتنافس أحسن وثبة من بين جميع وثباته.
  - 3- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين فيسمح لكل متنافس بثلاث محاولات كما يسمح للثمانية المتنافسين الذين حصلوا علي أحسن الوثبات بثلاث محاولات إضافية، ويسمح بثلاث محاولات إضافية للذين أشتركوا في المركز الثامن.  
وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بست محاولات.
  - 4- تؤدي الوثبة الثلاثية بحيث يهبط المتنافس أولاً علي نفس القدم التي أدت بها الإرتقاء، ثم يخطو بالأخري ليهبط عليها متعمداً عليها لعمل وثبة ليهبط علي القدمين معاً (الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ب ت: 33، 34). وتقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء أو أي طرف من أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلي لوحة الإرتقاء أو إمتدادها بحيث تكون القياسات عمودية علي لوحة الإرتقاء أو إمتدادها (الإتحاد العربي السعودي، 1983م: 238 ، ص 28).
- ومن أهم الأخطاء التي تمنع إحتساب المحاولة وتجعلها تحسب محاولة فاشلة الأتي:
1. إستخدام اللاعب أي وسيلة من وسائل الدوران في الهواء
  2. لمس اللاعب الأرض خلف لوحة الإرتقاء سواء كان الجري بدون وثب أو في حالة وثب.
  3. لمس اللاعب الارض أثناء الوثب بالرجل الحرة.

4. مشي اللاعب عائداً ناحية لوحة الإرتقاء داخل منطقة الهبوط بعد إنتهاء الوثبة  
(محمد عثمان، مرجع سابق: 579)

5. لمس الارض خارج الحفرة في نقطة أقرب لخط الإرتقاء من الأثر الذي تركه  
علي رمل الحفرة.

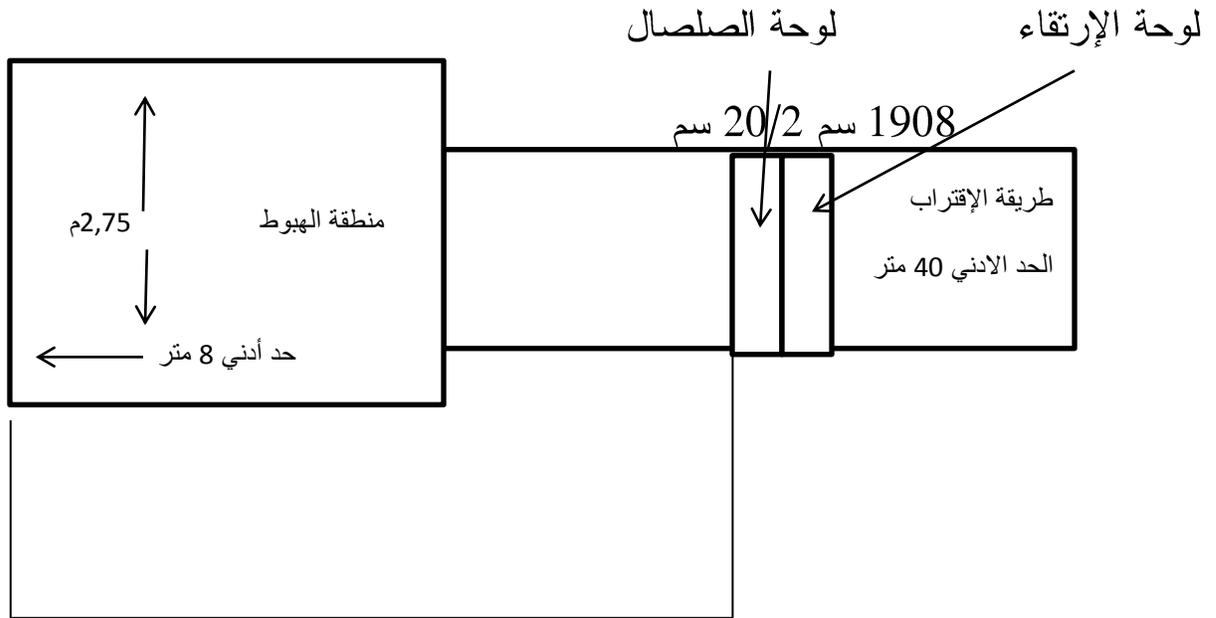
**مكونات ملعب الوثبة الثلاثية:**

يقع ملعب الوثبة الثلاثية داخل نصف الدائرة الثاني للمضمار موازياً للقطر الذي يمثل الخط  
العرض للميدان.

**و يتكون الملعب من الآتي:**

1. طريق الإقتراب: طوله (40 متر) وعرضه (122 سم) كحد أدني
2. لوحة الإرتقاء: تصنع من الخشب أو بعض المواد الصلبة بطول (121 - 122 سم)  
وبعرض (19,8 - 20,2 سم) وتوضع علي بعد لا يقل عن (13 متر) من منطقة  
الهبوط وتسمي الحافة القريبة من منطقة الهبوط بخط الهبوط.
3. لوحة الصلصال: توضع وراء خط الإرتقاء مباشرة وتصنع من مادة قوية بطول  
(121 - 122 سم) وعرض (98 - 102 سم)
4. منطقة الهبوط: طولها (8 متر) وعرضها 275 س، ولا تقل المسافة بين لوحة  
الإرتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن متر واحد، (أمين أنور الخولي ب ت : 29) الشكل  
رقم ( ) اللاحق يوضح ملعب الوثبة الثلاثية.
5. أداء الوثبة من الإقتراب الكامل ثم تزداد السرعة.

6. وضع قدم الإرتقاء على لوحة الإرتقاء في الإبتداء في الحرب مهد الإقتراب عكس إتجاه حفرة الوثب في وضع علامة مكان الوثبة والوقوف لوضع القدم الحرة علي العلامة عند الخطوة المناسبة تجاه الحفرة لأداء الوثبة الثلاثية.



شكل رقم (5): يوضح ملعب الوثبة الثلاثية

## المبحث الرابع

### الوثب الطويل

#### مقدمة:

هو احد سباقات الميدان في ألعاب القوة معناه إنتقال اللاعب من المنطقة الموجود عليها (بلوحة الإرتقاء) إلي نقطة أخرى في نفس المستوي الأفقي وعلي مسافة طويلة من النقطة الاولى وتتكون المراحل الفنية للوثب الطويل من الآتي:

1. الإقتراب.
2. الإرتقاء
3. الطيران
4. الهبوط. (محمد عثمان، 333، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، جوزية مانيول، 1992م: 75).

#### المراحل الفنية للأداء الحركي للوثب الطويل:

##### المرحلة الأولى: الإقتراب.

بداية و نهاية المرحلة: تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الإقتراب وتنتهي بإرتطام القدم بلوحة الإرتقاء.

##### الغرض من المرحلة:

- الوصول إلي أقصى سرعة ممكنة.
- الإعداد الجيد للإرتقاء.



شكل رقم (6) يوضح المراحل الفنية لأداء الوثب الطويل

#### ملاحظات حول المرحلة:

- إقتراب بإيقاع دون تشنج.
  - إيقاع نسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.
  - الخطوة الأخيرة قصيرة، قبل الأخيرة أطول نسبياً الثالثة قبل الأخيرة قصيرة (تقارب ما بين الخطوات)
  - هبوط نسبي في مركز ثقل الجسم في الخطوات الثلاث الأخيرة مع عدم فقد نسبة من السرعة المكتسبة.
- الجري في المرحلة:** لكل مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل واجبات، وعليه فواجب تلك المرحلة إمكانية بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنة في حدود مسافة الإقتراب والتي حددها قانون ألعاب القوى بألا تقل عن 40 متراً، ويستحسن ألا تقل عن 45 متراً، وحتى تتمكن اللاعب من الوصول إلي أقصى سرعة مناسبة تمكنه من إنجاز

إرتقاء جيد. وبذلك تعتبر مرحلة الإقتراب مرحلة هامة لاكتساب السرعة فهناك إرتباط كبير بين سرعة اللاعب ومستواه في الوثب الطويل والتي أشار لها (جوندلاخ) نتيجة لأبحاثه في هذا الصدد فزيادة 1م/ ث في السرعة ينتج فيها زيادة قدرها 1,21 م في مسافة الوثب الطويل، جوزيه مانيول 1992م، ص 75.

### المرحلة الثانية: الإرتقاء:

بداية ونهاية المرحلة: تبدأ المرحلة ببداية إرتظام قدم الإرتقاء للوحة الإرتقاء وتنتهي بتركها للوحة بإمتداد مفاصل القدم والركبة والحوض.

- الغرض من المرحلة: الوصول إلي أنسب زاوية دوران (20 - 24) درجة
- أعلى سرعة ممكنة.
- تحقيق اعلي نقطة طيران مناسبة.

### ملاحظات حول المرحلة:

- إرتظام قوى بكامل قدم الإرتقاء لمرحلة الإرتقاء للوحة الإرتقاء.
- وصول زاوية خلف ركبته رجل الإرتقاء من 170 درجة إلي 145- 150 درجة حتى المرحلة الثانية من مرحل الإرتقاء.
- دفع قوي لتنشيط بإمتداد كامل مفاصل القدم والركبة والحوض لرجل الإرتقاء.
- مرحلة قوية ونشطة بفخذ الرجل الحرة حتي تصل إلي الوضع الأفقي.
- إستقامة الجذع.
- مرحة الذراع المقابلة حتي مستوي النظر.
- لا تنفصل مرحلة الإرتقاء عن مرحلة الإقتراب باي صورة - فهي مرحلة مميزة لها، حيث يعتمد الوثابة في تلك المرحلة علي مدي ما إكتسبه من سرعة الإقتراب والذي

يعمل علي الإرتقاء بحيث يتيح للاعب تحقيق أكبر مسافة لطيران مركز الثقل، ولذلك تعتبر هذه المرحلة من أهم واصعب مراحل أداء الوثب الطويل، هذا وبالإضافة إلي وجوب إنجاز الإرتقاء وزاوية الإرتقاء بأسرع ما يمكن، حيث يبلغ عند الوثابين المتقدمين في حدود 10 و إلي 13 ثانية وبزاوية إرتقاء في حدود (76 - 80) درجة وبذلك تلعب كل من سرعة الإرتقاء دوراً حاسماً في مستوي الوثب بالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الوثب في تلك المرحلة إلا أنه يمر بثلاث مراحل متصلة وهي:

أ- مرحلة بدء وضع قدم الإرتقاء علي لوحة الإرتقاء.

ب- مرحلة بقاء قدم الإرتقاء علي لوحة الإرتقاء.

ت- مرحلة الدفع القوي بقدم الإرتقاء من لوحة الإرتقاء.

### 1) مرحلة بدء وضع قدم الإرتقاء علي لوحة الإرتقاء:

تحتل تلك المرحلة بالنسبة لعملية الإرتقاء بصفة عامة وظيفه هامة لأرتقاء مؤثر فبعد أن يأخذ القدم وضعه الافقي وذلك في آخر خطوة من خطوات الإقتراب، يبدأ الوثب بإرتطام قدم الإرتقاء بحركة نشطة وقوية وسريعة علي لوحة الإرتقاء بحيث تكون زاوية خلف الركبة ممدودة وفي حدود 175 درجة وزاوية إستناد قدم الإرتقاء علي الأرض في حدود 120 درجة (عن دجاكوف, Djakoov) إن عمل قدم الإرتقاء يبدأ بوضع كعب قدم الإرتقاء قبل لوحة الإرتقاء مباشرة، وتكون بذلك سلاميات اصابع القدم علي لوحة الإرتقاء، ولا يتطلب في تلك المرحلة أن يكون عمل الكعب مع الأرض قوياً، حيث يعمل هذا الإحتكاك القوي علي فقد كثير من سرعة اللاعب وبذلك تعتبر خطأً فنياً.

## ب) مرحلة بقاء قدم الإرتقاء علي لوحة الإرتقاء:

تتركز أهمية المرحلة في الإعداد الجيد لدفع قوي بقدم الإرتقاء، فبعد وضع القدم علي لوحة الإرتقاء، يحدث إنثناء خفيف في مفاصل القدم والركبة من 175 درجة إلي 145 درجة حيث يحدث تحميل زائد في تلك المرحلة علي المفاصل، وينصح بألا تقل زاوية خلف الركبة في تلك المرحلة عن 145 درجة حتي لا يؤخر ذلك في عملية الإرتقاء السريع لا يؤثر سلباً علي كل من إرتفاع الطيران ومسافة الوثب، كما لا ينصح ألا تزيد تلك الزاوية عن 150 درجة وحتى لا يكون مركز الثقل مرتفعاً إلي حد كبير والذي يعمل علي إعانة عملية الإرتقاء.

## ج) مرحلة الدفع القوي بقدم الإرتقاء من لوحة الإرتقاء:

يبدأ الوثاب بتلك المرحلة بانتقال مرحلة دفع قدم الإرتقاء من الأطراف إلي الجذع، وهذا الانتقال يتمثل في سلسلتين حركيتين، الأولى سلسلة مقفولة مع الارض، وتمثل الدفع القوي السريع لقدم الإرتقاء مع لوحة الإرتقاء وتنتهي بمد رجل الإرتقاء كاملاً وذلك عندما تمرجح الرجل الحرة وتعبر رجل الإرتقاء في حدود (76 - 80) درجة.

أما السلسلة الحركية الثانية المفتوحة، فيمثلها مرجحة كل من الرجل الحرة والذراعين، فمرجحة الرجل الحرة تبدأ من المقعدة بحركة قوية وسريعة من مفصل الركبة للأمام، حيث تتوقف تلك المرجحة عندما يصل الفخذ عند الوضع الأفقي، أما مرجحة الذراعين فتكون تبادلية وتتوقف حركتهما عندما تصل اليدين إلي مستوي النظر، وعلي ذلك يتجه الكوعان للخارج قليلاً حتي يتمكن الوثاب من دفع الكتفين لأعلي، حيث يساعد هذا الوضع في حفظ توازن الجسم.

## المرحلة الثالثة: مرحلة الطيران:

بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بترك قدم الإرتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

### الغرض من الرحلة:

- الإحتفاظ بتوازن الجسم وأخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.
- الإحتفاظ بما أكتسبه الجسم في مرحلة الإرتقاء.
- الإعداد لهبوط إقتصادي جيد.

### ملاحظات عن المرحلة:

- إنجاز  $2 \frac{1}{2}$  خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.
  - إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين، خطوة ونصف.
  - سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.
  - مرحة الذراعين علي شكل دوائر تبادلياً من الامام.
  - بالنسبة للواثب يساوي إرتقاء الذراع اليسري تعمل دائرة كاملة، والذراع اليميني  $\frac{3}{4}$  دورة وعلي ذلك مر بتاريخ تكتيك الطيران في الوثب الطويل عدة طرق فنية مختلفة والتي تتمثل فيما يلي:
- 1- طريقة القرفصاء: تعتبر أسهل طرق الطيران وأبسطها، ويمكن لتلاميذ المدارس أدؤها دون معلم، ومن أهم مميزاتا تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلي مركز ثقل الجسم أثناء الطيران، أما ما يعيب تلك الطريقة فهو عملية الهبوط غير الإقتصادية والتي يفقد فيها الواثب الكثير من مسار مركز الثقل.

2- طريقة التعلق: تعتبر طريقة التعلق طريقة قديمة وغير إقتصادية: حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران، وهذا ما يعييبها، أما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة إقتصادية.

إن أحدث طرق الطيران، هي طريقة المشي في الهواء، ومع صعوبتها في التعليم، ينصح بتعليمها للمبتدئين بطريقة الخطوة أولاً، ثم تتابع تعلم الطيران بطريقة المشي في الهواء بخطوة ونصف ثم خطوتين ونصف خطوة.

3- طريقة المشي في الهواء: تعتبر طريقة الطيران (بالمشي في الهواء الطريقة الإقتصادية المثلى المستخدمة من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاوِر الجسم الإتزان أثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين ونصف خطوة، ما يعيب تلك الطريقة، صعوبة أدائها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم وقتاً وجهداً كبيرين للسيطرة علي التكتيك الخاص بها، وهذا يتطلب من المدرب جهداً كبيراً ومع صعوبة أدائها إلا ان كثير من الابطال يتجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة، أما من تعدي مسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة.

**المرحلة الرابعة: مرحلة الهبوط:** بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

**الغرض من المرحلة:** عدم فقد مسافة من منحنى الطيران بالهبوط الجيد.

## ملاحظات حول المرحلة:

- 1- إمتداد الرجلين للأمام مع رفعهما عن الأرض.
- 2- ميل الجزع أماما
- 3- مرجحة الزراعين أماما اسفل خلفا
- 4- إزاحة الركبتين والحوض للأمام عند بداية ملامسة القدمين للرمل.

لا تنفصل مرحلة الهبوط عن المراحل الحركية السابقة، والظيران، والإرتقاء، والإقتراب، فكلها مراحل فنية حركية متتالية تعمل علي سلسلة حركية واحدة متصلة حيث تكمل إحداها الأخرى وهكذا، وتعتبر مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل حيث يتحدد مكان هبوط الوثاب في الحفرة، ومن هنا جاءت أهمية تلك المرحلة.

## الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

### أولاً: التمرينات التمهيديّة:

- وفيها يتم الكشف عن قدم الإرتقاء للاعبين.
- التمرين الأول:
- الجري علي كرات طبية.
- العمل علي إتساع الخطوات بين الكرات تدريجياً

الهدف: إتساع الخطوة وقوة الإرتقاء.

التمرين الثاني: نفس التمرين السابق مع إستبدال الكرات الطبية بحواجز منخفضة مع زيادة المسافة بين الحواجز تدريجياً.

الهدف: نفس التمرين السابق

التمرين الثالث: نفس التمرين السابق مع أخذ خطوة واحدة بين الحواجز، الهدف: نفس التمرين السابق.

التمرين الرابع: خطوات طويلة مع الدفع بالقدمين بالتبادل ومرجحة الركبة عالياً - إطالة فترة الطيران ما أمكن.

الهدف: تنمية قوة الإرتقاء وإتساع الخطوة.

التمرين الخامس: ثلاث حجلات يميني، ثم ثلاث حجلات يسري لمسافة 30 م يكرر التمرين 3 - 4 مرات تزداد شدة التمرين إلي خمس حجلات.

التمرين السادس: الوثب عالياً في المكان مع ملامسة الركبتين للصدر، يكرر التمرين 10مرات ثم 9 مرات ثم 8 مرات وحتى مرة واحدة.

الهدف: تنمية قوة الإرتقاء.

التمرين السابع: تدريبات لتنمية عنصر السرعة 20 - 30 متر تزايد سرعة

التمرين الثامن: تدريبات لتنمية عنصر المرونة.

- مرونة مفاصل الحوض، الركبة، القدم

التمرين التاسع: تدريبات لتنمية عنصر القوة.

لعضلات الرجلين، البطن، الجذع، المنكبين.

## تعلم الوثب الطويل بطريقة الخطوة والخطوة والنصف:

لتعليم الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء يجب أن نبدأ بتعلم الطيران بخطوة وحدة ثم الخطوة والنصف وذلك في المجال المدرسي ما أمكن ذلك، أما طريقة الخطوتين والنصف خطوة، فلا يمكن تعليمها إلا مع المستويات المتقدمة.

## خطوات تعليم الوثب الطويل بطريقة الخطوة والخطوة والنصف:

يمكن للمعلم تعليم طريقة الطيران بخطوة و خطوة ونصف للتلاميذ المدارس إما بالطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية حسب المستوي المهاري للتلاميذ.

### أ- الطريقة الجزئية لتعليم الطيران بخطوة:

- الإقتراب من مسافة 20 م والإرتقاء والهبوط في حفرة الرمل لتحديد ومعرفة قدم الإرتقاء.
- الإقتراب من 5 - 7 خطوات ثم الإرتقاء بمساعدة "سلم القفز" أو مقعد سويدي والهبوط في حفرة الرمل.
- عند بداية ملامسة القدمين للرمل في الحفرة، تثني الركبتان وتحدث عملية إزاحة المقعدة للأمام.

### ب- الطريقة الجزئية لتعليم الطيران بخطوة ونصف:

- بعد الإرتقاء ومرجحة الرجل الحرة للأمام يتم أخذ خطوة كبيرة، ما امكن حسب رجل الإرتقاء وتمر بموازاة الرجل الحرة وتتخطاها للأمام في تحسب الرجل الحرة المظلة بعد ذلك لعمل النصف خطوة لتهبط مع رجل الإرتقاء سوياً ومدودتين عند ملامسة القدمين للرمل تثني الركبتين وتزاح المقعدة للأمام مع ميل الجذع للأمام.

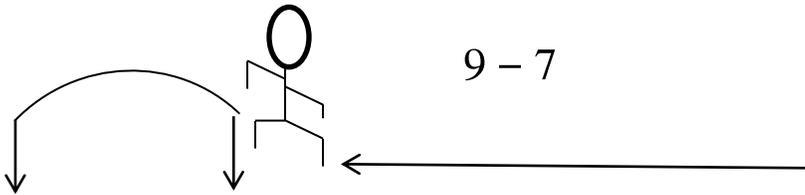
- الإقتراب مع زيادة الخطوات إلي 9 - 13 كلما تقدم المستوي مع إستخدام سلم القفز والطيران 1,5 خطوة والهبوط.

ت- الطريقة الكلية:

إذا توفر في المعلم أو المدرب مهارات متقدمة وتخيلاً حركياً عالياً يمكن شرح طريقة الوثب ككل، ثم يقوم التلاميذ بالتنفيذ، ويقوم المعلم أو المدرب بعد ذلك بتصحيح الأخطاء، حيث تلاقي الطريقة الكلية نجاحاً سريعاً في تعلمها وخصوصاً في المهارات البسطة في أدائها.

التدرج في تعليم الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء:

- التمرين الأول: الإقتراب 7 - 9 خطوات والإرتقاء لمحاولة لمس الحبل المطاطي باليدين والمنتب علي نهايتي جهاز الوثب من أعلي شكل (138):



شكل رقم (7) يوضح محاولة محاولة لمس الحبل المطاطي باليدين

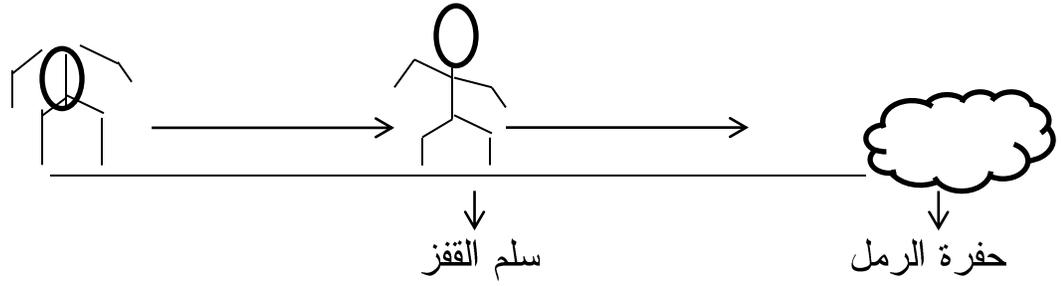
الهدف: تحسين الإرتقاء وربطه بقوس طيران عال

الملاحظات: الجذع عمودي أثناء الإرتقاء مع إمتداد رجل الإرتقاء كاملاً.

- حركة الزراعين دائرية توافقية مع الرجلين.

- التمرين الثاني: الإقتراب من 7 - 9 خطوات والإرتقاء بمساعدة سلم القفز، الطيران

بطريقة الخطوة والهبوط في الرمل .



شكل رقم (8) يوضح الإرتقاء بمساعدة سلم القفز والطيران بطريقة الخطوة للهبوط في حفرة الرمل.

**الهدف: البدء في تعليم المشي في الهواء:**

الملاحظات: فخذ الرجل الحرة موازي للأرض أثناء الطيران، إستقامة الجذع، الرأس في الطبيعي، تبديل مرجحة الذراعين.

التمرين الثالث: نفس التمرين السابق مع إستخدام "سلم القفز" والهبوط في الحفرة مع مد رجل الإرتقاء لتصبح اماماً والرجل الحرة خلفاً.

- التمرين الرابع: نفس التمرين السابق مع الهبوط وسحب الرجل الحرة بجانب رجل الإرتقاء "خطوتان ونصف الخطوة"

- الهدف: تحقيق خطوتين ونصف مشي في الهواء

- ملاحظات: حركات الذراعين الدائرية بالتوافق مع حركات الرجلين أثناء الطيران.

- ميل الجذع قليلاً للخلف وفي حدود خمس درجات في بداية مرحلة الطيران.

- ميل الجذع قليلاً للخلف وفي حدود خمس درجات في بداية مرحلة الطيران.

- رفع الرجلين ممدودتين للأمام والهبوط بهما في حفرة الرمل.

- ميل الجذع أماماً لحظة الهبوط في حفرة الرمل

- التمرين الخامس: نفس التمرين السابق مع إستخدام جهاز الوثب العالي المثبت علي جانبي لوحة الإرتقاء ومحاولة لمس "الحبل المطاطي" باليدين ما أمكن ذلك.
- الهدف: تحسين مستوي قوس الطيران.
- التمرين السادس: الإقتراب والإرتقاء مع الطيران بطريقة "المشي في الهواء" بإستخدام "سلم القفز" .. قياس المستوي.
- التمرين السابع: الإقتراب والإرتقاء ولطيران بطريقة "المشي في الهواء" تحت الظروف العادية للمسابقة .. قياس المستوي . (بسطويسي أحمد، 1997م، ص 288 : 309).
- تعلم فن الأداء الحركي وبناء الصفات البدنية ووسائل طرق تدريب المستوي في الوثب الطويل.

#### أهمية تطوير الصفات البدنية في الوثب الطويل:

إن الوصول إلي الإنجاز العالي يتطلب التركيز علي تطوير الصفات البدنية كالسرعة والسرعة المميزة بالقوة والتحمل والدقة الحركية والمرونة. وظهر إن القياسات البدنية تؤثر عي زيادة الإنجاز الرياضي أوقلته، حيث كان المعدل الوسط في الدورة الأولمبية 168,2سم.

- السرعة: يتم تطوير السرعة للإستفادة منها في تطوير سرعة (ركضه الإقتراب لمسافة تتراوح بين 40 م - 50 م حي ظهرت السرعة القصوي قبل الإرتقاء بمسافة قصيرة جداً لا تتعدى زمناً قدره 1,9 إلي 2,5 ثانية. للمتقدمين بينما تستغرق لدى المبتدئين زمناً قدره 2,4 - 2,5 ثانية ويتطلب إستخدام برامج تدريبية تشبه ركض المسافات القصيرة أثناء تدريب الوثب الطويل والثلاثي.

## - القوة المميزة بالسرعة:

يتطلب التدريب القوة العامة مثل القوة الخاصة لذلك يتطلب تطوير القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) بعد حل مشكلة سرعة ركض الإقتراب حيث يتطلب أداء واجبات الإرتقاء القوي أثناء ملامسة قدم الإرتقاء اللوحة. فالإرتقاء العمودي بضم الرجلين إلي الأعلى يزيد من قوة الإرتقاء.

## التحمل:

تلعب المطاولة دورها في التدريب والسباقات حيث يتطلب المحافظة علي الحمل فترة طويلة، فأتثناء التدريب علي قوة الإرتقاء يتطلب الحصول علي مطاولة القفز العامة، لأنها تساعد علي عدد كبير من التكرارات. فالوائب يثب ست مرات وربما من إثنين إلي ثلاث محاولات إضافية قبل السباق النظامي دون ظهور التعب، وهذا يعني أن الوائب يركض عشر مرات مسافة 35 - 40 م مع الإرتقاء، فالوائبون الجيدون يزيدون مسافة ركضة الإقتراب في المحاولة الأخيرة.

## - الدقة الحركية الخاصة (الرشاقة):

مصطلح الدقة الحركية في الوثب الطويل والثلاثي يعني قدرة التكيف علي أداء السباقات في جميع المناطق. إن ذلك يتطلب تمتع الوائب بقابلية الوصول إلي لوحة الإرتقاء بشكل جيد في جميع المتغيرات. ويتعلق الإتران والهبوط بقدرة التوجيه أثناء الطيران حيث تلعب الدقة الحركية الخاصة دوراً مهماً أثناء السباقات.

## - القابلية الحركية (المرونة):

يؤكد العديد من المدربين علي أهمية المرونة الخاصة في الوثب الطويل والثلاثي، فضلاً عن المونة العامة الجيدة التي تعد من مستلزمات الإسترخاء اللازم في ركضة

الإقتراب. فضرورة المرونة في الوثب الطويل والثلاثي يكمن في مفاصل الورك والعمود الفقري. فالمشكلة لا تكمن في إستخدام القوة أو رفع الوثاب رجليه قبل الهبوط بعيداً إلي الأمام - الأعلى. بل يتعلق بمد الجذع والفخذ بصورة قريبة. فضلاً عن الرأس يجب أن يكون قريباً من الركبتين أثناء الإعداد للهبوط فضلاً عن حاجة الهبوط إلي مرونة كبيرة. (قاسم حسن حسين، 1999م، 211 : 213).

### الجوانب القانونية في الوثب الطويل:

### القانون الدولي للوثب الطويل:

#### قواعد المنافسة:

1. إستخدام القرعة في ترتيب تسلسل محاولات المتسابقين ويتنافس المتسابقين حسب ترتيب القرعة. بحيث يمكن وضع أسمائهم في البرنامج بالترتيب نفسه وفي المنافسات التمهيديّة عدا القفز العالي. القفز بالزانة يسمح لكل متسابق ثلاث محاولات. والمتسابق الذي لا يحقق مستوى التأهيل المطلوب لا يسمح له بالإستمرار في المنافسة التأهيلية، وبعد إنتهاء المنافسة التأهيلية يجب أن يكون ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم في المنافسة الحقيقية بواسطة قرعة جديدة.
2. يحسب للمتنافس عل أحسن وثبة من بين وثباته.
3. إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية المتنافسين الذين حصلوا علي أفضل الوثبات ثلاث محاولات إضافية. عند حصول التعادل علي المركز الثامن يسمح للمتنافسين علي التعادل بالمحاولات الثلاثة الإضافية، أما إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بالمحاولات نفسها.

4. تحسب محاولة فاشلة للتنافس إذا:

أ: لمس الارض خلف خط (لوحة) الإرتقاء بأي جزء من جسمه في حالة ما إذا كان الركض بدون وثب أو في حالة الوثب نفسه.

ب: الإرتقاء من الخارج سواء من نهايتي اللوحة وعلی إمتداد خط الإرتقاء من الخلف أي الورااء.

ج: عمل أي شكل من الدوران في الهواء.

د: إستخدام أي نوع من الأثقال أو القبضات.

5. إذا أرتقي المتنافس قبل لوحة الإرتقاء سوف لا تحسب لهذا السبب محاولة فاشلة مجال ركضة الإقتراب.

6. يكون الحد الأدنى لعرض مجال ركضة الإقتراب 1,22 متر، وطولها غير محدد والحد الأدنى للطول المستخدم لركضة الإقتراب 140متراً.

7. أقصى ميل جانبي مسموح به لمجال ركضة الإقتراب لا يزيد علی 1: 100 الحد المسموح به بإتجاه ركضة الإقتراب.

8. لا يسمح بوضع علامات داخل مجال ركضة الإقتراب، ولكن يمكن للمتنافس وضع علامات علي جانبي المجال، كما لا يسمح بوضع علامات في منطقة الهبوط.

9. مجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين بإستخدام مجال ركضة الإقتراب لغرض التدريب. بلوحة الإرتقاء.

10. لا تقل المسافة بين لوحة الإرتقاء لغاية منطقة الهبوط عن 10 أمتار

11. توضع لوحة الإرتقاء في مكان يبعد متراً واحداً بينهما وبين حافة منطقة الهبوط
12. أن تصنع لوحة الإرتقاء من الخشب أو من بعض المواد الصلبة المناسبة، ويكون طولها من 1,21متر إلى 1,22متر، وبعرض من 8 - 19 - 20,2 سم، وأقصى عمق لها 10 سم علي أن تظلي باللون الأبيض.
13. تصنع لوحة الصلصال من مادة قوية عرضها 9,8 - 10,2 سم وطولها 1,21م إلى 1,22م.
14. يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط 2,75متر علي أن تتوسط إمتداد مجال ركضة الإقتراب ومنتصف منطقة الهبوط قدر الإمكان.
15. تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلي خط الإرتقاء أو إمتداده. كما يجب أن تتم القياسات عمودياً علي خط الإرتقاء أو إمتداده.
16. للتأكد من صحة القياسات لأي وثبة يجب أن يكون سطح الرمل في منطقة الرمل مستوياً تماماً وعلي إمتداد لوحة الإرتقاء. (قاسم حسن حسين، مرجع سابق، 1999م، 224: 226).

## الدراسات السابقة

### 1- دراسة سميرة أحمد الدرديري وأمنية أحمد عفان (1994م):

بعنوان: (تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى السرعة والقدرة على تقدم المستوى الرقمي للوثب الطويل)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على التقدم بمستوى الأداء الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ثم معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية عنصرى السرعة والقوة لعينة البحث العمدية المكونة من (15) طالبة. وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وقد تم التركيز على التمرينات البنائية الخاصة والإعداد الخاص لتنمية عنصرى السرعة والقدرة، أما المجموعة الضابطة فقد اجتمع معها البرنامج التقليدي وقد تم القياس بعد 6 وحدات إستغرقت كل وحدة ساعة ونصف الساعة.

وقد أسفرت النتائج على التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح عن كل من القدرة والسرعة والمستوى الرقمي، وقد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على عنصرى السرعة والقدرة بإعتبارها أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعبى الوثب الطويل.

### 2- دراسة عبد الحليم محمد عبد الحليم: (1995م):

بعنوان: (تأثير القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين تحت (15) سنة)

هدفت الدراسة إلي التعرف علي أفضل الأساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العامة في الوثب الطويل علي المستوى الرقمي للناشئين إشملت عينة الدراسة علي 84 لاعباً من لاعبي الوثب الطويل لمركز تدريب الناشئين بالإسكندرية وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتقسيم عينة الدراسة إلي أربع مجموعات ثلاثة تجريبية. الرابعة لأجراء الدراسة الإستطلاعية إستبعدت بعد ذلك.

ولإجراءات البحث صمم الباحث ثلاثة برامج مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة وفقاً لأساليب العمل العضلي بإستخدام صناديق مقسمة الإرتفاع بإستخدام الحزام المتقل وبإستخدام الأثقال وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أفضلية كل من أسلوب (الإستلامي والقهري) للعمل العضلي في الوثب الطويل. وقد أوصى الباحث بضرورة إستخدام هذين الإسلوبين.

### 3- دراسة عبد الكريم حسن مخادمة (2005م):

بعنوان: (تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك).

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية الرياضية، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتقسيم المجموعتين مجموعة ضابطة والأخري تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدى.

إختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية شملت جميع الطلاب الذكور المسجلين لمادة ألعاب القوى للعام الدراسي 2003 - 2004م والذين سبق لهم دراسة فعاليتها والبالغ عددهم (36) طالباً.

وقد أكدت النتائج علي الآتي:

- البرنامج التدريبي علي عمل تطوير المستوي الرقمي للمتغيرات (طول الحجلة، الخطوة، الوثبة، طول المسافة الكلية) لدي أفراد المجموعة التجريبية.
  - البرنامج التدريبي عمل علي تطوير القدرات البدنية لدي أفراد المجموعة التجريبية.
  - هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات المستوي الرقمي والقدرات البدنية.
  - وقد أوصي الباحث بأهمية إستخدام البرنامج التدريبي المقترح للناشئين المتخصصين لرفع المستوي البدني و الرقمي للوثبة الثلاثية وإجراء المزيد من الدراسات.
- 4- دراسة: (عبير ممدوح (2013): بإجراء دراسة عنونها فاعلية ألعاب القوى للأطفال عل بعض القدرات البدنية والتوفيقية والمهارات الحركية الاساسية لألعاب القوى للمرحلة الإبتدائية السنية (8 - 9 سنوات)) ويهدف هذا البحث إلي تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال ومعرفة مدى فاعليته علي بعض القدرات البدنية (السرعة، القوة العضلية للزراعين، القدرة العضلية للرجلين والزراعين ، قوة عضلات البطن، المرونة، التحمل) وبعض القدرات التوافقية (رشاقة، توافق، توازن) وبعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب الطويل من الجري، رمي رمح الأطفال) وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي

البعدي لمجموعة تجريبية واحدة، ثم تطبيق البرنامج علي عينة عشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائية من سن (8 - 9 سنوات) وعددهم 30، منهم 17 تلميذا و 13 تلميذة و إشتهل البرنامج علي المسابقات المقررة للمرحلة السنية (8 - 9 سنوات) طبق البرنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال لمدة شهرين وكانت أهم النتائج أن للبرنامج أثر إيجابياً علي المتغيرات قيد البحث.

5- دراسة محمد محمد عبدة 2013م، دراسة ماجستير بعنوان: (تأثير التدريب المركب علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل): وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير التدريب المركب علي القدرات البدنية الخاصة لناشئي الوثب الثلاثي المستوي الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي، وكان قوام العينة (10) من ناشئي الوثب الثلاثي المقيدين بمنطقة الدقهلية في المرحلة السنية تحت (18 سنة) والمسجلين بالإتحاد المصري لألعاب القوى للموسم الرياضي 2012 - 2013م وكانت مدة البرنامج 12 أسبوع بواقع 3 وحدات خلال الأسبوع وكانت من أهم النتائج أن التدريب المركب له تأثير إيجابي بدلالة معنوية علي القدرات البدنية الخاصة لمتسابقي الوثب الثلاثي والمستوي الرقمي لدي أفراد العينة (42).

6- دراسة أسامة أحمد محمد ومحمد عبد المحمود 2011م، دراسة بعنوان: (فاعلية التدريب المركب علي القدرة العضلية بوضع الخصائص الميكانيكية لمتسابقي الوثب الطويل): وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير التدريب المركب علي القدرة العضلية للذراعين والرجلين والمستوي الرقمي وبعض الخصائص الميكانيكية لدي عينة البحث، و لقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس

القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وإشتملت عينة البحث علي (10) طلاب تم إختيارهم من أفضل الطلاب في المستوي الرقمي للوثب الطويل من طلاب التخصص بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الزقازيق للعام الجامعي 2008 - 2009م، وإشتملت مدة البرنامج (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعياً، وقد أظهرت النتائج أن التدريب المركب له أثر إيجابياً علي القدرة العضلية للذراعين والرجلين والمستوي الرقمي وبعض الخصائص الميكانيكية لدي عينة البحث، وأن التدريب المركب كان له الأثر الإيجابي في الجمع بين مميزات التدريب والأثقال والتدريب البليومتريك.

#### 7- دراسة: عزيزة محمد عفيفي (2010م) دراسة دكتوراة بعنوان: (التدريب

المركب وأثره علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي): وكان هدف هذه الدراسة التعرف علي تأثير التدريب المركب علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الثلاثي (السرعة، القوة العضلية للجلين والظهر، القدرة، المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن) وتحسين المستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة، تم إختيار مجتمع البحث من طالبات المدرسة الثانوية الرياضية بالزقازيق المشاركات في مسابقة الوثب الثلاثي للعام الدراسي 2008/ 2009م، وعددهن (38) لاعبة تتراوح أعمارهن بين (19 - 20) سنة، قامت الباحثة بإختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وعددها (10) لاعبات وذلك لأجراء الدراسة الإستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (28) تم تقسيمهن عشوائياً إلي مجموعتين بحيث بلغ قوام كل

مجموعة (14) لاعبة إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح للتدريب المركب والآخرى ضابطة يتم تدريبها بالطريقة المتبعة للتدريب، إشمطت مدة البرنامج (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في لأسبوع، وكانت أهم النتائج أن التدريب المركب أثر إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لي عينة البحث. (28)

## التعليق علي الدراسات السابقة:

كان للدراسات السابقة اثر كبير في إثراء هذه الدراسة إذ إتجهت معظم الدراسات للتعرف علي إمكانات ممارسة بعض مسابقات الوثب الطويل والثلاثي بالمرحل الدراسية المختلفة. ويتضح أن هنالك تشابه في كثير من نتائج هذه الدراسات إستفادت الدراسة منها في الآتي:

- الإستفادة من نتائجها في تناول مشكلة الدراسة.
- أجريت هذه الدراسات في فترات زمنية مختلفة في اماكن ومجتمعات متعددة، إذ إستخدم معظمها المنهج التجريبي وبعضها المنهج الوصفي و الإستبانة كأداة لجمع البيانات، وهذه الدراسة تأتي كإمتداد لتلك الدراسات السابقة بالتعرف علي بعض أهم إمكانات ممارسة مسابقة الوثب الطويل والثلاثي للحلقة الثانية بالتعليم الأساسي بمحلية أم درمان.

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

#### تمهيد:

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي إستخدمتها الدراسة من منهج ومجتمع وعينة وكيفية إختيار عينة الدراسة، وأداة الدراسة التي تم الإعتماد عليها في جمع بيانات البحث وطريقة تحديد صدق وثبات أداة البحث. والأسلوب الأسلوب الإحصائي الذي تم استخدامي في معالجة بيانات البحث.

#### منهج الدراسة:

إستخدمت الباحثة الوصفي والذي عرف بأنه إلي جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالمشكلة، وذلك للإجابة علي تساؤلات الدراسة كما يهتم أيضاً بجمع الأوصاف الدقيقة العملية لظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، ويسعي كذلك للتعرف علي الآراء والمعتقدات والإتجاهات لدى الأفراد والمجتمعات وفحصها وتحليلها تمهيداً لوضع المقترحات الجديدة والمناسبة لتحسين وتطوير الواقع. (مصطفى حسين وإخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002م، ص 83).

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات التربية البدنية والرياضة في مرحلة الأساس بمحلية أم درمان.

#### عينة الدراسة:

تمثل العينة في هذا البحث مجتمع الدراسة الذي يتمثل من بعض معلمي ومعلمات التربية البدنية بمرحلة الأساس بمحلية أم درمان، والهدف من إختيار العينة هو الحصول علي المعلومات منها المجتمع الأصلي للبحث، وقد إختارت الدراسة عينة عشوائية من معلمي ومعلمات التربية البدنية والرياضية الذين تم تحديدهم ليلبغ عدد أفراد عينة الدراسة (45) معلم ومعلمة.

### طريقة اختيار العينة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وفق ما تتطلبه إجراءات الدراسة:

### أداة جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الاستبانة و هي تلك الوسيلة التي تستعمل لجمع البيانات الأولية وميدانية حول مشكلة أو ظاهرة ولغايات تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم استبانة لجمع البيانات من عينة الدراسة.

### خطوات تصميم الاستبانة:

مر تصميم الاستبانة التي استخدمتها الدراسة كأداة لجمع البيانات في عدة مراحل كما

يلي:

### المرحلة الأولى:

- تمت مراجعة عدد من الأبحاث والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة بشكل عام في مجال ممارسة الرياضة بمرحلة الأساس.

- تمت مراجعة الدراسات السابقة المتصلة بالموضوع وذلك للوقوف على الأسلوب المستخدم في معالجة المشكلات المشابهة.

بناء على كل ما سبق تم الخروج برؤيا أولية عن المحاور والعبارات التي يمكن أن تتضمنها الاستبانة وبعدها أجرت الدراسة دراسة استطلاعية استفاد فيها المتخصصين في تدريس مادة التربية البدنية بمرحلة الأساس.

- قامت الدراسة بعد ذلك بإعداد وصياغة محاور الاستبانة التي حصلت عليها مثل المراجع العلمية ومن الدراسة الاستطلاعية وبعد إطلاع المشرف عليها.

### المرحلة الثانية:

بعد إعداد الصيغ الأولية والتي اشتملت فيها الاستبانة على (3) محاور وعدد من المحاور، قامت الدراسة بعد ذلك بعرضها على مجموعة من المحكمين ملحق (1).

حيث طلب من المحكمين إبداء الرأي في مدى مناسبة اسم المحور وإضافة أي فقرات أخرى يرونها مناسبة وضرورية، وبعد ذلك أجرت الدراسة الحذف والتعديل على ضوء مقترحات المحكمين.

### الاستبانة في شكلها النهائي:

أجرت الباحثة التعديلات التي أشار عليها الخبراء واشتملت الاستبانة في شكلها النهائي على (3) محاور:

- المحور الأول: الإمكانيات البدنية.
- المحور الثاني: الإمكانيات المادية.
- المحور الثالث: الإمكانيات التنافسية.

صدق وثبات الاستبانة (التقنين):

الدراسة الإستطلاعية:

للتأكد من صدق وثبات الاستبانة قامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية مكونة من

(8) أفراد تمثل مجتمع البحث وطبقت عليهم الاستبانة.

صدق وثبات الاستبانة:

أولاً: الصدق:

تم تحديد صدق الاستبانة وذلك عن طريق عرضها على هيئة من المحكمين في

صورتها الأخيرة.

ثانياً: الثبات:

هو قدرة الأداة على إعطاء نفس النتائج إذا تم تكرار القياس على نفس الشخص عدة

مرات في نفس الظروف، والجدول رقم (9) يوضح صدق وثبات الاستبانة.

### جدول رقم (9)

يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات)

الصدق	معامل الارتباط (ثبات)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اسم المحور	
60.9	30.9	341.	89.2	الإمكانات البدنية	1
30.9	80.8	472	78.2	الإمكانات المادية	2

0.94	0.90	259	2.93	الإمكانات التنافسية	3
------	------	-----	------	---------------------	---

يلاحظ من الجدول رقم (9) أعلاه أن معامل الصدق لمحار الاستبانة انحصر ما بين (0.96 - 0.93)، كما انحصر معامل الثبات ما بين (0.93 - 0.88) وهي قيم عالية تؤكد صدق وثبات الاستبانة وتسمح للدراسة باستخدامها في جمع البيانات من عينة الدراسة.

### تطبيق الاستبانة:

تم توزيع الاستبانة على عينة البحث المكونة من بعض معلمي ومعلمات التربية البدنية الحلقة الثانية بمرحلة الأساس بمحلية أم درمان، وعددهم (45) وذلك بتاريخ 2017/9/13م، عن طريق الاستلام المباشر ليتم جمعها بتاريخ 2017/9/26م، بهدف تفرغها وإعدادها لإجراء المعالجات الإحصائية.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سبيرمان براون.
- معامل برسون.
- النسب المئوية.
- اختبار مربع كاي لدلالة الفروق.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.

$$\text{النسبة المئوية: } \frac{\text{التكرار}}{\text{العدد الكلي}} \times 100$$

$$\frac{\text{مجموع س}}{\text{ن}} = \text{المتوسط الحسابي: س}$$

حيث:

$$\text{مجموع س} = \text{مجموع المفردات}$$

$$\text{ن} = \text{عدد المفردات}$$

$$\sqrt{\frac{\text{مجموع ح}^2}{\text{ن}}} = \text{الانحراف المعياري ع}$$

حيث:

$$\text{ح} = \text{انحراف القيم عن وسطها الحسابي.}$$

$$\text{مجموع ح}^2 = \text{مجموع مربعات الانحرافات.}$$

$$\text{ن} = \text{عدد القيم أو المفردات.}$$

(عبد الرحمن وسيد أحمد، 2008م، ص 19 - 27 - 39).

قاعدة مربع كاي (كاي<sup>2</sup>):

$$\text{كاي}^2 = \frac{\text{مجموع (ك - ك)^2}}{\text{ك}}$$

حيث:

$$\text{كاي}^2 = \text{مربع كاي}$$

مج = رمز المجموع

ك = التكرار المشاهد لكل استجابة

ك<sup>-</sup> = التكرار النظري وهو متوسط التكرارات المشاهدة أو التجريبية.

(عبد الرحمن وسيد أحمد، 2008م، ص 118)

معادلة سبيرمان بروان:

حيث:

م = متوسط المجموعة الأولى

م<sup>2</sup> = مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sup>21</sup> = مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sup>22</sup> = مربع أفراد الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن = عدد أفراد إحدى المجموعتين.

(عبد الرحمن وسيد أحمد، 2008م، ص 113).

معامل ارتباط بيرسون:

$$r = \frac{ن \text{ مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[\text{مج س}^2 - 2] [ن \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

معامل ارتباط سبيرمان براون:

$$r_{\text{أ ر}} = \frac{r \times 2}{r + 1}$$

(عبد الرحمن وسيد أحمد، 2008م، ص 134)

## الفصل الرابع

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإمكانيات البدنية:

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على: ( ما هي الإمكانيات البدنية لممارسة مسابقتي الوثب الطويل و الوثب الثلاثي بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان؟) قامت الباحثة ولإجراء العمليات الإحصائية بدمج المقياسين أوافق بشدة وأوافق ليصبح (أوافق) وكذلك المقياسين لا أوافق بشدة ولا أوافق ليصبح (لا أوافق) ثم عمدت إلى استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية، واعتمدت الباحثة نسبة (50%) وأكثر لقبول الإجابة، والجدول التالي يوضح ذلك.

#### المحور الأول: (الإمكانيات البدنية):

#### جدول رقم (10)

#### يوضح تحليل الإمكانيات البدنية

م	العبارات	التكرارات			الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		أوافق	محايد	لا أوافق			
1	البنية القوامية لتلاميذ الحلقة ملائم لمسابقتي الوثب موضع البحث	44	-	1	97.8%	1	
2	متطلبات عنصر القوة العضلية لتلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين	43	1	1	95.6%	2	

م	العبارات	التكرارات			الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		أوافق	محايد	لا أوافق				
3	متطلبات عنصر السرعة لتلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين (الوثب الطويل والثلاثي)	38	7	-	2.84	.367	84.4%	8
4	التصور المهاري لتلاميذ الحلقة متوفر	40	3	2	2.84	.475	88.9%	6
5	تتميز مسابقتي الوثب بتسلسل أدائي سهل	41	4	-	2.91	.288	91.1%	4
6	مهارات الوثب طبيعية من حيث الأداء الفني للحركة	39	4	2	2.82	.490	86.7%	7
7	مهارات الوثب تتميز بالسهولة الأدائية كلياً وجزئياً	41	2	2	2.87	.457	91.1%	5
8	مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ الحلقة يتوافق مع أداء المسابقتين	42	3	-	2.93	.252	93.3%	3

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (10) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عن (الإمكانيات

البدنية لممارسة سبقي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم

درمان) جاءت على النحو التالي:

تحصلت العبارات (1) على المرتبة الأولى، والتي تشير إلى أن البنية القوامية لتلاميذ

الحلقة ملائم لمسابقتي الوثب موضع البحث، وبنسبة مئوية بلغت (97.8%) ومتوسط حسابي

بلغ (2.96) وانحراف معياري بلغ (0.298)، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (2)

والتي تشير إلى أن متطلبات عنصر القوة العضلية لتلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين، وبنسبة مئوية بلغت (95.6%) ومتوسط حسابي بلغ (2.93) وانحراف معياري بلغ (0.330)، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (8) والتي تشير إلى أن مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ الحلقة يتوافق مع أداء المسابقتين، وبنسبة مئوية بلغت (93.3%) ومتوسط حسابي بلغ (2.93) وانحراف معياري بلغ (0.252)، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (5) والتي تشير إلى أن تميز مسابقتي الوثب بتسلسل أدائي سهل، وبنسبة مئوية بلغت (91.1%) ومتوسط حسابي بلغ (2.91) وانحراف معياري بلغ (0.288). وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (7) والتي تشير إلى أن مهارات الوثب تتميز بالسهولة الأدائية كلياً وجزئياً، وبنسبة مئوية بلغت (91.1%) ومتوسط حسابي بلغ (2.87) وانحراف معياري بلغ (0.457)، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (4) والتي تشير إلى أن التصور المهاري لتلاميذ الحلقة متوفر، وبنسبة مئوية بلغت (88.9%) ومتوسط حسابي بلغ (2.84) وانحراف معياري بلغ (0.475)، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (6) والتي تشير إلى أن مهارات الوثب تتميز بالسهولة الأدائية كلياً وجزئياً، وبنسبة مئوية بلغت (86.7%) ومتوسط حسابي بلغ (2.82) وانحراف معياري بلغ (0.490)، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (3) والتي تشير إلى أن متطلبات عنصر السرعة لتلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين (الوثب الطويل، والثلاثي) وبنسبة مئوية بلغت (84.4%) ومتوسط حسابي بلغ (2.84) وانحراف معياري بلغ (0.367).

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الأول والذي ينص على: ما هي الإمكانيات البدنية لممارسة سبقي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان.

وذلك بأن الإمكانيات البدنية لممارسة سباقى الوثب الطويل والثلاثى بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان متوفرة وذلك من خلال الآتى:

- إلى أن البنية القوامية لتلاميذ الحلقة ملائم لمسابقتى الوثب موضع البحث.
  - أن متطلبات عنصر القوة العضلية لتلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين.
  - مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ الحلقة يتوافق مع أداء المسابقتين.
  - تتميز مسابقتى الوثب بتسلسل أدائى سهل.
  - أن مهارات الوثب تتميز بالسهولة الأدائية كلياً وجزئياً.
  - أن التصور المهارى لتلاميذ الحلقة متوفر.
  - أن مهارات الوثب طبيعية من حيث الأداء الفنى للحركة.
  - أن متطلبات عنصر السرعة لتلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين (الوثب الطويل والثلاثى).
- وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (دولة سعيد أحمد سعيد) (أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والمستوى الرقمي على لاعبي المسافات المتوسطة في ألعاب القوى بالسودان، 2007م)، حيث اهتم برنامج الدراسة بتنمية التحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة، والتي بدورها حققت تقدم في المستوى الرقمي للنشاط الرياضي، حيث نجد أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد عمل على تطوير كافة الصفات البدنية لأفراد عينة البحث المتمثلة في القدرات (السرعة، التحمل، الرشاقة).
- ودراسة (عنايات أحمد عبد الفتاح، 1982م، 662)، بتأكيد هذه النتيجة أن الرسوم التوضيحية التي تم استخدامها مع الطريقة المباشرة ذات تأثير إيجابي على التصور الحركي للمهارة قيد البحث مما يدعم صدق الفرض الثاني.

وقد اتضح من خلال هذه الدراسة أيضاً أن المجموعة التي حصلت على الدرجات متقدمة في الوثب، حصلت على درجات متقدمة في التصور الحركي للمهارة، مؤكدة بذلك على العلاقة بين الوسائل التعليمية والعمليات العقلية العليا في التعلم، المتمثلة في التصور العقلي للمهارات الحركية، وهو تأكيد تدعمه هذه الدراسة.

وتعزي الدراسة أن استيعاب المهارة هو نتاج تصورها وتعلمها الحركي، كما ترى أن الاستيعاب له علاقة بطبيعة المهارة من حيث بساطتها أو تعقيدها، فاستيعاب مهارة كالوثب الطويل لهما (ارتقاء واحد) يختلف عن استيعاب أخرى كالوثبة الثلاثية الذي يشتمل على (ثلاثة ارتقاعات) تؤدي بأقصى قدرة ممكنة.

ويضيف (محمود عبد الفتاح عنان، 1995م، 336) في دراسة على مجموعة لاعبين، أن اللاعبين المصنفين مرتفعي القدرة على التصور يحسنون مهاراتهم بنسبة أفضل من منخفضي القدرة عليه.

ويوضح (صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد الحميد، ب، ت، 282) أن هنالك الكثير من الأشياء يستحيل تصورها بدون استخدام وسائل الإيضاح مهما بذل المدرس من مجهود في الشرح اللفظي، لذا كان استخدام الرسوم مناسباً لتنمية تصور التلاميذ لمهارة الوثبة الثلاثية.

وتضيف (عنايات محمد أحمد فرج، 1998م، 159) أنه نتيجة لاستخدام وسائل الإيضاح يتكون عند المتعلم تصور حركي ومعلومات تتعلق بالمادة التعليمية وخاصة الأداء الفني للحركة مما يساعد على استمرار عملية التعلم.

ويوضح (محمود عبد الفتاح عدنان، 1995م، 342) عن كوكس (Cox) أن المخ يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار والتعديل والتكثيف والعرض المتتابع للمهارة الحركية الهامة.

#### 4-2 للإجابة على سؤال البحث الثاني والذي ينص على:

( ماهي الإمكانيات المادية لممارسة سباقى الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان؟) قامت الباحثة ولإجراء العمليات الإحصائية بدمج المقياسين أوافق بشدة وأوافق ليصبح (أوافق) وكذلك المقياسين لا أوافق بشدة ولا أوافق ليصبح (لا أوافق) ثم عمدت إلى استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية، واعتمدت الباحثة نسبة (50%) وأكثر لقبول الإجابة، والجدول التالي يوضح ذلك.

المحور الثاني: (الإمكانات المادية)

جدول رقم (11) يوضح تحليل الإمكانات المادية

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الموسط الحسابي	التكرارات			العبارات	م
				أوافق	محايد	لا أوافق		
2	%91.1	.576	2.82	41	-	4	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج إلى مساحات كبيرة	1
5	%77.8	.589	2.71	35	7	3	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج ممارستها إلى أجهزة معقدة	2
1	%95.6	.208	2.96	43	2	-	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي قواعدها التطبيقية بسيطة	3
3	%86.7	.424	2.84	39	5	1	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي مكونات ملعبها مواد طبيعية	4
4	%84.4	.367	2.84	38	7	-	ملابس التدريب لمسابقتي الوثب الطويل والثلاثي بسيطة وغير مكلفة	5
5	%77.8	.589	2.71	35	7	3	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج لعدد كبير من المدربين	6
8	%75.6	.596	2.69	34	8	3	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج في المجال التعليمي إلى جوائز كبيرة	7
7	%77.8	.633	2.69	35	6	4	يمكن أن تنظم بطولات المسابقتين بتكاليف زهيدة	8

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (11) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عن (الإمكانيات المادية لممارسة سباقى الوثب الطويل والثلاثى بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان) جاءت على النحو التالى:

تحصلت العبارة رقم (3) على المرتبة الأولى، والتي تشير إلى أن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى قواعدها التطبيقية بسيطة، وبنسبة مئوية بلغت (95.6%) ومتوسط حسابى بلغ (2.96) وانحراف معيارى بلغ (0.208)، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (1) والتي تشير إلى أن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى لا تحتاج إلى مساحات كبيرة، وبنسبة مئوية بلغت (91.1%) ومتوسط حسابى بلغ (2.82) وانحراف معيارى بلغ (0.576)، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (4) والتي تشير إلى أن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى مكونات ملعبها مواد طبيعية، وبنسبة مئوية بلغت (86.7%) ومتوسط حسابى بلغ (2.84) وانحراف معيارى بلغ (0.424)، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (5) والتي تشير إلى أن ملابس التدريب لمسابقتى الوثب الطويل والثلاثى بسيطة وغير مكلفة، وبنسبة مئوية بلغت (84.1%) ومتوسط حسابى بلغ (2.84) وانحراف معيارى بلغ (0.367) وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارتين رقم (2، 6) واللذان تشيران إلى أن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى لا تحتاج ممارستها إلى أجهزة معقدة ومسابقتى الوثب الطويل والثلاثى لا تحتاج إلى عدد كبير من المدربين، وبنسبة مئوية بلغت (77.8%) ومتوسط حسابى بلغ (2.71) وانحراف معيارى بلغ (0.589) وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (8) والتي تشير إلى أنه يمكن أن تنظم بطولات المسابقتين بتكاليف زهيدة، وبنسبة مئوية بلغت (77.8%) ومتوسط حسابى بلغ (2.69) وانحراف معيارى بلغ (0.633)، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (7) والتي تشير إلى أن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى لا تحتاج في المجال

التعليمي إلى جوائز كبيرة، وبنسبة مئوية بلغت (75.6%) ومتوسط حسابي بلغ (2.69) وانحراف معياري بلغ (0.596).

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثاني والذي ينص على: ( ما هي الإمكانيات المادية لممارسة سبقي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان)، إن الإمكانيات المادية لممارسة سبقي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس الحقة الثانية بمحلية أم درمان متوفرة وذلك من خلال الآتي:

- مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي قواعدها التطبيقية بسيطة.
- مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج إلى مساحات كبيرة.
- مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي مكونات ملعبها مواد طبيعية.
- إن ملابس التدريب لمسابقتي الوثب الطويل والثلاثي بسيطة وغير مكلفة.
- مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج ممارستها إلى أجهزة معقدة.
- مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج لعدد كبير من المدربين.
- يمكن أن تنظم بطولات المسابقتين بتكاليف زهيدة.
- مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج في المجال التعليمي إلى جوائز كبيرة.

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (أماني أحمد حمزة إبراهيم، أثر برنامج تدريبي بدني لتطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا) اهتم البرنامج بتطوير بعض القدرات البدنية المؤثرة في الوثبة الثلاثية التي اختارت الدراسة منها (القوى القصوى، السرعة، المرونة، التحمل، التوافق، التوازن) بالإضافة إلى اهتمام بتطوير المستوى الرقمي وقد استمر البرنامج لمدة (5) أسابيع بواقع وحدتين من كل أسبوع وبشدة (50-60%) من أقصى مقدرة للاعب.

واتضح من خلال هذه الدراسة أن البرنامج التدريبي له يتطلب إمكانات يصعب توافرها من حيث الملعب والمساحة والأجهزة وغيرها وهو ما يتوافق مع نتائج المحور.

وتعزى الدراسة هذه النتيجة إلى طرق ووسائل التدريب التكراري ونتيجة الصفات البدنية من خلال التدريب بالأنقال الذي له تأثير فعال في زيادة مسافة الوثبة الثلاثية.

#### 3-4 للإجابة على سؤال البحث الثالث والذي ينص على:

( ماهي الإمكانيات المادية لممارسة سبقي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان؟) قامت الباحثة ولإجراء العمليات الإحصائية بدمج المقياسين أوافق بشدة وأوافق ليصبح (أوافق) وكذلك المقياسين لا أوافق بشدة ولا أوافق ليصبح (لا أوافق) ثم عمدت إلى استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية، واعتمدت الباحثة نسبة (50%) وأكثر لقبول الإجابة، والجدول التالي يوضح ذلك.

المحور الثالث : (الإمكانات التنافسية):

جدول رقم (12)

يوضح تحليل الإمكانات التنافسية

م	العبارات	التكرارات			الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		أوافق	محايد	لا أوافق				
1	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي سهلة التنظيم	43	2	-	2.96	.208	%95.6	1
2	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي موضوعية القياس	42	3	-	2.93	.252	%93.3	3
3	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي تسمح باشتراك عدد كبير من التلاميذ	41	3	1	2.89	.383	%91.1	5
4	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي تتيح مجالاً للانتقاء	41	3	1	2.89	.383	%91.1	7
5	إمكانات التكرار والإثارة في سباق الوثب الطويل والثلاثي كبيرة	40	5	-	2.89	.318	%88.9	8
6	الدافع النفسي للمنافسة لتلاميذ الحلقة متوفر بحكم السن	43	2	-	2.96	.208	%95.6	1 م
7	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي توفر مجالاً لتحقيق البطولة والتميز	41	3	1	2.89	.383	%91.1	5 م
8	تتميز مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي بعنصري الجذب والتشويق	42	3	-	2.93	.252	%93.3	3 م

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (12) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عن (الإمكانات التنافسية لممارسة سباقى الوثب الطويل والثلاثى بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان) جاءت على النحو التالى:

هذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثالث والذي ينص على: (ماهى الإمكانات التنافسية لممارسة سباقى الوثب الطويل والثلاثى بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان؟). وذلك بأن الإمكانات التنافسية لممارسة سباقى الوثب الطويل والثلاثى بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان متوفرة وذلك من خلال الآتى:

- إن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى سهلة التنظيم والدافع النفسى للمنافسة لتلاميذ الحلقة متوفر بحكم السن.
- أن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى موضوعية القياس وتتميز مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى بعنصر الجذب والتشويق.
- إن مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى تسمح باشتراك عدد كبير من التلاميذ ومسابقتى الوثب الطويل والثلاثى توفر مجالاً لتحقيق البطولة والتميز.
- مسابقتى الوثب الطويل والثلاثى تتيح مجالاً للانتقاء.
- إن إمكانات التكرار والإثارة فى سباقى الوثب الطويل والثلاثى كبيرة.

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (لىلى فرحات، 2005م) والتي ترى أن أهم أهداف التدريب هو الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والفسىولوجية إلى أقصى ما يمكن لذا فإن الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لها تأثير على نتيجة الصفات البدنية والفسىولوجية لمختلف الأنشطة بالإضافة إلى المستوى الرقمى، وترى الدراسة أن المحصلة

النهائية لعمليات التدريب هو التقدم للمستوى الرقمي وهو ما يمكن حدوثه عن طريق المنافسة وهي المجال الذي عالجته هذه الدراسة من خلال المحور المذكور وكانت نتيجته:

- أن فعالية البرامج التدريبية على المستوى تؤكدتها أيضاً دراسة (عبد الكريم حسن، 2005م) الذي أوضح فعالية البرنامج وأثره الإيجابي على تطوير القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية، وكذلك دراسة كل من (ناجي أسعد يوسف، 1985م)، و(سمير أحمد الدرديري، 1994م)، اللتان توصلتا إلى أن البرنامج المقترح كان له تأثير فعال في زيادة مسافة الوثبة الثلاثية.

## الفصل الخامس

### النتائج:

أولاً: إن الإمكانيات المتاحة لممارسة الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس (محلية أم درمان ) هي ما تتضمنه محاور الاستبانة باتفاق الخبراء تمثلت بـ:

1. إمكانيات بدنية لدى تلاميذ مجتمع الدراسة.
  2. إمكانيات مادية بمدارس الأساس ضمن حدود الدراسة.
  3. إمكانيات تنافسية تتعلق بدوافع طبيعية وتنظيم المسابقتين.
- ثانياً: من خلال المعاملات الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة إلى الآتي:

1. إن الإمكانيات البدنية لممارسة مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي متوفرة بدرجة كبيرة لدى عينة البحث وأهمها البنية القوامية وعناصر اللياقة الحركية وتصور الأداء المهاري.
2. إن الإمكانيات المادية لممارسة مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي متوفرة بمدارس الأساس ضمن حدود الدراسة وأهمها المساحة والملاعب وعدم الحاجة إلى أجهزة ومعدات معقدة.
3. إن الإمكانيات التنافسية لممارسة مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي متوفرة بقدر كبير لدى عينة البحث وأهمها سهولة التنظيم والقياس والدوافع النفسية لدى التلاميذ تتميز المسابقتين بعنصر الجذب والتشويق.

### الاستنتاجات:

- إن الإمكانيات المطلوبة لممارسة السابقات محل الدراسة بمدارس الأساس تتسم بالبساطة وعدم التعقيد.

- إن عدم ممارسة هذه السباقات ضمن أنشطة مدارس الأساس (الحلقة الثانية) لا تستند إلى أي مبررات.

### التوصيات:

- توجيه مدرسي التربية الرياضية بمراعاة الفروق الفردية للتلاميذ في تدريس مادة التربية الرياضية.
- إدخال السباقات ضمن برامج التدريب.
- عقد دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات عن التربية البدنية للمدارس.
- إدخال السباقات ضمن برنامج التنافس الداخلي.
- إدخال السباقات ضمن برنامج التنافس الخارجي.

### المقترحات:

بناءً على نتائج وتوصيات الدراسة تتقدم الدراسة بالمقترحات التالية:

- إشراك الرسومات مع الوسائل التعليمية لتعليم المهارات الحركية.
- القيام بدراسات مماثلة على البنات لأن هذه الدراسة اقتصر على البنين.
- تكوين لجنة من كبار أساتذة التربية البدنية لوضع منهج التربية البدنية بمرحلة تعليم الأساس.
- الاتجاه إلى تصنيع أجهزة وأدوات رياضية محلية مما يسهل توفرها لجميع المدارس.
- اختراع دراسة تجريبية.

## ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة من خمسة فصول، الفصل الأول على خطة البحث التي احتوت على المقدمة معنى التربية الرياضية ودورها في بناء الإنسان ودور التعليم في عملية البناء والاهتمام بالتربية والتعليم.

كما اشتمل الفصل على مشكلة البحث التي تتمثل في دراسة للتعرف على إمكانيات ممارسة سباق الوثب (الطويل والثلاثي) بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان. وقد عزت الدراسة أسباب هذه الإمكانيات إلى عدم استخدام الوسائل في تعليم المهارات، وعليه تمت صياغة الفروض التالية:

1. ما هي الإمكانيات البدنية لممارسة الوثب الثلاثي والطويل بمرحلة الأساس.
  2. ما هي الإمكانيات المادية التي تقوم عليها العملية التدريبية بمرحلة تعليم الأساس.
- أما الفصل الثاني فقد اشتمل على أدبيات البحث والتي تضمنت ألعاب القوى وأقسامها من بينها الوثب الطويل والثلاثي، التعليم ومفهومه وأهدافه، وبعض تجاربه في الدول العربية وغير العربية، كما لخص الفصل الدراسات السابقة وما يستفاد منها.

قد اشتمل الفصل الثالث من هذه الدراسة على إجراءات البحث التي من أهمها دراسة للتعرف على إمكانيات ممارسة سباق الوثب (الطويل والثلاثي) بمدارس الأساس الحلقة الثانية بمحلية أم درمان.

أما الفصل الرابع فقد تم فيه عرض ومناقشة النتائج المؤكدة لصحة الفروض.

اشتمل الفصل الخامس على الاستنتاجات التي من أهمها التعرف على إمكانيات ممارسة الوثب الطويل والثلاثي ورفع المستوى بهذه الوثبات والتوصيات التي من أهمها ضرورة

الاهتمام ببرمجة التدريب لتنمية الصفات البدنية، ضرورة الاهتمام بتأهيل المدربين في المراحل السنية عموماً خاصة في الوثب الطويل والثلاثي.

## قائمة المراجع والرسائل العلمية

1. أمين أنور الخولي، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1983م.
2. إيلين وديع فرج، خبرات في الألعاب، ب. ط، بيروت، 1993م.
3. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975م.
4. بسطويسي أحمد، سباقات المضمار ومسابقات المضمار (تعليم- تكتيك- تدريب) دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
5. بشير عبد الرحيم الكلوب، التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1993م.
6. جوزيه مانويل، أسس التعليم والتدريب، ترجمة: عثمان حسين رفعت ومحمود فتحي محمود، 1992م.
7. حسن محمد حسان، التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، 1986م.
8. سليمان علي حسن وآخرون، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف القاهرة، 1983م.
9. عبد القادر فضيل، تجارب واتجاهات الدول العربية في إدخال العمل اليدوي والتربية التكنولوجية، في مرحلة التعليم الأساسي، ب. ط، تونس، 1993م.
10. عنايات محمد أحمد فرج، طرق تدريب التربية البدنية، دار الفكر التربوي، القاهرة، 2002م.
11. عويس الجبالي، ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار المعارف، القاهرة، 2001م.
12. فوزي طه، المناهج المعاصرة، طبعة منقحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000م.

13. قاسم حسن حسين، موسوعة الميدان والمضمار، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998م.

14. قاسم حسن حسين، وأثير صبري وقيس فاضل، تدريب لألعاب الساحة والميدان، كتاب منهجي، جامعة بغداد، 1990م.

15. محمد عبد القادر، إستراتيجية التربية لنشر التعليم الأساسي في الدول العربية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1983م.

16. محمد مزمل بشير، التعليم الأساسي، مفهومه وأهدافه وخصائصه، مجلة دراسات تربوية، 2004م.

17. منصور حسين، التعليم الأساسي مفهومه ومبادئه وتطبيقاته، ب.ط، مكتبة غريب، القاهرة، 1986م.

### المراجع الإنجليزية:

Simonian Charils, Fundamentals of Sport Biomechanics- Prentice hall. Inc, Englewood, spe – 1981, P.P. 150- 153.

### المجلات و المؤتمرات والوثائق:

1. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد: 51، جامعة حلوان، القاهرة، 2007م.
2. الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة.
3. مؤتمر سياسة التعليم، وزارة التربية والتعليم، ب. ط، الخرطوم، 1990م.
4. الاتحاد الدولي لألعاب القوى والهواة، مطابع جامعة الملك سعود، 1989م.
5. الاتحاد العربي السعودي، القانون الدولي لألعاب القوى والهواة، 1983م.

## الرسائل:

1. دراسة سميرة أحمد الدرديري وأمينة أحمد عفان (1994م)، بعنوان: تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى السرعة والقدرة على تقدم المستوى الرقوى فى الوثب الطويل.
2. دراسة عبد الحليم محمد عبد الحليم (1995م)، بعنوان: تأثير القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقوى فى الوثب الطويل للناشئين تحت (15) سنة.
3. دراسة عبد الكرىم حسن مخادمة (2005م)، بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى للوثب الثلاثى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.
4. دراسة عبير ممدوح (2013م)، بعنوان: فاعلية ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات البدنية والتوافقية والمهارات الحركية الأساسية لألعاب القوى بالمرحلة السنية، من 8 - 9 سنين.
5. دراسة محمد محمد عبده، (2013م)، بعنوان: تأثير التدريب المركب على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لناشئي الوثب الطويل.
6. دراسة أسامة أحمد محمد، ومحمد عبد الحمود، (2011م)، بعنوان: فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية، بوضع الخصائص الميكانيكية لمسابقتي الوثب الطويل.
7. دراسة عزيزة محمد عفيفي (2010م) بعنوان: التدريب المركب وأثره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لمسابقة الوثب الثلاثى.

قائمة الجداول والأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل
21	يوضح أقسام مسابقات ألعاب القوى	شكل رقم (1)
22	يوضح مكونات مستوى الوثب	شكل رقم (2)
25	يوضح الخطوات الفنية لأداء الوثبة الثلاثية	شكل رقم (3)
25	يوضح نسب أجزاء الوثبة الثلاثية باستخدام الطريقتين	شكل رقم (4)
31	يوضح ملعب الوثبة الثلاثية	شكل رقم (5)
32	يوضح محاولة لمس الحبل المطاطي باليدين	شكل رقم (6)
41	يوضح المراحل الفنية لأداء الوثب الطويل	شكل رقم (7)
42	يوضح الارتقاء بمساعدة سلم القفز والطيران بطريقة الخطوة للهبوط في حفرة الرمل	شكل رقم (8)
58	يوضح صدق وثبات الاستبانة	جدول رقم (9)
63	يوضح تحليل الإمكانيات البدنية	جدول رقم (10)
69	يوضح تحليل الإمكانيات المادية	جدول رقم (11)
73	يوضح تحليل الإمكانيات التنافسية	جدول رقم (12)

## قائمة الملاحق

العنوان	رقم الملحق
إستبانة أسماء الخبراء والمحكمين	1
أسماء الخبراء والمحكمين	2
إستبانة الدراسة	3