

" تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين "

م.د أسماء محمد غريب منصور
مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح
كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
asmaa.gareb@pef.helwan.edu

م.د أحمد سلامة عبد الحافظ شومان
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان
والمضمار كلية التربية الرياضية جامعة بنها
ahmedshooman12@gmail.com

المستخلص :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذو التصميم القبلي / البعدي، وبلغ عدد عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ وعينة البحث الإستطلاعية (١٠) ناشئين، استغرق تطبيق برنامج الترويح الرياضي (٣) شهور، بواقع (٣) وحدات ممارسة حركية أسبوعياً، واشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة ممارسة حركية، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة، ومن أهم النتائج أن برنامج الترويح الرياضي المقترح وما يحتويه من وحدات ممارسة حركية متنوعة بأستخدام أدوات متنوعة له تأثيراً إيجابياً على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين، ويوصي الباحثان بتطبيق البرنامج علي مراحل عمرية متنوعة ومسابقات مختلفة لما له من تأثير إيجابي علي تنمية بعض الصفات البدنية.

أهم الإستنتاجات :

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين لصالح القياس البعدي .
- ٢- برنامج الترويح الرياضي المقترح له تأثير إيجابي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين .

أهم التوصيات :

- ١- إدراج برامج الترويح الرياضي ضمن برامج المؤسسات التربوية والتعليمية والرياضية بالمدارس والأندية ومراكز الشباب.
- ٢- بناء برامج الترويح الرياضي لمراحل عمرية مختلفة للتعرف على مدى تأثيره على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين .

كلمات البحث: الترويح الرياضى - عناصر اللياقة البدنية - الوثب الطويل - الناشئين.

“The Impact Of A Proposed Sports Recreational Program On Developing Some Basic Physical Fitness Elements For Junior Long Jump Competition”.

Abstract:

This research aims to identify the effect of a proposed sports recreation program on the development of some basic physical fitness elements for the junior long jump competition. The researchers used the experimental approach for one experimental group with a pre/post design. The number of the basic research sample was (20) juniors and the exploratory research sample (10) Juniors. It took (3) months to implement the sports recreation program, with (3) movement practice units per week. The program included (36) movement practice units, the unit time was (45) minutes. One of the most important results is that the proposed sports recreation program and the contents of Various movement practice units using various tools have a positive impact on the development of some basic physical fitness elements for the junior long jump competition. The researchers recommend applying the program at various age stages and different competitions because of its positive impact on the development of some physical characteristics.

Key words: Recreational Program- Fitness Elements - Long Jump - Juniors.

" تأثير برنامج ترويح رياضى مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة
الوثب الطويل للناشئين "

مقدمة البحث

برامج الترويح الرياضى وسيلة تربوية وإجتماعية ورياضية تستخدم فى معالجة العديد من المشكلات التى ترتبط بنقص الحركة والنشاط البدنى فى المجتمعات المعاصرة، وما يترتب عن الحياة التى تتصف بالانتمط الخامل (الكسل وعدم الحركة والنشاط البدنى) من مشكلات ترتبط بالبدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية والعظام والمفاصل والعديد من الأمراض المرتبطة بضغطوط الحياة اليومية والتوتر والقلق والإكتئاب والصراع النفسى.

وتعتبر برامج الترويح الرياضى أحد المجالات التى تساعد فى بناء شخصية الناشئين، وذلك بما تمنحهم من فرص للتعبير عن ذاتهم وقدراتهم وإبداعاتهم، كما أنه مجالاً غنى بالأنشطة التى تشبع حاجتهم الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتى يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسيوولوجية والمهارية وينمى صفاتهم البدنية، وفى هذا يشير **محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز (٢٠١٥م)** إلى أن الترويح يزودهم بالخبرات والمعلومات والمهارات بطريقة تلقائية، وهو الأساس الوظيفى فى عالم الطفولة المتوسطة والوسيلة الرئيسية لتشكيل شخصيتهم والتى تعتبر القوة التكوينية والركيزة النفسية لبنائهم فى مراحلهم المتعاقبة . (١٧٧:٢٤)

كما أن برامج الترويح الرياضى تعد ذات أهمية كبيرة بأعتبارها جزءاً من المنظومة الرياضية والتربوية التى تستمد فلسفاتها من فلسفة المجتمع المعاصر والتى تؤكد على حق الناشئ فى الإستمتاع بوقت فراغه فى تحسين الصحة العامة للجسم وتحسين نوعية الحياة وتنمية عناصر اللياقة البدنية لديه، كما أنها تعد وسيلة لتحقيق أهداف رسالته التربوية والإجتماعية والرياضية التى يتطلع إلى بلوغها وفقاً لطبيعة البرامج التى يتم تصميمها، ويرتبط ذلك بالعديد من المتغيرات، أهمها: المرحلة العمرية، نوع الجنس، الطبيعة الإنسانية، الحالة الصحية العامة للجسم، الخبرات السابقة، طبيعة البيئة الجغرافية والمناخية التى يتم تنفيذ البرامج بها. (١٠٢:٢٣)

ويعتبر برنامج الترويح الرياضى من الأركان الأساسية فى برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى فى المتعة الشاملة للناشئين بالإضافة إلى أهميته فى تنمية الشخصية من النواحي البدنية والإجتماعية والصحية والعقلية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدورى التنفسى والعضلى والعصبى، وهو من أكثر أوجه النشاط التى تحظى بالقبول والرضى فى جميع أنحاء العالم، فالغرض الرئيسى منه هو تحسين مستوى اللياقة البدنية وكذلك جلب المرح والسرور والبهجة، حيث يذكر **أحمد حلمي (٢٠١٦م)** أن الأنشطة الترويحية الرياضية تعد جزء من المقومات الأساسية فى الحياة اليومية، ويرجع ذلك إلى إرتفاع مستوى الوعى بأهمية تلك الأنشطة وفوائدها النفسية والصحية والبدنية من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية للناشئين.

(١٢٩ :١) (٨٤ :٢٤)

ويشير **بهاء الدين عبد الرحمن (٢٠١٥م)** إلى أن الأنشطة البدنية بصفة عامة والأنشطة الترويحية الرياضية بصفة خاصة من السلوكيات الإجتماعية المهمة فى الحياة اليومية للناشئين، حيث تلعب دوراً كبيراً فى إعداد الناشئ وتزوده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتحمل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة، فتعتبر بالنسبة لكل فئات المجتمع على أختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة فى تنمية

الصفات البدنية لديهم وتطوير الشخصية والترفية عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الإجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوتر العصبى والإنفعالات . (٥:١٤)

ومسابقة الوثب الطويل من المسابقات التى تحتاج إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بها بشكل مستمر وغير ممل وتقليدى وتعتبر إحدى مسابقات الميدان والمضمار فى ألعاب القوى، وهى مهارة حركية تبدأ بالأقتراب وتنتهى بالهبوط، وفيها تحدى بين اللاعب الناشئ وذاته فى كل محاولة لتحقيق أفضل إنجاز رقمى، ويتفوق فيها دائماً من كانت حالته البدنية والذهنية والنفسية والفنية والمهارية أفضل من اللاعبين الناشئين الآخرين ومعرفة الواثب بالمرحلة الفنية للمسابقة وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الاداء الإيجابى وتحقيق الأهداف. (٨ :١١)

وقد أشار عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٠م) إلى أن مسابقة الوثب الطويل تنقسم إلى المرحلة التمهيديّة وهى عبارة عن الأقتراب والمرحلة الأساسية وتشتمل على الإرتقاء والطيران والمرحلة النهائية ويتم فيها الهبوط، ولكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الحركية الخاصة التى لا يمكن فصل بعضها عن بعض من الناحية التطبيقية . (٢٠ :١٤)

وتعد مرحلة الناشئين التى تتدرج تحت مراحل الطفولة المتوسطة والمتأخرة والمراهقة إحدى مراحل النمو التى يعيشها الإنسان، وتعمم أهميتها فى كونها تمثل مرحلة النمو والتطور والتكوين لديه، إذا يحدث فيها بناء الجسم جسدياً وبدنياً ومهارياً وتنشئته عقلياً وسلوكياً.

وأطلق مصطلح الطفولة المتوسطة على الأطفال الذين تقع أعمارهم بين (٧ إلى ١٠ أعوام تقريباً)، وهو سن تعليمهم الإبتدائى، فتتسع مداركهم بإتساع دوائرهم وبيئاتهم، إذ تكبر خلالها علاقات الطفل وتتسع دائرته الإجتماعية، ويكتسب العديد من المهارات والصفات البدنية والخصائص الجديدة، فتؤثر المرحلة باختلافاتها وتجديدها فى نمو الطفل وتركيبته. (٢٨:٣١)

ومرحلتان الطفولة المتأخرة تتراوح من (١١ إلى ١٣ عام تقريباً)، والمراهقة حتى سن (١٤ عام) وهاتان المرحلتان تعتبران مرحلتان النشاط الواضح، حيث نشاهد فيهما زيادة واضحة فى الصفات البدنية والحركة، فالطفل لا يستطيع أن يظل ساكناً بلا حركة مستمرة، وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة، ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل، ونلاحظ فيهما كثرة اللعب، ويميل الطفل فيهما إلى كل ما هو عملى، فيكون ممتلئ بالنشاط والحيوية والمثابرة، وينمو التوافق الحركى وتزداد الكفاءة البدنية والمهارية لديه، ويحب أن يظهر مهاراته ويزهو بقوته وينمى صفاته البدنية، ويبدو الطفل فى

هاتان المرحلتان أهتماماً جديداً بالأداء السريع الماهر الذى يتطلب تنسيقاً دقيقاً، وهو ينطلق فى تصرفاته على سجيته فيكشف عن تكوينه النفسى والبدنى والمهارى . (٣٦:٣٢)

وبرامج الترويح الرياضى من أكثر الأنشطة الترويحية الناجحة فى عملية تنمية الصفات البدنية حيث يرجع ذلك إلى التزام الناشئ بإتباع قواعد خاصة أثناء ممارستها وحرية إختيار الوقت والطريقة فى ممارستها، ولكن هناك بعض الإعتبارات التى يجب ملاحظتها عند إختيار الأنشطة مثل أن تتناسب مع المرحلة العمرية والمستوى البدنى للناشئين وأن يتم إعدادها بشكل مناسب، هذا بالإضافة إلى أنها ليس من الضرورى أن تمارس بالقوة أو الحزم الذى يظهر فى المنافسات وإنما يمكن أن يتم توظيفها كوسيلة للمتعة والتشويق وتجديد النشاط وتنمية الصفات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل بشكل أكثر سهولة وأقل تعقيداً.

مشكلة البحث

من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثان كلاعبان ألعاب قوى بصفة عامة ووثب طويل بصفة خاصة قد لاحظا أن أغلب الناشئين عند التعليم أو التدريب على مسابقة الوثب الطويل يفتقدون وحدات ممارسة حركية تستهدف تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل مثل (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة)، ويرى الباحثان أن للبرامج الترويحية الرياضية بأشظتها المختلفة تأثيرات عديدة ومنها البدنية وتتمثل فى الحصول على القوام المعتدل والرشيق والبعد عن البدانة وتقوية عضلات الجسم وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية للناشئ، والتخلص من الطاقة الزائدة عن إحتياجاته مما يسهم فى تحقيق الإسترخاء البدنى والعصبى للجسم وتظهر هذه التأثيرات من خلال ممارسته لبرامج الترويح الرياضى .

ويمكن تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية للناشئين عن طريق ممارستهم لبرنامج ترويح رياضى يشتمل على الأنشطة الترويحية المختلفة بصورة منتظمة فى منتصف الوحدة التدريبية الواحدة أو الفترة التدريبية سواء كانت إعداد عام أو خاص أو مسابقات أو الموسم التدريبيى أو الفترة الأنتقالية بين الموسمين الدرع والكأس .

فإذا كان الناشئ منتظم على ممارسة البرامج الترويحية الرياضية فهذا يؤثر إيجابياً على جميع النواحي وخاصةً البدنية ويصبح لدينا ناشئ ذو شخصية متكاملة وفى حالة بدنية جيدة، مما يساعده على أداء مسابقة الوثب الطويل بمهارة حركية وكفاءة بدنية عالية ويقتصد فى الوقت والجهد ويصل إلى أفضل تكنيك فى الأداء .

هدف البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين وذلك من خلال التعرف على :

مستوى القدرة العضلية

مستوى السرعة

مستوى الرشاقة

مستوى التوافق

مستوى المرونة

فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين (القدرة العضلية _ السرعة _ الرشاقة _ التوافق _ المرونة)

٢- تتباين نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين (القدرة العضلية _ السرعة _ الرشاقة _ التوافق _ المرونة) .

مصطلحات البحث

البرنامج الترويحي The recreational program

عرفته أمل جميل، إيمان رفعت (٢٠١٩م) : بأنه مجموعة من الخبرات والأنشطة المعدة تحت إشراف الرائد الترويحي وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها وكل ما يتعلق بالتنفيذ (لتحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو التغيير والتعديل في سلوك الأفراد نتيجة إكتساب خبرة) . (٥:٩)

برنامج الترويح الرياضي Sports recreation program

هو أحد الأساليب الذي يشتمل على الأنشطة الرياضية المختلفة والتي يتم تقنينها والتخطيط لها لكي تعمل على الارتقاء بالمستوى البدني والمهارى وتحسين المتغيرات الفسيولوجية للاعب من خلال إستخدام التنوع وتقليل مخاطر الإصابة وإستخدام عنصر التشويق . (٨: ٤)

عناصر اللياقة البدنية Fitness elements

هى الأستعداد البدنى والنفسى للرياضى الذى يؤهله إلى تحقيق مستوى العمل الرياضى المطلوب بصورة كاملة . (٥ : ٢٥)

الوثب الطويل Long jump

رياضة يبدأ فيها اللاعب بالركض لمسافة معينة ليقفز بعدها إلى أقصى حد يستطيع القفز إليه . (٤٥)

الناشئين Juniors

هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦ إلى ١٤ عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (٧ إلى ١٠ سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (١١ - ١٣ سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن ١٤ سنة . (٤ : ٣٥)

إجراءات البحث

منهج البحث

إستخدما الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة بأسلوب القياس (القبلى - البعدى) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على فريق ألعاب القوى من (١١ - ١٤) سنة من نادى الشمس البالغ عددهم (٣٠) ناشئ للموسم الرياضى (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) .

عينه البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق ألعاب القوى بنادى الشمس للمرحلة العمرية من (١١ - ١٤) سنة وقوامها (٣٠) ناشئ مقسمين إلى (٢٠) ناشئ للعينة الأساسية، و(١٠) ناشئين للعينة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لعمل الضبط التجريبي وتقنين عينة البحث وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)
توصيف عينة البحث

ن = ٣٠

النسبة المئوية	العدد	العينة
٦٦.٦%	٢٠	الاساسية (التجريبية)
٣٣.٣%	١٠	الاستطلاعية (التقنين)
١٠٠%	٣٠	المجموع

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية والتي بلغت (٣٠) ناشئ، وقد بلغ عدد عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ، في حين بلغ عدد عينة البحث الإستطلاعية (١٠) ناشئين.

أسباب إختيار العينة

- ١- مناسبة المرحلة السنية لطبيعة البحث.
- ٢- إنتظام الناشئين بمواعيد التدريب.
- ٣- توافر العدد اللازم لتطبيق البحث.
- ٤- موافقة ولي الأمر على الإشتراك في البحث.
- ٥- إشتراك بعضهم في بعض مهرجانات ألعاب القوى للأطفال والبطولات المحلية .
- ٦- أن لا يكون أى ناشئ مصاب من أفراد العينة .
- ٧- جميعهم يؤدوا جميع القياسات القبلية والبعديّة الخاصة بالبحث .
- ٨- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر التدريبي وعدد المهرجانات الترويحية المشتركين فيها سابقاً .

تجانس عينة البحث

قام الباحثان بإيجاد التجانس بين أفراد مجموعة البحث في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) وذلك بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحد الأدنى والأقصى ومعامل الإلتواء في معدلات النمو لدى عينة البحث التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحد الأدنى والأقصى ومعامل الإلتواء في معدلات النمو لدى عينة البحث الكلية

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري SD	الحد الأدنى .Min	الحد الأقصى .Max	معامل الإلتواء .Ske
1	السن	سنة	12.67	1.12	11.00	14.00	214.-
2	الطول الكلي للجسم	سم	143.17	7.97	131.00	156.00	171.
3	الوزن	كجم	35.30	4.35	28.00	42.00	240.-

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو قيد عينة البحث الكلية قد

انحصرت بين

(-0.240 و 0.171) وذلك لأفراد عينة البحث الكلية، والتي إنحصرت بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحد الأدنى والأقصى ومعامل الإلتواء لبعض الاختبارات البدنية الأساسية قيد البحث لعينة البحث الكلية

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري SD	الحد الأدنى Min.	الحد الأقصى Max.	معامل الإلتواء Ske.
١	القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات)	متر	1.41	0.14	1.22	1.65	379.
٢	السرعة (اختبار الجرى ٣٠م)	ثانية	6.37	0.82	5.02	7.37	325.-
٣	الرشاقة (اختبار الركض المرتد 10x2م)	ثانية	7.38	0.96	5.04	8.63	523.-
٤	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	6.29	0.64	5.69	7.61	1.288
٥	المرونة (اختبار ثني الجذع أماماً)	سم	26.77	1.79	24.00	30.00	222.

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الإلتواء تتراوح بين (-٠.٥٢٣ ، ١.٢٨٨)، وقد إنحصرت

القيم لمعامل الإلتواء بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع الاختبارات البدنية لأفراد عينة البحث.

أدوات جمع البيانات

إستخدما الباحثان وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات والمساعدة فى تنفيذ التجربة الأساسية للبحث، وإستعانا الباحثان بالأدوات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :

١- المراجع العلمية

إستعانا الباحثان ببعض المراجع العربية (2،6،7،9،15،18،23،33) والأجنبية (38،41،43،39،42،44) وبعض الدراسات والبحوث العلمية المرتبطة بالبحث لجمع المعلومات المباشرة .

٢- الإستبيان

قام الباحثان بتصميم إستبيان إلكترونى لإستطلاع رأى الخبراء * عددهم (١٥) مرفق(1)، لتحديد مدة وزمن ومحتوى برنامج الترويح الرياضى المقترح، ولتحديد أهم اختبارات بعض الصفات البدنية الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث . مرفق (6،7،8،9،10)

٣- الإستمارات المستخدمة

قام الباحثان بتصميم إستمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل وهى :

- إستمارة لتسجيل البيانات للمتغيرات الطول والوزن والعمر. مرفق (2)
- إستمارة تسجيل القياس القبلى والبعدى لاختبارات بعض الصفات البدنية الأساسية قيد البحث .

مرفق (3)

٤- الاختبارات

تم تحديد اختبارات بعض الصفات البدنية الأساسية المناسبة لعينة البحث من خلال الإطلاع على الدراسات المرتبطة والإستعانة برأى الخبراء * وهى كالتالى :

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية. مرفق (6)
- اختبار جرى السرعة 30 م لقياس السرعة. مرفق (7)
- اختبار الركض المرتد 10x2م لقياس الرشاقة . مرفق (8)
- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة لقياس التوافق. مرفق (9)
- اختبار ثنى الجذع أماماً لقياس المرونة. مرفق (10)

* خبراء فى مجال الترويح الرياضى وتدريب مسابقات الميدان والمضمار لا تقل خبرتهم فى المجال عن (10) سنوات .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١. ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام) .
٢. جهاز ريستاميتير لقياس الطول (لأقرب سنتيمتر) .
٣. شريط قياس (متر) .
٤. ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن (لأقرب ثانية) .
٥. مجموعة أقماع .
٦. عصا تتابع .
٧. صفارة .
٨. طباشير لرسم العلامات والخطوط والدوائر .

الاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحثان بإستطلاع آراء الخبراء في أهم اختبارات بعض الصفات البدنية الأساسية لعينة البحث والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد اختبارات

بعض الصفات البدنية الأساسية قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	تكرار الموافقة	نسبة الاتفاق
1	اختبار (الوثب العريض) من الثبات	15	100%
2	اختبار جرى السرعة 30 م	15	100%
3	اختبار الركض المرتد 10x2م	15	100%
4	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	13	80%
5	اختبار ثنى الجذع أماماً	13	80%

يتضح من جدول (4) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد بعض اختبارات الصفات البدنية الأساسية للمشاركين بمهرجان ألعاب القوى للأطفال، حيث ارتضا الباحثان نسبة (80 %) من آراء السادة الخبراء، لأقل نسبة على الاختبارات التي تطبق على عينة البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات

الصدق

قام الباحثان بحساب صدق التمايز بين مجموعتين حيث تم ترتيب الأرقام تصاعدياً لتحديد المجموعة المميزة وعددهم (٥) من نادى الشمس، والأخرى المجموعة الغير مميزة وعددهم (٥) من نادى الشمس وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/١/٨م، وتم إيجاد الفرق بين المجموعتين موضحاً بالجدول التالى :

جدول (٥)

الفرق بين المجموعة الإستطلاعية المجموعة المميزة والغير المميزة
فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث

(ن = ١ = ٢ = ٥)

م	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع	س	ع	
	القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات)	متر	1.54	0.09	1.29	0.05	5.720
	السرعة (اختبار الجرى ٣٠م)	ثانية	5.66	0.57	7.11	0.18	5.453
	الرشاقة (اختبار الركض المرتد 10x2م)	ثانية	6.27	0.78	8.10	0.53	4.309
	توافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	5.83	0.09	6.70	0.69	2.802
	المرونة (اختبار ثنى الجذع أماماً)	سم	25.00	0.71	28.00	1.22	4.743

درجة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ودرجة الحرية (٨) = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٥) أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يعنى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث، مما يدل على قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها .

الثبات

قام الباحثان بإجراء ثبات الاختبارات المستخدمة فى البحث عن طريق إجراء التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الإستطلاعية وذلك يوم الاثنين الموافق 8/1/2024م وتم إعادة التطبيق يوم الاثنين الموافق 15/1/2024م وتم حساب معامل الثبات باستخدام تطبيق وإعادة التطبيق، وتم إيجاد الارتباط بين القياس الأول والثانى كما هو موضح بجدول (٦) .

جدول (٦)

معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى الاختبارات المستخدمة فى البحث

ن = 10

م	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
			س	ع	س	ع
١	القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات)	متر	1.43	0.17	1.42	0.15
2	السرعة (اختبار الجرى ٣٠م)	ثانية	6.38	0.86	6.37	0.91
3	الرشاقة (اختبار الركض المرتد 10x2م)	ثانية	7.19	1.15	7.23	1.13
4	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	6.30	0.64	6.27	0.65
5	المرونة (اختبار ثنى الجذع أماماً)	سم	26.70	1.89	26.50	1.84

قيمة " ر " الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) والخاص بمعاملات الثبات نتائج الاختبارات المستخدمة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق حيث أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت بين (٠.٩٩٥ : ٠.٩٧٤) حيث أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عدد (10) ناشئين من نادى الشمس، وذلك فى الفترة من 8/ 2024م إلى الفترة 15/1/2024م على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية فى المرحلة السنية (14:11) سنة وذلك للتعرف على :

- 1- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات .
- 2- مدى تفهم واستيعاب الناشئين لوحدات الممارسة الحركية ببرنامج الترويح الرياضى .
- 3- المشكلات التى تواجه الباحثان عند إجراء التجربة الاساسية .
- 4- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة فى البحث .
- 5- كيفية مراعاة الأمن والسلامة عند تطبيق الاختبارات .
- 6- تحديد نظام التدوير لقياس الاختبارات المستخدمة حتى يتم قياسها بسهولة ونظام .

من خلال الدراسة الإستطلاعية أسفرت النتائج على :

- 9- سهولة تطبيق الاختبارات .

- 10- صلاحية الأدوات المستخدمة .
- 11- فهم واستيعاب الناشئين لوحدات الممارسة الحركية ببرنامج الترويح الرياضى .
- 12- التغلب على المشكلات التى واجهت الباحثان عند إجراء التجربة الاساسية .
- 13- التغلب على المشكلات التى ظهرت فى أدوات القياس .

برنامج الترويح الرياضى المقترح مرفق (11)

قام الباحثان بإتباع الخطوات التالية فى إعداد برنامج الترويح الرياضى المقترح :

- 1- تحديد أهداف البرنامج .
- 2- أسس وضع البرنامج .
- 3- تحديد أجزاء البرنامج .
- 4- محتوى وحدات البرنامج .
- 5- مكونات كل وحدة .

أسس بناء برنامج الترويح الرياضى المقترح

عند بناء وتصميم برنامج الترويح الرياضى المقترح تم مراعاة الأسس التالية :

- 1- قام الباحثان بتجميع وتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التى تحتاجها مسابقة الوثب الطويل الخاصة بالمرحلة السنية من (14:11) سنة وتم توزيعها على البرنامج وتم وضعها بما يضمن أن تكون متدرجة من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
- 2- أن يحقق الأهداف التى وضع من أجلها .
- 3- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .
- 4- مراعاة خصائص المرحلة العمرية .
- 5- ملائمة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .
- 6- أن يتناسب مع المرحلة السنية .
- 7- وضع التوقيت الزمنى للبرنامج .
- 8- توفير عنصر التشويق والإثارة فى وحدات الممارسة الحركية المقترحة داخل البرنامج .
- 9- مراعاة عدم الوصول إلى ظاهرة التعب أو الإصابة .
- 10- تجنب الملل عن طريق تحديد الزمن المناسب لكل جزء فى البرنامج بدقة .

- 11- مراعاة الإحماء الجيد قبل تنفيذ البرنامج في أول الوحدة والتهديئة بعد الانتهاء من الوحدة .
- 12- توافر عامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح .
- 13- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .
- 14- تنوع التدريبات ومراعاة الفروق الفردية بين الناشئين .

محتوى برنامج الترويح الرياضى المقترح

يتضمن محتوى وحدات برنامج الترويح الرياضى المقترح على مجموعة من وحدات الممارسة الحركية التى تتضمن التمرينات المتنوعة والألعاب الترويحية والتي تعمل على تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية (القوة - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة) لعينة البحث، وذلك من خلال تطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح الذى يعمل على إحداث التنوع والاستمرارية وتنمية بعض الصفات البدنية الأساسية والتي روى فيه التشويق والإثارة .

واستمر تطبيق البرنامج لمدة (3) أشهر بواقع (12) أسبوع وداخل كل أسبوع (3) وحدات حيث أصبح إجمالي عدد الوحدات (36) وحدة ممارسة حركية وأستغرق الزمن الكلى للبرنامج (2160) دقيقة، ويوضح جدول (7) المحتوى العام لبرنامج الترويح الرياضى المقترح .

جدول (٧)

المحتوى العام لبرنامج الترويح الرياضى المقترح

متغيرات البرنامج	التوزيع الزمني
عدد الأشهر	3 أشهر
عدد الأسابيع	12 أسبوع
عدد الوحدات الأسبوعية	3 وحدات فى الأسبوع
إجمالي عدد الوحدات	36 وحدة ممارسة حركية
زمن وحدة الممارسة الحركية	الزمن الكلى للشهر 1
	الزمن الكلى للشهر 2
	الزمن الكلى للشهر 3
الزمن الكلى للبرنامج	٢١٦٠ ق

جدول (٧) يوضح المحتوى العام لبرنامج الترويح الرياضى المقترح والتوزيع الزمني للبرنامج.

أجزاء وحدة الممارسة الحركية

تتكون من ثلاثة أجزاء هي :

1- الإحماء (10ق) :

اشتمل الجزء الخاص بالإحماء على أشكال من الجرى الخفيف وألعاب صغيرة للإحماء و تمارين الإطالة و ال ABC وذلك بهدف :

- رفع درجة حرارة الجسم .
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب .
- تهيئة جسم الناشئين لممارسة برنامج الترويح الرياضى المقترح فى المرحلة الرئيسية .

2- الجزء الرئيسي (30ق) :

ويهدف هذا الجزء لتحقيق الغرض الأساسى لوحدة الممارسة الحركية من خلال تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لعينة البحث .

3- الجزء الختامى (5ق) :

يهدف لخفض درجة حرارة الجسم ويقلل ضربات القلب والرجوع بحالة الجسم البدنية والفسىولوجية للحالة الطبيعية ويستغرق هذا الجزء ٥ دقائق واشتمل الجزء الختامى على الجرى الخفيف وبعض المرجحات والأهتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين والإطالات الثابتة واللعب الترويحية.

جدول (٨)

التوزيع الزمنى لبرنامج الترويح الرياضى المقترح

الاسابيع	الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثانى عشر	المجموع الكلى
الأحماء	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٣٦٠ ق
الجزء الرئيسى	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	١٠٨٠ ق
الختام	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٨٠ ق
المجموع	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٦٢٠ ق

خطوات تطبيق البحث

القياس القبلي

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لاختبارات بعض الصفات البدنية الأساسية للعينة قيد البحث يوم الأربعاء الموافق 17/1/2024 م .

الدراسة الأساسية

قام الباحثان بتطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح على عينة البحث وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 20/1/2024م إلى يوم السبت الموافق 20/4/2024 م .

القياس البعدي

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لاختبارات بعض الصفات البدنية الأساسية للعينة قيد البحث يوم الاثنين الموافق 22/4/2024 م .

المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS v.24) لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث :

- المتوسط الحسابي. Arithmetic Mean
- الوسيط. Median
- الانحراف المعياري. Standard Deviation
- معامل الالتواء. Skewness
- اختبار دلالة الفروق "ت". T – Test
- معامل الارتباط. Correlation Coefficient
- نسب التحسن والتغير. Improvement Ratios

عرض وتفسير ومناقشة النتائج
عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :
عرض وتفسير النتائج :

جدول (٩)

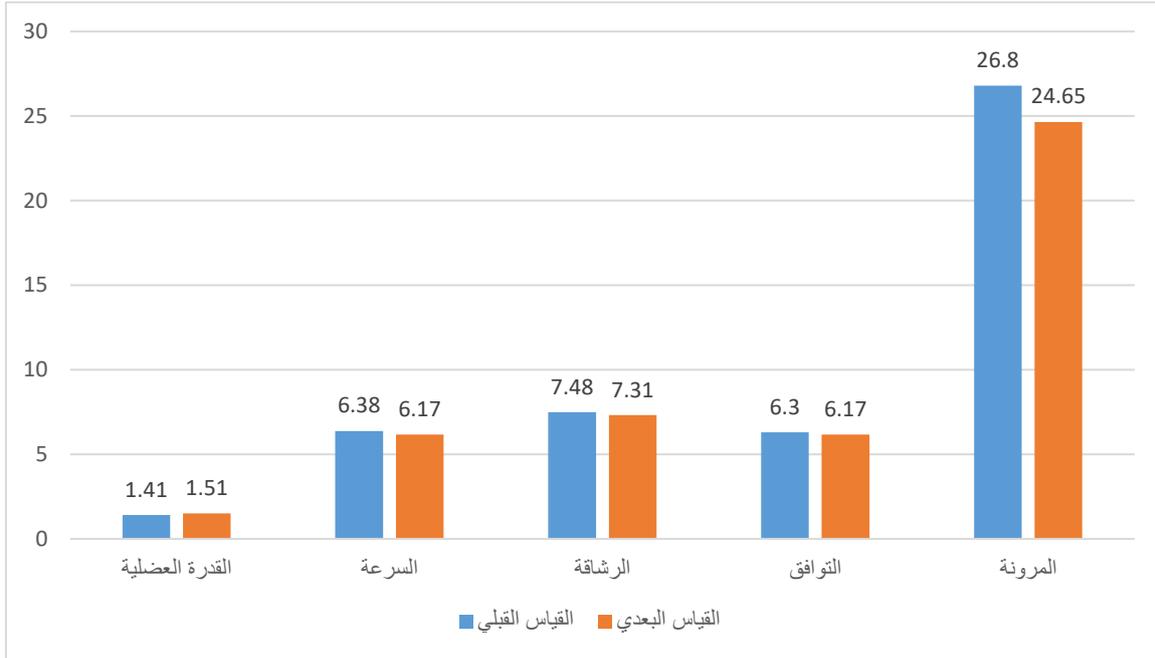
دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين. ن = ٢٠

قيمة الدلالة P- Value	قيمة "ت" المحسوبة T- Test	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
000.	22.466-	0.14	1.51	0.14	1.41	متر	القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات)
001.	3.964	0.90	6.17	0.82	6.38	ثانية	السرعة (اختبار الجرى ٣٠م)
003.	3.427	0.84	7.31	0.87	7.48	ثانية	الرشاقة (اختبار الركض المرتد 10x2م)
000.	10.279	0.62	6.17	0.65	6.30	ثانية	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)
000.	16.376	1.87	24.65	1.85	26.80	سم	المرونة (اختبار ثنى الجذع أماماً)

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (0.05) = ٢.٠٩٣

*الدلالة عند قيمة (p) \geq (0.05)

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية .



شكل (١)

الفرق بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الفروق في المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي ترجع إلى استخدام برنامج الترويح الرياضي المقترح وما اشتمل عليه من وحدات ممارسة حركية تساعد في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين، وأيضاً ترجع تلك النتائج الإيجابية إلى إحتواء برنامج الترويح الرياضي المقترح على وحدات ممارسة حركية تستهدف تنمية كلاً من (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة) حيث راعا الباحثان الأسس العلمية في وضع وحدات الممارسة الحركية الخاصة ببعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين، كما إستعانوا أيضاً باستخدام بعض الأدوات مثل الأقماع والأحبال المطاطة والحواجز التعليمية وغيرها من الأدوات الترويحية، والتي تم إعدادها بمقاسات خاصة حتى تتماشى مع المرحلة السنوية قيد البحث

كما أن تقدم عينة البحث في نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين ترجع إلى إثراء الألعاب الترويحية الرياضية المختلفة المقدمة حيث أنها تعتمد على التشويق والإثارة وممتعة بذل الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة منها، فهي أيضاً تتميز بتنوع المثيرات المستخدمة فيها بصورة ساعدت الناشئين على رفع مستوى الدافعية لديهم أثناء تطبيقها لما كان له تأثير إيجابي في تنمية مستوى الصفات البدنية لديهم .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره إيرل . ك . Earie . c (٢٠١٠) قد يكون الترويح للناشئين خبرة كافية وغنية، فالترويح للناشئين مسئولية عظمى، حيث يلعب القائد الترويحي دوراً حاسماً في تطوير آرائهم من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية، إلا أن سلوك الناشئين والتقدم في الرياضة سوف يشكل بواسطة خبراتهم أثناء فترات ممارستهم المنتظمة للبرامج الترويحية كما أن الألعاب المحببة قد تشجع الناشئين في تنمية حياتهم الصحية والبدنية والحركية . (٨٠:٤١)

كما هذه النتائج مع ما ذكره مفتى إبراهيم (٢٠٠٩) أنه من المهم مراعاة تكرار الأنشطة الترويحية للتأكيد على الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية الأساسية للناشئين، كما أن إبتكار ألعاب وأنشطة حركية جديدة أمراً مرغوباً فيه دائماً للتشويق والإثارة . (٦٢:٢٩)

وتتفق مع ما ذكره كل من أسعد عبد الرازق (٢٠٠٩)(٣) أن الناشئ لا يكون معداً للبرامج التخصصية ولكنه مؤهلاً لتعلم المهارات والحركات الرياضية وتنمية صفاته البدنية بصورة مبسطة بما يتماشى مع قدراته البدنية والوظيفية والنفسية، كما ويتميز بسرعة التعلم وله القدرة على السيطرة وربط الحركات ببعضها البعض كالجرى والوثب .

وبذلك يكونا الباحثان قد تحققا من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين (القدرة العضلية _ السرعة _ الرشاقة _ التوافق _ المرونة) .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

عرض وتفسير النتائج :

جدول (١٠)

نسب التحسن (معدلات التغير) بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين.

ن = ٢٠

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
7.09%	0.14	1.51	0.14	1.41	متر	القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات)
3.29%	0.90	6.17	0.82	6.38	ثانية	السرعة (اختبار الجرى ٣٠م)
2.27%	0.84	7.31	0.87	7.48	ثانية	الرشاقة (اختبار الركض المرتد 10x2م)
2.06%	0.62	6.17	0.65	6.30	ثانية	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)
8.02%	1.87	24.65	1.85	26.80	سم	المرونة (اختبار ثنى الجذع أماماً)

يتضح من جدول (١٠) أن نسب التحسن (معدلات التغير) للمتغيرات الاختبارية لعينة البحث بين القياسين القبلى والبعدى (2.06% ، ٨.٠٢%) لصالح القياس البعدي مما يدل على التأثير الإيجابى لبرنامج الترويح الرياضى المقترح .

مناقشة النتائج :

يرى الباحثان أن نسب التحسن (معدلات التغير) جاء لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث خضعت إلى برنامج الترويح الرياضى المقترح وذلك من أجل تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين، والذي راعى فيه الباحثان الأسس العلمية لتصميمه وتطبيقه على أفراد عينة البحث، وما اشتمل عليه من اختبارات بدنية متعددة مثل (الوثب العريض من الثبات - جرى السرعة ٣٠م - الجرى المرتد ١٠x٢م - اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة - اختبار ثنى

الجدع أماماً) حيث أنها تنمى بعض الصفات البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين من جانب ومن الجانب الآخر تتميز بالحركة المستمرة والنشاط والإثارة والتشويق وهو ما يتماشى مع متطلبات وإحتياجات هذه المرحلة السنية .

كما تعد الأنشطة الترويحية الرياضية مجالاً محبباً وممتعاً إذا تضي نوعاً من البهجة والحيوية والنشاط أثناء أدائها وخاصة عند تنظيمها وإستخدام بعض الأدوات المساعدة وإستغلال جميع الإمكانيات المتاحة، مما يساعد الناشئين على إدراك طبيعة الأداء بشكل أسرع وأدق وأيضاً جذب إنتباههم من خلال وحدات الممارسة الحركية داخل برنامج الترويح الرياضى المقترح مما يؤثر بشكل إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين.

ويتفق ذلك مع نتائج كلاً من محمد أبابزة (٢٠١٤)(٢٦)، وياسر مبروك (٢٠١٧)(٣٧) على أن إستخدام الألعاب الترويحية الرياضية لها تأثيراً إيجابياً على تنمية وتحسين القدرات البدنية للناشئين نتيجة وضع أهداف مشوقة يسعى الناشئين إلى تحقيقها من خلال الألعاب الترويحية المختلفة.

كما اتفقت مع نتائج كلاً من إسلام منصور وهناء محمود (٢٠١٩)(٤)، منار خيرت (٢٠١٩)(٣٠) فى التأثير الإيجابي للألعاب الترويحية على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى الناشئين .

ويتفق أيضاً مع نتائج وائل السيد (٢٠١٩)(٣٤)، وبن أحمد محمد (٢٠١٤)(١٣) ومحمد عبد المنعم (٢٠١٩)(٢٢) بأن دمج البرامج الترويحية مع برامج ألعاب القوى للأطفال الذي يتميز بطابع المرح والسرور والتشويق، أثر بشكل إيجابي وكبير فى فاعلية أداء الأطفال للاختبارات البدنية قيد البحث، وأن نسبة التحسن فى تنمية الصفات البدنية الأساسية وتطوير المهارات الحركية الأساسية باستخدام برنامج ترويح رياضى أكبر من نسبة التحسن من استخدام طريقة الشرح والعرض .

وأيضاً تتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من إسماعيل يوسف ومصطفى حجاج (٢٠٠٩)(٥) على أن إستخدام البرامج الترويحية لها أثر فعال فى تحسين الأداء البدنى من خلال الألعاب الرياضية المتنوعة وأستخدام أهداف مشوقة للعب والتنافس من أجل تحقيقها .

ويتفق هذا مع دراسة كلاً من طه عثمان (٢٠٠٩)(١٩)، محمود عزب (٢٠١٧)(٢٧) وجميعها دراسات أكدت على فاعلية البرامج الترويحية المقترحة فى تنمية القدرات البدنية للناشئين .

وبذلك يكونا الباحثان قد تحققا من صحة الفرض الثانى والذى ينص على تتباين نسب التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلى والبعدى فى بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين (القدرة العضلية _ السرعة _ الرشاقة _ التوافق _ المرونة) .

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات

فى ضوء الأهداف والتساؤلات الخاصة بالبحث وإستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه الباحثان من حقائق من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، فقد توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين لصالح القياس البعدى .
- برنامج الترويح الرياضى المقترح له تأثير إيجابى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين .
- تم تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين المتمثلة فى كل من (القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوافق، المرونة) بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٢.٠٦% ، ٨.٠٢%) لعينة البحث وذلك لتطبيق برنامج الترويح الرياضى المقترح عليها .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات) إلى ٧.٠٩% لصالح القياس البعدى .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى السرعة (اختبار الجرى 30م) إلى 3.29% لصالح القياس البعدى .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى الرشاقة (اختبار الركض المرتد 10x2م) إلى 2.27% لصالح القياس البعدى .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة) إلى 2.06% لصالح القياس البعدى .
- بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى المرونة (اختبار ثنى الجذع أماماً) إلى 8.02% لصالح القياس البعدى .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث وأهدافه وفى حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحثان من نتائج

يوصى الباحثان بما يلى :

- إدراج برامج الترويح الرياضى ضمن برامج المؤسسات التربوية والتعليمية والرياضية بالمدارس والأندية ومراكز الشباب.
- بناء برامج الترويح الرياضى لمراحل عمرية مختلفة للتعرف على مدى تأثيره على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الأساسية لمسابقة الوثب الطويل للناشئين .
- إستخدام وحدات الممارسة الحركية وما تحويه من تمرينات متنوعة وتخصيصها بأشكالها المختلفة لمتسابقى الوثب الطويل داخل الوحدة التدريبية أو خلال الفترة الإنتقالية للاعبين .
- تجريب برنامج الترويح الرياضى المقترح على مسابقات أخرى مثل الوثب الثلاثى والوثب العالى .
- تجريب برنامج الترويح الرياضى المقترح على مراحل عمرية مختلفة فى رياضات مختلفة عن ألعاب القوى .
- إستخدام مدربين ألعاب القوى للألعاب الترويحية الرياضية المقترحة فى تدريبات المرحلة العمرية من (14:11) سنة .
- الإهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية فى المراحل العمرية المختلفة لأنها العنصر الأساسى المؤثر فى تنمية المستوى البدنى والمهارى والرقمى للأطفال .
- تنظيم دورات تدريبية وندوات وورش عمل للمدربين حول أهمية تطبيق برامج الترويح الرياضى وإستخداماتها المتعددة فى تنمية المستوى البدنى والمهارى والرقمى للأطفال .
- عمل برتوكول تعاون لنشر نماذج لبرامج الترويح الرياضى فى المدارس وقطاعات التعليم من قبل إتحاد ألعاب القوى وكليات التربية الرياضية .
- إسترشاد المدربين بمحتوى برنامج الترويح الرياضى المقترح فى وضع البرامج التدريبية المماثلة بإستخدام أدوات مختلفة وتقنين الأحمال التدريبية بما يتناسب مع طبيعة ونوع النشاط والمرحلة العمرية .
- تطبيق برامج ترويح رياضى مماثلة ومعرفة أثرها على تنمية الجانب الوجدانى للاعبين .

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد حلمى قورة (٢٠١٦م) : " تقنين مقاييس دوافع الأنشطة الترويحية "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، طنطا .
٢. أحمد فوزى عبدالله عبد الغنى (٢٠١٨م) : " تأثير إستخدام مشروع الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال على تعليم بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة ما قبل المدرسة"، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، بنها .
٣. أسعد حسين عبد الرزاق (٢٠٠٩م) : " تأثير الألعاب الصغيرة فى تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧ - ٨) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الثاني، المجلد الثاني، القاهرة .
٤. إسلام منصور، هناء محمود (٢٠١٩م) : " تأثير برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحى المسافات القصيرة "، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (١)، عدد (١٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط .
٥. إسماعيل يوسف ومصطفى حجاج (٢٠٠٩م) : " فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتطوير الأداء المهارى للمصارعين "، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٦. الأتحاد الدولى لألعاب القوى (٢٠٠٦) : "ألعاب القوى للأطفال، مسابقات الفرق، مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال"، ترجمه مركز التنمية الإقليمي، القاهرة .
٧. الأتحاد الدولى لألعاب القوى (٢٠١٢م) : " نماذج تعليمية للأطفال فى ألعاب القوى "، مركز التنمية الأقليمي، القاهرة .
٨. الزهراء حسين التميمى (٢٠١٩م) : " برنامج ترويحى لتعليم بعض المهارات الأساسية للمبتدئات فى رياضة المبارزة بالعراق "، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق .
٩. إيمان رفعت، أمل جميل (٢٠١٩م) : " البرامج الترويحية "، ط٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .
١٠. إيمان شاكر محمود (٢٠٠٣م) : " تأثير التمارين التمهيديّة العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائي "، جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع، العدد الثالث، البحرين .

١١. بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧م) : " سباقات الميدان ومسابقات المضمار"، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٢. بشير محمد محمد فوده (٢٠١٣م) : " تأثير برنامج تدريب ألعاب القوى للأطفال على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقى للمرحلة السنوية (١١ - ١٢) سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، المنوفية .
١٣. بن أحمد محمد (٢٠١٤م) : " اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقى فى مسابقات العدو والوثب والرمى"، رساله ماجستير معهد التربية البدنية والرياضة جامعه عبد الحميد بن باديس - مستغانم، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجزائر .
١٤. بهاء الدين عبد الرحمن (٢٠١٥م) : " مدخل أوقات الفراغ والترريح"، دار الفولى للطباعة والنشر والتوزيع، المنيا .
١٥. خليل عاطف رشاد (٢٠١٨م) : " تأثير برنامج ترويح رياضى مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لناشئى الكرة الطائرة الشاطئية"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، أسيوط.
١٦. سليمان على حسن، أحمد الخادم، ذكى محمد درويش (١٩٨٣م) : " التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار"، دار المعارف، الإسكندرية .
١٧. سيد عبد المقصود (١٩٩٤م): " نظريات التدريب الرياضى"، الجوانب الاساسية للعملية التعليمية"، مكتبة الحساء، القاهرة .
١٨. شارلز جوزولى واخرون (٢٠٠٢م) : " العاب القوى للأطفال مسابقات الفرق"، مركز التنمية الأقليمى، القاهرة .
١٩. طه عثمان (٢٠٠٩م) : " تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على اللياقة الحركية لتلاميذ القسم الثانى من التعليم الأساسى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
٢٠. عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٠م) : " فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٢١. عويس الجبالى (١٩٩٨م) : " سلسلة المناهج النمطية"، مناهج العاب القوى المجلس الاعلى للشباب والرياضة، الإدارة المركزية لاعداد القادة، القاهرة

٢٢. محمد أحمد عبد المنعم (٢٠١٩م) : " تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال على تعليم بعض مسابقات ألعاب القوى للمرحلة الابتدائية الازهرية "، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مجلد (24)، ديسمبر، بنها .
٢٣. محمد الحماحى (٢٠٢٢م) : " بناء وتطوير برامج الترويح الرياضى وفقاً للأسس العلمية والتوجهات التربوية والفلسفية المعاصرة "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٢٤. محمد الحماحى، عايدة عبد العزيز (٢٠١٥م) : " الترويح بين النظرية والتطبيق "، ط٨، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٢٥. محمد عصام عيسى (٢٠٢٢م) : " الإعداد البدنى "، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، بنى سويف .
٢٦. محمد نبيل أباطة (٢٠١٤م): " تأثير برنامج ترويحى باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الإنحرافات القوامية للطرف السفلى لدى أطفال التعليم الأساسى "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسكندرية.
٢٧. محمود سليمان عذب (٢٠١٧م) : " تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار (٩ - ١٠) سنوات "، مجلة جامعة الأقصى، مجلد(٢١)، عدد(١)، فلسطين .
٢٨. مصطفى يوسف حجاج (٢٠٠٥م) : " تأثير استخدام الألعاب الترويحية الغرضية على تعلم بعض المهارات الأساسية للمصارعة لدى طلاب التربية الرياضية جامعة الأزهر "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٩. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٩م) : " التدريب الرياضى للناشئين والمدرّب الناجح "، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
٣٠. منار خيرت (٢٠١٩م) : " تأثير استخدام النموذج التوليدى على الحصائل المعرفية وبعض مهارات الإنقاذ فى السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد (٥٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٣١. هاني عوض (٢٠١٤م) : " مرحلة الطفولة المتوسطة وعلاماتها المميزة "، دار الشرق الأوسط للطباعة والنشر، القاهرة.
٣٢. هدى إبراهيم رزوقى، سوزان سليم (٢٠٠٥م) : " تأثير منهاج تعليمي مقترح لجمناستك الموانع فى تطوير بعض القدرات الحركية للمرحلة من (٦ - ٧) سنوات "، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الاول، المجلد الرابع، العراق.

٣٣. هيثم سيد محمد (٢٠٠٥م) : " تأثير برنامج ترويحى رياضى مفتوح لتنمية بعض القدرات البدائية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان، القاهرة .
٣٤. وائل السيد العبد (٢٠١٩م) : " تأثير استخدام برنامج الإتحاد الدولى لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية "، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٨٥) يناير، القاهرة
٣٥. وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٧م) : " أسس التدريب الرياضى لمرحلة الناشئين (رؤية فنية حديثة) "، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة .
٣٦. وفيق صفوت مختار (٢٠١٩م) : " النمو الحركى للطفل وأهم الأنشطة الترويحية والمدرسية "، دار الطلائع للنشر، القاهرة .
٣٧. ياسر مبروك شاهين (٢٠١٧م) : " تأثير برنامج ألعاب ترويحية غرضية على بعض المؤشرات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 38- Allyn & bacon (2001) : " **Fundamental motor skills** " ,chapter (15) ,hand books .
- 39- Athletics (Track & Field) at the Olympics (2020) : www.topendsports.com .
- 40- Hagedorn G., Niedlich D., Schmidt J., (2004) : "**Basketball Handbuch Theorie und Praxis, Rowohlt** " – verlag , Hamburg .
- 41- Earle . C , (2010) : " **IAAF New Studies in Athletics** .
- 42- Heptathlon Decathlon (2020) : www.athleticsireland.ie .
- 43- James Roland (2018) : " **children and youths in athletics** " – IAAF Athlete Development – Eric Molyneux, sport Manitoba Print Shop.
- 44- Jurgen schiffer (2011) : " **children and youths in athletics** " – IAAF Athlete Development – Eric Molyneux, sport Manitoba Print Shop.
- ثالثاً : الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت)
- 45- [the long jump, dictionary.cambridge.org](http://the.long.jump.dictionary.cambridge.org), Retrieved 17-5-2020 .