

تأثير برنامج تدريبي على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة) وعلاقتها بالانجاز في القفز الطويل لدى
متمدرسي المرحلة الثانوية .

**The effect of a training program on developing some physical qualities (speed) and its
relationship to achievement in long jump among secondary school students.**

لراشي محمد¹ ، بلال حسين²

¹ جامعة الجزائر 03 / الجزائر / Larachi87@gmail.com

² جامعة الجزائر 03 / الجزائر / Hocine.bilal@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2025-07-31

تاريخ القبول: 2025-06-16

تاريخ الاستلام: 2025-02-12

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير الصفات البدنية (السرعة) ومعرفة مستوى العلاقة الموجودة بين السرعة وتحقيق النتائج في القفز الطويل عند المتمدرسين بالمرحلة الثانوية .
اجري البحث على عينة من 23 متمدرسا ضمن مجموعة واحدة ، تم اختيارهم بطريقة عمدية خضعت للبرنامج بواقع 8 وحدات ، معتمدا في ذلك المنهج التجريبي ، و تطبيق الاختبارات و القياس القبلي والبعدي للسرعة والقفز مع استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة ، وقد تم التوصل الى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين السرعة ووجود العلاقة ذات الدلالة بين صفة البدنية (السرعة) ونتائج القفز .
الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي ، السرعة ، القفز . المرحلة الثانوية ،

Abstract

This research aims at identifying the effect of a training programme on enhancing physical features as speed , and knowing the level of connection between speed and long jump among secondary school students. To conduct the study, a sample of 23 students in a single group were purposefully selected for a training programme of 8 sessions . Experimentation has been done and pre and post tests have been taken on speed and long jump using appropriate measuring tools. The findings show that the training programme has been efficient in improving speed and jumping which exhibit a significant relationship ..

Keywords : Training programme - Speed – Jumping – Secondary School

مقدمة:

تهدف الممارسة البدنية والرياضية في غالب الأحوال إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية يصاحبها مستوى من الارتياح والتقبل النفسي للذات ، فنجدها اليوم في جميع الميادين والمجالات عامة و في الفرق الرياضية والأندية ذات المستوى العالي خاصتا في اختصاصات مختلفة فردية أو جماعية نظرا لقيمتها الصحية والوقائية من مختلف الأمراض والآفات.

تسعى الجهات الرسمية لتعزيز مكانة الممارسة الرياضية والرفع من مستوياتها خلال التظاهرات والمنافسات أو ضمن المناهج الدراسية لجميع الأطوار والمراحل ، اذ لا يختلف اثنان في أهميتها في تنمية الأفراد من جوانب متعددة ، النفسية و و الصحية ، يؤكد محمد سعيد على أهمية الممارسة الرياضية المنتظمة بأنه " أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات والأنشطة لجعلها قوية . (عزمي ، 2004 ، ص 18)

فممارسة الرياضة تسهم بقوة في تحسين الكفاءة الجسمية كا (القوة والسرعة) ليستطيع الفرد التعايش والانسجام مع المحيط الخارجي دون أي نقص، من خلال التدريب والممارسة المنتظمة في الأندية وفي المدارس التعليمية لبلوغ المستوى المرغوب من اللياقة والجاهزية و الوصول الى الأهداف العامة المنشودة منها بالتطبيق الميداني الصحيح واحترام النتائج العلمية و الوسائل وكيفية تنظيم المواقف في التدريب الميداني ، في جميع الرياضات سباقات (الجري و القفز ، الدفع) والأنشطة الجماعية مثل (رياضة كرة السلة ، كرة طائرة و كرة اليد) جميعها يحتاج الى الانضباط والاستمرار في الممارسة لتحقيق التحسن والاستفادة من البرامج التدريبية أحسن استفادة ، فالنظر الى الممارسة البدنية في الوسط التربوي نجدها تتكامل فيما بينها لتكون مستوى من اللياقة و الإتقان المهاري لمختلف الحركات في المظهر الخارجي لأنه يتم الدمج بين مختلف الرياضات والأنشطة والألعاب الحركية .

إن تحليل ودراسة الكفاءات المحددة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية في المرحلة الثانوية غالبا ما نجدها تسعى لتطوير قدرات بدنية متقاربة خدمتا لصحة وسلامة المتعلم ، يجري العمل عليها بتسطير البرنامج متضمن حصص أسبوعية تحتوي نشاطين مختلفين فردي و آخر جماعي ، مبتدئا بتقويم ومنهيتا بتقويم نهائي لمعرفة مستوى التحسن .

تتم عملية تدريس الأنشطة البدنية في حالة متداخلة من العناصر (المتعلم ، المدرس ، المحتوى التدريسي) هذا المحتوى التدريسي عناصره تخدم بعضها البعض من الناحية المهارية و البدنية لا يمكن الفصل بينها يمكن للمدرس اختيار الأنشطة و الألعاب التي يراها مناسبة لتحقيق الأهداف المسطرة 'كذلك تنوع الطرائق البداغوجية و الأساليب التعليمية لتنفيذ المحتوى التعليمي' حتى يعمل على التحسن في مستوى القدرات البدنية (القوة والسرعة والتحمل) و القدرات الحركية ، ينطبق هذا مثلا على رياضة كرة اليد التي تحتاج إلى الانطلاق السريع في تنفيذ هجمات معاكسة تكتسب خلال دراسة الجري السريع ...

دائما ما يحتاج تحسين الأداء في مختلف الأنشطة والمهارات دائما ما يحتاج إلى الاختيار الجيد للأنشطة البدنية المساعدة والمناسبة . (الخولي، 2008 ص55)

لذا عملت الدراسة على تطبيق برنامج تدريبي خاص يحتوي تمارين بدنية متدرجة في الشدة لتحسين السرعة تكون هذا البرنامج من مجموعة من الوحدات كل وحدة فيها تمارين مختلفة و متدرجة في الشدة تنتهي بالقياس البدني والتقويم للجانب الحركي المهاري ،

نعتبر السرعة كا مفهوم شامل يعبر عن قطع مسافة أو الانتقال من مرحلة إلى أخرى في وقت معين ، و في المجال الرياضي الانتقال من نقطة إلى أخرى أو القيام بانجاز مهارة أو حركة في وقت قصير جدا.

و هي أهم القدرات البدنية المساهمة في إتاحة الإمكانية للرياضي للتفوق والانجازو تختلف حسب نوع النشاط فتكون إما متكررة أو أحادية حسب نوع المهارة (مغلقة أو مفتوحة)،

نجدها غالبا في سباقات السرعة ويحتاج إليها الرياضي في المواقف التي تتطلب الأداء السريع مثل الهجمات المعاكسة في رياضة كرة السلة أو التحضير لانجاز مهارة القفز بكل أنواعه الذي يتركب من الجري بأقصى سرعة الارتقاء ثم الدفع والسقوط تؤثر سرعة الاقتراب فيه تأثير كليا فرياضة القفز من الرياضات الشائعة التي يتم تحقيق فيها النتائج الباهرة كاهارة حركية القفز مشتركة في جميع الرياضات لأننا نجد لاعب كرة السلة يقفز في التهديف واستقبال الكرة كما يقوم عداء الموانع بالجري بأقصى سرعة والقفز فوق الحواجز ، لذا عمد البحث على وضع برنامج تدريبي لتحسين السرعة ومعرفة علاقتها بالقفز .

ومن خلال ماسبق يمكن طرح التساؤل العام التالي :

هل لتحسين السرعة القصوى علاقة بالانجاز في القفز الطويل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في نتائج السرعة القصوى؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة القصوى والانجاز في القفز الطويل ؟

الفرضية العامة للبحث :

لتحسين السرعة القصوى علاقة بالانجاز في القفز الطويل لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي

الفرضيات الجزئية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في نتائج السرعة القصوى.

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة القصوى والانجاز في القفز الطويل.

أهداف الدراسة :

1. إبراز دور الصفات البدنية وتأثيرها في النتائج الرياضية
2. التعرف على الكلية في تحسين القدرات البدنية خلال الممارسة
3. إبراز دور الممارسة الرياضية المستمرة في تحسين القدرات البدنية وأثره في النتائج الرياضية.
4. إبراز دور تحسين السرعة كقدرة بدنية أساسية وهامة.
5. اثبات وجود العلاقة بين السرعة و نتائج رياضة القفز .

أهمية الدراسة :

تشكل الممارسة الرياضية في الوسط المدرس إطارا علميا ونفسيا وبدنيا تتيح الفرصة لمعالجة الاختلالات الحركية وتدعيم الجانب العاطفي الايجابي و تحسين للقدرات العقلية والجسمية ، يمثل البحث أهمية في تحسين القدرات البدنية ، السرعة وتوضيح العلاقة بينها وبين رياضة القفز لبناء تدرج سليم في ترتيب التمارين الرياضية والبرامج الرياضية .

مصطلحات البحث:

تعريف السرعة :تعرف السرعة بمفهومها العام بأنها المسافة المقطوعة مقرونة بالزمن المستغرق ، وهي التي تشمل العديد من الاختصاصات الرياضية ويكون مبدأ التنافس على ماهية أقل سرعة ممكن تحقيقها في أداء رياضي معين.

يعرفها ابراهيم المشرفي " انجاز الحركات المتشابهة في أقل وقت ممكن من مظاهرها العدو والجري والتجديف (حماد، 2001 ص203) ، كما أنه في المجال الرياضي تحمل تسميات متعددة حسب استعمالها فنجد منها.

السرعة الحركية : تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة.

سرعة الاستجابة: تعرف بأنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن . (كمال، 2004، ص 55)

وهي التي تتنوع حسب المهارة :

السرعة الانتقالية (القصوى): يرى محمد حسن العلاوي " بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة"

وللسرعة أهمية قصوى في أداء التقنيات خاصتها التي يتطلب أدائها وقت قصير . فالهدف الأساسي للتدريب هو "زيادة سرعة التنفيذ وهي نقطة الانطلاق للبرنامج التدريبي. (سفاري ، 2016، ص 30)

القفز: أحد مهارات الجسم تتمثل في نقل الجسم كلياً من نقطة إلى أخرى دون الاحتكاك بسطح الأرض تنتهي بالسقوط في وضعية معينة مثل القفز من الأعلى في السباحة أو القفز أفقياً كالقفز الثلاثي والقفز الطويل .

حيث تقسم هذه الحركة إلى ثلاث مراحل تتميز بتقدم كل الجسم فالمرحلة الأولى تتميز بالدفع من الارتكاز وهي مهمة للحصول على رد فعل جيد للجسم ، أما المرحلة الثانية (مرحلة الطيران) فتؤدي بحركة ثني في مفصل الحوض بقوة ومفصل الركبة يكون أكثر استقامة ، وفي المرحلة الثالثة (مرحلة الهبوط) فان انتقال مركز ثقل يؤثر في الحركة مرجحة الذراعين وتؤدي إلى زيادة الوثب (حسين مردان ، ص 114)

وتعرف قابلية القفز على أنها ، القدرة اللحظية على رفع وزن الجسم أفقياً او عمودياً بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو اعلي ارتفاع ممكن إن توافر عنصري السرعة والقوة يجعل من هذا الاختبار مهارة يجب على من يؤديها إتقان دمج هذين العنصرين . (Ulatowski, 1981 , p. 170)

يتطلب الانجاز في رياضات القفز مجموعة من القدرات البدنية والحركية 'والمرور بمراحل مختلفة تبدأ بالتحضير والاستعداد وتركيز الانتباه ثم الوصول إلى أقصى سرعة المرتبطة بالتوافق الحركي والعصبي الجيد ثم تحويل القوى المكتسبة من السرعة القصوى الى ارتفاع والوصول إلى ابعد نقطة ممكنة .

البرنامج التدريبي :

مجموعة من الوحدات التدريبية في النشاط البدني الرياضي للمتعلمين الغرض منه تحسين السرعة القصوى ، يتضمن جملة من التمارين الحركية المهارية والبدنية بالإضافة لتمارين الاستجابة بمستوى من التدرج في شدة وحجم التمارين من وحدة لأخرى .

يعرفه بينيه: البرنامج في شكله العام على أنه " بيان مفصل عن العلوم التي تلقى للمتعلم. (عزيز، 2015، ص 30).

أو هو مجموعة الوحدات التدريبية المصممة للعينة المراد تطبيق البرنامج عليها للوصول الى درجة من التحسن في الأداء عددها ثمانية وحدات ،

الوحدات التدريبية : تأتي بعد الوحدة التقييمية (القياس) تكون متدرجة وفق الهدف المسطر تتضمن مراحل سير متتالية 'المرحلة التحضيرية تهيئة بدنية عامة وخاصة وألعاب شبه رياضية تكمل التدريب.

المرحلة الأساسية : تتألف من تمارين بدنية تهدف لتحسين جزئية معينة تقنية أو بدنية 'تنتهي المرحلة بإجراء تقييم للمتعلمين فردياً أو جماعياً حسب نوع مؤشر المراد العمل عليه بدني أو تقني متعلق بالمهارات .

المرحلة الختامية : الهدف منها العودة إلى الحالة الطبيعية وتصحيح الاختلال فردياً وجماعياً.

مع التعديل الجزئي لبعض المواقف بصورة متكررة تماشياً وقدرات التنفيذ للعينة وظروف التنفيذ ' كذلك الظروف الطبيعية المحيطة .

الدراسات السابقة والمشابهة :

دراسة للباحثة سجي 2010 'السرعة الانتقالية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز أماماً في كرة اليد ' وهي دراسة وصفية عملت على ايجاد العلاقة بين السرعة القصوى التحضيرية التي تسبق لحظة التهديد ' إذ توصلت لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة . (شكرياس، 2010) .

دراسة أميرة محمد دهام 2015 ' تأثير منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في لطلاب المرحلة الأولى ' عملت على دراسة تأثير البرنامج التدريبي المخصص للعينة وتتبع أثره في نتائج الأداء الحركي لمهارة القفز أي زيادة مستويات التوافق والانسجام بين مراحل الوثب و أن المنهج التعليمي المقترح الذي تم استخدامه كان تأثيره إيجابياً وذو فعالية في تطوير السرعة القصوى مما انعكس تأثيره على الأداء المهارى لفعالية الوثب الطويل . (محمد، 2015) .

أظهرت النتائج إن تطور لأفراد المجموعة التجريبية بشكل افضل من المجموعة الضابطة بالرغم من ظهور فروق معنوية للمجموعتين.

دراسة بوناب وآخرون 2022 : بعنوان ' علاقة كل من السرعة الانتقالية السرعة الحركية والتوازن بمستوى الاداء لدى لاعبي رمي الرمح 17-18 سنة ' عملت على دراسة مستوى العلاقة بين السرعة الانتقالية والتوازن مع مستوى الأداء عندى لاعبي رمي الرمح من خلال دراسة مسحية بتطبيق اختبارات ميدانية للقياس واثبتت العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث أذ تؤكد الدراسة ان عنصر السرعة ذو علاقة بمستوى الأداء في رمي الرمح ' وتفسر أن لاعبي هذا الاختصاص يتطلب لديهم اندفاع قوي ومتسارع يولد القدرة بين الاطراف لتحقيق رمية دقيقة وبمستوى جيد. (بوناب وآخرون، 2022)

دراسة عدنان محمد مكي : علاقة بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية بانجاز الوثب الطويل ' هدفت الدراسة الى التعرف على قيم القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية وانجاز الوثب الطويل ونوع العلاقة بين المتغيرات ' استخدم المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من 10 أفراد من أندية مختلفة ' توصلت الدراسة لوجود لاقلة ارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة وانجاز الوثب الطويل ووجود علاقة بين القوة الانفجارية وانجاز الوثب. (عدنان، 2010)

دراسة لافاي غيوم Laffaye Guillaume :

الوثب العالي بطريقة فوسبري وعوامل الأداء ' دراسة مسحية لتطور القفز والنتائج المحققة بالارقام ' عملت الدراسة على كشف العوامل المساهمة والقوى المعاكسة في القفز ' توصلت الدراسة لوجود تأثير قوى الدفع المساعدة لتسجيل الارقام القياسية ومنها السرعة الانتقالية القصوى (vitesse maximum). (Guillaume, 2001, pp. 3-15)

مناقشة الدراسات السابقة :

بعد عرض نتائج البحوث السابقة والتي في الغالب انتهجت المنهج الوصفي الارتباطي لتحديد مستوى العلاقة بين تحضير اللاعبين من الناحية البدنية وخاتا السرعة وكيف يؤثر في المستويات المهارية للاختصاصات الرياضية الفردية أو الرياضات الجماعية ' عنصر السرعة الانتقالية أو السرعة القصوى تتطلبه العديد من الرياضات . لا يغيب عن الازهان أن القدرات البدنية والمهارية هي عناصر موروثية وفطرية عن الاسوياء ويعمل المدربون على تطويرها بطرق مختلفة .

ان الحديث عن تطوير السرعة لابد لها من برنامج تدريبي بقياسين قبلي وبعدي أما مهارة القفز فهي مركبة من القدرات البدنية والقدرات الحركية وان تطوير القدرات الحركية يسبقه الاعداد البدني .

لذا فوجهة النظر في الدراسة هي التحضير البدني وانعكاسه على الاداء المهاري في الوثب الطويل .

الاجراءات المنهجية :

1. الطرق المنهجية المتبعة في الدراسة :

الدراسة الاستطلاعية الميدانية:

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على مفردات من عينة البحث والاطلاع على الوسائل والإمكانيات وظروف لتطبيق الدراسة لذا عمل الباحث على اختيار العينة المناسبة .

- مدى توفر الإمكانيات والوسائل التعليمية والتدريبية (مضمار سباق ' مضمار القفز ' وسائل تدريبية ' مقاتية ' قياس الطول)

- الفريق المساعد بمؤسسة الدراسة.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

أنجزت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية ' حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي ' بمعدل وحدة كل أسبوع.
المجال الزمني : خلال الموسم الدراسي 2023 2024. من شهر ديسمبر الى شهر ماي .

المنهج المستخدم في البحث :

استخدام المنهج التجريبي تماشياً وطبيعة موضوع دراسة مستوى التحسن في السرعة القصوى عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي .

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في التلاميذ سنة ثالثة من المرحلة الثانوية .

-عينة البحث : تم اختيار العينة بطريقة عمدية عددها 23 تلميذ متمدرس .

متغيرات البحث:

:-يعرف المتغير بأنه العنصر المراد إثبات تأثيره أو تحقيقه وفي بحوث دراسة التأثير للمتغيرات فيما بينها يقسم إلى

المتغير المستقل:

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة ويتمثل في دراستنا في تأثير البرنامج التدريبي في تحسين صفة السرعة القصوى .

المتغير التابع الأول :

هو ناتج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة ويتمثل في دراستنا السرعة القصوى .

المتغير التابع الثاني :

يتمثل في القفز الطويل.

أدوات الدراسة :

تم استخدام مجموعة من الاختبارات الميدانية التي بإمكانها إثبات تأثير المتغير المستقل .

- اختبار الجري (100م) سرعة .

- اختبار القفز في الرمل من الجري الاستعدادي (30) م .

- جهاز تسجيل السرعة .

- لوح مسطر لقياس المسافة في القفز.

- بطاقة تسجيل خاصة بكل شخص.

-الاساليب الاحصائية المستخدمة:

بعد جمع النتائج وترتيبها في جداول حسب كل عينة مدروسة تم معالجتها احصائياً باستخدام :

- اختبار ت ستيودنت لعينتين مرتبطتين،

- اختبار بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين متغيرين السرعة والقفز .

- استخدام برمجية SPSS في معالجة نتائج الاختبارات .

الصدق:

يعتبر صدق الاختبار من العوامل المحددة لصلاحية الاختبارات لذا

تم تحديد معامل صدق الاختبارين عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق واستخدام اختبار بيرسون لحساب قيمة معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والثاني بعد أيام قليلة من القياس الأول .

الاثبات :

تم استخراج معامل الثبات للاختبارين بعد اعادة الاختبار وتحديد قيمة الارتباط لنتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني للدلالة على ثبات الاختبارات وصلاحيتهن ، ويشير الى تطابق النتائج عدة مرات على نفس الأفراد .
- جول رقم 01 قيم معاملات الصدق وثبات الاختبارات.

الاختبار	معامل الصدق	معامل الثبات
اختبار السرعة	1,00	01
اختبار القفز	0.88	0.93

- جدول رقم 02. يبين تجانس العينة.

القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر الزمني (السنة)	16	1.25
الطول	1,65	0.01

- عرض تحليل و مناقشة .

الجدول رقم 03 : نتائج العينة في القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار السرعة للعينة :

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة (ت) محسوبة	مستوى الدلالة
القياس القبلي	8.84	1.07	2.09	0,05
القياس البعدي	8.17	0.68		

من خلال الجدول رقم (03) بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار السرعة 8.84م/ث بانحراف عن المتوسط قدر 1.07 ، بينما في القياس البعدي لاختبار السرعة بلغ المتوسط الحسابي 8.17 بانحراف عن المتوسط بمقدار 0.68 بينما بلغت قيمة الاختبار (ت) ستيودنت ب 2.09 عند مستوى دلالة 0,05 وهي قيمة ذات دلالة .
الجدول رقم 04 : نتائج العينة في القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار القفز.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة (ت) محسوبة	مستوى الدلالة
القياس القبلي	4.44	0.79	1.30	0,05
القياس البعدي	4.79	0.84		

من خلال الجدول (04) بلغ المتوسط الحسابي في اختبار القفز في القياس القبلي (4,4متر) بانحراف معياري عن المتوسط قدر ب (0.72) بينما في اختبار القفز في القياس البعدي قدر المتوسط الحسابي ب (4,79) بانحراف عن المتوسط بمقدار 0,84, بينما بلغت قيمة الاختبار (ت) ستيودنت المحسوبة (1.30) عند مستوى دلالة 0,05 ، وهي قيمة ذات دلالة على وجود فروق بين القياسين.

الجدول رقم 05: نتائج قيمة الارتباط بين اختبار السرعة القصوى واختبار القفز في القياس والقياس البعدي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (r)	دلالة الاحصائية
السرعة	8,17	0,68	توجد علاقة ارتباطية
القفز	4,4	0,72	

من خلال الجدول (05) بلغ المتوسط الحسابي في اختبار السرعة 8,16 م/ث بانحراف عن المتوسط قدر ب 0,66 بينما في اختبار القفز قدر المتوسط الحسابي ب 4,4 بانحراف عن المتوسط بمقدار 0,72 بينما بلغت قيمة الاختبار العلاقة (0,173) عند مستوى دلالة 0,05 وهي قيمة دالة احصائية على وجود ارتباط ,

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتوصل اليها المبينة في الجدول رقم (03) التي تبين وجود الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمستوى التحسن في السرعة بين القياس القبلي والقياس البعدي وهذا بعد تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي الخاص لتحسين السرعة للعبة ، تم تسجيل الفروق بين نتائج القياسين يمكننا من القول بصدق الفرضية الأولى بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار السرعة .

نستطيع القول بأن عملية تحسين السرعة عملية مركبة من جانبين ، الجانب البدني (نشاط للعضلات) و العصبي (الاستجابات العصبية) وذلك لأن العدائين في اختصاص السباقات السريعة ليتمكن من تسجيل نتائج وأرقام جيدة يحتاج إلى مستوى من الجاهزية الكاملة من الناحية العصبية العقلية المتمثلة في عملية استقبال التنبيهات و الإشارات بواسطة الحواس من مصادر التنبيه المختلفة منها بصرية وأخرى سمعية أو مختلطة ثم معالجتها واصدار الاستجابة عبر الأعصاب الحركية إلى للعضلات للتنفيذ التي تكون في مستوى جيد من الجاهزية بتحويل أقصى معدلا الطاقة الاكسيجينية الحمضية (PC) على المستوى الخلوي وينتج انزلاق الألياف العضلية واستمرار التبادل الحركي بين ألياف العضلة يمكن العداء من الحركة و قطع المسافة في أقل فترة زمنية 'لأن السرعة الحركية هي العمل المتناوب و المتسارع بين الألياف المكونة للعضلة .

وقد بينت دراسة 'منير فاضل (2020) بأن للاستجابة الحركية زمن معين يؤثر في الأداء إذ أكدت على إلزامية تحسين زمن الاستجابة للمثيرات السمعية و البصرية حتى يحدث التصرف الصحيح وفي التوقيت المحدد. (منير و سامي، 2020) لهذا تضمن البرنامج التدريبي التمارين الحركية التي تنمي الاستجابة الحركية كاتمارين الانطلاق السريع وتمارين تكرار الجري ذهاب والإياب بالإضافة إلى أنشطة التحول السريع من وضعيات مختلفة ، كما تؤدي القدرات الحركية (توافق و توازن) دورا هام في الحفاظ على الاستقامة للجسم والتغلب على معوقات الحركة من قوى معاكسة (Reverse forces) لاتجاه الحركة ما يساعد في تحسين النتائج وهذا ما تم ادراجه في الوحدات من تمارين تهدف لتحسين التوافق العام والخاص والتوافق الحسي الحركي و الألعاب الرياضية الترفيهية .

وتؤكد دراسة طاهر (2019) على ارتباط الصفات البدنية المرونة في الجمباز بمهارات كرة القدم وأكدت الدراسة على الشمولية في التدريب وأن اعتماد تمارين تطوير المرونة في الجمباز تسهم في تحسين المرونة لدى لاعبي كرة القدم . كما أثبتت عدم الاعتماد على الأولوية في تحسين القدرات بل هناك تكامل بين القدرات البدنية . (الطاهر و سفيان، 2019، ص 33)

وتوصل البحث لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبار القفز (جدول 04) دلالة على التحسن الحاصل في مدى الاستجابة في تحويل الحركة من الأفقية المتسارعة إلى حركة مركبة من السرعة والدفع للجسم حتى يتم الانفصال عن سطح الأرض والطيران و التعلق ثم السقوط .

تم التوصل لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة ومستوى الانجاز في القفز يدل على صدق الفرضية الثانية بوجود علاقة ارتباطية بين السرعة والقفز ، ذلك أن السرعة القصوى الجيدة ، تسمح للجسم بتقليل من قوى الاحتكاك مع سطح الأرض، و القوى المعاكسة للحركة ، ليتحول الجسم من الوضع الأفقي وهو الجري في مسار خطي إلى وضع الجسم في زاوية طيران لا بد من توفر قوة دافعة تسمح للعداء الوصول إلى مدى انتقالي و تكون كافية للتغلب على الجاذبية الأرضية مساوية و معاكسة لها في الاتجاه لتشكل لحظة الانفصال عن الأرض مجموع القوة المساوي للقيمة العددية صفر .

تبين دراسة Samozino P (2012) أن لكل رياضي خاصيته في تحويل السرعة للقفز عاليًا، لا يجب المفاضلة بين القوة ولا السرعة، بل يجب استخدام مزيج مثالي من هاتين الخاصيتين إذ ترتبط القوة القصوى بقوة ارتفاع القفزة (Samozino & E, 2012, pp. 313-322)

تؤكد دراسة القطامي (2019)، على اختلاف الأفضلية بين طرق القفز لصالح طريقة المشي في الهواء في اكتساب مسافة الهبوط مع وجود نقائص في استغلال السرعة المكتسبة كما يبين البحث أن العمل على ضبط الأداء الحركي من خلال العمل على تطوير متغيرات السرعة الأفقية في نمط التعلق والسرعة العمودية في نمط المشي .. (القطامي و هاشم عدنان، 2019).

وفي سبيل تأكيد مدى العلاقة بين متغيرات البحث ترتبط القفزة العمودية بالسرعة القصوى للجري ويعتبر القفز من عوامل التنبؤ بالأداء للرياضيين وخاصتا الرياضات الجماعية التي تتطلب القوة والسرعة فهي عوامل حاسمة للمواقف فيتم اعتماد اختبارات القفز العمودي لفترات طويلة جدا لتحديد مدى قوة الاطراف (frrap.com).

إن دراسة العلاقة بين تحسين السرعة وربطها برياضة القفز هو السعي لمعرفة العلاقة بين الاختصاصين وحتى يسهل على الرياضي ومدربه بناء البرنامج التدريبي بشكل متكامل الذي ينمي القدرات البدنية في أن واحد . وتؤكد دراسة عثماني (2023) ، على استهداف أكثر من صفة بدنية في برنامج تدريبي واحد وتوصلت دراسة لفعالية البرنامج التدريبي المطبق على العينة المدروسة بتحسين أكثر من صفة بدنية كما تم التوصل لفروق ذات دلالة إحصائية للعينة المدروسة في الدراسة القبليّة و البعدية لصالح أهداف البرنامج التدريبي. (عثماني و بولجال، 2023) كذلك تسعى نتائج الدراسة لابرز أهمية ترتيب الأنشطة الرياضية في الوسط الدراسي لتكون متكاملة فيما بينها ومساعدة للمتعلم في اضاء قدراته ومواهبه وتجنب التكرار في التمارين البدنية فإذا تم ممارسة رياضة السرعة وبعدها رياضة القفز فإنه يتم تجنب تكرار تمارين السرعة بل التركيز على الجانب المهاري في القفز الطويل .

الاستنتاجات والاقتراحات :

- التعرف على العلاقات المرتبطة بالمتغيرات التي تخص رياضة القفز بشكل يسمح بتحسين الاداء.
 - التتبع المستمر للاداء باجراء الاختبارات يسمح بالتعرف الحقيقي على الجوانب الأساسية ويقلل من أخطاء التدريب ويسمح بتعديلها .
 - التعرف على الارتباط بين الجوانب البدنية يسمح بترتيب الاولويات في اعداد البرنامج التدريبي..
 - برمجة خطط للاعداد البدني الشامل لتطوير الامكانيات البدنية للاعبين وبشكل كافي يسمح بالإتقان الحركي و المهاري
 - القفز الطويل اختصاص فردي مركب يحتاج قدرات بدنية وأخرى حركية مع الجاهزية العقلية التي تحقق الاستجابة المناسبة .
 - التعلم المعرفي في المجال الرياضي او التعلم عن طريق الحواس بإمكانه احداث التحسن في الاداء ولايجب اغفاله.
- الاقتراحات :**

- اجراء الاختبارات البدنية الميدانية عامل من عوامل التوجيه الصحيح نحو اختصاصات رياضية مناسبة تتماشى مع مواهبهم وقدراتهم البدنية و العقلية و ميولاتهم .

- إجراء التقييمات الأولية لمعرفة الفروقات الفردية مع مراعاتها في التخطيط للحصص التعليمية لاتاحة الفرصة للجميع باكتساب المهارات وتحقيق النتائج.
- يحتاج التلميذ في تنفيذ الواجبات البدنية خلال حصص الرياضة للياقة البدنية لذا يجب وضع برمجة و خطط لتحسينها .
- مراعاة التكامل بين الانشطة البدنية المختلفة خلال التخطيط للدورات التعليمية خاصتا التي تعتمد نفس الانظمة الطاقوية او المشتركة في المهارات الحركية ومستوى الجاهزية البدنية (السرعة القفز) (كرة اليد دفع الجلة) (الكرة طائرة القفز)
- اتاحة الفرصة للمتعلم بتكرار الخطأ لأن هناك أخطاء مهارية و قصور في الأداء يكون سببه قلة التركيز او قصور في الادراك للموقف.
- توفير الفضاءات المناسبة للأداء مع الوسائل المساعدة في التدريب الجيد.
- الاطلاع المستمر على البحوث العلمية المنشورة والاستفادة من نتائجها وتوظيفها في العمليات التدريبية والتعليمية .
- مراعاة الفروقات الفردية خاصتا عامل الجنس والمستوى العمري.
- الاهتمام بالجانب العقلي في المواقف والوضعيات التعليمية والتدريبية .
- استحضار الدائم لتركيز المتعلم حتى يحصل الادراك والاستجابة للتمارين والتعليمات .

المراجع :

1. أثر برنامج تدريبي مقترح (بعض حركات الجمباز) في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر 13-15 سنة. (2019). مجلة التحدي. (01) 11 .
2. الكيلاني هيا محمد القطامي. (2019). تحليل نمطين من مسار الوثب الطويل باستخدام نموذج نتائج العوامل. مجلة دراسات العلوم التربوية المجلد 46 العدد1.
3. أمين أنور الخولي. (2008). أصول التربية البدنية والرياضية مدخل التاريخ والفلسفة. مصر: دار الفكر العربي
4. بوناب، و اخرون. (2022). علاقة كل من السرعة الانتقالية السرعة الحركية والتوازن بمستوى الاداء لدى لاعبي رمي الرمح - 17 سنة. المجلة العلمية للتربية البدنية المجلد 21 ، العدد02..
5. جميل الربضي كمال. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، (الإصدار 2). الاردن: الجامعة الأردنية.
6. خبير الدين عثمانى، و نوار مربوحة بولحبال. (2023). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض الصفات البدني لحكام كرة القدم ،، المجلد 15 العدد02.
7. دهام أميرة محمد. (2015). تأثير منهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل في لطلاب المرحلة الاولى . مجلة المنظومة الرياضية ، العدد02
8. سجي شكراس. (2010). السرعة الانتقالية وعلاقتها بدقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد مجلة كلية التربية الرياضية المجلد 22 العدد(02) العراق.
9. سفيان سفاري. (2016). دليل تدريب سباقات العدو السريع والحواجز. الجزائر: نور للنشر.
10. فاضل حسن عزيز ، 2015 ، التربية الرياضية الحديثة ، الأردن ' طبعة 1 '
11. عمرحسين مردان ، دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البايوميكانيكية للوثب الطويل من الثبات .مجلة الراصد للعلوم الرياضية المجلد15 ، العدد 04
12. فاضل منير، و منصور سامي. (2020). زمن الاستجابة الحركية للمثيرات (السمعية والبصرية) وعلاقتها بدقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة. مجلة التربية البدنية والرياضية ، المجلد 32 العدد 04
13. لعور الطاهر، و قرمط سفيان. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح (بعض حركات الجمباز) في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر 13-15. التحدي، المجلد 11 العدد 01
14. محمد سعيد عزمي. (2004). أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر. مصر: دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر.

15. محمد مكي عدنان. (2010). علاقة بعض أوجه القوة العضلية ' والمتغيرات الفسيولوجية بانجاز الوثب الطويل ' . مجلة علوم التربية الرياضية العدد 02.
16. مفتي ابراهيم حماد. (2001). لتدريب الرياضي الحديث. القاهرة : دار الفكر العربي.
- المراجع باللغة الأجنبية:

17. Guillaume, L. (2001). Le saut en hauteur de Fosbury et les facteurs de performance. *Science motrice* (42).
18. P, S., & E, R. (2012). Optimal force-velocity profile in ballistic movements. *Altius: citius or fortius ? Med Sci Sports Exerc* (44).
19. Ulatowski, T. (1981). , *Teoriai metodyka sportu*. Warszawa .
20. <https://frrap.com/comment-augmenter-mon-saut-vertical>