

## تأثير استخدام تمارينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

تأثير استخدام تمارينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل  
أ.م.د عبد الجبار شنين علة (جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية)

### ملخص البحث

في العقد الماضي ظهرت أدوات التعليم والتدريب المعتمدة على الحاسوب بشكل رئيس وقد ظهرت بحوث عدة في مجال التربية الرياضية في استخدام التعليم الالكتروني في التعلم الحركي للمهارة الرياضية ، واليوم ظهرت امكانية استثمار تقنيات الاتصالات اللاسلكية عامة والنقالة خاصة ليظهر مفهوم جديد هو أنظمة التعليم النقال ، ومن هذه الانظمة نظام الهاتف المحمول .

وهذا البحث يجيب على التساؤلات الاتية :

هل من الممكن استخدام الأجهزة المحمولة كأدوات تعليمية يستخدمها المتعلم في التغذية الراجعة من خلال عرض المهارات الحركية في الالعاب والفعاليات الرياضية  
هل سيحقق هذا النوع من التعليم نجاحا في سرعة التعلم وجودته هل سيكون استخدام الهاتف المحمول في التعليم النقال في مجال التعلم الحركي في المهارة الرياضية واحداً من الصيغ الجديدة في التعليم ، وإدماج التقنيات المتقدمة في عالم الاتصالات، والاستفادة منها في خدمة العملية التعليمية في مجال الرياضة .ولأهمية تمارينات ( دورة الاطالة - التقصير ) ، في تنمية القوة والسرعة و الوصول الى الحد الأقصى من انتاج القوة في اقل زمن ممكن ، وإسهام هذا النوع من التدريب في التغلب على المشكلات التي تعترض تنمية القدرة العضلية في مساراتها المناسبة للوصول الى اتقان الاداء ، عمد الباحث استخدام هذا النوع من التمارينات في تطوير مستوى الاداء الفني والانجاز في فعالية الوثب الطويل وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ضابط و تجريبية باختبار قبلي وبعدي ،على عينة قوامها (٢٤) طالبة تربية رياضية

وقد توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات منها :

- ١- تمارينات دورة الاطالة والتقصير لها اثر ايجابي كبير في تطوير السرعة الانتقالية والقدرة العضلية للرجلين ومستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل
- ٢- استخدام الهاتف المحمول في مشاهدة النموذج الحركي المصور كالتغذية الراجعة له اثر كبير في تطور مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل.
- ٣- تفوقت العينة التجريبية على العينة الضابطة في نسب التقدم بكافة متغيرات الدراسة وينسب عالية.

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

#### ١ - ١ المقدمة واهمية البحث

تشهد المجتمعات في الوقت الحاضر تقدماً سريعاً في تقنيات المعلوماتية والاتصالات الحديثة ، أسهم في تغيير طبيعة الحياة وشكل المؤسسات ... ومن بينها المؤسسات التعليمية ، ففي العقد الماضي ظهرت أدوات التعليم والتدريب المعتمدة على الحاسوب بشكل رئيس وقد ظهرت بحوث عدة في مجال التربية الرياضية في استخدام التعليم الاليكتروني في التعلم الحركي للمهارة الرياضية ، وخلال القرن الحالي تطور مفهوم التعليم الاليكتروني وتميزت أدواته باستعمال الانترنت ، واليوم ظهرت امكانية استثمار تقنيات الاتصالات اللاسلكية عامة والنقالة خاصة ليظهر مفهوم جديد هو أنظمة التعليم النقالة .

"وفي بداية القرن الحالي استخدام مصطلح جديد في مجال التعليم في الدول الغربية أطلق عليه باللغة الإنجليزية ( Mobile Learning ) ، أما على المستوى العربي فقد ظهرت بعض المقالات والدراسات التي تتحدث عن هذا المصطلح وامكانية استخدامه كوسيلة لتطوير النظم التعليمية القائمة من خلال توظيف خدمة الهاتف المحمول والإفادة من تطبيقاته لخدمة البرامج التعليمية ، أو استخدامه كمصدر من مصادر التعلم الحديثة " (٣:١٩)

إن استخدام الهاتف النقال في العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية ، كأداة تعليمية يستخدمها المتعلم في التغذية الراجعة من خلال عرض المهارات الحركية في الالعاب والفعاليات الرياضية و تطبيق تلك المعلومات سيققق نجاحا في سرعة التعلم وجودته ، الأمر الذي يهيئ ويبرر ضرورة الإفادة منها في عملية التعليم والتعلم و توليد قناعة التغيير المستمر والثري في طرائق التدريس في التربية الرياضية .  
والوثب الطويل واحدة من مسابقات العاب القوى في الالعاب الاولمبية ، ويتنافس ممارسوها للحصول على افضل الانجازات في كافة المستويات ، وتدرس فعالة الوثب الطويل كواحدة من فعاليات الالعاب القوى في كليات ومعاهد واقسام التربية الرياضية للبنين والبنات ، ويحتاج ممارسوها الى مستوى عالٍ من القدرة البدنية والحركية و اتقان عالٍ في مستوى الاداء الفني للمهارة . ويتحقق ذلك من خلال اختيار افضل البرامج التدريبية الخاصة وتطبيق افضل الوسائل و البرامج التعليمية .

واسلوب تمارين دورة الاطالة والتقصير من الاساليب المهمة في تنمية القدرة العضلية للعديد من الانشطة الرياضية ومنها فعالية الوثب الطويل التي يتطلب الانجاز فيها دمج اقصى قوة بأقصى سرعة للعضلات العاملة في الاداء الفني ، والتي تكون من خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الاقصى من انتاج القوة في اقل زمن ممكن ، كما تستخدم قوة الجاذبية الارضية لتخزين الطاقة في العضلات العاملة ، وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل المعاكس لحركة الوثاب .

وتكمن اهمية البحث في إلقاء الضوء على بعض الجوانب المتعلقة باستخدام الهاتف المحمول في التعليم النقال في مجال التعلم الحركي في المهارة الرياضية كأحد الصيغ الجديدة في التعليم ، وإدماج التقنيات

## تأثير استخدام تمارينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الماتنغ المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

المتقدمة في عالم الاتصالات، والاستفادة منها في خدمة العملية التعليمية في المجال الرياضي، إضافة الى وضع برنامج تدريبي تعليمي تخصصي، يعتمد تمارين تخصصية لتطوير القدرة العضلية الخاصة التي يتطلبها الاداء المهاري لفعالية الوثب الطويل ، من هنا تأتي أهمية البحث والحاجة إليه

#### ٢-١ مشكلة البحث

من خلال تتبع الباحث واهتمامه بموضوع تكنولوجيا التعليم والبحث في ايجاد طرق ووسائل حديثة تسهم في تطوير العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية من خلال اثاره الدوافع لدى المتعلم والمشاركة الجدية في العملية التعليمية وابرار ابداعاته ، ولما أظهرته نتائج العديد من البحوث في الدول المتقدمة التي استخدمت هذه الأجهزة في التعليم ، والتي أكدت أن استخدامها قد حقق نجاحاً وأثبتت فاعلية في العملية التعليمية ، الأمر الذي يهيئ ويبرر ضرورة الإفادة منها في عملية التعليم والتعلم في مجتمعاتنا وفي مجال التربية الرياضية .

ولأهمية تمارينات دورة الاطالة - تقصير ، في تنمية القوة والسرعة و الوصول إلى الحد الاقصى من انتاج القوة في اقل زمن ممكن وإسهام هذا النوع من التدريب في التغلب على المشكلات التي تعترض تنمية القدرة العضلية في مساراتها المناسبة للوصول الى اتقان الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل . ولعدم وجود دراسات سابقة في مجال التربية الرياضية باستخدام الهاتف المحمول في التغذية الراجعة عن طريق عرض المسار الحركي في المهارات الرياضية ، يرى الباحث ان استخدام تمارين دورة ( الاطالة - تقصير ) واستخدام تقنية الهاتف المحمول سيكون لها دور ايجابي في اختصار وقت التعلم وتطوير الاداء والانجاز لدى عينة البحث .

#### ٣-١ اهداف البحث :

- ١- التعرف على اثر تمارين (الاطالة - التقصير) في تطوير القدرة العضلية ( القوة - السرعة ) والحركية المساهمة في مستوى انجاز الوثب الطويل
- ٢- التعرف على اثر استخدام الهاتف النقال كأداة تكنولوجية حديثة في التعليم الاليكتروني في تطور مستوى انجاز و اداء فعالية الوثب الطويل
- ٣- التعرف على حجم الاثر للبرنامج ( التدريبي - التعليمي ) على المتغيرات قيد الدراسة .

#### ٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية و الحركية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي على مستوى الاداء و الانجاز في فعالية الوثب الطويل لدى عينة البحث التجريبية .

## تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

٣- وجود اثر كبير للبرنامج التدريبي باستخدام (تمارين الاطالة والتقصير) على متغيرات القدرة البدنية والحركية قيد الدراسة لعينة البحث التجريبية

٤- وجود اثر كبير للبرنامج التعليمي باستخدام الهاتف المحمول كتغذية راجعة على مستوى الاداء و الانجاز بالوثب الطويل لعينة البحث التجريبية

#### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية تربية رياضية /كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

١-٥-٢ المجال المكاني : ملاعب كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

١-٥-٣ المجال الزمني : ( ١ / ٣ / ٢٠١٢ - ١ / ٦ / ٢٠١٢ )

#### ١-٦ تحديد المصطلحات :

##### أ - تكنولوجيا التعليم

هي طريقة نظامية تسيير على وفق المعارف الانسانية المنظمة وتستخدم جميع الامكانيات المتاحة ، المادية وغير المادية بأسلوب فعال لإنجاز العمل المرغوب فيه بدرجة عالية من الاتقان والكفاية (١٩:١١)

##### ب - التعليم النقال :

هو استخدام تقنيات لاسلكية مثل الهواتف المحمولة ، والمساعدات الشخصية الرقمية، والحاسبات الآلية المصغرة، والهواتف الذكية ، لكي يتم التعلم ، حيث لا يشترط مكاناً معيناً ، أو الجلوس أمام أجهزة الحاسوب المكتبية أو المحمولة في أماكن محددة محترماً بذلك رغبة المتعلم في أن يتفاعل مع أطراف العملية التعليمية المختلفة دون الحاجة إلى الجلوس في صف دراسي أو أمام شاشات الحواسيب (٢٢)

##### ت - التعليم بالمحمول

هو نوع من التعليم الذي يتم من خلال الهواتف المحمولة من خلال ما توفره من خدمات مثل خدمة الرسائل القصيرة (Short Message Service (SMS) وخدمة الوسائط المتعددة MMS و خدمة الواب (Wireless Application Protocol) WAP) خدمة التراسل بالحزم العامة للراديو (GPRS) خدمة البلوتوث Bluetooth Wireless Technology وغيرها . (٢٢)

ث - تمارين الاطالة - التقصير: هي - احدى انواع التمارين - التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة العضلية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين والجذع والذراعين بوجه الخصوص.(٢٩: ١٢٢)

ج - حجم الاثر: مقياس إحصائي يستخدم بهدف الوصول إلى تحديد حجم تأثير المتغير المستقل تحديداً كمياً ويسمى هذا المقياس تسميات مختلفة منها مقياس قوة الترابط Association ، وهو يدل

## تأثير استخدام تمارينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتزف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

على مقدار التأثير الذى يحدثه المتغير المستقل فى المتغير التابع ، وتستخدم الاختبارات الإحصائية التى تبحث الفروق بين متوسطات درجات المجموعات وأشهرها اختبار "ت" بمعادلاته المختلفة ( ١٣ : ٢٠٨ - ( ٢٠١١ )

#### ٢- الدراسات النظرية :

#### ٢-١ تمارين دورة الاطالة والتقصير

ان تمارين دورة الاطالة والتقصير هي - احدى انواع التمارين<sup>(١)</sup> - التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التى تستخدم في تنمية القدرة العضلية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين والجذع والذراعين بوجه الخصوص. (٢٩ : ١٢٢)

واسلوب تمارين دورة الاطالة والتقصير من اكثر الاساليب استخداما في تنمية القدرة العضلية للعديد من الانشطة الرياضية التى تتطلب دمج اقصى قوة بأقصى سرعة للعضلة ، اذ يسهم هذا الاسلوب من التدريب في التغلب على المشكلات التى تعترض تنمية القدرة العضلية في مساراتها المناسبة بدفع مستوى سرعة الاداء (١٢:٠) .

ويذكر عبد العاطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة عن ( Wilmore & costill ) و ( Heiderscheif ) etal) وعبد العزيز النمر ونريمان محمد الخطيب ، "ان تمارينات دورة الاطالة - والتقصير هي التمارينات التى تكون من خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الاقصى من انتاج القوة في اقل زمن ممكن كما تستخدم قوة الجاذبية الارضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل المعاكس ، وهذا النوع من التمارينات يستخدم في الاطالة المعاكسة خلال دورة الاطالة - التقصير لإنتاج عمل عضلي بانقباض قوي " (٦ : ٢٦)

ويذكر ( saarkay ) "ان ابرز أسرار نجاح هذا النوع من التدريب ترجع الى حقيقة فسيولوجية تتلخص في ان العضلة تعطي اكبر قوة اذا امكن اطالتها قبل الانقباض مباشرة مما يؤدي الى تحسين ميكانيزم الانعكاس ويزيد في الاسترخاء ويعمل على تخزين طاقة كبيرة تزيد من كفاءة الانقباض وسرعته". (٢٥ : ٨٢)

وتتفق كثير من الدراسات منها دراسة ( Jurgen Schiffer ) و ( Donald A .Chu ) على ان دورة الاطالة والتقصير بمثابة الجسر لسد الفجوة بين تدريب القوة والسرعة و لتعزيز القوة المتفجرة حيث يتم تعزيز الانقباض العضلي الارادي مع الانقباض العضلي الارادي الناتج عن الاطالة الجبري لكي تثار

<sup>١</sup> يشير المصدر انها احد انواع طرق التدريب ويرى الباحث انها احد انواع التمارين

## تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتزم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

وحدات حركية اخرى ليصبح الانقباض المركزي التالي اكثر قوة مما يخلق قدرة معجلة ايجابية في اتجاه الحركة الاصلية. (١٧٠:٢) ،

#### ٢-٢ الهاتف المحمول

يعود تاريخ اجراء او استخدام الهاتف المحمول (النقال) الى ٣ نيسان عام (١٩٧٣) من قبل الامريكي مارتن كوبر الباحث في شركة موتورولا للاتصالات في شيكاغو ، وتشير الدراسات ان تاريخ الهاتف المحمول يعود إلى عام ١٩٤٧ عندما بدأت شركة لوست تكنولوجيز التجارب في معملها بنيوجرسي ، الا انها لم تجرب بشكل عملي الا عام ( ١٩٧٣ ) ( ٢٣ )

وخلال العقود الثلاثة الماضية تطورت الهواتف المحمولة تطورا كبيرا وكان الفضل في تطور الهواتف المحمولة الى شركة "موتورولا" Motorola بصناعة الهواتف المحمولة أوائل الثمانينات من القرن العشرين، ثم جاءت شركة "نوكيا" Nokia في النصف الثاني من الثمانينات، وشمل التطور كافة الجوانب في صناعة الهواتف المحمولة، كتصغير حجمها، وقلة وزنها، وانخفاض أسعارها ، وانتشرت الهواتف المحمولة بصورة غير مسبوقة في تاريخ الأجهزة التكنولوجية كلها تقريبا ، وأصبحت الأداة التكنولوجية الوحيدة التي لا تكاد تفارق مستخدميها ليلًا ونهاراً ، ومن ثم سعت العديد من الشركات إلى دمج المزيد والعديد من التقنيات والخدمات فيها ، كالاتصال بالآخرين ورؤيتهم عن طريق الجيل الجديد من الأجهزة ( dct4 ) المزودة بكاميرات دقيقة ، إرسال الرسائل القصيرة لأي مكان في العالم التسلية بالألعاب وكذا ألعاب الجافا الحديثة، والعرض الفديوي والاستماع إلى ملفات صوتية بامتدادات مختلفة ( ogg. wav . mp3 ) و تصفح الإنترنت كما للأجهزة الجديدة إمكانية التصوير بنفس نقاء ووضوح الكاميرات الرقمية الحديثة (٢٣)

ان التطور الهائل في تقنيات الهواتف المحمولة جعل منه أحد أهم هذه الأجهزة واشهرها ، ولا يمكن الاستغناء عنه ، و يجب أن يكون متاحاً للجميع ، حيث أظهرت العديد من الدراسات أن الهاتف المحمول هو أكثر الأجهزة التكنولوجية استخداماً بين أيدينا ، و أن أكثر ثلاثة أغراض نحملها هي : المفاتيح والمحفظة والهاتف المحمول، فبعد مرور أكثر من ٢٠ عاماً على ظهور الهواتف المحمولة تضاعفت أعداد المستخدمين ليتعدى أكثر من ثلث العالم ، وسيكون عدد المستخدمين للهاتف المحمول اكثر من (٥.٦) مليارات في العام عام ٢٠١٣ . (٢٣)

#### ٢ - ٣ تكنولوجيا التعليم

هي طريقة نظامية تسير على وفق المعارف الانسانية المنظمة وتستخدم جميع الامكانيات المتاحة المادية وغير المادية بأسلوب فعال لإنجاز العمل المرغوب فيه بدرجة عالية من الاتقان والكفاية ،ويرى (الخليلة) أن" من النظم التي أسفرت عنها الاتجاهات الحديثة لتكنولوجيا التعليم ما يسمى بنظم التعليم الالكتروني

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الماتزم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

التي تعتمد على استخدام الاجهزة الاليكترونية بمختلف مجالاته المتعددة في تعليم المحتوى الدراسي وتحويله إلى مقرر اليكتروني يمكن التفاعل معه وتعلمه عن طريق بعض التقنيات الحديثة التي أفرزتها تلك الاتجاهات مثل الوسائط المتعددة والفائقة وغيرها من البرامج التي تم استحداثها لتوافق وتواكب تقنية صناعة الحاسب الآلي لتكتمل منظومة تكنولوجيا التعليم " ( 19:11 )

اماعبد الحميد يرى " أن تكنولوجيا التعليم هي نظام متكامل يتفاعل فيه الفكر الإنساني والجهد البشري والآلة وفق أسس علمية معينة لتحقيق أهداف العملية التعليمية من جانب ولتطوير مخرجاتها من جانب آخر " ( ١٩:٥ )

#### ٢ - ٤ التعلم الحركي :

التعلم الحركي واحد من انواع التعلم ، الذي تمثل الحركة فيه جزءاً رئيسياً وهو "عملية تنظيم الاستجابات الحركية بالنسبة للبيئة" وهو تغيير في حصول الفرد على المعلومات الاولية للحركة والتجارب الاولية للاداء وتحسينها وتثبيتها وهو جزء من عملية تطور الشخصية العامة" ( ٣١:١٤ ) .  
والتعلم الحركي يعني " عملية التغيير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج اساسا من خلال التدريب والممارسة" والتعلم الحركي . ماهو الا اجادة للمهارة الحركية الحسية ناتجة عن قيام المتعلم بجهد ، مما يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركي نحو الافضل ( ٢٠٣:٤ ) .

والتعلم الحركي هو الجزء المهم التي يتم من خلالها بناء الاداء المهاري للمتعلم من خلال تعلم المهارات المختلفة من خلال الوحدات التعليمية للوصول الى اتقان الاداء الفني للمهارة. (٥٤١:١٠)  
ويذكر يعرب خيون عن ( سمث ) ان التعلم الحركي "هو النمو بالقدرات على الاداء الحركي وهو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة التي تقود إلى تغييرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد وامكانيته على الاداء المهاري" ، ويذكر عن ( سيج ) ان التعلم الحركي هو تغيير يحدث في الجهاز العصبي نتيجة تراكم الخبرة اي ان هناك عملية داخلية تحدث ونتيجة لهذه العملية يحصل التغيير في السلوك ، وتجدر الاشارة الى ان التعلم يكون نتيجة التكرار والتدريب . ( ١٦:٢٠ )

#### ٢ - ٥ التغذية الراجعة واهميتها في التعلم

تعني التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة سواء كانت داخلية أم خارجية او كلاهما معاً قبل او بعد أو أثناء الأداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابة الحركية ، ويضيف (وجية محجوب ) أن المعلومات التي يتزود بها المتعلم عن أدائه الحركي من خلال تعلمه المهارة ، تعد أكثر المتغيرات أهمية في التعلم الحركي ، هذه المعلومات يمكن أن تأخذ أشكالاً عدة ، سواء كانت من الظروف التعليمية او ظروف البحث المختبرية ، فإنها تخبر المتعلم عن درجة كفاءة أدائه خلال الأداء او بعده او في كليهما . ( ١٧ : ٨٥ - ٨٦ ) "وهي نوع من

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

المعلومات التي تصدر عن مصدر ما يفيد في ضبط السلوك وهي ليست هدفا في حد ذاتها ، بل هي وسيلة لتوظيف المعلومات الناتجة عنها في اجراء التحسينات على العملية التعليمية بقصد مساعد المتعلم في الحصول على الحد الاقصى من المنفعة من برامج التعلم.(٤٠:١)

والتغذية الراجعة بمختلف أنواعها لها دور أساسي في التعلم الحركي فإذا كان التكرار يؤدي الى حدوث التعلم فلن التكرار في غياب التغذية الراجعة ينتج عنه زيادة في الوقت والجهد اللازمين لحدوث التعلم كنتيجة لعدم معرفة المتعلم بأخطائه.( ١٥:٩)

وتكمن اهمية التغذية الراجعة في تزويد المتعلم بالمعلومات التي يمكن من خلالها انتقاء الاستجابة الصحيحة وحذف الاستجابة الخاطئة وهي ضرورية في مراحل التعلم كافة ( ١٥٨:١٥ )

تعد معرفة النتائج التي يحصل عليها المتعلم بعد تنفيذها لواجبات حركية معينة سواء كانت هذه الواجبات والتغذية الراجعة التي يحصل عليها المتعلم عند اداء الواجب الحركي المختار أمراً مهماً لتصحيح وتعزيز مسارات التعلم والأداء الأفضل وان هذا التصحيح مهم من خلال التعلم وخاصة عند المبتدئين لكي يحصلوا على تعلم سريع وجيد " (١٦)

ويضيف (ضياء حسن ) أن التغذية الراجعة ضرورية عند التشخيص الدقيق حيث أنها كلما كانت تتسم بالموضعية والدقة والفردية كلما كان تأثيرها مجدياً على مستوى الانجاز " ( ٤٤:٣ )

ويشير (Salnoni ,et.,all) الى اهمية جميع انواع التغذية الراجعة اثناء تعلم المهارات الحركية ، الا ان معرفة الاداء ونتائج الاداء من اكثر الاستراتيجيات التعليمية شيوعاً في مجال تعلم المهارات الحركية ، اذ تمثل معرفة الاداء الصحيح شكلاً مهماً من التغذية الراجعة الخارجية والذي يهتم بطبيعة الاداء والشكل العام للحركة اثناء الاداء الحركي .( ٢٧ : ٣٥٥ - ٣٨٦ )

وهناك من يؤكد على أهمية التغذية الراجعة إذا أردنا حدوث التعلم عند المتعلم ، يجب على مدرس التربية الرياضية ان يقوم أداء المتعلم من خلال إمداده بالمعلومات حول أدائه او الحركة التي قام بها .(٢٣:٢٤).

#### ٢ - ٦ - أهمية استخدام الهاتف المحمول في مجال التعلم الحركي

تحتوي الهواتف المحمولة مجموعة واسعة من التقنيات وما تقدمه من خدمات - يمكن أن تقدم فوائد عديدة للعملية التعليمية ، وتعطي فرصاً جديدة للتعلم التقليدي في الصفوف الدراسية والانتقال الى بيئة تعليمية واسعة :-

١- إن التكلفة لهذه التقنية منخفضة نسبياً وهي رخيصة ومتداولة ، ، فالهاتف المحمول متاح ومتداول مع الجميع واستخدامه في العملية التعليمية لن يكلف المتعلم أعباء شراء أجهزة أخرى.

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

٢- الهاتف المحمول مجموعة اجهزة كبيرة في جهاز واحد صغير فهو جهاز تليفون و جهاز كمبيوتر وتليفزيون وجريدة ومكتبة ومفكرة شخصية وبذلك يتفوق على كافة اجهزة التعليم الاليكتروني كما يتميز بعدم الحاجة الى توصيلات كهربائية ومكان محدد للاستعمال ، بل هو واحد من الوسائط الجديدة في مجال التعليم والتعلم. ( ٢١ )

٣- تستطيع تقنية الهاتف المحمول أن تضيف عنصر الإثارة والبهجة والحيوية للمتعلم ، واختصار الجهد والوقت المبذول واستثمار زمن الوحدة التعليمية وتقليل الهدر في تعلم المهارات سواء أكانت مهارات بسيطة او مركبة عند مقارنته بالأسلوب التقليدي.

٤- للهاتف المحمول القدرة في التصوير بنفس نقاء ووضوح الكاميرات الرقمية وامكانية اعادة التصوير بسرعة عالية (٢٣)

٥- الاطلاع على سير المهارة الحركية والمقارنة بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا بعد الاداء للمهارة والكشف عن الأخطاء الحركية ، والتعرف على أسباب حدوثها ، ومقدار التطابق والانحراف عن المسار الحركي المطلوب في الأداء.

٦- امكانية اعادة النموذج الحركي عدة مرات والاطلاع على مسار المهارة الحركية بشكل دقيق وتصحيح الاخطاء التي تحدث اثناء الاداء وتجاوزها ، وتعزيز الاداء الناجح ، مع رفع درجة صدق النتائج إلى حد يقترب المسار الحركي الصحيح .

٧- .اتاحة الفرصة للاتصال بين المتعلمين بعضهم ببعض ،لأبداء الملاحظات حول الاداء وبذلك يحقق المشاركة مع بعضهم مع بعض والاسراع في عملية التعلم.

٨- .ويسمح للمشرفين والمحاضرين والمدرسين بتقديم موادهم التعليمية والتدريبية والمهنية على أجهزة المحمول المختلفة ، كما يسمح نظام التعليم بالمحمول بمتابعة التمارين التدريبية للمتعلم (٢٢)

### ٢- ٧- المراحل الفنية بالوثب الطويل

#### ٢- ٧- ١- الركضة التقريبية :

يبدأ الوثاب بركضة تقريبية بغية الحصول على اكبر سرعة مناسبة قبل النهوض ، و طولها يعتمد على قابلية الوثاب في تزايد تعجيله ووصوله الى السرعة القصوى وعلى الايقاع الجيد للخطوات الاربعة او الثلاثة الاخيرة والتي تسمى بخطوات التهيؤ للارتقاء، و يحتاج الوثاب الى مسافة تعجيل مناسبة لإظهار قدراته. ان عملية الانتقال من الركضة التقريبية الى الخطوات الثلاثة قبل الارتقاء تعد من اهم اجزاء الاداء الفني للوثبة فخلال الخطوات الاخيرة يجعل الوثاب جذعه منتصباً او شبه منتصب ويخفض مركز ثقل الجسم للتهيؤ للارتقاء. وان هذا التغيير في وضع الجسم يؤدي الى تغيير في طول الخطوات حيث تكون الخطوة

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

الاخيرة او الخطوات الثلاثة الاخيرة اقصر من الخطوات التي سبقتها لسببين اولهما جعل الجسم ينتقل امام قاعدة الارتكاز و الاخر اخذ وضع مناسب للحصول على سرعة عمودية كافية لحمل الرياضي في الهواء فوق حفرة الوثب

#### ٢-٧-٢ مرحلة الارتقاء

هي عملية ربط بين الركضة التقريبية والطيران وتتكون هذه المرحلة من الهبوط والدفع ، وتبدأ مرحلة الهبوط من لحظة وضع رجل الارتكاز على الأرض حتى وصول زاوية مفصل الركبة لرجل الارتكاز إلى أقصى انثناء وتبدأ مرحلة الدفع من لحظة الانتقال السريع من أقصى إنثناء لزاوية الركبة لرجل الارتكاز إلى المد السريع في مفاصل رسغ القدم والركبة والورك للساق الناهضة ، حتى بلوغ رجل الارتكاز إلى أقصى مد لحظة ترك مشط قدم الارتكاز الأرض للتغلب على القصور الذاتي للجسم وتكون القوة أقصاها عندما يكون الارتكاز على مشط القدم والكاحل ، وعلى الوثب الاحتفاظ بقدم الارتقاء على اتصال بالأرض حتى يتم المد الكامل لمفصل القدم والركبة والفخذ.

كما يجب ان تكون كل القوى المسببة للحركة مرتبطة ارتباطاً صحيحاً بطريقة تعمل على اطلاق الجسم في الزاوية المثالية بأقصى سرعة بعد الارتقاء. وان السرعة النهائية للوثب هي السرعة التي يتحرك بها الجسم في لحظة قطع اتصال اللاعب بالأرض . كما ان زيادة سرعة حركة اي جزء من اجزاء الجسم سوف تؤدي الى زيادة السرعة النهائية

اما الساق القائدة تنثني في مفصل الورك وان هذا الانثناء في مفصل الورك يؤدي الى الاطالة في عضلات المد التي تقع خلف مفصل الركبة وتعمل على ثني المفصل الاخير بالإضافة الى سحب الجاذبية الارضية للساق السفلى مما يؤدي الى ثني بسيط في مفصل الركبة والساق الناهضة التي تعقب الساق القائدة بنفس الطريقة.

اما حركة الذراعين في النهوض فهدفها تكوين الزخم الاضافي الذي يسحب الجسم الى الامام والى الاعلى وتعتمد مسافة الوثب على عاملين رئيسيين هما:-

١- مدعة انطلاق الوثب لحظة ترك قدم الوثب لوحة النهوض

٢- زاوية انطلاق الوثب لحظة ترك قدم الوثب لوحة النهوض ، وتتراوح ما بين (٢٠ - ٤٠) درجة

٣- مجال طيران مناسب كما يحصل الجسم على لحظة دوران ثابتة.

اذ ان مسافة الانجاز = ( مربع السرعة ) × ٢ جا زاوية الانطلاق

#### الجاذبية الارضية

عند وضع قدم النهوض فوق لوح النهوض ستقل السرعة الافقية بسبب فقدان الطاقة الحركية بالاتجاه الافقي وبعد اعتدال بسيط بالجسم في اخر خطوة ركض يتبع وضع رجل النهوض فوق اللوحة بصورة

## تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

مستقيمة تقريباً (زاوية الركبة ١٧٠) درجة وبفعالية كبيرة بحركة مصاحبة سريعة للخلف وللأسفل تحصل زاوية الارتكاز للرجل الناهضة مع الارض تبلغ (١٢٠) درجة تقريباً

ان حركة الذراعين والجذع والراس والرجل القائدة يجب ان تعمل على تعجيل الجسم باتجاه العمودي- الاقبي قبل ان تأتي الدفعة القوية والسريعة من الرجل الناهضة بعد ان يعبر مركز ثقل الوثاب فوق قاعدة الارتكاز

#### ٢-٧-٣ الطيران :

تبدأ مرحلة الطيران بعد ترك قدم النهوض لوحة الوثب وعندما يصل الوثاب الى اعلى ارتفاع في الهواء يسحب الوثاب رجل النهوض نحو اسفل الورك ثم دفعها مع الرجل القائدة للخلف وبنفس الوقت يدفع الجذع والذراعين للخلف للحصول على وضع التعلق في الهواء، وعند لحظة بدا الهبوط للأسفل يقوم الوثاب بنقل ذراعيه بسرعة للأمام وثني الجذع من مفصل الورك ودفع الرجلين للأمام للحصول على وضع التكور ، ثم يقوم الوثاب بمد ذراعيه ورجليه وثني الجذع الى اقصى انثناء في مفصل الورك ثم يقوم بالتهيؤ للهبوط على حفرة الوثب ، وواجب مرحلة الطيران هو قطع اكبر مسافة افقية ممكنة وعدم السقوط للخلف.

#### ٢-٧-٤ الهبوط :

انثناء التهيؤ للهبوط تمتد الركبتان ويبقى الورك مثنياً. وقبل لمس الوثاب الارض تسحب الذراعين الى الخلف وان وذلك يؤدي الى حركة القدمين الى الامام للتوصل الى مسافة ابعد بالاضافة الى جعل الوثاب يفيد من حركة الذراعين القوية والسريعة الى الامام في لحظة التماس مع الأرض لأعطاء جسمه زخماً بدفعه للأمام ويمنع سقوطه للخلف.

#### ٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية :

#### ١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين ، تجريبية وضابطة متبعاً القياس القبلي والبعدى لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة .

#### ١-١-٣ مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية بطالبات المرحلة الثانية قسم التربية الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي ( ٢٠١٠-٢٠١١ ) والبالغ عددهن (٣٠) طالبة .

## تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

٣-١-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث الأصلي ، وبعدد (٢٤) طالبة من المرحلة الثانية ، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة في تحديد المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي ( ٨٠% ) .

#### جدول (١) توصيف عينة البحث

مجتمع البحث		المستبعدون		العينة الاساسية	
		العينة الاستطلاعية	المصابون والراسبون	مجموعة تجريبية	مجموعة ضابطة
٣٠		٦	-	١٢	١٢

٣-٢ تجانس العينة: تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث الاساسية في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي ( الطول ، الوزن ، العمر ) والمتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وكما هو مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر والتوافق بين العين والرجلين والقدرة العضلية والرجلين والسرعة الانتقالية .

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول		سم	١٥٥.١١	٠.٣٥	١٥٥	٠.٩٤
الوزن		كغم	٥٥.٤٨	٥.٣٩	٥٠.٦٠	٠.٠٧
العمر		سنة	٢٠.١	٠.٦	٢٠	٠.٥٦
اختبار التوافق ( العين والرجلين )		ثا	٩.٢	١.٦	٨.٨٤	٠.٩٦
الرشاقة ( الجري المكوكي ) ١٠ × ٤ م		ثا	١١.٦	١.٥	١٠.٨	٠.٤٧
القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)		سم	١٦٤.٤٠	٦	١٦٠	٠.٨٨
السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م)		ثانية	٥.١٢	٠.٣٦	٥.٠٢	٠.٦٤

يظهر الجدول (٢) ان قيم معامل الالتواء تتحصر بين (  $1 \pm$  ) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث.

#### ٣-٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث :

من اجل التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث اعتمد الباحث نتائج الاختبار القبلي للاختبارات البدنية والمهارية للحصول على التكافؤ بين العينة التجريبية والضابطة والجدول (٣) يبين ذلك .

تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

جدول (٣) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء والانجاز والاختبارات البدنية

و الحركية لعينة البحث

الدلالة	قيمة t المحسوبة	م الضابطة		م التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
عشوائي	٢.٠٢	٠.٦٠	٤	٠.٤٥	٣.٩٠	انجاز الوثب الطويل
عشوائي	٢.٥٤	٣.١٢	٥٦.٠ ٣	٠.٥	٥٥	مستوى اداء الوثب الطويل
عشوائي	٠.١٨	٠.٣٣	٩.٠٢	٠.٦٠	٨.٨٥	اختبار التوافق ( العين والرجلين )
عشوائي	١.٨٢	٠.٢٨	٩.٩٤	٠.٤٢	١٠.١ ٢	الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م
عشوائي	٠.٦٨	٣.٣	١٦١. ٥٩	٠.٢٨	١٦٣	القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)
عشوائي	٢.١١	٠.٤٣	٥.٢٨	٠.٦٨	٥.٥٨	السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م)

القيمة الجدولية = ٢.٨٢ عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية = ٢٢

جدول (٣) يبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الاداء

و الانجاز والاختبارات البدنية والحركية كافة لعينة البحث .

### ٣-٤ أدوات البحث

- ١- المصادر والمراجع العلميه.
- ٢- الاختبارات والقياس .
- ٣- المقابلة الشخصية.
- ٤- الاستبيان
- ٥- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

### ٣-٥ الأجهزة و الوسائل المستخدمة

- ١- جهاز قياس الوزن الطول
- ٢- ساعة توقيت اليكترونية عدد (٣)
- ٣- كرات طبية وزن (٣) كغم عدد (٣)
- ٤- شواخص و حواجز عدد (٨)
- ٥- جهاز حاسوب وملحقاته نوع (hp)
- ٦- برامج تقنية

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الماتنوم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

٧- هاتف نقال عدد (١٢) نوع نوكيا

٨- صناديق بارتفاعات متنوعة (٣٠سم ، ٤٠سم ، ٥٠سم )

٩- حواجز عدد (٨)

١٠- مسطبة بطول (٣) م عدد (٣)

١١- حبال قفز عدد (١٥)

١٢- بار حديدي (١٠) كغم عدد (٦)

١٣- حفرة الوثب الطويل بالقياس القانوني

### ٣-٦ الإجراءات الميدانية

قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بالبحث على ضوء المسح المرجعي لمجموعة من المصادر العلمية وآراء المختصين والخبراء . (ملحق : ١)

اولا - الاختبارات البدنية والحركية المرشحة : (ملحق : ٣)

#### • الاختبارات البدنية

١- القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من الثبات )

٢- السرعة الانتقالية ( ركض ٣٠ م )

#### • الاختبارات الحركية

١- اختبار التوافق ( العين والرجلين )

٢- الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م

#### • اختبارات فعالية الوثب الطويل

١- اختبار مستوى الانجاز

٢- اختبار مستوى الاداء ، تم تقييم مستوى الاداء من خلال استمارة تقييم مستوى الاداء وعرضها

على مجموعة من الخبراء في العاب الساحة والميدان والتعلم الحركي لتقويم مراحل الاداء ( لكل

مرحلة درجتها الخاصة ) (ملحق : ٥) وتم اعتماد الاختيار التقويم رقم (٣) المرشح من قبل

الخبراء والذي حصل على نسبة اختيار (٨٠% ) وتم احتساب درجة افضل محاولة من ثلاث

محاولات وفق الاستمارة الخاصة بتقويم مستوى الاداء ( ملحق رقم : ٦ )

## تأثير استخدام تمارينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الماتنر المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

٣- ٧ اعداد المقطع الفديوي التعليمي لمهارة الوثب الطويل :

اولا :

- ١- جهاز الباحث قرصاً مدمجاً لبطولة العالم ( Daego 2011 ) لالعاب القوى ، نهائيات الوثب الطويل . و تم خزن الفلم في الموقع المختار على الحاسوب
- ٢- يفتح الفلم باستخدام برنامج ( Core L Videos Studio x 4 pro ) من الواجهة للبرنامج عن طريق ( Import media file ) .
- ٣- نختار الفلم من الموقع الموجود في الحاسوب ، يفتح الفلم ، ومن خلال ( Singl trim clip ) في الواجهة
- ٤- يفتح الفلم ، ومن خلال تتبع الفلم يتم قطع المحاولات المرغوب بها من خلال الضغط على القوس الايسر بداية المحاولة والضغط على القوس الايمن عند نهاية المحاولة [ ] ثم نختار ( OK ) ثم نختار من الواجهة ( Save trimmed Vedio ) سيظهر المقطع المحاولة المقطوعة من الفلم اسفل فديو الفلم .
- ٥- كلك ايمن على المقطع المختار ثم نختار ( Locat on computr ) ا اختيار موقع لخزن فديو المحاولات المختارة ثم نختار ( C0py )
- ٦- نضع ( Foldr ) ونسمية ثم نختار ( Paste ) سيظهر المقطع الجديد لمحاولة الوثب الطويل والذي سيتم تحميله على الهواتف النقالة

ثانيا :

- ١- تحويل فديو مهارة الوثب الطويل الى برنامج ( Quintic Biomechemics - 903 .v. 14 ) من خلال البرنامج نحول المهارة الى العرض بسرعه متنوعه . ( ٢٥ % ، ٥٠ % ) من سرعة الحركة الطبيعية ، تمكن المتعلم من مشاهدة مسار المهارة لمرات عدة ومشاهدة أجزاء المهارة بالشكل التفصيلي ، وبالتالي التعرف على طريقة الأداء وتسلسل الحركي للمهارة للحصول على التصور الذهني للمهارة .

ثالثا :

- تم نقل المقطع الفديوي لفعالية الوثب الطويل ( ملحق : ) على الهواتف المحمولة لعينة البحث من خلال خدمة البلوتوث "Bluetooth" (١)

<sup>١</sup> وهي تقنية الاتصال اللاسلكي بلوتوث Bluetooth Wireless Technology ، صممت لاستهلاك كميات قليلة من الطاقة ، ويغطي البلوتوث مساحة جغرافية تمتد من المتر الواحد إلى المائة متر وذلك يعتمد على طبيعة الجهاز المرسل والمستقبل ، ( - فكرة عمل البلوتوث - متاح على: <http://www.elaana.com/vb/t8708>

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الماترفم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

رابعاً :

- ١- تم اللقاء بالعينة التجريبية وشرح اهداف البحث وكيفية الاستفادة من عرض النموذج للمسار الحركي لفاعلية الوثب الطويل بثلاث سرع من خلال استخدام الهاتف المحمول .
- ٢- تم عرض فعالية الوثب الطويل امام العينة التجريبية بجهاز العرض ( Data show ) وشرح البناء الحركي للفعالية وبيان النقط المهمة خلال الاداء .
- ٣- شرح كيفية اجراء الوحدات التعليمية والمساهمة بجدية في اجراء التجربة لما فيها نفع لمستقبل العملية التعليمية ، كما تمت الإجابة على كافة الأسئلة من قبل الباحث ، والموجهة من قبل أفراد عينة البحث التجريبية .

### ٣-٨ التجربة الاستطلاعية الاولى :

- تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الأحد والاثنين الموافق (٤ - ٥ / ٣ / ٢٠١٢ ) على (٦) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية لمعرفة النقاط الاتية :
- تلافي المشاكل التي تعترض تنفيذ التجربة الرئيسية. والتعرف على زمن الاختبار وامكانية تطبيقه على مدى يومين.

- التأكد من صلاحية الهواتف المحمولة بعرض النموذج المهاري لفاعلية الوثب الطويل .
- التعرف على الأسس العلمية للاختبار

### - التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بعد مرور (٦) أيام من إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الأحد والاثنين الموافق ١١ - ١٢ / ٣ / ٢٠١٢ بنجاح وبمساعدة الفريق المساعد ( ملحق: ٤ ).

### - التجربة الرئيسية :

تم اجراء الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة يوم الاربعاء الموافق (٤ / ٣ / ٢٠١٢) وبدأ الباحث بتطبيق البرنامج الخاص بعينة البحث التجريبية يوم الاحد الموافق (١٨ / ٣ / ٢٠١٢ ) من قبل الباحث باستخدام تمارين ( دورة الاطالة والتقصير ) لتطوير القدرة العضلية للعضلات العاملة في اداء فعالية الوثب الطويل وعرض النموذج المهاري كتغذية راجعة عن طريق استخدام الهاتف المحمول لتطوير مستوى الاداء لفاعلية الوثب الطويل ، وفق النقاط الاتية

- مدة تنفيذ البرنامج (٦) اسابيع
- عدد الوحدات (١٢) وحدة تدريبية و تعليمية بواقع وحدتين اسبوعيا
- زمن التمارين التدريبية ( ٤٠ دقيقة ) و التعليمية (٢٠) دقيقة

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركبي باستخدام

### تقنيات الماترزة المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

- تنفذ الفترة التعليمية للمجموعة التجريبية بعد الانتهاء من فترة اداء تمارين (دورة الاطالة والتقصير) اما عينة البحث الضابطة فقد استخدمت الطريقة التقليدية ( الطريقة الامرية ) وفق مفردات مادة درس الساحة والميدان

- الاختبارات البعيدة : تم إجراء الاختبارات البعيدة يوم الثلاثاء والأربعاء (١٥ - ٢٠١٢/٥/١٦) بعد انتهاء البرنامج التدريبي الذي استغرق (٨) أسابيع وبنفس ظروف الاختبارات القبلية وبإشراف الباحث وفريق عمل مساعد من مدرسي ومدربي العاب الساحة والميدان ( ملحق :٤) للحصول على البيانات الخاصة بالبحث.

### ٣-٩-١ الأسس العلمية للاختبار

#### ٣-٩-١-١ الصدق :

تم إيجاد صدق التمايز لإيجاد صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على عينة قوامها (٦) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية و(٦) طالبات يمثلن فريق الكلية بألعاب الساحة والميدان يوم (١١ / ٣ / ٢٠١٢) وتم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج اختبارات المجموعتين المميزة وغير المميزة وجاءت الفروق في المتوسطات الحسابية بين المجموعة المميزة وغير المميزة معنوياً وجدول (٤) يوضح ذلك .

#### ٣-٩-٢ ثبات الاختبار:

وقد استخدم لحساب معامل الثبات طريقة الاختبار واعادة الاختبار بواسطة معامل ارتباط بيرسون (person) اذ تم اعادة الاختبار بعد (٧) ايام من تاريخ تطبيق الاختبار الاول ومع تثبيت ظروف متشابهة على افراد العينة نفسها اذ تم تطبيق الاختبارات الاولى (٤-٥ / ٣ / ٢٠١٢) واعيد تطبيقها مرة ثانية في (١١ - ١٢ / ٣ / ٢٠١٢) . وقد أظهرت النتائج معاملات ثبات عالية والجدول (٤) يبين ذلك . وكان معامل ارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار والثاني بين (٠.٧٧ - ٠.٩٣) ، وظهر معامل الارتباط

في كافة المتغيرات معنوياً إذ كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٢٧٣) عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (١١)

#### ٣-٩-٣ الموضوعية

إن الأدوات والمقاييس التي استخدمت في الاختبارات ،ساعة التوقيت الالكترونية وشريط القياس معدني كلها أدوات ذات موضوعية عالية في إعطاء النتائج ( الزمن ، المسافة ) كما استخدمت هذه الاختبارات من قبل باحثين آخرين وقد حصلت على موضوعية عالية، و لغرض التأكد من موضوعية الاختبار تم

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتزم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

حساب معامل الارتباط بين نتائج تقويم مقومين أذ بلغ معامل الارتباط بين (٠.٨٤٠ - ١.٠٠٠) للاختبارات قيد البحث وهوارتباط عالٍ . وهذا يدل على موضوعية الاختبار . وكما موضح في الجدول

جدول ( ٤ ) يوضح معامل الثبات و الصدق للاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الدلالة الاحصائية	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية	الموضوعية	الدلالة الاحصائية
١	القدرة العضلية للرجلين	٠.٨٢	معنوي	٠.٩١	معنوي	٠.٩٣١	معنوي
٢	السرعة الانتقالية (٣٠) م	٠.٩٣	معنوي	٠.٩٤	معنوي	١.٠٠٠	معنوي
٣	التوافق بين العين والرجلين	٠.٧٧	معنوي	٠.٨٨	معنوي	٠.٨٥١	معنوي
٤	الرشاقة	٠.٧٩	معنوي	٠.٨٨	معنوي	٠.٨٤١	معنوي
٥	اختبار مستوى الاداء	٠.٩١	معنوي	٠.٩٥	معنوي	٠.٧٩٤	معنوي
٥	اختبار انجاز الوثب الطويل	٠.٨٨	معنوي	٠.٩٣	معنوي	١.٠٠٠	معنوي

### ٣ - ١٠ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :

- ١- النسبة المئوية (١٧ : ١٠٢ ، ١٥٥ ، ٢٧٢ ، ٢٧٨ ، ٢٧٩ \* ) .
- ٢- الأهمية النسبية
- ٣- مقدار التطور .
- ٤- النسبة المئوية للتطور
- ٥- الوسط الحسابي . (٧ : ٥٢ ، ٥٥ ، ٦٩ ، ١٣١،٧٠ ، ٢٣٨ \* ) .
- ٦- الانحراف المعياري
- ٧- المنوال .
- ٨- معامل الالتواء .
- ٩- معامل الارتباط البسيط (بيرسن )
- ١٠- اختبار (t) للعينات المرتبطة
- ١١- حجم الأثر

## تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتزف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

#### ٤ - عرض ومناقشة النتائج :

استناداً إلى حدود وطبيعة الدراسة من حيث أهدافها وفروضها والعينة والمنهج المستخدم، والأدوات والأجهزة التي أتاحت للباحث في هذا المجال، واسترشاداً بالمراجع وراء الخبراء وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الاختبارات، و معالجتها إحصائياً، توصل الباحث الى النتائج اللاحقة وسيتم مناقشتها على ضوء العرض الاتي .

#### ٤ - ١ عرض النتائج

جدول (٥) يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل واختبارات اللياقة البدنية والحركية .

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
انجاز الوثب الطويل	٤	٠.٦٠	٤.١٠	٤.٠٧	٢.٢٢	عشوائي
مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل	٥٦.٠٣	٣.١٢	٦٥	٢.٥٨	٣.٧٥	معنوي
اختبارالتوافق ( العين والرجلين )	٩.٠٢	٠.٣٣	٨.٧٥	١.٢٧	٣.١٨	معنوي
الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م	٩.٩٤	٠.٢٨	٩	١.٥٠	٣.٥٦	معنوي
القدرة العضلية للرجلين (الوثب الاقفي من اثبات)	١٦٥	٣.٣	١٦٧.٥	٤.٥٥	٢.٢٢	عشوائي
السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م )	٥.٢٨	٠.٤٣	٥.٠٢	٠.١٨	٣.٩٤	معنوي
القيمة الجدولية= ٣.١١ عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية = ١١						

يتضح من الجدول ( ٥ ) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) ودرجة حرية ( ١١ ) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لعينة البحث في مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل واختبار التوافق ( العين والرجلين ) الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م ) وعشوائية في انجاز الوثب الطويل والقدرة العضلية للرجلين (الوثب الاقفي من اثبات)

## تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتوز المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

جدول (٦) مقدار التطور والنسبة المئوية في مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني لفعالية الوثب

الطويل و الاختبارات الحركية لعينة البحث الضابطة

النسبة المئوية للتطور	الفرق بين المتوسطين	الاختبار ر البعدي س	الاختبار القبلي س	وحدة القياس	المتغيرات	المجموع
٢.٥%	٠.١٠	٤.١٠	٤	م	انجاز الوثب الطويل	
١٦%	٨.٩٧	٦٥	٥٦.٠٣	درجة	مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل	
٤.٩٢%	45.0	٨.٧٥	٩.٠٢	ثا	اختبار التوافق ( العين والرجلين )	
٩.٤٥%	94.0	٩	٩.٩٤	ثا	الرشاقة ( الجري المكوكي ) ١٠ × ٤ م	
١.٥١%	٢.٥	١٦٧.٥	١٦٥	سم	القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)	
٤.٩٢%	٠.٢٦	٥.٠٢	٥.٢٨	ثا	السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م)	

يتضح من الجدول (٦) مقدار التطور والنسبة المئوية للتطور في مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل والاختبارات البدنية والحركية البعدية لعينة البحث الضابطة .

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مسافة الانجاز

ومستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل والاختبارات البدنية والحركية

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المجموعة
		ع ±	س	ع ±	س			
معنوي	٦.١٢	٠.٤٥-	٤.٥٥	٠.٤٥	٣.٩٠	م	انجاز الوثب الطويل	
معنوي	٩.٠٤	٤.٥	٧٧.٥	٣.١٢	٥٥	م	مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل	
معنوي	٥.١٧	١.٨٣-	٧.٠٢	٠.٦٠	٨.٨٥	ثا	اختبار التوافق ( العين والرجلين )	
معنوي	٦.٠٦	٢.٥	٨.٠٦	٠.٤٢	١٠.١٢	ثا	الرشاقة ( الجري المكوكي ) ١٠ × ٤ م	
معنوي	٧.٢٣	١٢	١٧٥	٠.٢٨	١٦٣	سم	القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)	
معنوي	٨.١٥	١.١٣-	٤.٤٥	٠.٦٨	٥.٥٨	ثا	السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م)	

القيمة الجدولية = ٣.١١ عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية = ١١

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من عينة البحث في مستوى انجاز ومستوى الاداء الفني في فعالية الوثب الطويل والاختبارات البدنية والحركية

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

### تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

جدول (٨) مقدار التطور والنسبة المئوية للتطور في انجاز و مستوى الاداء الفني في الوثب الطويل و

#### الاختبارات البدنية والحركية لعينة البحث التجريبية

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعد	الفرق بين المتوسطين	النسبة المئوية للتطور
			س	ع			
انجاز الوثب الطويل	م	م	٣.٩٠	٤.٥٥	٠.٦٥	١٦.٦٦%	
مستوى الفني لفعالية الوثب الطويل	م	م	٥٥	٧٧.٥	٢٢.٥	٤٠.٩٠%	
اختبار التوافق ( العين والرجلين )	ثا	ثا	٨.٨٥	٧.٠٢	-١.٨٣	٢٠.٦٧%	
الرشاقة ( الجري المكوكي ) ١٠×٤ م	ثا	ثا	١٠.١٢	٨.٠٦	-٢.٠٦	٢٠.٣٥%	
القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)	سم	سم	١٦٣	١٧٥	١٢	٧.٣٦%	
السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م )	ثا	ثا	٥.٥٨	٤.٤٥	-١.١٣	٢٠.٢٥%	

يوضح الجدول ( ٨ ) النسبة المئوية للتطور في الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية في انجاز ومستوى الاداء الفني في الوثب الطويل واختبار الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية لعينة البحث التجريبية

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية و الضابطة في انجاز ومستوى الاداء

#### الفني في الوثب الطويل والاختبارات البدنية والحركية لعينة البحث التجريبية لعينة البحث

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة ن = ١٢		المجموعة التجريبية ن = ١٢		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	٩.٥١	٤.٠٧	٤.١٠	٠.٤٥-	٤.٥٥	م	انجاز الوثب الطويل
معنوي	١٢.٦٦	٢.٥٨	٦٥	٤.٥	٧٧.٥	م	مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل
معنوي	١١.٦٦	١.٢٧	٨.٧٥	١.٨٣-	٧.٠٢	ثا	اختبار التوافق ( العين والرجلين )
معنوي	١٢.٢٥	١.٥٠	٩	٢.٥	٨.٠٦	ثا	الرشاقة ( الجري المكوكي ) ١٠×٤ م
معنوي	٦.٧٨	٤.٥٥	١٦٧.٥	١٢	١٧٥	سم	القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)
معنوي	١١.٦٥	٠.١٨	٥.٠٢	١.١٣-	٤.٤٥	ث	السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م)

القيمة الجدولية = ٢.٨٢ عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية = ٢٢

## تأثير استخدام تمارين دورة (الأطالة - التقصير) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الماتوه المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٢٢) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني في الوثب الطويل واختبار الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (١٠) جدول يبين نسب التطور للقياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني للوثب الطويل والاختبارات البدنية والحركية

نسبة التطور	التجريبية		نسبة التطور	الضابطة		المجموعة المتغيرات
	القبلي	البعدي		القبلي	البعدي	
١٦.٦٦%	٣.٩٠	٤.٥٥	٢.٥%	٤	٤.١٠	انجاز الوثب الطويل
٤٠.٩٠%	٥٥	٧٧.٥	16%	٥٦.٠٣	٦٥	مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل
٢٠.٦٧%	٨.٨٥	٧.٠٢	٤.٩٢%	٩.٠٢	٨.٧٥	اختبار التوافق ( العين والرجلين )
٢٠.٣٥%	١٠.١٢	٨.٠٦	٩.٤٥%	٩.٩٤	٩	الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م
٧.٣٦%	١٦٣	١٧٥	١.٥١%	١٦٥	١٦٧.٥	القدرة العضلية للرجلين (الوثب الأفقي من اثبات)
٢٠.٢٥%	٥.٥٨	٤.٤٥	٤.٩٢%	٥.٢٨	٥.٠٢	السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م)

يوضح الجدول (١٠) النسبة المئوية للتطور للقياس البعدي عن القبلي لعينة البحث التجريبية والضابطة في انجاز ومستوى الاداء الفني للوثب الطويل واختبار الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية لعينة البحث التجريبية وقد تراوحت النسب المئوية للتطور لدى العينة الضابطة بين (١.٥١% - ٩.٤٥%) ونسب التطور للعينة التجريبية بين (٧.٦٣% - ٢٠.٣٥%) وللتعرف على حجم الاثر للبرنامج المستخدم على العينة التجريبية تم ايجاد حجم الاثر على مستوى الانجاز في الوثب الطويل والمتغيرات البدنية والحركية قيد البحث ، والجدول التالي يبين ذلك الاثر .

## تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركبي باستخدام

### تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

جدول (١١) يبين حجم الاثر للبرنامج التعليمي التدريبي على مستوى الانجاز والاداء الفني في فعالية

الوثب الطويل و على القدرات البدنية قيد البحث

ت	المتغير	قيمة T المحتسبة	معامل الارتباط البيسط	حجم الاثر*
١	انجاز الوثب الطويل	٦.١٢	٠.٧٠	اثر كبير
	مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل	١٤.٦٦	٠.٨٨	اثر كبير
٢	اختبار التوافق ( العين والرجلين )	٥.١٧	٠.٦٩	اثر كبير
٣	الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م	٦.٠٦	٠.٩٤	اثر كبير
٤	القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)	٧.٢٣	٠.٩١	اثر كبير
٥	السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م	٨.١٥	٠.٨٤	اثر كبير

يوضح الجدول (١١) حجم الاثر للبرنامج التدريبي والتعليمي المستخدم على عينة البحث التجريبية على مستوى الانجاز والاداء الفني بالوثب الطويل والقدرات البدنية والحركية قيد الدراسة

#### ٤-٢ مناقشة النتائج:

في ضوء اهداف البحث وفرضيته ، واستنادا للبيانات التي حصل عليها الباحث من خلال الاختبارات والمعالجات الاحصائية وما تم عرضه في الجداول السابقة سيقوم الباحث بمناقشة النتائج التي تم التوصل اليها . يوضح جدول ( ٥ ) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية ( ١١ ) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لعينة البحث في مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل واختبار التوافق ( العين والرجلين ) الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م ) وعشوائية في انجاز الوثب الطويل والقدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من الثبات) إذ تراوحت قيم (t) المحسوبة للفرق بين الاوساط الحسابية ما بين ( ٣.١٨ - ٣.٩٤ ) لمتغيرات مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل واختبار التوافق ( العين والرجلين ) الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م ) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٣.١١) عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (١١) .. ويرجع الباحث سبب ظهور هذه الفروق فيما يخص المجموعة الضابطة إلى إن طريقة الشرح والعرض وتصحيح الخطأ فوراً عند حدوثه من قبل مدرسة العاب القوى ، واستخدام التمرينات المتنوعة ، كان له تأثير في تطوير مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل واختبار التوافق ( العين والرجلين ) الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م ) ،

## تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الماتوز المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوتج الطويل

إذ يرى (شمدت) "إن المحاولات التكرارية - هي المفتاح المهم للأداء ، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات ممكن توقعها وتوقيتها" ( ٢٨٠ : ٦٣-٦٤).

ويتفق رأي الباحث مع ما أشار إليه حنفي مختار " إن الأداء يتوقف على مقدرة المعلم على عرض النموذج العملي وتقديم الشرح اللفظي المبسط للمهارة المتعلمة من حيث الأوضاع لكل أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة الحركية ". ( ٢١٩:٢٢ )

كما ترى ليلي زهران " أن القدرات البدنية ( كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والقوة المميزة بالسرعة ) ممكن تميمتها وتطويرها من خلال ممارسة التمارين البدنية المتنوعة " ( ٣٠:٨ ) وجاءت قيمة ( t ) المحسوبة لمتغيرات انجاز الوتج الطويل والقدرة العضلية للرجلين (الوتج الافقي من الثبات) غير دالة احصائية وهي اقل من قيمة ( t ) الجدولية وكانت لكلا المتغيرين (٢.٢٢). ويعزو الباحث ذلك الى ان التمارين المستخدمة خلال الدرس لتطوير القدرة العضلية للرجلين لتطوير مستوى الانجاز لم تكن كافية ومركزة لتطوير القدرة العضلية للرجلين مما سبب عدم القدرة على تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوتج الطويل بمستوى جيد .

ويوضح جدول (٦) مقدار التطور والنسبة المئوية للتطور في مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني لفعالية الوتج الطويل والاختبارات البدنية والحركية البعدية لعينة البحث الضابطة وقد تراوحت بين (٢.٥ - ٩.٤٥ ) وهي نسب تطور متواضعة جاءت نتيجة مذكره الباحث سابقا .

ويوضح الجدول (٧) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (١١) بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية من عينة البحث في مستوى انجاز ومستوى الاداء الفني في فعالية الوتج الطويل والاختبارات البدنية والحركية كافة وقد ظهرت قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات قيد الدراسة (في مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني للوتج الطويل والاختبارات البدنية والحركية ) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٣.١١) عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية ( ١١ ) وقد تراوحت بين (٥.١٧ - ٩.٠٤) والجدول (٨) يوضح نسب التطور بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث التجريبية وقد تراوحت نسب التطور بين ( ٧.٣٦ - ٤٠.٩٠ ) ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان عينة البحث تعرضت الى برنامج تدريبي بتمارين الاطالة والتقصير اثر بشكل جيد على متغيرات القدرات البدنية والحركية

ويتفق ذلك مع رأي (Sward) "ان تمارين دورة الاطالة والتقصير هي احدى- انواع التمارين - المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة العضلية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين والذراعين بوجه الخصوص.( ٢٨ : ٩٧)

## تأثير استخدام تمارين ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

### تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

كما يبين الجدول نفسه التغير الكبير في مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل مما سبب تطورا واضحا على مستوى الانجاز للوثب الطويل ويرجع الباحث السبب الى التغذية الراجعة التي حصلت عليها من الهاتف المحمول من عرض النموذج وتصحيح الاخطاء والوصول الى مستوى جيد في الاداء لفعالية الوثب الطويل. ويعزز هذا الراي ما جاء به ( وجيه محجوب ) "أن المعلومات التي يتزود بها المتعلم عن أداءه الحركي من خلال تعلمه المهارة ، تعد أكثر المتغيرات أهمية في التعلم الحركي " ( ١٧ : ٨٥-٨٦ ) ويوضح الجدول (٩) وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية ( ٢٢ ) بين المجموعة لتجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مسافة الانجاز ومستوى الاداء الفني في الوثب الطويل واختبار الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية ولصالح العينة التجريبية . اذ جاءت قيمة ( t ) المحسوبة للفرق بين الاوساط الحسابية لنتائج العينة الضابطة والتجريبية في كافة المتغيرات اكبر من قيمة ( t ) الجدولية ( ٢.٨٢ ) عند مستوى (٠.٠١) ودرجة حرية (٢٢) .

ويوضح الجدول ( ١٠ ) النسبة المئوية للتطور للقياس البعدي عن القبلي لعينة البحث التجريبية والضابطة في انجاز ومستوى الاداء الفني للوثب الطويل واختبار الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية لعينة البحث التجريبية وقد تراوحت النسب المئوية للتطور لدى العينة الضابطة بين ( ١.٥١ % - ٩.٤٥ % ) ونسب التطور للعينة التجريبية بين ( ٧.٦٣ % - ٢٠,٣٥ % ) ، ويلاحظ الفرق بين نسب التطور للمجموعة التجريبية والضابطة ويرجع الباحث سبب ذلك الى تطبيق مفردات المنهج التدريبي الذي تضمن تمارين تخصصية (تمارين الاطالة - التقصير ) محسوبة ومتوافقة مع مستوى عينة البحث التجريبية ، كما كان لعرض النموذج المهاري لفعالية الوثب الطويل باستخدام جهاز الهاتف المحمول كتغذية راجعة بصرية دور مهم في تعلم مسار الفاعلية بشكل الصحيح .

يوضح الجدول (١١) حجم الاثر للبرنامج التدريبي المستخدم (تمارين الاطالة - التقصير ) والتعليمي باستخدام (الهاتف المحمول ) على عينة البحث التجريبية على مستوى الانجاز والاداء الفني بالوثب الطويل والقدرات البدنية والحركية قيدالدراسة وقد جاء حجم الاثر كبيرا على كافة متغيرات الدراسة . وهذا ما ذهب اليه عصام عبد الخالق "ان التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب" ( ٨ : ٩٢ )

## تأثير استخدام تمارينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥- ١ الاستنتاجات

١. تمارين دورة الاطالة والتقصير لها اثر ايجابي كبير على تطوير السرعة الانتقالية لعضلية للرجلين لية الوثب الطويل
٢. تمارينات دورة الاطال - صير المشابهة ل أداء حسنت من مستوى الفني لفعالية الوثب الطويل
٣. استخدام الهاتف المحمول في مشاهدة النموذج الحركي المصور كالتغذية جعة له اثر كبير في تطور مستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل
٤. يؤثر الاسلوب التقليدي في العرض والتغذية الراجعة بشكل محدود ف انجاز ومستوى الية الوثب الطويل
٥. تفوقت العينة التجريبية على العينة الضابطة في نسب التقدم بكافة متغيرات الدراسة وبنسب عالية .

#### ٥- ٢ التوصيات :

١. استخدام تمارين الاطالة والتقصير في المهارات الرياضية التي تتطلب القفز الاثنين .
٢. استخدام الهاتف المحمول في عرض النماذج الحركية للمهارات الفرعية والفردية على حد كتغذية راجعة قبلية وبعديّة لما لها من اهمية في تطوير مستوى التعلم هارات الحركية
٣. اجراء دراسات متعددة في مجال التعلم باستخدام الهواتف المحمولة - من خلال ما تحتويها من تقنيات تقدمه خدمات - يمكن تقدم فوائد عديدة للعملية التعليمية في مجال تعلم المهارات الرياضية ، جديدة التقليدي .
٤. استخدام اساليب في التعلم الاليكتروني كبديل مرافق على مع التعليم التقليدي ومواكبة التطور الحاصل في تكنولوجيا التعليم لماله من اثر في الارتقاء العملية التعليمية.

## المصادر

- احمد بلقيس : التغذية الراجعة وتطبيقاتها في تنظيم التعلم وترشيده ، دائرة التربية والتعليم ، عمان .
- اشرف مصطفى احمد : تأثير دورة الاطالة والتقصير لعضلات الطرف العلوي والسفلي على تحسين كل من القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل لدى الملاكمين الشباب ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنات ، الجزيرة ، القاهرة ، ديسمبر ،
- ضياء حسن الدوري . تأثير التغذية الراجعة على استيعاب المتعلم لانجاز الأداء الأفضل في درس الرياضة بحوث المؤتمر الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق . كلية التربية الرياضية جامعة ديالى
- عبد الجبار سعيد محسن : تدريب الرياضيين بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا . جمهورية العراق ، القادسية ،
- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،
- عبد العاطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة : تأثير تمارين دورة الاطالة والتقصير على تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتي الارسال من الاعلى والضرب الساحق للنشئات في الكرة الطائرة ، مجلة الرياضة علو وفنون ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنات ، الجزيرة ، القاهرة ، مجلد ( ) ، يوليو ،
- عبد الله فلاح المنيزل وعائش موسى غرابية : الاحصاء التربوي ، عمان ، دار المسيرة
- تدريب الرياضي نظريات وتطبيقات : دار المعارف ، القاهرة ،
- علي مصطفى طه : نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي . القاهرة . مدينة النصر ،
- محمد توفيق الحيلة : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- محمد جابر عبد الحميد وعاطف رشاد خليل : تأثير بعض انواع تدريبات الاطالة والتقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ، مجلد ( ) ، كلية التربية للبنين ، جامعة حلوان ،
- محمد جاسم الياسري ، حسين مردان عمر ، هشام هندراوي هويدي : الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيقي ، النجف ، دار الضياء
- ناهدة عبد زيد الدليمي : اساسيات في التعلم الحركي ، العراق ، مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم ،

تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام

تقنيات الماتنم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

. نجاح مهدي شلش. أكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، جامعة البصرة دار الكتب للطباعة

. نغم صالح نعمة. تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم مهاراتي إعداد واستف

الإرسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بابل،

. وجيه التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مطبعة وزارة التربية .،

. وديع ياسين، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية

. وفاء مصطفى كفاي: المناهج التعليمية وتحقيق الحصانة الإلكترونية "تصوير مستقبلي" -

مقدم إلى المؤتمر السنوي الثالث "التعليم عن بعد و مجتمع المعرفة، متطلبات الجودة واستراتيجيات

التطوير" - مركز التعليم المفتوح - جامعة عين شمس ( - ) مايو

. يعرب خيون: التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة،

شبكة المعلومات الدولية :

. أبو تركي: ماذا بعد الجيل الثالث الهاتف g . g . g - على

<http://qatarshares.com/vb/showthread.php?t=91919>

. القيمة يضيفها التعليم عمليتي والتعليم- الحواسيب

(<http://www.elearning.edu.sa/forum/showthread.php?t=1157>)

. ويكيبيديا الموسوعة الحرة: الهاتف المحمول- متاح على

<http://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%88%D8>

[A7%D9%84](http://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84)

<http://qatarshares.com/vb/showthread.php?t=91919>

## المصادر الأجنبية

- 25- Gentile  
A.M.working model of  
skill acquisition with  
Application to teaching.  
New Delhi 1972.p.23 . )  
. bulletin 95,355-386  
.1984
- 26 - saarkay ,B.J :  
Physiology of fitness  
Human Kinetics , Book  
Hlinois, 1990 , , 3rd
- 27 -Trother Andrew  
:Attitudes towerds  
Computer uses(on line)  
journelo0fscience  
education end  
technolojy  
Vol.,86,WK.,, 1998
- 28 -Salnoni ,et.,all;A.W.,Schmid,R.A&Walter,C.B;Knowledge ofresutls  
andmotor learning. Areview andcritical reapproaisal ,psychological ,bulletin  
,.1984
- 29 -Shmidet . R .A .  
craig .A . Wrisberg .  
Motor learning and  
performance. Second  
Edibion , 2000
- 30 -Sward,A ; plyomeic  
in the middle distances  
,coaches Review,vol 97  
No3.fall.1997
- 31 -Kvavik, R.B.. Convenience, 7.20). Boulder, CO: July 28, 2005  
Educaus Retrieved.communication,( and control: How students use  
technology. In D.G. Oblinger & J.L. Oblinger (Eds.), Educating the net  
-generation 2005

تأثير استخدام تمرينات دورة ( الاطالة - التقصير ) ومعرض النموذج المركبي باستخدام

تقنيات الماتوزم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

( ملحق : ١ ) استمارة استطلاع رأي المحكمين  
حول تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل

الدرجة						الاختبار	المتغير	ت
٥	٤	٣	٢	١	صفر			
						الوثب العمودي من الحركة.	القدرة للرجلين	١
						الوثب العمودي من الثبات.		
						الوثب العريض من الثبات.		
						سرعة دوران الذراع حول السلة.	السرعة الحركية	٢
						السرعة الحركية سرعة المهارة		
						قبض وبسط المنكب والمرفق (نقل المكعبات).		
						اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية.		
						ركض (٣٠) م	السرعة الانتقالية	
						ركض (٢٠) م		
						ركض (١٠) م		
						ركض (٥٤٠) م		
						الركض على جهاز السير المتحرك (٨) دقيقة		٣
						القدرات الحركية		
						الجري متعدد الاتجاهات	الرشاقة	
						الجري المتعرج ١٠×٤ م		
						الدوائر المرقمة	التوافق	
						رمي الكرة على الجدار		
						ثني الجذع الى الامام	المرونة	
						ثني الجذع الى الخلف		
						تدوير العصا من الخلف الى الامام		
						الوقوف على رجل اليمين ثم اليسار		
						السير على عارضة التوازن	التوازن	
						الرمي على الدوائر المتداخلة		
						الرمي على المربعات المتداخلة	الدقة	

رأى الخبير في ترشيح اختبارات اخرى .....

تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام  
تقنيات الماتوز المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

ملحق ٢:

اسماء الخبراء والاختصاصيين لتحديد اهم الاختبارات الخاصة بفعالية الوثب الطويل

اسم الخبير	الدرجة العلمية		
د. عقيل يحيى هاشم		تعلم حركي العاب	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
د. محمد ياسر مهدي		/	جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
د. محمد ناحي		تدريب / العاب قوى	جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
د. حيدر ناجي حبش		/	جامعة الكوفة / مديرية التربية الرياضية
د. محمد جاسم		بيوميكانيك / العاب	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات

ملحق ٣:

يوضح النسبة المئوية لآراء المحكمين في الاختبارات البدنية والحركية الخاصة بالوثب الطويل

الترتيب	القياس		
الاختبارات البدنية			
1	%		القدرة العضلية للرجلين (الوثب الافقي من اثبات)
1	%		السرعة الانتقالية (ركض ٣٠ م)
الاختبارات الحركية			
3	%		اختبار التوافق ( العين والرجلين )
4	%		الرشاقة ( الجري المكوكي ) ٤ × ١٠ م

تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطلاع - التقدير ) وعرض النموذج المركبي باستخدام  
تقنيات الماتنوم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

اسماء الفريق المساعد في انجاز التجربة الاستطلاعية والرئيسة ( ملحق : ٤ )

ت	الاسم	الدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
١	تميم عبد الجبار الجنابي	خبير	هندسة اتصالات	شركة يوكاجاو اليابانية
٢	حسين عبد الجبار الجنابي	خبير	هندسة تعليم تكنولوجي	شركة كوفان /بغداد
٣	د.وفاء تكي مزعل	استاذ مساعد	تعلم حركي العاب قوى	جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات
٤	د.حسن صالح مهدي	استاذ مساعد	تعلم حركي /كرة سلة	جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
٥	م.م حميدة عبيد	مدرس مساعد	تدريب/العاب قوى	جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية
٦	م.م ايفان نعمة	مدرس مساعد	اختبارات/العاب قوى	جامعة الكوفة / مديرية التربية الرياضية
٨	م .العاب نسرين حسن ناجي	طاب ماجستير		جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات

تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج الحركي باستخدام  
تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

ملحق : ٥

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد درجة مستوى الاداء حسب المراحل الفنية الخاصة بفعالية  
الوثب الطويل

استمارة استبيان

الاستاذ الفاضل .....المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم "تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج  
الحركي باستخدام تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل."  
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية فأنا سنكون شاكرين لكم لو أبدتكم المساعدة الممكنة حول  
تقييم المراحل الفنية للوثب الطويل بالدرجة ، شاكرين تعاونكم معنا.

\*ملاحظة / عند اختيار احدى التقييمات المدرجة في الاستمارة يرجى وضع علامة (١) فوق الحقل  
الخاص بالدرجات المناسبة ، علما أن أعلى درجة هي (١٠٠) درجة ، او وضع درجات تقترحونها في  
الحقل المخصص لها .

درجات اخرى مقترحة	الدرجة				المرحلة	ت
	مقترح (٤)	مقترح (٣)	مقترح (٢)	مقترح (١)		
	٣٠	٣٠	٢٥	٢٥	الركضة التقريبية	
	٤٠	٤٠	٣٥	٣٠	الارتقاء	
	٢٠	١٥	٢٠	٢٥	الطيران	
	١٠	١٥	١٥	٢٠	الهبوط	
درجة ١٠٠	درجة ١٠٠	درجة ١٠٠	درجة ١٠٠	درجة ١٠٠		

ملاحظات اخرى تذكر

اسم الخبير :  
الدرجة العلمية :  
التوقيع :

تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام  
تقنيات الماتوز المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

ملحق : ٦

استمارة تقويم مستوى الاداء الفني لمراحل فعالية الوثب الطويل

المجموعة : مكان الاختبار : الساعة :

ت	اسم المختبر	الدرجة													
		الركضة التقريبية درجة ٣٠			مرحلة الارتقاء درجة ٤٠			مرحلة الطيران درجة ١٥			مرحلة الهبوط درجة ١٥				
		المحاولة	١	٢	٣	المحاولة	١	٢	٣	المحاولة	١	٢	٣		
١															
٢															
٣															
٤															
٥															
٦															
٧															
٨															
٩															
١٠															
١١															
١٢															

اسم المقوم :  
الدرجة العلمية :  
الاختصاص :  
التاريخ :

تأثير استخدام تمارينات دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركبي باستخدام  
تقنيات الماتنوم المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

ملحق ٧:

اسماء الخبراء لتقويم مستوى الاداء حسب مراحل الاداء لفعالية الوثب الطويل

اسم الخبير	الدرجة العلمية		
د. عقيل يحيى هاشم		جامعة الكوفة/ كلية التربية	
.		جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية	تدريب/العاب قوى
.		جامعة الكوفة/ كلية التربية	بيوميكانيك/العاب قوى

المنهج التدريبي التعليمي المقترح تطوير مستوى الانجاز في فعالية الوثب الطويل  
راعى الباحث الأسس التالية عند اختيار التمارينات في وضع التمارين في المنهج التدريبي التعليمي  
المقترح :

التدرج من السهل إلى الصعب.

أن تكون التمارينات في مستوى عينة البحث

أن تنفذ التمارينات بطريقة علمية صحيحة لتحقيق اهدافها

استخدام مبدأ التنوع حيث يؤدي البعض منها بأدوات والآخر بدون أدوات

استخدام التمارينات الخاصة والمشابهة لطبيعة الأداء واتجاهها في فعالية الوثب الطويل

استخدام تمارينات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء

#### البرنامج التدريبي .

١. مراعاة توجيه التمارينات للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارات قيد الدراسة.
٢. تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى اللاعبين.
٣. المدة الزمنية للبرنامج.
٤. تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة

## تأثير استخدام تمارين دورة (الاطالة - التقصير) وعرض النموذج المركزي باستخدام تقنيات الماتزف المحمول على تطوير مستوى الأداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

### أسس وضع البرنامج :

١. مدة البرنامج (٦) أسابيع .
٢. عدد مرات التدريب الأسبوعية ( ٢ ) وحدة ومجموع عدد الوحدات التدريبية التعليمية الكلية ( ١٢ ) وحدة تدريبية .
٣. زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء البدني ( ٦٠ ) دقيقة ، علماً بأن الوحدة التدريبية الأساسية ، شاملة الأداء البدني والمهاري وهي ( ١٢٠ ) دقيقة
٤. يحدد زمن الأداء المهاري بزمن قدره ( ٦٠ ) دقيقة ضمن الوحدة التدريبية ، وبدون تفاصيل ؛ لأنها ستكون جزءاً خاصاً يشترك فيه الباحث مع مدرب ألعاب القوى
٥. اختيار تمارين الإحماء والتهدئة وتمارين البرنامج. بعد المسح المرجعي للمصادر والمراجع العلمية وخبرة الباحث.
٦. راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف عند وضع البرنامج.
٧. استخدم الباحث طريقة الحمل الفكري والتكراري (فوق المتوسط - مرتفع الشدة) شدة الحمل من ٧٥% - ٩٥%
٨. التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي في الحمل بزيادة عدد التكرارات وتقليل فترات الراحة البينية مع التنوع فيه.
٩. تجنب الحمل الزائد وتوزيع الحمل على التمارين البدنية داخل الوحدات التدريبية مع تحديد شدة الحمل
١٠. تم تحديد حجم الحمل والراحة والتكرارات والمجموعات والراحة البينية وفقاً للقدرات البدنية للمبتدئين.

### محتوى البرنامج :

- الجزء التمهيدي تمارين إحماء عامة للتدفئة وتهيئة الجسم وإعداد العينة بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب .
- الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية يتكون من مجموعة تمارين متنوعة لمختلف القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل
- تنفيذ الوحدة التدريبية التي هدفها تحسين القدرات البدنية لدى عينة البحث وذلك بالتنوع باستخدام التمارين والأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث يكون التدرج فيها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب .

تأثير استخدام تمارين دورة ( الاطالة - التقصير ) وعرض النموذج المركزي باستخدام

تقنيات الماتوز المحمول على تطوير مستوى الاداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل

الجزء الختامي تمارين تهدئة واسترخاء للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء ،  
وإعادة تهيئة الجسم للوحدة التدريبية المقبلة .

الجزء الخاص بأداء فعالية الوثب الطويل ، سيتم تنفيذه بالتعاون مدرسي مادة العاب القوى

آلية إجراء البرنامج :

نُفذ البرنامج من خلال تقسيم الوحدة التدريبية إلى أجزاء:

١. الجزء الأول هو الجزء التمهيدي في الوحدة، وهو عبارة عن إحماء وتهيئة وإعداد عام للجسم عن طريق تمارين عامة تعمل على ضخ الدم في الأوعية الدموية لاستقبال النشاط الخاص بالجزء الرئيسي.
  ٢. الجزء الثاني هو الإعداد الخاص ، وفيه يتم تنفيذ الجزء المهم من البرنامج، ويركز على تحسين القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل، ويتكون من تمارين مختلفة ( الاطالة - التقصير ) لتحسين القدرات البدنية الخاصة بفعالية الوثب الطويل
- يقوم الباحث بالأشراف على تنفيذ البرنامج التعليمي العينة التجريبية باستخدام التغذية الراجعة بالهاتف المحمول ويقوم مدرس مادة العاب الساحة والميدان بتدريس فعالية الوثب الطويل بطريقتها الاعتيادية للعينة الضابطة.