



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص تربية وعلم الحركة

تحت عنوان :

أهمية تصميم المواقف التعليمية التعليمية لأبجديات الجري في اكساب تكنيك
بعض فعاليات ألعاب القوى (جري، رمي، وثب)
بحث مسحي أجري على أساتذة التربية البدنية والرياضية في ولاية
النعامة

تحت اشراف :

أ.د بن سي قدور حبيب

لجنة المناقشة :

-

-

إعداد الطالب:

بلعابد محمد

السنة الجامعية 2020_2019

الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع الوالدين الكريمين اللذان سهرتا من أجلي ولهما كل الفضل فيما أنا عليه الآن وإلى جدي العزيزة على قلبي وإلى جميع أخواتي والأقرباء والأصدقاء، وإلى كل أفراد أسرة التربية والبدنية والرياضية، وإلى كل الأساتذة اللذين أشرفوا على تعليمي طيلة مشواري الدراسي

بلعابد محمد

الشكر والتقدير

الحمد لله على إحسانه ، والشكر على نعمه التي لا تعد ولا تحصى وعلى توفيقه وامتنانه في اتمام هذا البحث المتواضع ، استنادا الى قوله تعالى *لإن شكرتم لأزيدنكم ولإن كفرتم ان عذابي لشديد*
أية 7 من سورة ابراهيم .

ومن بعده أتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام الى الأستاذ الدكتور بن سي قدور الحبيب التي تابع مراحل انجاز هذه الرسالة بكل اهتمام ومسؤولية وما فتئ أن يمدني بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتني بالتغلب على الصعاب وكانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع ، وأتقدم بخالص الشكر والتقدير الى كل من ساعدنا طوال مشوارنا الدراسي من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة

بلعابد محمد

السنة الجامعية : 2019-2020

ملخص البحث :

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان :أهمية تصميم المواقف التعليمية التعلمية لأبجديات الجري في اكساب تكنيك بعض فعاليات ألعاب القوى (جري رمي وثب) حيث تمحورت أهداف هذا البحث في: مدى مساهمة تصميم المواقف التعليمية التعلمية في درس التربية البدنية والرياضية في اكساب تكنيك بعض فعاليات ألعاب القوى، كما تم افتراض أن لتصميم المواقف التعليمية التعلمية أثر ايجابي وفعال في تحسين واكساب التكنيك للتلميذ في فعاليات ألعاب القوى ،كما تم استنتاج أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعطون أهمية بالغة لتصميم هذه المواقف التعليمية التعلمية مما ينعكس ايجابا على التلميذ في تحسين أداءه واكسابه التكنيك بطريقة صحيحة وسليمة ،وفي الأخير نقترح على أساتذة التربية البدنية والرياضية أن يكون الاهتمام أكثر وأكثر لتصميم هذه المواقف التعليمية والتعلمية والتنويع في طرق وأساليب التدريس في المراحل الثلاثة لدرس التربية البدنية والرياضية .

الكلمات المفتاحية :

تصميم _المواقف التعليمية التعلمية _تكنيك _أبجديات الجري _ألعاب القوى.

Résumé de la recherche :

Cette étude portait le titre: L'importance de concevoir des situations d'apprentissage pédagogique pour l'ABC de la course à pied dans l'acquisition de techniques pour certaines activités d'athlétisme (lancer et sauter), les objectifs de cette recherche étant centrés sur: La mesure dans laquelle la conception de situations d'apprentissage pédagogique contribue à la leçon d'éducation physique et sportive dans l'acquisition de la technique de certaines activités d'athlétisme Il a également été supposé que la conception de situations d'apprentissage pédagogique avait un effet positif et efficace sur l'amélioration et la fourniture à l'élève de la technique dans les activités d'athlétisme, et il a également été conclu que les enseignants d'éducation physique et de sport accordent une grande importance à la conception de ces situations d'apprentissage éducatif, ce qui affectera positivement l'élève à améliorer ses performances et à acquérir de la technique de manière correcte. Et solidement, et au final, nous suggérons aux professeurs d'éducation physique et sportive d'accorder de plus en plus d'attention à la conception de ces situations éducatives et d'apprentissage et à diversifier les méthodes et méthodes d'enseignement dans les trois étapes de la leçon d'éducation physique et de sport.

Les mots clés :

Concevoir _ situations d'apprentissage pédagogique _ techniques _ ABC de la course _ athlétisme.

Research Summary :

This study came under the title: The importance of designing educational learning situations for the ABCs of running in the acquisition of techniques for some athletics activities (throwing and jumping). The objectives of this research centered on: The extent to which the design of educational learning situations contributes to the physical education and sports lesson in acquiring the technique of some athletics activities. It has also been assumed that the design of educational learning situations has a positive and effective effect on improving and providing technology for the student in the activities of athletics. It has also been concluded that teachers of physical education and sports give great importance to designing these educational learning situations, which will positively affect the student in improving his performance and gaining technique in a correct manner. And soundly, and in the end we suggest to professors of physical education and sports that more and more attention be given to designing these educational and learning situations and diversifying the methods and methods of teaching in the three stages of the physical education and sports study.

key words :

Design _ educational learning situations _ techniques _ ABCs of running _ athletics.

الصفحة

الفهرس

أ	- الإهداء
ب	- الشكر و التقدير
ج	- ملخص البحث
د	- الفهرس
هـ	- قائمة الجداول

1 التعريف بالبحث

2	1- مقدمة البحث
2	2- مشكلة البحث
2	3- أهداف البحث
3	4- فروض البحث
3	5- أهمية البحث و الحاجة اليه
3	6- مصطلحات البحث
4	7- الدراسات و البحوث المشابهة
4	1-7 دراسة بوشنتوف جمال وزلماط سليم 2016
5	2-7 دراسة بوخير محمد وبن زرفة محمد 2017
6	3-7 دراسة بلحيداس الصديق 2019
7	4-7 دراسة بن قناب عبد الرحمان 2019
8	8- التعليق و نقد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

الباب الأول

الدراسة النظرية

12	الهدخل
----	--------

الفصل الاول:

تصميم المواقف التعليمية التعلمية في درس التربية البدنية و الرياضية

14	تمهيد
----	-------

14	1. درس التربية البدنية والرياضية
14	2. الأهداف التربوية في الحصة (حس حركي-معرفي-وجداني
16	3. عمليات التدريس (التخطيط-التنفيذ-التقويم)
18	4. مكونات الموقف التدريسي
19	5. التغذية الراجعة وأنواعها المتعددة المقدمة من طرف الأستاذ
21	الخاتمة

الفصل الثاني

تمارين أبجديات الجري

23	تمهيد
23	1.2. تمارين أبجديات الجري
23	1.1.2. التقسيم من حيث طريقة الأداء
24	2.1.2. التقسيم من حيث المسافة
25	3.1.2. التقسيم من حيث سرعة التنفيذ
25	4.1.2. وضعية تمارين أبجديات الجري من الحصة التدريسية
25	5.1.2. أنواع تمارين أبجديات الجري الأساسية
26	2.2. تكتيك بعض مسابقات العاب القوى (سرعة ، وثب ، رمي)
26	1.2.2. سباق السرعة 50 م
31	2.2.2. الوثب الطويل
33	3.2.2. دفع الجلة
36	الخاتمة
36	خاتمة الباب

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

38	المدخل
----	--------

الفصل الاول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

40	تمهيد
----	-------

40	1. منهج البحث
40	2. مجتمع و عينة البحث
41	3. مجالات البحث
41	4. متغيرات البحث
41	5. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
41	6. أدوات البحث
41	7. الاسس العلمية للاختبار
43	8. الوسائل الإحصائية
44	9. صعوبات البحث
44	الخلاصة

الفصل الثاني

مناقشة الفرضية من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة

46	1.2. تمهيد
46	2.2. مناقشة الفرضية الاولى
47	3.2. مناقشة الفرضية الثانية
48	4.2. مناقشة الفرضية الثالثة
49	5.2. الإستنتاجات
50	6.2. التوصيات
51	7.2. الخاتمة العامة للبحث
53	المصادر و المراجع
58	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	قائمة الأساتذة المحكمين	01
	استبيان موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية	02

التعريف بالبحث

- 1 - مقدمة البحث
- 2 - مشكلة البحث
- 3 - أهداف البحث
- 4 - فروض البحث
- 5 - أهمية البحث
- 6 - المصطلحات الأساسية
- 7 - الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

المقدمة :

تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية من النشاطات التي لها دور كبير في بناء وتوجيه التلاميذ لحياة افضل ، فهي من الوسائل المتبعة في رعاية الفرد من كافة النواحي النفسية والجسمانية والعقلية وصدق من قال " العقل السليم في الجسم السليم " ، وصف قصير لكنه كامل للحياة السعيدة في هذا العالم ، ولعل ما يهمننا من النواحي المذكورة سالفها هو الناحية البدنية ، حيث يقول جون جاك روسو " أن التربية البدنية لا تقل شانا عن التربية الفكرية ، وان لا بد للجسم ان يكون قويا لكي ينفذ الى الروح ولا بد لمن يؤدي خدمة جيدة ان يكون قويا ومستعدا واذا اردت ان تهذب ذكاء تلميذك عليك ان تهذب القوة التي تتحكم في جسمه ، عليك المزيد من التمرينات البدنية دون انقطاع اجعله قويا وسليما ان اردت ان تخلق منه انسانا رصيا وعاقلا وحكيما". (ابراهيم ، 2010 ص 94).

ان التدريس مهنة انسانية جلية ، وليس كما يظن البعض انه مجرد حشو داخل البرنامج ، لذلك لكل انسان الشرف ان ينتمي لهذه المهنة ويعمل فيها ، حيث مكانتها رفيعة ، وتناط بالمعلمين مسؤولية اعداد الافراد الصالحين النافعين لأنفسهم وأمتهم وتزود الاجيال الناشئة بالمعلومات والمعارف والمهارات والقيم والاتجاهات المرغوبة ، وفي هذا الموضوع نحن بصدد التكلم عن المواقف التعليمية التعلمية التي يصممها استاذ التربية البدنية والرياضية اثناء حصته حيث يراعي فيها دوره كأستاذ في اصال المعلومة والتلميذ والمادة الدراسية والهدف المسطر وتقديم التغذية الراجعة بشتى انواعها من اجل السير قدوما نحو الافضل ، كما سنتكلم عن تمارين ابجديات الجري وتكنيك بعض فعاليات العاب القوى (جري ، رمي وثب). حيث جاءت هذه الاخيرة من اجل اكساب تكنيك معين في الجري او لتصحيح الاخطاء والعيوب في بداية ومنتصف ونهاية الحصة ، وتكمن اهمية بحثنا هذا في معرفة او الكشف عن اذا كان للمواقف التعليمية التعلمية التي يصممها استاذ التربية البدنية والرياضية اثار وتحسين لتكنيك بعض فعاليات العاب القوى (جري ، رمي وثب) ، وكذا تحسين ابجديات الجري (اساسيات التدريس ، 2016 ص 11 و 15) .

ومن الاسباب الموجبة والمبررات التي دفعتنا لإجراء هذا الموضوع هو مدى العجز الناتج عن عدم اجراء مثل هذه البحوث ، والذي دفع بنا للخوض في غمار هذا البحث المتواضع وشجعنا ووجود دراسات سابقة نذكر منها (دراسة بوشنتوف جما وزلماط سليم 2016) وكذا دراسة بلحيداس صديق 2019 ودراسة بلقناب عبد الرحمان 2019 والتي كانت اقرب لبحثنا والذي يتمحور عنوانه في "اهمية تصميم المواقف التعليمية التعلمية لأبجديات الجري لإكساب تكنيك بعض فعاليات العاب القوى (جري ، رمي وثب). حيث نهدف من خلالها الى معرفة اثارها في تحسين الاداء وافادة جميع العاملين في القطاع من طلبة باحثين ومدرسين خاصة المتعلمين وضمن تعلمهم الامثل من خلال ايجاد سبل جديدة وفعالة لتحقيق ذلك" .

- مشكلة البحث :

ان عملية التدريس عبارة عن حصيلة من الخبرات والمهارات التدريسية يخططها ويديرها المدرس من اجل مساعدة التلاميذ على تحقيق اهداف معينة ، فبذلك يعتبر موقفا يتميز بالتفاعل بين الطرفين حيث لكل منهما ادوار يمارسها من اجل بلوغ الاهداف المنشودة ، وعلى هذا الاساس يجب على المدرس ان يسعى جاهدا الى مساعدة تلاميذه على التحول من السلبية الى الايجابية ومن الجمود الى الفعالية خلال مختلف مواقف التدريس وهذا يكون باستخدامه لامثل الوسائل التدريسية المناسبة ، ومن جملتها استراتيجية التدريس المختلفة.(براهيمي قدور ، 2017).

المشكلة :

لم يتم اختياري لموضوع هذه الدراسة عفويا ، بل كان مخططا له مسبقا وذلك من خلال زيارتي الميدانية لبعض المتوسطات في ولايتي وكذا مساعدتي لزميلي الذي كان بصدد التحضير للدكتوراه ، حيث كان له الفضل الكبير بان قابلني مباشرة مع التلاميذ والأساتذة والميدان، ونظرا لما لمثل هذه المواضيع من قيمة علمية وعملية ومن خلال ما ذكر سابقا دار في ذهني التساؤل التالي:

-ماهي أهمية تصميم المواقف التعليمية التعلمية في درس التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتمرين ابجديات الجري ؟

: ومنه طرح التساؤلات الفرعية التالية

- 1/ هل الإمام وتوظيف الأستاذ للأسس الحديثة التدريس يساهم في تجسيد مخرجات منهاج التربية البدنية الرياضية في المجال؟
- 2/ هل يعمل الأساتذة على تصميم وتنفيذ المواقف التعليمية التعلمية بمراعاة التنوع في توظيف لعدد من طرق و أساليب التدريس؟
- 3/ هل تصميم وممارسة أبجديات الجري ينعكس على الأداء المهاري و الإنجاز الرياضي في أنشطة ألعاب القوى (جري- رمي- وثب) ؟

3- أهداف البحث:

وتهدف دراستي إلى :

مدى مساهمة تصميم المواقف التعليمية التعلمية في درس التربية البدنية الرياضية على أبجديات الجري في ألعاب القوى (جري- رمي- وثب).

1/ معرفة مدى الإلمام و توظيف الأستاذ للأسس الحديثة في التدريس من أجل تجسيد مخرجات منهاج التربية البدنية الرياضية في المجال النفس حركي.

2/ الكشف عن مدى تنوع الأستاذ في توظيف طرق و أساليب التدريس خلال تصميم وتنفيذ المواقف التعليمية التعلمية.

3/ تحديد إنعكاس تصميم و ممارسة أبجديات الجري على الأداء المهاري و الإنجاز الرياضي في أنشطة ألعاب القوى (جري-رمي-وثب) من وجهة نظر الأساتذة.

4- فرضيات البحث:

ومنه الفرضية الرئيسية :

أن تصميم المواقف التعليمية التعلمية لأبجديات الجري في درس التربية البدنية الرياضية يساهم و بشكل فعال في تحسين تكتيك بعض فعاليات ألعاب القوى (جري- رمي - وثب).

: الفرضيات الفرعية هي

1/ إن الإلمام و توظيف الأستاذ للأسس الحديثة في التدريس يساهم في تجسيد مخرجات منهاج التربية البدنية الرياضية في المجال النفس حركي.

2/ لا يوجد تنوع في توظيف لعدد من طرق وأساليب التدريس خلال تصميم وتنفيذ المواقف التعليمية التعلمية.

3/ إن تصميم وممارسة أبجديات الجري يحث على الأداء المهاري و الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ في أنشطة ألعاب القوى (جري- رمي- وثب).

5- أهمية البحث:

الجانب العلمي:

- تزويد أساتذة التربية البدنية الرياضية بمعطيات حديثة أثناء تدريسهم في المستقبل

القريب.

إثراء مكتبة ومعهد التربية البدنية الرياضية بموضوع ألعاب القوى -

الجانب العملي:

نتج فرصة للتعلم حسب قدرة التلميذ. -

- نضمن تحقيق تعلم تكنيك بطريقة صحيحة لجميع التلاميذ دون استثناء.

- إثارة الدافعية و الإبداع.

6- التعريف بمصطلحات البحث:

ألعاب القوى: مجموعة من التمارين البدنية ترمي إلى تنمية متناسقة للقدرات الجسمية والذهنية للإنسان، وهي من أقدم أنواع الرياضة، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي والدفع. عرفت كلها تحت إسم (فن أتلاتيكا).

عرفها أحد إختصاصي الطب الرياضي بقوله: إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته، ويجري برئتيه ، ويسرع بقلبه فإنه يصل إلى الهدف بذكائه. المرجع: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، جميل صيف، ص19، 1993.

التكنيك: هو قدرة اللاعب الرياضي على أداء الحركة أو مجموعة من الحركات الخاصة بنوع فعاليته أو نشاطه الممارس وفق الأسس الفنية والبايوميكانيكية. ومن خلال التعريف نستطيع أن نقول أن التكنيك بالمختصر هو فن الأداء... أي أنه صفة المهارة. المرجع: رابطة الأكاديمين العرب، د. فراس عبد الحميد الحمداني، سنة 2017.

التصميم: يعني عمل نظري أو خطة مسبقة قبل التنفيذ.

أما التعليمية التعلمية فيندمج فيها دور المعلم بالتعليم والمتعلم بالتعلم، فيصبح التفاعل بين المعلم والمتعلم والمادة الدراسية.

تمارين ابجديات الجري: تعتبر من أهم الإمكانيات للتعلم و إتقان تكنيك الجري LES ABC de course حيث يقوم العدائين باختيارها و ينفذونها على مسافات محددة و بنفس الشدة كما قد تكون السبب الأساسي فيضعف تكنيك الجري لذا بعض العدائين و

على المدرس أن يعمل باستمرار على تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال تنفيذ هذه التمارين.

الدراسات السابقة والمثابرة :

الدراسة الأولى : دراسة بوشنتوف جمال وزلماط سليم 2016 ،التدريس بالورشات من وجهة نظر أستاذ التربية البدنية والرياضة للتعليم الثانوي .

مشكلة البحث : هل استخدام الورشات يقلل من فعالية التدريس .

هدف البحث : هو ابراز دور الأستاذ في تحقيق الهدف المنشود في ظل التدريس بالورشات ومدى فعالية هذا الأخير عليه .

فرض البحث : استخدام الورشات في العملية التدريبية يحد من فعالية التدريس .

منهج البحث : منهج مسحي أجري على أساتذة التربية البدنية والرياضة التعليم الثانوي في بعض ولايات الغرب والجنوب الغربي (مستغانم_وهران_أدرار).

عينة البحث وكيفية اختيارها: شملت أساتذة التربية البدنية والرياضة التعليم الثانوي والبالغ عددهم 60أستاذ أختيرت بطريقة مقصودة على مستوى الغرب والجنوب الغربي ،اختيار العينة بناء على المنهاج .

أداة البحث :استمارة استبيان توزع على اساتذة التعليم الثانوي .

أهم نتيجة : معظم أساتذة التربية البدنية والرياضة مؤهلين علميا وتربويا من خلال

الشهادة المحصل عليها(لسانس،ماستر) وأنهم يمتلكون خبرات في حين أن هناك

بعض الأساتذة يعانون من مشاكل علمية وتربوية بيداغوجية نفسية اجتماعية.

أهم توصية : تخصيص دورات تكوينية وتدريبية متواصلة ومنظمة للأساتذة ومشاركتهم فيها .

الدراسة الثانية : دراسة بوخير محمد وبن زرفة محمد 2017 ،فعالية التعلم باللعب

باستخدام أنشطة ألعاب قوى أطفال في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز

الرياضي لدى التلاميذ في مسابقتي الوثب الطويل ،عدو مسافات 60م

مشكلة البحث : هل التعلم باللعب باستخدام أنشطة ألعاب قوى أطفال يؤثر ايجابا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرياضي لدى تلاميذ (12_13) في مسابقتي الوثب الطويل ،عدو مسافات 60م

هدف البحث : اقتراح وحدات تعليمية باستخدام أنشطة ألعاب قوى أطفال لتحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرياضي لدى التلاميذ.

فرض البحث : التعلم باللعب باستخدام أنشطة ألعاب قوى أطفال لها أثر ايجابي في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرياضي لدى تلاميذ (12_13) في مسابقتي الوثب الطويل ،عدو مسافات 60م

منهج البحث :منهج تجريبي

عينة البحث وكيفية اختيارها : تمثلت العينة في 30 تلميذ مختارين عشوائيا مقسمين الى عينتين 15 تلميذ عينة ضابطة و15 تلميذ عينة تجريبية .
أداة البحث :اختبارات بدنية (اختبار الوثب الخماسي ،اختبار جري 400م،اختبار جري 60م).

أهم نتيجة : أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال باللعب المطبق على العينة التجريبية أثرت ايجابا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني للأنجاز الرياضي لدى التلاميذ .

أهم توصية : العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لأخراج درس التربية البدنية والرياضة على نحو فعال والى تحقيق الكفاءات المنشودة .

الدراسة الثالثة : دراسة بالحيداس بالصديق 2019 ،فعالية التتويج باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والأنجاز الرقمي للتلاميذ في فعاليتي العدو (50م) والوثب الطويل .

مشكلة البحث:هل التتويج باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة في درس التربية البدنية والرياضة يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والأنجاز

الرقمي لتلاميذ السنة أولى متوسط (11_12سنة) في فعاليتي العدو (50م) والوثب الطويل ؟

هدف البحث : معرفة أثر التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والأنجاز الرقمي لتلاميذ السنة أولى متوسط(11_12سنة) في فعاليتي العدو (50م) والوثب الطويل .

فرض البحث : ان عملية التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس (الأمري والاكتشاف الموجه والتدريبي) في درس التربية البدنية والرياضة يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والأنجاز الرقمي لتلاميذ السنة أولى متوسط (11_12سنة) في فعاليتي العدو (50م) والوثب الطويل.

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث وكيفية اختيارها : تمثلت العينة في 30 تلميذ (اناث) مقسمة بالتساوي حيث 15 تلميذ في المجموعة التجريبية و 15 في المجموعة الضابطة تتراوح أعمارهم بين (11_12سنة) تم اختيارهم بطريقة مقصودة بالإضافة الى 30 أستاذ تعليم متوسط **أداة البحث :** اختبارات بدنية(الوثب العريض _الوثب الخماسي _ اختبار عدو 30 متر...)

أهم نتيجة : التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة في درس التربية البدنية والرياضة لم يؤثر ايجابا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني، الا أنه أثر بشكل ايجابي في تحسين الأنجاز الرقمي لتلاميذ السنة أولى متوسط(11_12سنة) في فعاليتي العدو (50م) والوثب الطويل

أهم توصية : الاهتمام بعمل برامج تعليمية مبنية على التنويع باستخدام الاساليب المباشرة وغير المباشرة تسعى لتشجيع العمل الابداعي في مختلف التخصصات الرياضية وتنمية السمات الابتكارية والاتجاهات الايجابية نحو الابداع .

الدراسة الرابعة : دراسة بن قناب عبد الرحمان 2019 ،فعالية استراتيجية التعلم النشط بالورشات لتحسين عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في فعالية جري التتابع (4x60م).

مشكلة البحث : هل استخدام استراتيجية التعلم النشط بالورشات في ممارسة أنشطة ألعاب القوى أطفال يساهم بشكل فعال في تحسين عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في فعاليتي سباق التتابع ؟

هدف البحث :استقصاء فاعلية استخدام استراتيجية التعلم النشط بالورشات في ممارسة أنشطة ألعاب القوى أطفال لتحسين عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في فعاليتي سباق التتابع .

فرض البحث :ان استخدام استراتيجية التعلم النشط بالورشات في ممارسة أنشطة ألعاب القوى أطفال يساهم بشكل فعال في تحسين عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في فعاليتي سباق التتابع.

منهج البحث :منهج تجريبي .

عينة البحث وكيفية اختيارها :تمثلت عينة البحث في 30 تلميذ قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما15 ذكور حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية .
أداة البحث :مجموعة من الاختبارات تشمل عناصر الاداء البدني واختبارات الانجاز الرقمي لسباق التتابع .

أهم نتيجة : ان استخدام استراتيجية التعلم النشط بالورشات في ممارسة أنشطة ألعاب القوى أطفال يساهم بشكل فعال في تحسين عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في فعاليتي سباق التتابع،مما يجعلنا نؤكد على ضرورة استخدامه كإستراتيجية .

أهم توصية : العمل على استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضة لإستراتيجيات التدريسية النشطة خاصة منها التعلم التعاوني وحل المشكلات تثير رغبات التلاميذ خاصة في ممارسة أنشطة ألعاب القوى أطفال.

التعليق و نقد الدراسة السابقة و البحوث التابعة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا أن البعض تناول أساليب التدريس و تأثيرها في حين البعض الآخر تناول القدرات البدنية و الحركية لفعاليات ألعاب القوى، كما كان هناك تنوع من حيث الفئات و العينات و المتغيرات إضافة إلى التباين في النتائج و الاستنتاجات و من خلال ما ذكر يمكن تحليل تلك الدراسات و التعليق عليها:

- من حيث الأهداف:

انقسمت الأهداف حسب الدراسات المطع عليها إلى قسمين الأول كان معرفة استخدام الورشات في العملية التعليمية (بوشنتوف جمال، زلماط سليم 2016 و بن قناب عبد الرحمان 2019) أما بالنسبة للدراسة (بلحيداس محمد بالصديق 2019 و بوفير محمد، بن زرفة محمد 2017) فقد تجسد الهدف في أثر التنوع باستخدام بعض أساليب التدريس و بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ.

- من حيث المنهج المستخدم:

كل الدراسات استخدمت المنهج التجريبي إلا منهج واحد استخدم المسحي و ذلك من أجل التحقق من الفرضيات المقترحة و تجسيد الأهداف من الدراسة.

- من حيث العينة:

اختلفت العينات المستعملة في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني و الجنس و الفئات العمرية، حيث أنه أغلب الدراسات كانت عينة بحثها 30 تلميذ.

- من حيث النتائج:

اتفقت معظم الدراسات على الأثر الإيجابي لاستخدام استراتيجية التعلم بالورشات و تأثير الاساليب المباشرة و غير المباشرة كدراسة (بن خداب عبد الرحمان 2019) و (بلحيداس محمد بالصديق 2019) فكانت النتائج المتحصل عليها من الدراسة مدى تأثير اساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة على تحسين عناصر الاداء البدني و استفاد الطالب من الدراسات السابقة فيما يلي

- التعرف على الاختبارات المقننة التي تخدم عينة الدراسة.

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة.

- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسة السابقة و محاولة الاستفادة منها.

نقد الدراسة:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي
تعتبر الدراسة الحالية من المواضيع المقدمة من حيث طبيعة المتغير المستقل على حد علم الطالب و التي تناولت تصميم المواقع التعليمية لأبجديات الجري في إكساب تكنيك بعض فعاليات ألعاب القوى (جري، رمي، وثب)، كون أن الطالب صمم مجموعة من المواقع و الهدف هو اكساب تكنيك بعض فعاليات ألعاب القوى، كذلك ما ميزه عن باقي الدراسات هو التنوع في أبجديات الجري، الذي لم نسجل استخدامه في الدراسات السابقة.

المباحث الأولى

الجانب النظري

مدخل الباب

الفصل الأول : تصميم المواقف التعليمية التعلمية في درس التربية البدنية و

الرياضية

الفصل الثاني : تمارين أبعديات الجري و تكنيك بعض مسابقات العاب القوى (سرعة

، وثب ، رمي)

الخاتمة

مدخل الباب الأول:

لقد تطرق الطالب الباحث في هذا الباب الأول إلى الدراسة النظرية، حيث تضمنت هذه الأخيرة فصلين، حيث جاء في الفصل الأول تصميم المواقف التعليمية التعليمية في درس التربية البدنية و الرياضية و ذلك من أجل أخذ فكرة عامة، أما الفصل الثاني فتناول أبجدية الجري في ألعاب القوى (جري - رمي - وثب) و هذا ما تمت الدراسة عليه.

الفصل الأول:

تصميم المواقف التعليمية التعلمية في درس التربية البدنية و الرياضية

-تمهيد

- 1 1 درس التربية البدنية و الرياضية
- 1 2 الأهداف التربوية في الحصة (حس حركي - معرفي - وجداني)
- 1 3 عمليات التدريس (تخطيط - تنفيذ - تقويم)
- 1 4 مكونات الموقف التدريسي
- 1 5 التغذية الراجعة و أنواعها المتعددة المقدمة من طرف الأستاذ.

تمهيد:

يعتبر التدريس مهنة إنسانية جليلة، يتشرف بها كل إنسان يعمل فيها، أن مكانتها رفيعة، و تتاط بالمعلمين مسؤولية إعداد الأفراد الصالحين النافعين لأنفسهم و لأمتهم، و تزويد الأجيال الناشئة بالمعلومات و المهارات و القيم و الاتجاهات المرغوبة، لذلك التدريس رسالة و مهنة سامية، و في هذا الشأن سنتطرق في هذا الفصل إلى الحديث عن درس التربية البدنية و الرياضية و الأهداف التربوية في الحصة (حس حركي - معرفي - وجداني) و عمليات التدريس (تخطيط - تنفيذ - تقييم) و كذا مكونات الموقف التدريسي (معلم، تلميذ، أهداف، مادة، مكان، وسائل، أساليب، تقييم) و التغذية الراجعة و أنواعها المتعددة المقدمة من طرف الأستاذ.

1 1 درس التربية البدنية و الرياضية:

درس التربية البدنية و الرياضية هو وسيلة تربوية هامة نسعى من ورائها لتحقيق أهداف مسطرة من أجل تكوين مواطن صالح يعود على مجتمعه بالفائدة، لذا أعتبر درس التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة، و لذلك فإن درس التربية البدنية و الرياضية يحقق مجموعة أغراض رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ في أعلى المستويات (بيسوني -1992 -ص96).

-و يرى الطالب الباحث أن درس التربية العامة هدفها الوحيد هو تكوين فرد أو مواطن صالح من جميع النواحي ينفع نفسه و مجتمعه.

2-1- الأهداف التربوية في الحصة (حس حركي - معرفي - وجداني):

نقصد بالأهداف تلك التي يمكن تحقيقها خلال أو بعد ثلاث سنوات من التعليم الثانوي، حيث يتم صياغة هذه الأهداف مع مراعاة و خصائص النمو البيولوجي و النفسي للتلاميذ، و منه وزعته على ثلاثة مجالات و هي:

المجال الحركي:

من بين أهداف التربية البدنية و الرياضية هو تطوير المهارات الحركية و القدرات البدنية في التعليم الثانوي فباعتبار المستوى المحصل عليه و تجربة التلميذ الحركية

المكتسبة من المدرسة الأساسية يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات العامة التالية:

- إدراك جسمه جيدا قصد التحكم فيه و تعلم حركات متزايدة.
- التحكم في الحركات الرياضية.
- الإحساس بمختلف أطراف جسمه و تحسين مردودية العمل اليدوي و الذهني.
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة للأنشطة و الألعاب الرياضية المبرمجة في المؤسسة.

المجال المعرفي:

تساعد الأنشطة الرياضية على تحسين قدرات التلميذ الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء اللعب في الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها: التركيز و اليقظة، سرعة الاستجابة و التفكير لمختلف المنبهات، التصور الذهني لمواقف اللعب التحليل و التنبؤ للحلول بهدف السرعة في اتخاذ القرار كما يمكن للتلميذ أن يكتب في حصة التربية البدنية و الرياضية القدرات الفكرية و المعارف حيث يعرف قوانين اللعبة التي يمارسها و يطبقها، و التعرف على تاريخها و يفهم أهداف التربية البدنية و الرياضية.

المجال العاطفي الوجداني:

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية على باقي المواد بالعلاقة الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و تحقيق أهداف المجال العاطفي يحاط بنفس الأهمية التي تعطي للأهداف الحسية الحركية، و لهذا يجب إعطاء التلميذ الفرصة لانتقاء المواقف التالية:

- حب النشاط الثقافي و امتلاك القدرة و الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة و تنظيم طريقة عيشه و إندماجه في الفوج عن طريق المشاركة في النشاط البدني و يتهذب خلقيا و يتقبل القوانين و يتضامن فعليا مع زملائه و يتعلم المسؤولية في مختلف المهام و يبذل مجهودات متزايدة قصد الحصول على نتائج جيدة (بوسبحة حمزة - هدارحين-2017 م).

- و يستنتج الطالب الباحث أنه على أستاذ التربية البدنية و الرياضية وجب عليه أن يكون متمكنا من مادته الدراسية و يضع نصب عينيه أن يخدم التلميذ من جميع الأهداف التربوية أثناء الحصة سواء من الجانب الحسي الحركي و المعرفي و الوجداني.

3-1- عمليات التدريس: (تخطيط - تنفيذ - تقييم)

يتضمن التدريس العمليات التالية:

1/ عملية التخطيط (التحضير): تبدأ عندما يجلس المعلم مع نفسه يفكر و يتدبر فيما يدرسه و كيف سيدرسه و التخطيط السليم يتطلب من المدرس أن يكون متمكنا مما سيقدمه و يقوله كلما بخصائص تلاميذه و احتياجاتهم و قدراتهم، محددًا أهداف درسه قادرا على صياغتها صياغة واضحة دقيقة، و محددًا أفضل تتابع لتقديمها، من هذا كله يخرج المعلم بصورة ذهنية و خطة للدرس يسترشد بها في مرحلة التنفيذ، و تشمل عملية التحضير على الإجراءات التالية:

- تحديد الأهداف التعليمية العامة.
- تقييم قدرات التلاميذ قبل بدء الدرس.
- تخطيط و تحضير الأنشطة التعليمية.
- تحضير الأدوات و الأجهزة و الوسائل التعليمية المستخدمة في الدرس.
- إعداد طرق و أساليب للتدريس.
- تحضير البيئة التعليمية.

و تكمن أهمية عملية التخطيط في التدريس أنها تساعد المدرس في تجنب الارتجالية و العشوائية التي تحيط بمهام المدرس، و يحول المدرس إلى مجموعة من الخطوات المنظمة و المترابطة المصممة لتحقيق أهداف جزئية ضمن إطار أشمل لأهداف التعليم.

و يتجنب المدرس كذلك الكثير من المواقف الطارئة الصعبة أو الحرجة.

2/ التنفيذ: و تعتمد هذه العملية على التخطيط و تتم عندما يلتقي المدرس مع تلاميذه، و يتوقف التخطيط الجيد على إتقان مهارات التدريس.
 مثل: إثارة دافعية التلاميذ و إدارة الفصل و تكوين العلاقات الإنسانية مع التلاميذ و عرض الدرس و مهارات الأمثلة الشخصية و تعزيز استجابات التلاميذ.
 التنفيذ: هي المرحلة التي يتم فيها تطبيق ما تم إعداده مسبقا (التخطيط) و هو تحويل الخطة لنموذج عملي مع مراعاة كل الجوانب التي تم تحديدها، و تشمل عملية تنفيذ الدرس الإجراءات التالية:

- التهيئة النفسية للتلاميذ للعملية التعليمية.
- عرض الأهداف على التلاميذ.
- استخدام الأنشطة التعليمية.
- تنفيذ طرائق التدريس و استراتيجياته على موضوع الدرس.
- تلخيص ما تم تعلمه مع مراعاة المبادئ الآتية للتنفيذ:

(1) المرونة

(2) مشاركة التلاميذ في الدرس

(3) التفاعل داخل مكان التعلم

(4) إدارة الصف بفاعلية و إدارة وقت التعلم

(5) مراعاة البيئة التي يتم التعلم فيها

3/ التقويم: و هو الجانب الثالث من جوانب عملية التدريس و هو مستمر يبدأ مع التدريس و يسير معه خطوة بخطوة و يأتي أيضا بعده لمعرفة ما تم تحقيقه من الأهداف التعليمية التي سبق تحديدها. فالتخطيط أسلوب علمي يهدف إلى دراسة الامكانيات و الموارد المتوفرة و الزمن و تحديد إجراءات استغلالها لتحقيق أهداف مرجوة خلال فترة زمنية معينة.

و التخطيط للتدريس هو عملية مهمة و مكون رئيسي من مكونات العملية التعليمية.

و يرى الطالب الباحث أن على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يحضر لدرسه جيدا و متمكنا مما سيقدمه لتلاميذه و عند تنفيذه لدرسه عليه أن يطبق جميع ما خطط له مسبقا مع تنويعه في طرق و أساليب التدريب و في نهاية درسه عليه أن يقوم جميع تلامذته تقويما محكما.

4-1- مكونات الموقف التدريسي:

1/المعلم: وضع DAVIES دور المعلم كمدير للعملية التدريسية إذ حدد الوظائف التي يمارسها أثناء تنفيذ العملية التدريسية كالتهيئة و التنظيم و الضبط و القيادة. و معلم التربية البدنية و الرياضية يستطيع إستشارة جميع القدرات الكامنة في التلاميذ من جميع النواحي جسميا و عقليا و انفعاليا و أخلاقيا و استغلالها للعمل لصالح الفرد و الجماعة.

2/التلميذ: يعتبر محور أساسي في الموقف التدريسي لذا يجب على المعلم إثارة دوافعه من خلال المواقف التدريسية الجيدة.

3/الأهداف: تعد الأهداف القاعدة التي ترتكز و تبنى عليها عملية التدريس و التي تسعى جميع عمليات التدريس إلى تحقيقها، و تحديد الأهداف بدقة يؤدي إلى توجيه التفاعل بين المدرس و التلميذ و مساعدة المعلم على التعرف على ما تم تحقيقه من مواقف تعليمية.

4/المادة الدراسية: هي الموضوع الذي يقدمه المعلم (المدرس) للتلاميذ و يجب تحضيرها و تنظيمها و تحديد خطوات تنفيذها بأسلوب جيد حتى تتحقق الأهداف المحددة و المسطرة سابقا.

5/مكان التدريس و التعليم: البيئة الجيدة تعتبر عنصرا ضروريا مهما لنجاح التدريس و نجاح جودة برامج التربية البدنية، تتحدد بالمساحات و الأماكن المتاحة و المتوفرة بالمدارس.

6/الوسائل و التقنيات التدريسية: يعتبر استخدامها لما تمتلكه من إمكانات متنوعة و متغيرة من أسباب فاعلية الموقف التدريسي، بالإضافة إلى جذب و تشويق التلاميذ، و

استخدام الوسائل و التقنيات التدريسية في العملية التعليمية يؤدي إلى زيادة إهتمام التلميذ بعملية التعلم و لا يكون التلميذ مجرد متلقي، و بذلك تتاح الفرصة للتلاميذ لتحدي قدراتهم على الإبداع و التميز.

7/أدوات و اساليب التقويم: بواسطتها تتحقق من مدى نجاح طريقة التدريس في تحقيق الأهداف التربوية.

يرى الطالب الباحث أنه عندما تحضر جميع هذه المكونات من معلم و تلميذ و أهداف و مادة دراسية و مكان التدريس و الوسائط و الأدوات فحتمًا تكون حصة التربية البدنية و الرياضية ناجحة و تعود بالفائدة على جميع التلاميذ.

5-1- التغذية الراجعة و أنواعها المقدمة من طرف الأستاذ:

- تعريف التغذية الراجعة: عرفها "مهرنروليمان" على أنها تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الأخطاء التي يقع فيها.

- أنواع التغذية الراجعة:

للتغذية الراجعة أشكال و صور كثيرة و متعددة، فمنها السهل و منها الأكثر تعقيدًا و تعمقا و قد قدم الباحث (هوكينغ) تصنيفًا لأنواع التغذية الراجعة وفق أبعاد ثنائية القطب، و ذلك على النحو التالي:

1. التغذية الراجعة حسب المصدر (داخلية- خارجية):

من أهم المراحل التي تؤثر على المتعلم هي التغذية الراجعة، فمصدر هذه المعلومات إما أن يكون داخلي أم خارجي، أما الداخلية هي المعلومات التي يشكفها المتعلم من خبراته و أفعاله على نحو مباشر، أما التغذية الراجعة الخارجية فهي المعلومات التي يقوم بها الأستاذ و غالبًا ما يتم تزويد المتعلم بها في بداية تعلم المهارة.

2. التغذية الراجعة حسب زمن تقديمها (فورية - مؤجلة):

التغذية الراجعة الفورية: و هي تزود المتعلم بالمعلومات، و تعقب السلوك الملاحظ مباشرة، أم التغذية الراجعة المؤجلة فهي التي تعطى للمتعلم بعد مرور فترة زمنية على إنجاز المهمة.

3. التغذية الراجعة حسب شكل معلوماتها (لقطية - مكتوبة):

تقدم التغذية الراجعة على شكل معلومات لقطية أو مكتوبة

4. التغذية الراجعة حسب التزامن مع الاستجابة (متلازمة- نهائية):

التغذية الراجعة المتلازمة: يقدمها الأستاذ للمتعلم مقرنة بالعمل و في أثناء ادائها.

التغذية الراجعة النهائية: تقدم بعد إلقاء المعلم لاستجابة أو اكتساب المهارة كليا.

5. التغذية الراجعة الإيجابية أو السلبية:

التغذية الراجعة الايجابية: هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة،

و هي تزيد من عملية استرجاع لخبرته في المواقف الأخرى.

و التغذية الراجعة السلبية: تعني تلقي المتعلم للمعلومات حول استجابته الخاطئة، مما

يؤدي إلى تحصيل دراسي أفضل.

6. التغذية الراجعة المعتمدة على المحاولات المتعددة (صحيحة - غير صحيحة):

التغذية الراجعة الصحيحة: هي أن لا يخبر فيها الأستاذ التلميذ بأن إجابته عن السؤال

المطروح صحيحة أو خاطئة و يزود بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخاطئة.

أما في التغذية الراجعة غير الصحيحة: فيعلم الأستاذ التلميذ بأن إجابته عن السؤال

المطروح صحيحة أو خاطئة، و لكن قبل أن يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة

الخطأ (بوشنتوف جمال، زلماط سليم 2015).

و يرى الطالب الباحث أن كل أنواع التغذية الراجعة تفيد التلميذ بالدرجة الأولى لأن

فيها يتم تصحيح الأخطاء من طرف الأستاذ و بهذا الشكل التلميذ يتطور بشكل جيد.

خاتمة:

و في الأخير فإن درس التربية البدنية و الرياضية و الأهداف التربوية و عمليات التدريس و مكونات الموقف التدريسي و التغذية الراجعة لكل أنواعها تعتبر هامة و ضرورية لعمل الأستاذ في حقل التدريس، لذلك على أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يضع نصب عينيه كل هذه النقاط المذكورة من قبل و ذلك من أجل إخراج درس التربية البدنية و الرياضية و حدوث في تغيير سلوك التلميذ.

الفصل الثاني:

تمارين أبجديات الجري و تكنيك بعض مسابقات العاب القوى (سرعة ، وثب ، رمي)

-تمهيد

- 1.2. تمارين أبجديات الجري
- 1.1.2. تقسيم من حيث طريقة الأداء
- 2.1.2. من حيث المسافة
- 3.1.2. من حيث السرعة التنفيذ
- 4.1.2. وضعية تمارين أبجدية الجري من الحصة التدريسية
- 5.1.2. أنواع تمارين الجري
- 2.2. تكنيك بعض مسابقات العاب القوى (سرعة ، وثب ، رمي)
- 1.2.2. سباق السرعة 50 م
- 2.2.2. الوثب الطويل
- 3.2.2. دفع الجلة

- الخاتمة

1. تمارين أبجديات الجري:

تعتبر من أهم الإمكانيات للتعلم و إتقان تكنيك الجري، حيث يقوم العدائين باختيارها و ينفذونها على مسافات محددة و بنفس الشدة و وفق طرق أداء متنوعة كما قد تكون السبب الأساسي في ضعف تكنيك الجري لذا بعض العدائين و على المدرس أن يعمل باستمرار على تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال تنفيذ هذه التمارين . و بناء على هذا الأساس ينبغي على كل مدرس العمل بالمبادئ التالية:

حيث يجب استبعاد قيامها في غيابه لكون أن (ABC DE COURSE

1-الحضور الضروري للمدرس خلال تنفيذ تمارين أبجدية الجري بحيث حضور هذا الأخير يمكنه من تصحيح جميع الأخطاء التقنية المرتكبة.

2- يجب على المدرس التأكد من أن الأداء الحركي السليم وفق الخصوصيات

الحركية التالية:

- وضعية مستقيمة للجدع و الرأس
- وضعية مرتفعة(عالية) للحوض دون الانكسار على مستوى هذه المنطقة (الحوض).
- حركة الرجلين تكون جد نشطة على مستوى أرضية الميدان(يجب خلب الأرض لكي تكون عملية الصدم مخففة).
- الاتصال مع أرضية المضمار يجب أن تكون بغرس القدم ولا يكون فيه بين العقب و السطح.
- اتجاه الحركة للقدم (العرقوب CHEVILLE) يجب أن يكون من الأعلى إلى الأسفل إلى الخلف استبعاد أي تتي على مستوى الركبة خلال فترة الاتصال مع الأرض .
- عمل اليدين يجب أن يكون على اتساع (TRAVAIL AMPLE).
- اتجاه حركة الذراعين يجب أن يكون الأمام إلى الخلف.

- ارتفاع اليدين يكون للأمام على مستوى العينين.
- استرخاء الكتفين.
- 3- يجب تحديد سرعة الأداء و المسافة لاستبعاد كل الصعوبات المحتملة، كما يجب التنوع باستمرار في هذه التمارين و كذا سرعة أدائها.
- أ - وهناك 3 أنواع لتنفيذ تمارين الجري
- 1.1. تقسيم من حيث طريقة الأداء:
- 1 - تؤدي على نفس المكان : أي الرياضي يقوم بتكرار هذه التمارين دون تنقل
« ABC sur place »
- 2 - أداء عادي منتظم : أي أداء حركة واحدة في كل واحد متر مثل 30 مرة
رفع الركبة على مسافة 30م « ABC normale »
- 3 - أداء هذه التمارين بالجري : أي يقوم الرياضي مثلا بحركة واحدة في كل
2م(30 قفز غزال في 60م) « ABC en courant »
- 2.1. من حيث المسافة :
- تبعاً للمسافة المقطوعة تقسم تمارين أبجدية الجري إلى ثلاثة أنواع :
- 1- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة القصيرة : أداء هذه التمارين يكون على مسافة
20م
- 2- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة المتوسطة : أداء هذه التمارين يكون على
مسافة من 20م إلى 60م
- 3- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة الطويلة : أداء هذه التمارين يكون على
مسافة من 60م إلى 150م فأكثر حسب متغير السن و الجنس و التخصص الرياضي.

3.1. من حيث السرعة التنفيذ :

تبعاً لسرعة نجدها مقسمة إلى ثلاثة أنواع :

1- تمارين أبجدية الجري تنفذ بسرعة عادية (VT/ normale) : وتستخدم في حالة إنجاز ABC ذات المسافة الطويلة أو عند المبتدئين.

2- تمارين أبجدية الجري تنفذ بسرعة تحت القصوى (VT/sub maximale) وتستخدم في حالة إنجاز ABC ذات المسافة القصيرة أو المتوسطة.

3- تمارين أبجدية الجري تنفذ بسرعة قصوى (VT/ maximale) : وتستخدم في حالة إنجاز ABC ذات المسافة القصيرة و المتوسطة و على نفس المكان

4.1. وضعية تمارين أبجدية الجري من الحصة التدريسية :

تمارين أبجدية الجري توضع عادة في بداية الحصص التدريبية مباشرة بعد أداء تمارين التسخين . ويمكن أن توضع في وسط الحصة الدرس أو في نهايتها و في هذه الحالة ينبغي مراعاة المبادئ التالية:

1- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة القصيرة : تؤدي بسرعة تحت القصوى و القصوى و هذا بعد حصص السرعة و الوثب الطويل.

2- تمارين أبجدية الجري ذات المتوسطة : و تؤدي بسرعة تحت القصوى و القصوى و هذا بعد حصص تدريب المطاولة المطاولة الخاصة أو التقوية العضلية أو حصة خاصة بالقفز المتعدد.

3- تمارين أبجدية الجري ذات الطويلة : و تؤدي بسرعة متوسطة و هذا بعد حصص تدريب خاصة بالمطاولة العامة.

إن استعمال تمارين الجري « ABC » في نهاية الدرس و في حالة التعب يسمح للرياضي او التلميذ بالتعلم الحسن لبعض العناصر الخاصة بتكنيك الجري ، شرطا أن يتم أداؤها تحت المراقبة الشديدة للمدرب او المدرس ولا سيما في نهاية الحصة.

5.1. أنواع تمارين الجري « types d'ABC de course » :

- يوجد ثلاث أنواع أساسية هي:

1- رفع الركبة élévation de genoux

2-ثني القدم talons aux fesses

3-رفع الركبة مع تمديد الساق élévation de genoux avec l'extension

كما توجد العشرات من هذه التمارين التي تمكن الرياضي من تعلم مختلف تكنيك الجري.(بن سي قدور ، 2015)

- 2.2 تكنيك بعض مسابقات ألعاب القوى (سرعة ، وثب ، رمي)

1.2.2 سباق السرعة 50 م:

من بين سباقات السرعة فعالية 50م والتي تعتبر من النشاطات الرياضية وهي ضمن المهارات المركزية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها الى تكنيك صعب او معتمد وبذلك لكلا الجنسين مزاويله والاستمتاع به كبارا وصغارا هذا بالإضافة الى تأثيره الإيجابي على الصحة والإنتاج وخصوصا في مراحل العدو المتقدم اذا ما أتقنت اتقاننا مناسب. (الشاطي، 1992، صفحة 48)

- المراحل الفنية للاداء الحركي لسباق السرعة:

المراحل الفنية لعدو 50م: يمر عداء 50 م بمراحل فنية تكتيكية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق الى اربع مراحل

أساسية، مستنديين في ذلك التقسيم الى التسلسل الحركي من جهة، ومنحنى السرعة الذي يمثل النتيجة للسباق من جهة أخرى والمراحل الأربعة نعرضها فيما يلي:

-مرحلة البدء والانطلاق.

-مرحلة تزايد السرعة.

-مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.

-مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق.

- **مرحلة البدء والانطلاق:**

تقسيم مرحلة البدء والانطلاق الى وضع البدء وحركة الانطلاق:

- **وضع البدء:** يستخدم العداء "البدء المنخفض" وذلك في عدو المسافات القصيرة

لاهميته في اكساب العداء سرعة عالية في البداية وذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد لذلك نصت عليه القوانين، (في جميع السباقات وشاملة حتى 400 م حيث يجب اتصال اليدين بالأرض عندما يكون التنافس في وضع الاستعداد). وعلى ضوء ماتقدم تمر مرحلة البدء بثلاث نقاط فنية والتي حددتها لوائح وقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الخاصة "بالبدء المنخفض" والتي تتمثل في: -وضع: خذ مكانك -وضع: الاستعداد -

وضع: الانطلاق

أ) **وضع خذ مكانك:** يبدأ العداء هذا الوضع عند سماع اذن البدء قوله "خذ مكانك" وبذلك يضع القدم الامامية على بعد (1.75 الى 2) قدم من خط البداية (بدأ متوسط التوزيع) بحيث تكون مستندة على المكعب الامامي "لخهاز البدء" ويضع القدم الخلفية على بعد (3 الى 3.5) قدم من خط البداية أيضا تكون مستندة على المكعب الخلفي

لجهاز البدء يجثو بحيث يكون وضع المقعدة فوق القدم الامامية وركبة الرياضي الخلفية في تجويف القدم الامامية. (وتبعد عنها مسافة قليلة لراحة الحوض)

(ب) **وضع الاستعداد:** لاخذ وضع الاستعداد الجيد بعد سماع النداء من الاذن بالبدء "استعد" على العداء دفع المقعدة وذلك في مستوى الكتفين أو أعلاهما قليلا وبذلك تترك ركبة الرياضي الخلفية الأرض حتى تصل زاوية خلف الركبة من 110-130 اما زاوية ركبة الرياضي الامامية فتصل في حدود 80-90.

(ت) **حركة الانطلاق:** تمثل حركة الانطلاق خروج القذيفة من المدفع ولذلك يجب أن تؤدي بأسرع ما يمكن وبذل اقصى قوة ممكنة "قوة انفجارية". كما ان أول خطوة للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب أن تكون سريعة ما أمكن، وعلى ذلك نسحب القدم الخلفية واطئة على الأرض ليضعها العداء أمامه وقبل نقطة مركز الثقل من مسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم للامام في اتجاه مسار العدو بعد ذلك العمل على تزايد كلا من طول الخطوة وسرعة ترددها. ويضل ميل الجسم الخطوة الأولى مائلا الى الأمام مع عدم التسرع في استقامته وذلك في حدود (8 الى 12) خطوة وحتى يأخذ الجسم الوضع السليم في العدو يجب أن يعمل الجذع زاوية ما بين 85-90 أي أن يكون الى حد كبير في الراسي طيلة السباق، ولاينصح بميل الجذع للامام حتى لا يؤثر سلبا على كل من طول الخطوة وترددها اللذين يعملان على إعاقة السرعة. أن عمل الذراعين أن يؤدي بحركات بندولية من الكتفين وتوافقية سريعة من الرجلين وبزاوية قائمة في مفصل الكوعين، كما ان الاستناد يكون على نهاية السلاميات وبداية "أصبع القدم" وبذلك يتجنب العداء وضع الجلوس الذي يؤثر سلبا على السرعة بسبب انحراف مسار محصلة دفع القدم عن اتجاه مركز الثقل.

- مرحلة تزايد السرعة او مرحلة التعجيل:

يعرف التعجيل العام بأنه عبارة عن تزايد السرعة في مرحلة زمنية محدودة لذا فان تعجيل الركض عبارة عن قابلية التي يستخدم فيها الصفات الحركية السريعة المثلى. ان اول خطو للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب أن تكون سرعة ما امكن وعلى ذلك تسحب الرجل الخلفية واطئة على الأرض، يضعها العداء أمامه، وقبل نقطة الثقل بمسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم الامامية في اتجاه مسار العدو وعلى العداء بعد ذلك العمل على تزايد كل من الخطوة وسرعة تردها.

- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة:

تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة وهي مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة، وتتوقف طول تلك المرحلة على مستوى العداء البدني والفني نتيجة للبرامج التدريبية الخاصة لذلك، فالتدريب على السرعة القصوى ووجد السرعة اهم عنصرين بدنيين لتلك المرحلة ويبلغ طول تلك المرحلة في حدود 45 م للعدائين المتقدمين أما المبتدئون والناشئون فتتراوح ما بين 25 الى 30 م حيب مستوياتهم.

- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:

ان مراحل سباق 50 م عدوا متداخلة ويوجد هذا التداخل واضحا بين المرحلتين الثالثة والرابعة فالمرحلة الأخيرة مكملة السابقة لها حيث نجد هبوط منحنى السرعة اكثر وضوحا في تلك المرحلة (مرحلة تناقص السرعة)، ان العداء الجيد لا يستطيع المحافظة على سرعته اكثر من 30 ما اما المبتدأ والناشئ فتتراوح تلك المسافة من 20 الى 30 ما وعلى ذلك تبدأ خطوة العداء بعد ذلك في الطول والتردد في النقصان، وعليه تنخفض السرعة في حدود 1 ثانية للمستوى المتقدم، 5 ثانية للمبتدأ هذا يعني تناقص في السرعة تلك المرحلة. انهاء سباق 50 م: لانهاء سباق 50 م يلزم للعداء

الميل للامام وذلك في اخر خطوة من خطوات السباق حيث يعمل ذلك على مروق سريع للصدر خط النهاية (05-21 الى 23).

- العوامل التقنية في سباق السرعة:

كما يرى الدكتور جين لويس (1997)

- في مستوى الانطلاقة:

- توجيه قوة الدفع: لكي تتعمل القوة بفاعلية يجب البحث عن توجيه كل العمليات

الحركية في اتجاه الانتقال (التحرك)

في الخطوة الأولى هذا البحث يحول بعدم توازن مهم، مدعم تدريجياً بقوة دفع الركبتين وليس بتراجع الكتفين، على كل حال توقف التزايد الإيجابي لسرعة التلميذ، القوام عامة يكتمل الى 30م عند عداء المستوى العاليي دوسون واخرون (1982) اما عند التلميذ فيكون أقل من ذلك بين 15-20م

-الربط بين القدم والحوض والكتف: سهولة الوضع في العمل محددة بالبحث المستمر

عن الربط بين قدم الارتكاز، الحوض، ووسط الكتفين، ما يسهل نجاح إشارة قوة

التمارين في الأرض في هذه الحالة تخفيف القة يكون حسب تدرج العداء.

- في المستوى الخطوة:

- قصر التخفيف: (الارتكاز والارتقاء في اسرع وقت): نريد بح الوقت عند التخفيف

(إعادة ربط مركز النقل) متفادين النتائج السلبية، العداء يبحث عن التحويل هذه

المرحلة بأخذ موقف من السباق وخفض عمليات حركية بالمخلب.

- الزيادة في الدفع: في نفس الاتجاه، يمتاز العداء بالدفع الافقي لكن في معيار

يعادل جري العداء في سرعته القصوى فيساعد في المحافظة على سرعة الاختبار

بالبحث عن فرضية لزيادة السرعة، التصرف في هذين الامرين يتحول بعودة سريعة ومتقنة لقدم الدغع.

- **انقاص وقت الارتقاء:** توجيه قوة الدفع، التبديل ينشط عند الارتكاز على الأرض، موقف السباق العالي للعداء يرفض السرعة القصوى التي تحدد اتجاه منشود لمركز الثقل، يلعب مركز ثقله دورا مهما في المحافظة على هذا الارتقاء، العداء مجبلا على اخذ الجري محاولا الانقاص من وقت الارتقاء.

- **استعمال الجزء الحر:** ان الأعضاء الحرة ليس لها التقاء مباشر مع الأرض وتلعب دورين أساسيين: - تساعد على التوازن العام للجسم

- تعمل على دفع مجموع الجسم بفعل التقوية والتخفيف

- كما ذكرنا فيما سبق سباق السرعة يتطلب تقنية عالية ومتقنة والتي تعتمد على

تطوير نشيط للعمل الحركي، يساعد على تطوير وتثبيت مؤكد لتلقائية القاعدة

المربوطة الى الانتقال البشري، هذه التلقائيات لنيل احسن مردود طاقي، مهما كانت

طبيعة تقدم الحلول في المستقبل (رضوان م.، 2000، صفحة 7)

2.2.2 الوثب الطويل:

يعتبر الوثب الطويل من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى ليس فقط في مجال العاب القوى ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وعلى هذا يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعدين عن فنون حركاته والمتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي .

مرحلة الاقتراب:

"و هي تتضمن عدو المسافة الأولى و التي تتراوح من 6 إلى 12 خطوة و لأجل زيادة السرعة تمهيدا لبلوغ السرعة القصوى،أما الجزء الأخير تمهيدا للارتقاء فهو يمتد من 4 إلى 6 خطوات و هو خاص بمحاولة بلوغ أقصى سرعة لغرض ضمان أحسن و أقوى ارتقاء على اللوح". كما ينصح بعدم النظر على لوحة الارتقاء لحظة ارتطام القدم بها و في هذا الشأن أغلبية الوثائين يستعينون بالعلامات الخاصة التي توضع على طريق الرياضي بدقة لضمان توقيت حركي سليم خلال المرحلة التقريبية إلى جانب الوصول بأقصى سرعة نحو لوح الارتقاء و التي تتعكس على مستوى الانجاز الرياضي.

-مرحلة الارتقاء:

تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوح وتنتهي بتركها مع امتداد مفاصل القدم والركبة والحوض،ما أن الغرض من المرحلة يكمن في الوصول إلى أنسب زاوية دوران (20°-24°) وبأعلى سرعة ممكنة إضافة إلى تحقيق نقطة طيران مناسبة ، ولا تتفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأي صورة فهي مرحلة ممتدة لها حيث حي يعتمد الوثاب في تلك المرحلة على مدى ما اكتسبه من سرعة قصوى والتي تنتهي بارتقاء قوي بحيث يتيح للرياضي تحقيق اكبر مسافة لطيران مركز الثقل وعلى ذلك تعتبر تلك المرحلة أهم وأصعب مرحلة من مراحل أداء الوثب الطويل.و يذكر جاك بياسونتا (PIASENTA.J) انه خلال مرحلة تعليم الارتقاء يمكن الاستناد على اللوح الدافع أو المرن (*tremplin*) لتمكين الرياضي على الارتقاء باستخدام مقدمة القدم دون مؤخرتها إلى جانب ضمان دفع قوي اتجاه الأعلى و نحو الأمام".

- مرحلة الطيران:

تبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل. و تتجلى أغراضها في الاحتفاظ بتوازن الجسم و أخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح. و كذلك الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء، و الإعداد لهبوط اقتصادي و جيد. كما أن هناك عدة طرق فنية مختلفة تستعمل كتكنيك خلال مرحلة الطيران مثل طريقة القرفصاء وطريقة التعلق وأهمها وأحدثها هي طريقة المشي في الهواء ومع صعوبتها في التعليم ينصح بتعليمها للمبتدئين بالخطوة أولاً ثم نتابع تعلم الطيران بطريقة المشي في الهواء بخطوة ونصف ثم خطوتين ونصف خطوة.

-مرحلة الهبوط:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها على مكان القدمين في الرمل. والغرض من المرحلة عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد ولا تتفصل مرحلة الهبوط عن المراحل الحركية السابقة والطيران و الارتقاء و الاقتراب فكلها مراحل فنية حركية متتالية تعمل سلسلة حركية واحدة متصلة حيث تتم إحداها الأخرى وهكذا تعتبر مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل .

3.2.2 دفع الجلة:

الجلة كروية الشكل سطحها أملس مصنوع من الحديد أو النحاس أو الصلب أو أي معدن آخر لا يقل في ليونته عن معدن النحاس أو أن يكون الغطاء المعدني محشوا بالرصاص، وتزن الجلة بالنسبة للرجال 7,26كلغ وبالنسبة للسيدات 4كلغ أما بالنسبة للناشئين (12-13)سنة فتبلغ 3كلغ لدى الذكور و 2كلغ لدى الإناث. وبالنسبة للأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية والقانونية عن بقية مسابقات الرمي حيث تدفع الجلة ولا ترمى وبذلك حددت اللوائح والقوانين الخاصة من قبل

الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بما يخص عملية الدفع لكي تكون صحيحة بما يلي :

- تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة، وعندما يأخذ المتنافس وضع الوقوف في الدائرة ينبغي أن تلامس الجلة الذقن أو تكون قريبة منها.

- أثناء عملية الدفع ينبغي ألا تهبط الذراع لأسفل أو عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين. و بشكل عام تقسم المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة إلى خمس مراحل أساسية هي كالتالي:

- مرحلة التحفز: تبدأ هذه المرحلة بوقفة الاستعداد وتنتهي بوضع البداية حيث تصل الجلة إلى أدنى مستوى، و الغرض منها هو أخذ أنسب وضع لبداية جيدة والتأقلم مع الجلة وخلال هذه المرحلة يجب استقامة الجذع والظهر في اتجاه منطقة دفع الجلة مع استرخاء لجميع عضلات الجسم وعدم تشنج الجسم عند أخذ الوضع. كما أن وظيفة هذه المرحلة هي إعداد الرياضي لأحسن وضع بداية و بذلك ينصح بألا تكون العضلات في حالة شد في تلك المرحلة. و بذلك يمكن تقسيم هذه المرحلة إلى: وقفة الاستعداد، و حمل الجلة، و أخيرا حركة التحفز.

- وقفة الاستعداد: يقف الرياضي مواجهها بالظهر لقطاع الرمي حيث يضع القدم اليمنى "قدم

الترحلق" خلف طوق الرمي مباشرة وعلى خط المنتصف تقريبا ، الرجل اليسرى الممرجة المظللة

في اتجاه الدفع وللخلف قليلا والذراع اليسرى أماما عاليا .

- حمل الجلة: تستند الجلة على مسند اليد اليمنى ومسند اليد عبارة عن المكان المحصور بين نهاية

سلاميات أصابع اليد وبداية عظام الأصابع بحيث تنتشر الأصابع حول الجلة دون تباعد ، الإبهام والخنصر على الجانبين.

- حركة التحفز:

يتم مرجحة الرجل اليسرى بقوة أو بمرجحة متوسطة ، أو بدون مرجحة .

وتبدأ حركة التحفز بميل جذع الرياضي للأمام و وصول حد الكتفين إلى مستوى أفقي أو متعامد على اتجاه منطقة الدفع مع ثني الرجل اليمنى والتي تتزامن في حركتها مع مرجحة الرجل اليسرى للخلف على أن لا تتعدى تلك المرجحة مستوى الكتفين .

- مرحلة البداية:

- تبدأ من وضع البداية وتنتهي بعد الدفع بالقدم اليمنى استعدادا للزحقة. والغرض منها خلق أول سرعة لعملية الدفع. وتعتبر تلك المرحلة أول مرحلة تتزايد فيها السرعة تزيادا إيجابيا من خلال عمل كل الرجل الممرجة ومد الرجل اليمنى . أما الرجل اليسرى فتتمرجح بفاعلية من مفصل الركبة واطئة ما أمكن ذلك في اتجاه منطقة الدفع.

- مرحلة الزحقة:

- تبدأ تلك المرحلة من آخر دفع بالقدم اليمنى قبل الزحقة وتنتهي عند الاستناد بالقدم اليمنى بعد الزحقة. والغرض من هذه المرحلة اكتساب الجسم الأول حركة في اتجاه دفع الجلة و الاستعداد لأخذ الجسم وضع الدفع الأمثل. و تسمى هذه بمرحلة الزحقة حيث يتحرك كل من الجسم و الأداة دون احتكاك مباشر بالأرض و لذلك نسميها مجازا "زحقة" للتفريق بينها وبين مرحلة الانتقال اللاحقة .

المرحلة الانتقالية:

وتبدأ تلك المرحلة بوضع القدم اليمنى في منتصف الدائرة بعد عملية الزحقة وحتى وضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة وعلى بعد نصف قدم من خط المنتصف. والغرض من هذه المرحلة هو الربط والتوافق بين كل من حركتي الزحقة والدفع.

- مرحلة الدفع:

- تبدأ بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة "وضع الرمي" و تنتهي بدفع الجلة والتخلص منها. والغرض من المرحلة هو مواصلة وعدم توقف السرعة. وكذلك نقل السرعة المكتسبة من الجسم للجلة وتحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة للجلة و يذكر أوليفي أن "علو خروج الجلة خلال م. الدفع يعد إحدى المحددات الفعالة لنجاح المحاولة، حيث ينبغي على دافع الجلة الوصول بها نحو العلو المناسب و الكافي قبل تركها، و عليه كلما أمكن دفع الجلة في أعلى مستوى كلما أمكن تحقيق أفضل نتيجة

الخاتمة:

ان تطبيق تعلم النشط حيث يعتبر استراتيجية حديثة تدعم اشراك التلميذ وفعاليتته في تسيير درس تربية البدنية والرياضة لكونه محور العملية التعليمية، وأن استخدام استراتيجيات حل المشكلات و لعب الأدوار أوضح للطالبة نجاعة استخدام هذه الاستراتيجيات والتي كانت وفق بيداغوجية واستخدام تمارين ابجديات الجري و فق تعلم نشط مكن تلاميذ من الاداء والعمل بفاعلية وكذا باشرارك حلولهم ومساعدة بعضهم البعض ورفع مستوى كل تلاميذ وتحقيق الهدف التعليمي التلمي.

الباب الثاني

تمهيد

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

لفصل الثاني : مناقشة الفرضية من خلال الجانب النظري والدراسات
السابقة

لقد شمل هذا الباب على فص لين حيث الفصل الأول خصصه الطالب منهجية البحث و الإجراءات الميدانية وإبراز من خلال منهج البحث المستخدم ، عينة البحث ،مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، شرح الأدوات البحث ، الاسس العلمية و الوسائل الإحصائية المعتمدة ، بينما الفصل الثاني شمل عرض تحليل و مناقشة نتائج البحث ، ثم إلى عرض ومناقشة النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات والخلاصة العامة للبحث ثم الى مجموعة من التوصيات والاقتراحات مستقبلية.

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

1-2- منهج البحث.

2-2- مجتمع و عينة البحث.

3-2- مجالات البحث.

4-2- متغيرات البحث.

5-2- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.

6-2- أدوات البحث.

7-2- الاستبيان.

8-2- الأسس العلمية.

9-2- الوسائل الإحصائية.

10-2- صعوبات البحث.

الخاتمة

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث، و هذا ما يتطلب من الباحث توخي الحذر في اختيار المنهج العلمي المناسب لموضوع الدراسة، و من أجل ذلك تطرق الطالب في هذا الفصل إلى إبراز منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتخذة و المسيطرة في سبيل الوصول إلى الأهداف من هذا البحث العلمي.

الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة تمهيدية أولية تسبق الدراسة الأساسية لكن بسبب كوفيد 19 تعذر علينا انجازه حيث انها موجة لغرض الفحص او تشخيص الظاهرة موضوع البحث ، حيث انتقلنا مباشرة الى الدراسة الأساسية الميدانية ووظفنا الاستبيان والمقابلة الشخصية

الاستبيان : انجز

المقابلة الشخصية : تعذرت علينا بسبب كوفيد 19

2-1- منهج البحث:

تتعدد مناهج البحث باختلاف ظاهرة الدراسة، لذلك فإن اختيار المنهج الأنسب يعتبر أساس نجاح البحث لذلك يعرف عمار بوحوش و محمود ذنبيات: " المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (عمار بوحوش، 1995، صفحة89)، فمن خلال مشكلة بحثنا فإن المنهج المسحي هو الأنسب لحل المشكلة.

2-2- المجتمع و عينة البحث:

-مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث على أنه: " تلك المجموعة الأصلية التي نأخذ منها العينة و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى" (رضوان، 2003،ص41).

و مجتمع البحث هو أساتذة التربية البدنية و الرياضية، و المتمثلين في أساتذة ثانويات العين الصفراء بولاية النعامة.

- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رزواتي، 2007، ص334).

2-3- مجالات البحث:

-المجال البشري:

شملت عينة البحث على بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

-المجال الزمني: امتدت فترة العمل الميداني من 2020/ 02/15

-المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة بثانويات العين الصفراء ولاية النعامة، أما الأساتذة في مختلف مناطق الولاية.

2-4- متغيرات البحث:

-المتغير المستقل: تصميم المواقف التعليمية التعليمية في درس التربية البدنية و الرياضية.

-المتغير التابع: أبجديات الجري في ألعاب القوى (جري - رمي - وثب).

2-5- أدوات البحث: ان المشكلة المطروحة هي التي تحدد للباحث بحثه ، حيث تتناسب الاداة مع المشكلة ولهذا على الباحث ان يستخدم عدة ادوات من اجل القيام لأنسب الطرق والأدوات التي يستطيع بها اختبار صدقه (بلحيداس الصديق 2019) .

لقد استخدم الباحث الادوات التالية :

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية

-الاستبيان

-شبكة الانترنت

-المقابلات الشخصية:

تمت هذه المقابلات مع دكاترة و أساتذة ال ذين لهم خبرة في التخصص من الناحية التعليمية من أجل تحديد الموضوع ، كما اندرجت المقابلة في تحكيم الاستمارة الاستبائية مع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم.

-الاستبيان:

الاسس العلمية:

1-صدق المحكمين :عرضنا اداة البحث (الاستبيان) على نخبة من اساتذة التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم (الملاحق) لغرض التحكيم والتقويم وإصلاح الاعوجاج.

نتائج المقابلة الشخصية:

سبب الوباء كوفيد 19

- الصدق:

- صدق المحكمين :

يقصد به الوجه الخارجي للأداة من حيث قدرة التعليمات على توضيح مضمونها وصياغة البنود ودرجة سلامتها ووضوحها ، (مزيان، 1999، صفحة 83). قام الطالب بعد صياغة الاستبيان في شكله الأولي تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (5) أساتذة من معهد التربية البدنية بولاية مستغانم، حيث تم الاطلاع على الاستبيان وإعطاء جملة من الملاحظات والتعليقات عليه، وبعد ذلك تم الأخذ بمجمل الملاحظات المتفق عليها من حيث تعديل و الالغاء، بناء على ما اتفق عليه معظم المحكمين (لاحظ استمارة التحكيم في الملاحق)

- الثبات:

تم توزيع الاستبيان على عينة من الاساتذة في مرحلتين قبلية بعدية و بلغ حجم العينة الموزعة 05 اساتذة .

- الموضوعية :

ويقصد بالموضوعية التحرر من كل التحيزات أو التعصبات، وعدم ادخال العوامل الشخصية في ما يصدر الطالب الباحث من احكام (عيسوي، 2003، صفحة 332)، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة (الباهي، 2000، صفحة 179) كما يعرف "بارو" و"ماك جي" أن الموضوعية هي درجة الاتساق بين افراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط (البيك، 1978، صفحة 85) وفي هذا المسعى قام الطالب خلال هذه الخطوة باعداد استمارة لاستطلاع رأي موجه لاساتذة التعليم الثانوي بولاية العين الصفراء ولاية النعامة مكونة من عدة أسئلة، وترجع موضوعية الاستبيان في الأصل الى ما يلي:

- مدى وضوح الأسئلة الخاصة باستبيان بعيدا عن الصعوبة أو الغموض، أما لغة التعامل في اطار عرض وتوجيه المستجوبيين فقد تميزت بالبساطة والوضوح وغير قابلة للتاويل.

- كذلك تم القيام باجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج التحكيم (صدق المحكمين).

1.2. الوسائل الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية ، عمل الطالب على محاولة توظيف بعض من الوسائل الاحصائية لمعالجة النتائج الخام التي كان ينوي جمعها بعد توزيع الاستبيان و التي نجيزها فيما يلي :

- **النسبة المئوية:** نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (عبد الهادي، 1999، ص 141)
- **المتوسط الحسابي:** و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية، و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر
- **الانحراف المعياري:** و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي. (حلمي، 1993، ص 48)
- **معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:** و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالزمن "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال $(-1, +1)$ ، فإذا كان الارتباط سالبا ذل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:
إذا بلغت "ر" قيمة $+1$ أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.
و إذا بلغت "ر" قيمة $+95,0$ أو $88,0$ فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.
و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة (مروان عبد المجيد، 1999، ص 88)

2.2 صعوبات البحث:

-صعوبة توزيع و جمع الاستثمارات بسبب خطر وباء COVID 19

خلاصة:

على الرغم من التخطيط المسبق لاهم الاجراءات الا انه لم يتمكن الطالب من تحقيق جميع الاغراض المنشودة الا انه اعترض سبيل البحث عدة صعوبات اهمها التوقف المفاجئ للدراسة و التي حالت دون تطبيق مخطط له مسبقا بسبب الوباء COVID.

الفصل الثاني

: مناقشة الفرضية من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة

1.2 مناقشة الفرضية الاولى

2.2 مناقشة الفرضية الثانية

3.2 مناقشة الفرضية الثالثة

4.2 الاستنتاجات

5.2 التوصيات

مناقشة الفرضيات من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة

مناقشة الفرضية الأولى:

- ان المام و توظيف الأستاذ للأسس الحديثة في التدريس يساهم في تجسيد مخرجات منهاج التربية البدنية و الرياضية في المجال النفس-حركي.

لقد ابانت دراسة بوشنتوف جمال و زلماط سليم (2016) أن الأساتذة اللذين يملكون ما يؤهلهم من معارف و خبرات وخاصة الأسس الحديثة في التدريس لا يعانون من اي مشاكل أو عوائق في اداء مهمتهم التدريسية على اكمل وجه و تحقيق السلوكيات و النواتج المراد ظهورها عند التلاميذ بعد مروره بمجموعة من الحصص و الوحدات التعليمية التعليمية و ذلك تماشياً مع ما ينادي به المنهاج من أهداف و غايات. كما أكدت أن بعض الأساتذة يعانون من نقص علمي و أكاديمي يحول دون أدائهم لواجبهم التربوي و من ثم أوصت بتنظيم دورات تكوينية لصالح الأساتذة لضمان كفاءتهم البيداغوجية و التربوية.

قياساً على ما سبق ذكره يمكننا القول أن الفرضية محققة أي أن المام و توظيف الأستاذ للأسس الحديثة في التدريس يساهم في تجسيد مخرجات منهاج التربية البدنية و الرياضية في المجال النفس-حركي.

مناقشة الفرضية الثانية:

- لا يوجد تنوع في توظيف لعدد من طرق و اساليب التدريس خلال تصميم و تنفيذ المواقف التعليمية التعليمية.

لقد أشار بلحيداس محمد بالصديق في دراسته (2019) إلى أن أغلب الأساتذة يستخدمون الأسلوب الأمري ، و لا ينوعون في استخدام الأساليب الأخرى على غرار كثرتها وبالرغم من محاسنها حيث لا يوجد أسلوب يحقق جميع الأهداف وبالنظر إلى الفروق بين التلاميذ و تفاوت قدراتهم العقلية و الحركية و بالنظر إلى ما جاءت به المقاربة بالكفاءات و التي تحرص على جعل المتعلم محور العملية التعليمية، و جب التنوع باستخدام طرق و اساليب التدريس خاصة الحديثة ذلك لمراعاة تلك الفروق و ضمان التعلم لكافة المتعلمين على الرغم من اختلافهم ، و ذلك ما أكدته دراسة حياة (2018) حيث استنتجت أنه على الأساتذة العمل بكل صرامة في استخدام طرق وأساليب حديثة و متنوعة و ذلك لمراعاة الفروق الفردية و تحفيز و إشراك التلميذ في العمل، و دراسة مغاربة (2018) و التي خلصت إلى أن المربين لا يكثرثون بتنوع و تغيير بطاقات الحصص التي أصبحت تقدم منذ أعوام و هذا لا يتماشى مع منهاج الجيل الثاني. و أشارت دراسة رامي (2017) أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات و التي تنص في جوهرها على التنوع في الطرق و الاساليب تلقى اهتمام من طرف الطلبة لأنه يشعرهم بالارتياح و المتعة و يساعدهم في التعبير عن نشاطاتهم بحرية أوسع و التعبير عن مكبوتاتهم النفسية، بالإضافة إلى رفع معنوياتهم من خلال تنمية سلوك التعاون و تبادل الرأي و المشاركة الجماعية و كيفية التعامل مع الآخرين.

ومنه يمكننا القول انه لا يوجد تنوع في توظيف لعدد من طرق و اساليب التدريس خلال تصميم و تنفيذ المواقف التعليمية التعلمية. و بالتالي الفرضية محققة.

مناقشة الفرضية الثالثة:

-ان التصميم و ممارسة ابجديات الجري يحث على الأداء المهاري و الانجاز الرياضي لدى تلاميذ في أنشطة ألعاب القوى (جري- رمي- وثب).

ان تصميم و ممارسة ابجديات الجري و تضمينها في الوحدات التعليمية التعلمية يكسب و يثبت مهارات و تقنيات الجري ، الرمي و الوثب الصحيحة عند التلاميذ و تمكينهم من استغلال قدراتهم بالشكل الأمثل بالإضافة إلى فهمهم العميق للأداء الفني و مراحل الجري، الرمي و الوثب و ذلك بدوره ساهم في تحسين الأداء المهاري و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ في أنشطة ألعاب القوى (جري، رمي و الوثب) و هذا ما اتفق مع دراسة كل من بوخير محمد و بن زرفة محمد (2017) و دراسة بن قناب عبد الرحمن (2019) و دراسة بلحيداس محمد بالصديق (2019) حيث كانت كانت الدراسات قائمة على التنوع في استخدام اساليب التدريس الحديثة و كذا التعلم التعاوني و التعلم باللعب و تصميم المواقف التعليمية التعلمية و تضمين ابجديات الجري و قد أشارت كلها على فعاليتها في تحسين الأداء المهاري و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ.

انطلاقاً مما سبق نستنتج أن التصميم و ممارسة ابجديات الجري يحث على الأداء المهاري و الانجاز الرياضي لدى تلاميذ في أنشطة العاب القوى (جري- رمي- وثب). و منه الفرضية محققة.

الاستنتاجات:

من خلال ما تم تقديمه في كل من الجانب النظري والتطبيقي، يمكننا القول أننا وصلنا إلى استخلاص زبدة لهذا العمل المتواضع، حيث تم توضيح بعض الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل، وبالتالي إعطاء حلول التي تعطينا إجابة للإشكال المطروح سابقاً، وكنتيجة لهذا العمل يمكن استنتاج ما يلي:

- ان تصميم المواقف التعليمية التعلمية لابجديات الجري في اكساب تكتيك بعض فعاليات العاب القوى (جري ، رمي وثب). في درس التربية البدنية والرياضية يحسن اداء التلميذ
- أن ممارسة أبجديات الجري يحسن في الأداء المهاري والإنجاز الرياضي لدى التلاميذ في أنشطة ألعاب القوى (جري، رمي، وثب).
- هناك عشوائية وسوء تنظيم من خلال التحضير لدرس التربية البدنية والرياضية من طرف الأساتذة.
- تصميم المواقف التعليمية والتعلمية في درس التربية البدنية والرياضية هو الأسلوب الناجح والمثالي لتحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية وضمان النمو الكامل للتلميذ من جميع النواحي.

التوصيات:

- إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك مجال البحث مفتوح واقتراح بعض النقاط التي تساهم في إثراء البحث العلمي ودعمه، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي تضيف للبحث قيمة علمية، وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه، ومن بين التوصيات ما يلي:
- على اساتذة التربية البدنية والرياضية تصميم الموقف التعليمي التلمي والحضور الشخصي اثناء تمارين ابجديات الجري .
 - القيام بمزيد من هذه الدراسات حول تصميم المواقف التعليمية التعليمية من أجل إيجاد سبل تقويتها والتخلص من عيوبها والزيادة من جودة العمية التعليمية التعليمية.

الخاتمة العامة:

على غرار الاصلاحات التي شملت شتى المجالات، كان لابد من عمل ثورة على المنظومة التربوية وإعادة بناء نظم تعليمية قوية ترفع من مستوى تطلعات المتعلم، ولتتمين هذه الاصلاحات والتغيرات كان واجبا على الباحثين في هذا القطاع التربوي الحساس أن يقومون بعملية تقويم شاملة للمنظومة التربوية بصيغة والعملية التعليمية التعليمية بصيغة خاصة في ظل التطورات وتحديات الوقت الراهن.

وفي ظل المقاربة المتعددة (المقاربة بالكفاءات) وفي منظورها العام للتعلم حيث يعتبر المتعلم محور الاهتمام في العملية التعليمية التعليمية، مما يتطلب من المعلم من تكييف لتصرفاته وسلوكاته مما يتوافق مع مختلف الوضعيات التعليمية التعليمية، ولا يتحقق ذلك إلا بتصميم المواقف التعليمية التعليمية لأبجديات الجري في إكساب تكتيك بعض فعاليات ألعاب القوى (جري، رمي، وثب)، ولإجراء هذه الدراسة وتأسيسها لما تقدم، اشتملت هذه الدراسة على ما يلي:

لقد تناول الطالب الباحث في الباب الأول، حيث تضمنت هذه الأخيرة على فصلين: حيث جاء في الفصل الأول تصميم المواقف التعليمية التعليمية في درس التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل إلقاء نظرة عامة حول درس التربية البدنية والرياضية والمواقف التعليمية التعليمية وعملية التدريس، أما الفصل الثاني فتناول أبجديات الجري في ألعاب القوى (تعريفها أنواعها كيفية أداءها) من كل الجوانب، أما الباب الثاني فهو تطبيقي والذي اختص بمنهجية البحث وعرض ومناقشة النتائج، فاشتمل على فصلين كاملين أحدهما تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية، أما الفصل الأخير فقمنا فيه بدراسة تحليلية للدراسات السابقة ومناقشة الفرضية الأولى والثانية، حيث اعتمدنا على المنهج المسحي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، ولجمع البيانات الخاصة

بالدراسة قمنا باستخدام استمارة رأي أساتذة التربية الرياضية والبدنية، وقد توصلنا إلى أن تصميم المواقف التعليمية والتعلمية كان له أثر إيجابي على أبعديات الجري وإكساب التكنيك للتلميذ، وفي الأخير نأمل أن نكون قد بينا ولو بشكل بسيط بعض النقاط والنقاط التي يجب الوقوف عليها وتعديلها في درس التربية الرياضية والبدنية خاصة أثناء أبعديات الجري، كما ننوه بضرورة القيام بالمزيد من هذه الدراسات حول تصميم المواقف التعليمية والتعلمية لأبعديات الجري في إكساب تكنيك بعض فعاليات ألعاب القوى (جري، رمي، وثب) مما يزيدنا جودة ومنتعة في العملية التعليمية التعلمية.

قائمة المصادر والمراجع :

- المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهي (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
2. أسامة كامل راتب(1994) . النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة.ط2. القاهرة : دار الفكر العربي.
3. أحمد بسطويس (1997): سباقات المضمار ومسابقات الميدان .القاهرة: دار الفكر العربي .
4. ايمان عباس الخفاف. . (2010) اللعب استراتيجيات تعليم حديثة . عمان الاردن : دار المناهج للنشر والتوزيع .
5. بن سي قدور حبيب. (2015). تمارين ابجديات الجري.مطبوعة جامعية مستغانم- الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضة.
6. -بيسوني -1992-ص 96. ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر.
7. جابر عبد الحميد. . (1999) استراتيجيات التدريس والتعلم . القاهرة: دار الفكر العربي.
8. جمال الدين الشافعي .(2000) .منهاج التربية البدنية و الرياضية المعاصرة . ط 1. القاهرة :دار الفكر العربي.
9. حمد الحسين علي احمد الجمل. . (2007) معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس. القاهرة: دار الكتاب.
10. خالد الحايك الصادق.. (2017) منهاج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية. عمان: مؤلف.
- 11.خير الدين احمد عويس. (1999). دليل البحث العلمي . القاهرة : دار الفكر العربي.

12. ديوبولد فاندلين. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
13. سليمان حسن وزكي درويش . (1983) . التحليل العلمي للمسابقات الميدان و المضمار . القاهرة : دار المعارف.
14. عفاف عثمان مصطفى.. (2014) استراتيجيات التدريس الفعال. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
15. عفت مصطفى الطناويدار. (2013). التدريس الفعال (تخطيطه- مهاراته- استراتيجياته- تقويمه). ط3. الأردن: الميسرة.
16. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات.. (1995) مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
17. فهد عبد الرحمان.. (2010) قراءة حول بعض استراتيجيات التعلم النشط. سعودية: نشرات موجهة.
18. قادري يوسف.. (2004) بيداغوجية التدريس بالكفاءات. سعيدة، الجزائر : المعهد التكنولوجي لاعداد مستخدمي التربية .
19. محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. ط 1. الكويت: دار العلم.
20. محمد نصر الدين رضوان. (1995). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
21. محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. مصطفى السايح محمد. (2001). أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة. مكتبة ومطبع بالاشعاع الفنية.
23. مقدم عبد الحفيظ. (2013). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

24. نبهان محمد يحيى . (2008) الاساليب الحديثة في التعليم والتعلم. الاردن: دار
اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
25. وزارة التربية الوطنية. (1996). منهاج التربية والرياضة للتعليم الثانوي. الجزائر:
الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
26. وزارة التربية الوطنية. (2005). منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.
27. وليد احمد جابر.. (2009) طرق التدريس العامة. عمان: دار الفكر ناشرون
وموزعون.

المراجع باللغة الاجنبية

28. Claude. (1986). l'enseignement des jeux sportifs collectifs.
paris: ed. Vigot
29. Costill.D.L. (1981). la course a peid du sprint au marathon .
paris : ed. Vigot
30. Frédéric aubert, Thierry blancon ;sébastien levicq(2004
) :athlétisme 2.les sauts. « de l'école...aux ssociation » .paris : édition
revue.eps
31. Henri.H, H.S. (1994). Mémento de l'éducateur sportif. france:
INSEP
32. INSEP. (1991). Spécial sport athlétisme. france: ed. INSEP
33. INSSEP. (1991). Santé Jeunes (L'ADOLESCENCE). alger:
Bulletin Trimestriel Edition

مراجع من الانترنت

34. وزارة التربية الوطنية(2005) منهاج التربية البدنية و الرياضية في التعليم
الثانوي.

<https://drive.google.com/file/d/1EATREkAuATsLR1aMJOCjzhO72ohQoGkq/view>

35. وزارة التربية الوطنية(2015) منهاج التربية البدنية و الرياضية في التعليم

الثانوي. <https://www.education.gov.dz/wp-content/uploads/2015/04/EPS-3AS.pdf>

مذكرات علمية :

مصادر ومراجع من مذكرات علمية:

36. بن أحمد محمد. (2013). برنامج تدريب لاعباب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقمي في مسابقات العدو والوثب والرمي. مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.

<http://e-biblio.univ->

mosta.dz/bitstream/handle/123456789/6941/MSTAPS14054.pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. دحماني إسماعيل، بوفير محمد. (2015). فاعلية استراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ (16-18) سنة. مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية

38. سعيداني سمير، حلوي محمد. (2005). أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض

القدرات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة والانجاز الرياضي (1000م-

1200م). مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية

39. يحي فريد، بلغالي فوزية. (2016). وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أنشطة العاب القوى

أطفال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة. مذكرة

ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.

<http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/9301>

40. 7-دراسة بن قناب عبد الرحمان 2019 سنة مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية

البدنية و الرياضية.

41. 8-دراسة بلحيداس بلصديق سنة 2019 مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية

و الرياضية.

42. 9-دراسة بوشنتوف جمال وزرماط سليم سنة 2016 مذكرة ماستر. مستغانم: معهد

التربية البدنية و الرياضية.

43. 10-دراسة بوضحة حمزة ، هدار حسين 2017 مذكرة ماستر . مستغانم: معهد التربية
البدنية و الرياضية.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

النعامة في : 23 فيفري 2020

مدير التربية
للسي
السيد: مدير ثانوية الإمام مالك
العين الصفراء

مديرية التربية لولاية النعامة
مصلحة المستخدمين والتفتيش
مكتب التكوين والتفتيش
الرقم: 2020/0.3.2/372

الموضوع: ب/خ ترخيص بعمل ميداني تطبيقي .
المرجع: إرسال معهد التربية البدنية والرياضية رقم : 73 بتاريخ 2019/12/11 .

يشرفني أن أطلب منكم السماح للطلاب : بلعابد محمد .
المسجل في السنة الثالثة ليسانس تربية وعلم الحركة التربية البدنية والرياضية
للقيام بعمل ميداني لتحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس
وعليه المطلوب منكم تحديد فترات زمنية لهذا العمل التطبيقي وإبلاغ المعني به.

مدير التربية
وزارة التربية الوطنية
مصلحة المستخدمين والتفتيش
مكتب التكوين والتفتيش
مديرية التربية لولاية النعامة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة لجمع المعلومات موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية

تحية طيبة:

هذه الإستمارة تعد كدراسة إستطلاعية مهمة في دراستي التي تدرج ضمن نيل شهادة ليسانس في تخصص التربية وعلم الحركة تحت عنوان :

أهمية تسمية المواظمة التعليمية التحولية لأبجديات الجري في إحصاءة تكتيك

بعض فعاليات ألعاب القوى (جري ، رمي،وثب)

إذ أرجوا منكم مساعدتي في إجاباتكم الموضوعية والدقيقة عن الأسئلة التي تتضمنها الإستمارة، وأحيطكم علما أن المعلومات التي تدلون بها لن أستعملها إلا لغرض علمي وإثراء موضوع البحث.

المطلوب من سيادتكم:

-القراءة المتأنية لكل سؤال

-وضع علامة (X) داخل إطار الإجابة المناسبة

بيانات شخصية :

أنثى

الجنس : ذكر

الخبرة المهنية :

تحت إشراف:

*أ.د/ بن سي قدور الحبيب

الطالب الباحث:

*بلعابد محمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون والموقعون أدناه ان الطالب محمد بلعابد المسجل في السنة الثالثة ليسانس تخصص التربية وعلم الحركة قد حكم أداة بحثه (استمارة أسئلة) الموجهة إلى أساتذة التربية البدنية الرياضية والتي تندرج ضمن متطلبات إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس لسنة 2020 تحت عنوان :

أهمية تسمية المواقف التعليمية التحولية لأبجديات الجري في إحصاءة تكتيك

بعض فعاليات ألعاب القوى (جري ، رمي، وثب)

وعليه، وبعد التزامه بالملاحظات الموجه إليه، تعتبر الأداة سابقة فيما وضعت لقياسه

(صدق المحكمين)

قائمة الأساتذة المحكمين

اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
مختار دهبية	دكتوراه	مستغانم	
حسين كراهم	دكتوراه	مستغانم	
بن فلاح بوزي	استاذ التعليم العالي	مستغانم	
بورسة ان	معلم	مستغانم	
أمنيتار عبد القادر	ماجستير	مستغانم	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة لجمع المعلومات موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية

تحية طيبة:

هذه الإستمارة تعد كدراسة إستطلاعية مهمة في دراستي التي تدرج ضمن نيل شهادة ليسانس في تخصص التربية وعلم الحركة تحت عنوان :

أهمية تسمية المواهب التعليمية لأبجديات الجري في إكسابك تحريك

بعض فعاليات ألعاب القوى (جري ، رمي، وثب)

إذ أرجوا منكم مساعدتي في إجاباتكم الموضوعية والدقيقة عن الأسئلة التي تتضمنها الإستمارة، وأحيطكم علما أن المعلومات التي تملكون بها لن أستعملها إلا لغرض علمي وإثراء موضوع البحث.

المستأوف من سيادتكم:

-القراءة المتأنية لكل سؤال

-وضع علامة (X) داخل إطار الإجابة المناسبة

بيانات شخصية :

أنثى

ذكر

الخبرة المهنية :

تحت إشراف:

*أ.د/ بن سي قدور الحبيب

الطالب الباحث:

*بلعابد محمد

المحور الأول: تجسيد مخرجات منهاج التربية البدنية و الرياضية وفق الأسس التدريسية الحديثة في مجال النفس حركي للتلاميذ			
الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	لاأوافق
1			أرى ان الحجم الساعي المخصص لحصة ت ب ر كافي لتحقيق الأهداف المنشودة
2			متطلبات تدريس منهاج ت ب تقتضي المام المدرس بالأستراتيجيات، طرق وأساليب التدريس الحديثة
3			دائما ما أستعين بالمنهاج في اخراج الدروس التي اقدمها والقوانين والأنشطة
4			غالبا ما أشترك في أداء تمارين بدنية بالتنظيم
5			غالبا ما أراعي الأهداف العامة للمنهاج
6			تساهم دروسي في مراعات الفروق الفردية
7			تكتسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة و الفوز وتنمي لديهم روح القيادة
8			غالبا اعتمد في تحضيري لدرس ت ب ر على المذكرات التعليمية الموجودة في الأنترنت
9			أحرص على النداء وتنظيم التلاميذ في أفواج مع تحديد المسؤوليات
10			غالبا ما أعمل على شكل ورشات التحسين والتغذية الراجعة الفورية وريح الوقت
11			دائما أسعى الى محاولة انوصول الى الأداء الجيد للمهارات بكل الاشكال
12			أحرص على تثبيت المهارات الأساسية
13			اعتمد على تطبيق وحدات تعليمية تعليمية في خدمة الهدف العام
14			تساهم أهدافي السلوكية في تحقيق الكفاءة القاعدية والختامية

المحور الثاني: تصميم المواقف التعليمية التعلّمية لبعض فعاليات ألعاب القوى وأساليب في دراستها			
الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	لاأوافق
1			أرى التقييم التعليمي التعلّمي موجه بالأهداف في حصّة تدرّس
2			حظيت بتكوين خاص في مجال طرق وأساليب التدريس والتصميم
3			غالبًا مايساعد التصميم على حل المشكلات التعليمية التعلّمية في الميدان
4			اعتمد على الخبرة في تصميم الدرس لبعض فعاليات ألعاب القوى
5			غالبًا ما اعتمد على الدروس المصمّمة مسبقًا في الأنترنت
6			غالبًا ما أصمم بطاقة الواجب موضحًا فيها معايير الأداء والتغذية الراجعة خلال تعليم لبعض فعاليات ألعاب القوى
7			دائمًا ما أصمم المواقف التعليمية التعلّمية لبعض فعاليات ألعاب القوى في شكل مشكلات و الحلول تترك للتلاميذ
8			أنوع في استخدام الوسائل البيداغوجية كوسيلة لتحقيق الأهداف
9			نادرًا ما اعتمد على التعلّم التنافسي في تصميم المواقف التعليمية التعلّمية
10			غالبًا ما أعمل على تنويع استراتيجيات التعلّم لتعليم بعض فعاليات ألعاب القوى
11			أجد صعوبة في تحسين وتنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري خلال الحصّة
12			غالبًا ما أستخدم التعلّم التعاوني في التدريس لبعض فعاليات ألعاب القوى
13			عادة ما أترك هدف الحصّة يكتشف من طرف التلاميذ
14			عادة ما أكون المسؤول عن جميع قرارات الدرس بفردي ودور التلاميذ يكون في العمل فقط

المحور الثالث: انعكاس تمارين أيجدييات الجري على الأداء المهاري و الأتجاز الرياضي في أنشطة ألعاب القوى (جري رمي وثب)			
الفقرات	وافق بشدة	وافق	لا اوافق
1			أرى اذا ما كانت المؤسسة التي أدرس فيها تتوفر على أرضية صالحة لممارسة تمارين أيجدييات الجري
2			تتوفر المؤسسة على عتاد ألعاب القوى الضروري لتدريس بعض أنشطة الجري الرمي الوثب
3			أنا ملم بمبادئ وأسس تدريس أيجدييات الجري
4			أرى أن تمارين أيجدييات الجري لها دور في إتقان الأداء لبعض فعاليات ألعاب القوى
5			غالبا ما أختار التمارين التي تخدم الهدف
6			غالبا ما أكون حاضر في تمارين أيجدييات الجري
7			دائما ما أنتحل باستمرار في تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال التدريس لبعض فعاليات ألعاب القوى (جري رمي وثب)
8			التأكد من الأداء الحركي السليم لدى التلاميذ وفق خصوصيات الحركة
9			نادرا ما أنتوع في استخدام المسافات والسرعات في توظيف تمارين أيجدييات الجري
10			غالبا ما أوظف تمارين أيجدييات الجري في التسخين العام والخاص
11			نادرا ما أوظف تمارين أيجدييات الجري في وسط أو نهاية الحصة
12			نادرا ما أترك دور الإبداع للتلاميذ في الأداء
13			تساعد تمارين أيجدييات الجري التلاميذ في اكتساب المهارات الأساسية
14			نادرا ما يبرمج تكوين خاص بتطبيقية أنشطة ألعاب القوى للتلاميذ
15			غالبا ما تضيف استخدام تمارين أيجدييات الجري بالحيوية والنشاط لدى الممارسين
16			يساعد استخدام تمارين أيجدييات الجري في تحقيق الأهداف المرجوة