مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

تأثير تمرينات مدمجة بادوات مساعدة في تعلم مراحل الاداء الفني وإنجاز الوثب الطويل للطلاب

م.م هاشم علي حسن

[1] وزارة التربية – مديرية تربية النجف الاشرف، العراق.

*الايميل: Hashimhassan2017@gmail.com

تاريخ استلام: 2026/07/18 تاريخ القبول: 2026/08/25 تاريخ نشر:2026/10/25

الملخص

الوثب الطويل يعد من مسابقات العاب القوى التي يتطلب التعلم فيها تنسيقاً متكاملاً من الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالاداء وتحسن مستوى الانجاز من خلال اتقان الاداء والمتمثل بالمراحل الفنية للمسابقة وهي (الاقتراب, الارتقاء, الطيران, الهبوط) ومن خلال عمل الباحث مدرساً لمادة ألعاب القوى في كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الإسلامية ومتابعته للدروس العملية لاحظ وجود تباين في مستوى تعلم الطلاب، تمثل في استمرار بعض الأخطاء الفنية وضعف الربط بين مراحل الأداء وعدم انعكاس الجهد المبذول في الوحدات التعليمية على مستوى الإنجاز ,وكما تبين أن الاعتماد على الأساليب التعليمية المعتادة لا يحقق الاستجابة نفسها لدى جميع الطلاب، ولا يوفر مواقف تعليمية كافية تراعي الفروق الفردية بينهم.

وهدف البحث للتعرف على تأثير التمرينات المدمجة بادوات مساعدة في تعلم مراحل الاداء الفني وانجاز الوثب الطويل للطلاب.

وحدد مجتمع البحث وهم طلبة المرحلة الاولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الجامعة الاسلامية للدراسة الصباحية في العام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم 35 طالب وتم اختيار 20 طالب منهم وفق الطريقة العشوائية و يمثلون عينة البحث ويشكلون نسبة 57.143% من المجتمع الكلي وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتحتوي كل مجموعة على (8) لاعبين وتم اختيارهم بنفس الطريقة اما الطلبة المتبقين والبالغ عددهم 4 تم استبعادهم بسبب الغياب.

الكلمات المفتاحية:

التمرينات المدمجة, الادوات المساعدة, مسابقة الوثب الطويل.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The Effect of Integrated Exercises with Aids on Learning the Stages of Technical Performance and Achieving the Long Jump for Students

Asst. Lect. Hashim Ali Hassan

[1],2 **Ministry of Education – Najaf Education Directorate, Iraq**.

***Corresponding author**: Hashimhassan2017@gmail.com

Received date:18/07/2026 **Accepted date: 25/08/2026** **Published date: 25/10/2026**

Abstract

The long jump is an athletics event that requires integrated coordination of physical and technical aspects of performance. Improvement in performance is achieved through mastery of the technical stages of the competition: approach, takeoff, flight, and landing. As an athletics instructor at the College of Education/Department of Physical Education and Sports Sciences at the Islamic University, the researcher observed a disparity in students' learning levels. This disparity was evident in the persistence of some technical errors, weak connection between performance stages, and a lack of reflection of the effort invested in the training units on the level of achievement. Furthermore, it was found that relying on traditional teaching methods does not elicit the same response from all students, nor does it provide sufficient learning opportunities that consider individual differences. Among them.

The research aimed to identify the effect of exercises combined with assistive devices on learning the stages of technical performance and achieving the long jump for students.

The research population consisted of first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Education, Islamic University, in the morning program during the academic year (2025-2026). The total number of students was 35, from which 20 were randomly selected to represent the research sample, constituting 57.143% of the total population. These 20 students were divided into two groups (experimental and control), each containing eight athletes, and were selected using the same method. The remaining four students were excluded due to absence.

Keywords:

Combined exercises, assistive devices, long jump competitions.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد ألعاب القوى من أهم الأنشـــطة الرياضـــية التي تحظى باهتمام واســـع في برامج التربية البدنية وعلوم الرياضـــة، لما تمتلكه من دور فاعل في تنمية القدرات البدنية والمهارية والحركية للطلاب، فضـلاً عن إسـهامها في بناء الأسـس الحركية التي تعتمد عليها العديد من الأنشطة الرياضية الأخرى, ومن بين مسابقاتها تبرز مسابقة الوثب الطويل بوصفها إحدى المســـابقات التي تتطلب تكاملاً بين الســـرعة والقوة والتوافق الحركي والدقة في الأداء، إذ يرتبط تحقيق الإنجاز فيها بإتقان المراحل الفنية المتمثلة بالاقتراب، والارتقاء، والطيران، والهبوط، كونها تمثل ســلســلة حركية مترابطة يؤثر أداء كل مرحلة منها في كفاءة المرحلة اللاحقة، ومن ثم في مسـتوى الإنجاز النهائي, وفي ضـوء التطورات الحديثة في التعلم خلال دروس التربية البدنية وعلوم الرياضـــة في الجامعات العراقية، برزت التمرينات المدمجة بأدوات مســـاعدة بوصـــفها أحد الأســـاليب التعليمية التي تجمع بين تطوير الجوانب المهارية والبدنية في آن واحد، إذ تتيح للطالب أداء المهارة ضـــمن مواقف تعليمية متنوعة باســـتخدام وسائل مساعدة تسهم في توجيه الحركة، وتوضيح المسار الحركي الصحيح، وزيادة فرص الممارســة المنظمة، بما ينعكس إيجاباً على ســرعة التعلم ودقة الأداء، فضــلاً عن دورها في رفع مســـتوى الدافعية وإيجابية المتعلم أثناء تنفيذ الواجبات, وتُعد مســـابقة الوثب الطويل من المســـابقات التي تواجه بعض الصـــعوبات التعليمية، نظراً لما تتطلبه من توافق بين مكوناتها الفنية، الأمر الذي يجعل الاعتماد على الأساليب التقليدية في التدريس غير كافٍ لتحقيق التعلم الأمثل لدى جميع الطلاب، ولا سيما في ظل وجود فروق فردية في القدرات الحركية وسرعة التعلم. ومن هذا المنطلق أصبح من الضروري توظيف تمرينات تعليمية حديثة مدعمة بأدوات مساعدة تسهم في تبسيط الأداء الفني، وتقليل الأخطاء، وتحسين الربط الحركي بين مراحل الأداء المختلفة، وصولاً إلى تحقيق مستوى أفضل في الإنجاز وانطلاقاً من ذلك، تتجسد أهمية البحث الحالي في التعرف إلى تأثير التمرينات المدمجة بأدوات مساعدة في تعلم مراحل الأداء الفني وإنجاز الوثب الطويل للطلاب، سـعياً إلى تقديم أسـلوب تعليمي يسـتند إلى أسـس علمية يمكن الإفادة منه في تطوير مســـابقات ألعاب القوى ورفع مســـتوى الأداء الفني والإنجاز في المؤسسات التعليمية.

2-1 مشكلة البحث

يهدف تعلم المسابقات في ألعاب القوى إلى تمكين الطلاب من اكتساب الأداء الفني الصحيح بوصفه الأساس الذي تُبنى عليه مستويات الإنجاز, إلا أن تعلم بعض المسابقات ومنها الوثب الطويل ما يزال يواجه تحديات تعليمية ناتجة عن طبيعة الأداء المركب الذي يتطلب إلى الربط الدقيق بين مراحله الفنية، الأمر الذي يجعل عملية التعلم تحتاج إلى أســـاليب تعليمية قادرة على تبسيط الأداء وتحسين الانجاز ومن خلال عمل الباحث مدرساً لمادة ألعاب القوى في كلية التربية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الإسلامية ومتابعته للدروس العملية لاحظ وجود تباين في مستوى تعلم الطلاب، تمثل في استمرار بعض الأخطاء الفنية وضـــعف الربط بين مراحل الأداء وعدم انعكاس الجهد المبذول في الوحدات التعليمية على مستوى الإنجاز, وكما تبين أن الاعتماد على الأساليب التعليمية المعتادة لا يحقق الاستجابة نفسـها لدى جميع الطلاب، ولا يوفر مواقف تعليمية كافية تراعي الفروق الفردية بينهم وفي

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

ضـــوء الاتجاهات الحديثة في تدريس المســـابقات الرياضـــية، تبرز التمرينات المدمجة بالأدوات المساعدة بوصفها أحد الأساليب التي يمكن أن تسهم في تنظيم المواقف التعليمية وزيادة فاعلية الممارسة التي تساعد الطلاب على اكتساب الأداء الفني بصورة أكثر دقة, إلا أن توظيف هذا الأسلوب في تعليم مسابقة الوثب الطويل لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضـــة لم يحظَ بدراســـة كافية في البيئة التعليمية التي يعمل فيها الباحث، مما وجد فجوة معرفية تســـتدعي التحقق من مدى فاعليته, وتنبع أهمية معالجة هذه المشـــكلة من إمكانية الإفادة من نتائج البحث في تطوير الوحدات التعليمية لمســـابقة الوثب الطويل، وتزويد مدرسي ألعاب القوى بأسلوب تعليمي يستند إلى أسس علمية، بما يسهم في تحسين تعلم مراحل الأداء الفني والارتقاء بمستوى الإنجاز للطلاب.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث التعرف على

1- تأثير التمرينات المدمجة بادوات مساعدة في تعلم مراحل الاداء الفني وانجاز الوثب الطويل للطلاب.

2- الافضلية في التأثير للتمرينات المدمجة بادوات مساعدة في تعلم مراحل الاداء الفني وانجاز الوثب الطويل للطلاب.

1-4 فروض البحث

– يفترض الباحث:

1- هناك تأثير للتمرينات المدمجة بادوات مساعدة في تعلم مراحل الاداء الفني وانجاز الوثب الطويل للطلاب.

2- هناك افضلية في التأثير للتمرينات المدمجة بادوات مساعدة في تعلم مراحل الاداء الفني وانجاز الوثب الطويل للطلاب.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الاولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية – الجامعة الاسلامية للعام الدراسي 2025-2026

2-5-1 المجال الزماني: (من 2026/4/19 الى 2026/7/8)

3-5-1 المجال المكاني: ملعب النجف الدولي – الثانوي

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث وهم طلبة المرحلة الاولى لقســـم التربية البدنية وعلوم الرياضـــة في كلية التربية الجامعة الاسلامية للدراسة الصباحية في العام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم 35 طالب وتم اختيار 20 طالب منهم وفق الطريقة العشوائية و يمثلون عينة البحث ويشكلون نسبة 57.143% من المجتمع الكلي وتم تقســـيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضـــابطة) وتحتوي كل مجموعة على (8) لاعبين وتم اختيارهم بنفس الطريقة اما الطلبة المتبقين والبالغ عددهم 4 تم استبعادهم بسبب الغياب.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

2-2-1 تجانس العينة

قام الباحث بأجراء التجانس على عينة البحث في القياســات (الطول الكلي , طول الجذع, طول الفخذ, كتلة الجسم , العمر الزمني) وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث.

جدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول الكلي	سم	177.15	177	1.352	0.333
طول الجذع	سم	52.8	53	1.030	0.583-
طول الفخذ	سم	43.25	43	0.994	0.755
كتلة الجسم	كغم	69.1	69	1.375	0.218
العمر الزمني	سنة	20.15	20	0.853	0.528

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع
- الاختبار والقياس
- الملاحظة والتجريب
- المقابلات الشخصية

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ميدان للوثب الطويل (مجال اقتراب وحفرة للوثب)
- شريط قياس
- شواخص عدد 5
- اطواق دوائر عدد 4
- حبال مطاطية عدد 8
- حواجز بارتفاعات مختلفة عدد 10
- ساعة توقيت
- جهاز لابتوب نوع Dell
- كاميرا نوع canon
- ميزان طبي

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث

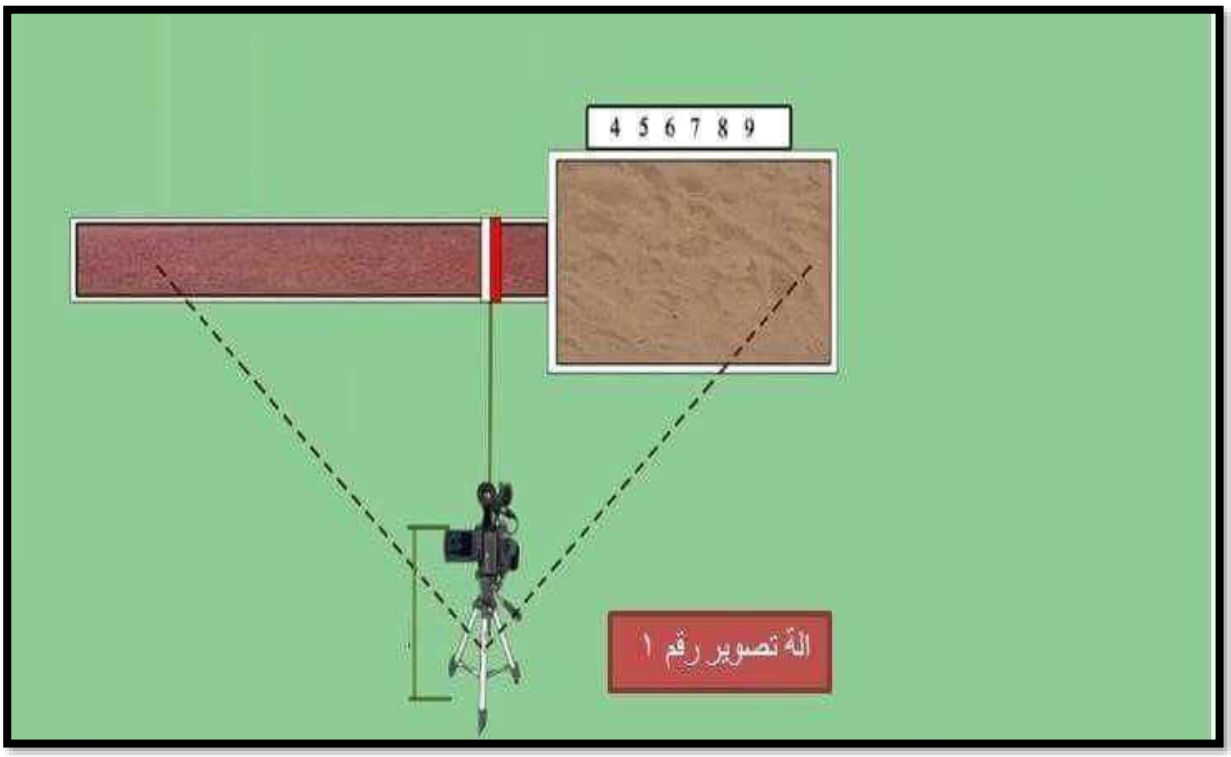
تم تحديد متغيرات البحث وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والخبرة المتواضعة للباحث وهي: (تعلم الاداء وانجاز الوثب الطويل).

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- **أختبار الوثب الطويل** (شحاته والبريقع , 1998,ص136-137).
- **الهدف من الاختبار:** تعلم الاداء وانجاز الوثب الطويل.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

- **وصف الاختبار:** يقف الواثب على مسافة لا تقل عن (35م) وعند اعطاء اشارة بـــ العلم الابيض يقوم الواثب باداء الركضة التقريبية ثم الارتقاء على اللوحة والطيران ثم الهبوط في الحفرة.
- **التسجيل:** يمنح كل طالب ثلاث محاولات ويتم اختيار افضلها من حيث الانجاز ، ويتم تصوير كل محاولة من خلال كامرة الفيديو ، وتوضـــع الكاميرا بجانب منطقة الارتقاء وعلى بعد (5م) ليتم اداء مراحل الوثب الطويل ويتم اسـتخراج مسـافة الانجاز من خلال اسـتخدام شـريط قياس (اي يتم القياس من بداية خط الارتقاء الى اخر أثر تركه الواثب من اي جزء من الجســم القريب الى خط الارتقاء) وان هذه المســافة تقاس من قبل فريق العمل المســاعد , وتقييم الأداء (التعلم) عن طريق تصوير أداء الطلاب اذ تم عرض هذا التصوير عن طريق اقراص ليزرية على الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 2) حيث قاموا بإعطاء درجات عن المراحل الاربعة وهي: (مرحلة الاقتراب ، مرحلة الارتقاء ، مرحلة الطيران ومرحلة الهبوط).



شكل (1) يوضح اداء وتصوير مراحل اداء الوثب الطويل

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاسـتطلاعية في يوم الاثنين 20 / 4 / 2026 السـاعة العاشـرة صـباحا على ملعب النجف الدولي (الثانوي) تدريبا عمليا للوقوف على الســلبيات والايجابيات التي قد تقابله اثناء اجراء التجربة الرئيســية لتفاديها(المندلاوي, 1989, ص107), وأجرى الباحث هذه التجربة على طلبة كلية التربية قســم التربية البدنية وعلوم الرياضــة الجامعة الاســلامية والبالغ عددهم (5) طلاب وهم يمثلون جزء من مجتمع البحث وهم خارج عينة البحث وكان الغرض منها:-

1- تدريب فريق العمل المساعد.
2- التعرف على كل السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحث خلال إجراء التجربة الرئيسية.
3- التعرف على الوقت الكافي لاجراء الاختبار.
4- التعرف على صلاحية الكاميرا والابعاد الخاصة بوضعها.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

5- التعرف على جاهزية مجال الاقتراب وحفرة الوثب.
6- التعرف على العدد المناسب لكادر العمل المساعد.
7- ضبط مكان منصة القوة في منطقة الارتقاء.

وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية كما ياتي:-

تم التأكد من مدى صلاحية الاجهزة وكيفية العمل بها ، تم توزيع فريق العمل المساعد على مهامهم ، تم معرفة وقت الاختبار ، تشخيص المعوقات والصعوبات التي تواجههم اثناء التجربة أو التجربة الرئيسية.

2-4-4 القياس القبلي

قام الباحث بأجراء القياس القبلي لمتغيرات البحث (تقيم الاداء وانجاز الوثب الطويل) على عينه البحث في يوم الاربعاء الموافق 2026/4/22 في تمام الساعه العاشرة صباحاً وعلى ملعب نادي النجف الثانوي وحرص الباحث على تثبيت جميع الضروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان وطريقة الاختبار من اجل العمل على خلق الضروف المناسبة نفسها في القياس البعدي.

2-4-5 التكافؤ:

لكي يتمكن الباحث ان يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي فقد لجأ الى التحقق من التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لضبط المتغيرات التابعة ومن خلال نتائج القياسات القبلية و بأستخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة المتساوية بالعدد كما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات التابعة قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
تقيم الاداء	درجة	4.125	0.835	4.250	0.707	0.323	0.751	غير معنوي
الانجاز	متر	4.538	0.362	4.638	0.316	0.588	0.566	غير معنوي

2-4-6 التمرينات المستخدمة في البحث

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات التي تتلائم مع طبيعة المسابقة وان الأسس التي سوف يعتمدها الباحث بأداء التمرينات تكون كالاتي:

اعداد مجموعة من التمرينات المدمجة بأدوات مساعدة.

يكون تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمحاضرة.

قام الباحث بتنفيذ التمرينات المدمجة بالأدوات المساعدة على افراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) في الوحدات التعليمية وتتكون من 2 وحدات تعليمية وبحسب جدول الدروس الاسبوعي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة موزعة على الأيام (الاثنين - الاربعاء) ولفترة 3 أسابيع أي يكون المجموع الإجمالي للتمرينات (6وحدات تعليمية) اما افراد عينة المجموعة الضابطة طبقت تمرينات المعدة من قبل مدرس المادة.

2-4-7 القياس البعدي

قام الباحث بأجراء القياس البعدي في يوم الاثنين الموافق 2026/5/18 في تمام الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب نادي النجف الدولي (الثانوي) وعلى عينة البحث لقياس متغيرات البحث وحرص الباحث على إعادة القياس في نفس الضروف التي اجراها في القياس القبلي.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

5-2 الوسال الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (spss) و (excel) لتحليل نتائج البحث.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل النتائج

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لمتغيرات البحث (الاداء وانجاز الوثب الطويل) للمجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لمتغيرات البحث (الاداء وانجاز الوثب الطويل) للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
الاداء	درجة	4.125	0.835	4.875	0.641	4.583	0.003	معنوي
الانجاز	متر	4.538	0.362	4.788	0.253	4.677	0.002	معنوي

يبين الجدول (3) قيم (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة وكانت جميعها تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) في المتغيرات (الاداء والانجاز).

وظهرت النتائج ان قيم الاوساط الحسابية للمتغيرات (الاداء) كانت اكبر في القياس البعدي من القياس القبلي للمجموعة الضابطة ,وكان هناك تأثير معنوي بين القياسين ولصالح القياس البعدي , كذلك ظهرت نتائج قيم الاوساط الحسابية لمتغير (الانجاز) كانت في القياس البعدي اكبر من القياس القبلي , وكان هناك فرق معنوي بين القياسين ولصالح القياس البعدي, وهذا ما اشارت الية مستوى الدلالة من خلال القانون الإحصائي (t) للعينات المترابطة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لمتغيرات البحث (الاداء وانجاز الوثب الطويل) للمجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لمتغيرات البحث (الاداء وانجاز الوثب الطويل) للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
الاداء	درجة	4.250	0.707	6.938	0.776	6.911	0.000	معنوي
الانجاز	متر	4.638	0.316	5.200	0.307	3.813	0.007	معنوي

يبين الجدول (4) قيم (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية وكانت جميعها تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) في المتغيرات (الاداء والانجاز).

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

وظهرت النتائج ان قيم الاوسـاط الحسـابية للمتغيرات (الاداء) كانت اكبر في القياس البعدي من القياس القبلي للمجموعة الضـابطة ,وكان هناك تأثير معنوي بين القياسـين ولصـالح القياس البعدي , كذلك ظهرت نتائج قيم الاوسـاط الحسـابية لمتغير (الانجاز) كانت في القياس البعدي اكبر من القياس القبلي , وكان هناك فرق معنوي بين القياسـين ولصـالح القياس البعدي, وهذا ما اشـارت الية مسـتوى الدلالة من خلال القانون الإحصـائي (t) للعينات المترابطة إذ كانت اقل من نسـبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث (الاداء وانجاز الوثب الطويل) وتحليلها.

جدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث (الاداء وانجاز الوثب الطويل)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
الاداء	درجة	4.875	0.641	6.938	0.776	5.795	0.000	معنوي
الانجاز	متر	4.788	0.253	5.200	0.307	2.932	0.011	معنوي

بينت نتائج الجدول (5) إن قيم الوسـط الحسـابي (الاداء) كانت اكبر في القياس البعدي للمجموعة التجريبية من المجموعة الضـابطة , وكان هناك فرق معنوي بين القياسـين ولصـالح المجموعة التجريبية وكذلك بينت النتائج إن قيم الوسـط الحسـابي لمتغير (الانجاز) كانت اكبر في المجموعة التجريبية من المجموعة الضـابطة , وكان هناك فرق معنوي بين المجموعة الضـابطة والمجموعة التجريبية ولصـالح المجموعة التجريبية , وهذا ما أشـار إلية مسـتوى الدلالة من خلال اسـتخدام قانون (t) المستقلة إذ كانت قيمة (t) المحسوبة اقل من مستوى الدلالة (0.05).

2-3 مناقشة النتائج

من خلال عرض وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحث في الجداول (4,3) اتضح هناك فروق ذات دلاله معنوية للمجموعتين الضـابطة والتجريبية في نتائج القياس القبلي والبعدي ولصـالح القياس البعدي.

ويرى الباحث ان اسـباب الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضـابطة والتجريبية وكما والموضـحة في جدول (5) فيكون الفرق للمجموعة الضـابطة يرجع الى الطرق والاسـاليب تعليمية التي تم استخدامها من قبل المدرس وتطبيقها على الطلاب , اذا ان تكرار التمرينات التي تؤدى من قبل المجموعة الضـابطة والاسـتمرار بالتمرينات تؤدي الى حدوث تغير في الاداء والانجاز للطلاب بنسب معينة كل هذه التغيرات تساهم بحدوث الفروق المعنوية للاعبي المجموعة الضابطة.

اما معنوية الفروق في نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المدمجة بادوات مساعدة ادت الى تغيرات ايجابية في النتائج ولجميع المتغيرات المبحوثة.

وسيتم مناقشتها من قبل الباحث وبحسب الترتيب في الجداول:

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

1- اداء الوثب الطويل:

ان التطور في اداء المتعلمين في مسابقة الوثب الطويل كان لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا التطور إلى استخدام التمرينات المدمجة بادوات مساعدة التي اثرت في مستوى الاداء يشير (نجاح مهدي شلش ,2011,ص22) الى ان أي مهارة حركية رياضية لايمكن تعلمها واتقانها مالم تتم عملية ممارسة ,والتكرار والتدريب عليها من خلال المحاولات والتكرارات المتتالية فالممارسة والمران تنمي الدوافع اذا ما اقترنت بالتشجيع والتوجيه من قبل المدرس وبإشرافه المباشر, لإتمام اداء المسابقة بشكل انسيابي ومنسجم وهو احد الأسباب الأساسية في تفوق أفراد المجموعة التجريبية التي أستخدمت التمرينات المدمجة بادوات مساعدة.

وقد أكد (ظافر,2002,ص152) " إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لا بد إن يكون هناك تطور في التعلم والاداء ما دام العاملون يتبعون الخطوات والأسس السليمة للتعلم ، ولكي تكون بداية التعلم سليمة لابد من إعطاء الشرح والعرض والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء " وهذا ما دلت عليه نتائج القياسات لكلا المجموعتين إثناء الأداء في المسابقة , وهذا أيضا ساعد على إعطاء المعلومات التصحيحية والتشجيعية للأداء وشكله.

بالإضافة الى ان تطبيق التمرينات المدمجة بادوات مساعدة التي اعدها الباحث خلال مدة زمنية مناسبة واعاده تطبيقها بشكل مكثف ساهمت على احداث التغيرات اللازمة في اداء مراحل الوثب الطويل والتي عملت على تقليل الاخطاء,إذ إن"المتعلم بمجرد معرفته بتطبيق المهارات وإعادتها بصورة صحيحة يؤدي إلى زيادة النجاح ورفع مستوى الطموح فتقوى الاستجابة السابقة ويزداد احتمال حدوثها وكذلك تعمل على زيادة معلومات الفرد عن الموقف فيحاول تجنب الأخطاء التي وقع فيها ويعدل الطريقة حتى يتجه للاتجاه الصحيح" ,وهذا مايعزوه الباحث ان سبب التفوق في أداء المسابقة إلى التمرينات المدمجة بادوات مساعدة والتي لها أثراً فعال على المجموعة التجريبية لعينة البحث.

2- الانجاز في الوثب الطويل:

يعزو الباحث التطور الحاصل في متغير الانجاز الى التمرينات المدمجة بادوات مساعدة والمستخدمة من قبل المجموعة التجريبية في القياس البعدي , وكما ان متغير الانجاز يتاثر في التمرين والممارسة وكذلك استحدام الادوات المناسبة الخاصة بالمسابقة والتي من خلالها يتم الوصول الى الاداء المناسب وكلما زاد التطور في في الاداء للمراحل الفنية كلما زاد الانجاز واما عكس ذلك فيكون الانجاز قليل وهذا ما يؤكده (عمار مكي علي, 2005,ص81) يعني ان التطور الذي صاحب جميع المتغيرات أعطى مؤشر على زيادة كفاءة وتناسق العمل بين مفاصل الجسم والعضلات العاملة وبالتالي إنتاج قوة اكبر مما يؤدي زيادة الانجاز المتحقق , ان الممارسة المنتظمة خلال مدة التجربة الرئيسية للباحث , قد ولدت نوع من الادراك للقدرات الحركية التي تساهم في تطوير الانجاز لدى افراد العينة , وحيث يؤكد(حنفي, 1990, ص90) " ان تطوير اي مسابقة عند ممارستها يمكن من خلال التمرينات عليها".

حيث ان التمرينات المنتظمة التي طبقت من قبل أفراد عينة البحث انصبت على أن يكون هناك تطور في اداء المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل وبالتالي يؤدي هذا التطور إلى تحقيق أفضل انجاز وهذا ما يؤكده (Edigron D.W,1979,p100) " إن التدريب المنظم ينتج من زيادة إمكانية الفرد نتيجة أداء التمرينات البدنية الملائمة والمستمرة لفترة قد تستغرق عدة أسابيع وأشهر وبذلك تستطيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات ".

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

من هذا يتضح أن للتمرينات المدمجة بادوات مساعدة المستخدمة خلال الوحدات التعليمية تعد أساسًا في تحسين الأداء الرياضي في الوثب الطويل, ومن المهم للمدرسين معرفة هذا التمرينات في بناء برامج تعليمية شاملة تركز على الجانب الفني والحركي معًا، بما يحقق أفضل النتائج للمتعلمين.
من خلال زيادة في الوثب, تقليل الأخطاء الفنية , تحسين التوازن والانتقال بين المراحل , رفع مستوى الانجاز العام في المنافسات (خريبط, 2022, ص218).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من اهم الاستنتاجات التي توصل لها الباحث اعتمادا على نتائج البحث هي:

- هناك تطور حاصل في مستوى الاداء والانجاز للطلاب في مسابقة الوثب الطويل وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
- أظهرت النتائج ان للتمرينات المدمجة بادوات مساعدة دور كبير في تعلم اداء الوثب الطويل لطلاب المجموعة التجريبية.
- أظهرت النتائج ان للتمرينات المدمجة بادوات مساعدة دور كبير في تحسين انجاز الوثب الطويل لطلاب المجموعة التجريبية.
- ظهرت النتائج فروق في تحسين متغيرات البحث (الاداء والانجاز) للطلاب في مسابقة الوثب الطويل وللمجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالاتي:

- من المهم استخدام التمرينات المدمجة بأدوات مساعدة في تعلم اداء مراحل وانجاز الوثب الطويل للطلاب.
- من المهم تعميم استخدام مثل هذه الأدوات التدريبية في المؤسسات التعليمية في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي(كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة).
- ضرورة اجراء دراسات مشابهه بأستخدام التمرينات مدمجة بأدوات مساعدة في تعلم مسابقات اخرى للطلاب.
- اجراء دراسات مشابهه لفئات عمرية اخرى (طالبات, لاعبين ناشئين اولاعبات ناشئات).

المصادر

المصادر العربية

1- قاسم المندلاوي(1989), الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، الموصل.
2- نجاح مهدي شلش(2010), التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية ,ط1, دار الكتب والوثائق, بغداد.
3- ظافر هاشم ألكاظمي(2002),الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس(أطروحة دكتوراه) ,جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
4- عمار مكي علي(2005): تأثير التغذية الراجعة على وفق أهم المتغيرات الكينماتيكية في أداء و إنجاز رمي الرمح للمبتدئين (رسالة ماجستير), جامعة بابل, كلية التربية الرياضية.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

5- عمر حسـن حنفي(1990), دراسـه تحليليه للعلاقه بين قدرات الادراك الحس-حركي والاداء في رياضة المبارزه(اطروحة دكتوراه)غير منشوره, كلية التربيه الرياضيه للبنين , جامعة حلوان.
6- ريسان خريبط(2022), موسوعه المواهب وصناعة البطل في المجال الرياضي ,ج2 , فعاليات العاب القوى , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.

المصادر الاجنبية

1- Edigron D.W(1979) and on: R the Biology,Actirty bostin, hoyn tan Miffimcomb any.

ملحق (1)

م / استمارة استطلاع أراء الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحية طيبة:-

في النية اجراء البحث الموسوم " **تأثير تمرينات مدمجة بادوات مساعدة في تعلم مراحل الاداء الفني وانجاز الوثب الطويل للطلاب** "

ونظراً لما تتمتعون به من خبره ودرايه ، نكون شـاكرين لم ابديتم المسـاعدة الممكنه بالتأشـير على الدرجة المناسـبة لتكنيك اداء كل من مرحلة الاقتراب, مرحلة الارتقاء, مرحلة الطيران ومرحلة الهبوط وللاختبارين القبلي والبعدي.

مع التقدير

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

درجات أقسام المسابقة للاختبار القبلي والبعدي

الطلاب	درجة مرحلة الاقتراب 3	درجة مرحلة الارتقاء 3	درجة مرحلة الطيران 2	درجة مرحلة الطيران 2	المجموع 10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95

13					
14					
15					
16					

ملحق(2)

يبين نموذج لوحدة تعليمية

الاسبوع / الثالث عدد الطلاب / 8

زمن الجزء الرئيسي/ 50 دقيقة الهدف التعليمي / تعليم اداء المسابقة

اليوم / الاثنين

القسم التعليمي	الزمن		التمارين المستخدمه	التكرار	الهدف من التمرين
	5د		شرح المراحل الفنية مرحلة مرحلة من قبل المدرس مع عرضها امام طلاب وتطبيقها من جميع الجهات قبل اداء التمرينات الخاصة بها اذ يكون هذا الجزء من ضمن الجزء التطبيقي	-	-
الجزءالتطبيقي	50 دقيقة		تعلم اداء المسابقة	3	رشاقة /ادراك مسافة - تعلم الفعالية
	5د	التمرين الاول	القفز فوق حواجز بارتفاع (40) سم عدد (4) المسافة بينهام (1) م ثم اداء الوثب		
	5د	التمرين الثاني	من خطوتين حجل على دائرتين ثم القفز فوق حاجز بارتفاع (30) سم وبعدها اداء حجلتين على دائرتين بالرجل المعاكسة والقفز من فوق حاجز بارتفاع (30) سم		
	5د	التمرين الثالث	اداء المراحل الفنية من خلال الاقتراب من (7) خطوات بوجود شواخص تحدد طول خطوات الاقتراب ثم الارتقاء والطيران والهبوط في الحفرة		

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/mt3t2q95