

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية

تخصص تربية و علم الحركة تحت موضوع :

اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط

دفع الجلة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-16 سنة).

بحث تجريبي اجري على تلاميذ ثانوية بشير باي عدة - خضرة - سنة اولى ثانوي.

تحت إشراف :

- د بن خالد الحاج

إعداد الطلبة:

- شريفي علاء الدين

- عامر مؤمن

- بصدیق حافظ

السنة الجامعية: 2017 / 2018

اهداء

اهدي ثمرة جهدي الى اعز انسان في الدنيا ،الى من وجدت تحت اقدامها الجنة ،الى من
يرمز الى الحب والحنان والتي بفضلها وصلنا الى ما نحن عليه متمنيا ان يطيل الله في
عمرها ،وكل الصحة والعافية.....امي.....

الى بطلي الوحيد و ساعدي الأيمن و إستقامة ظهري أسأل الله أن يحفظه الله من كل شر
و بلية وأن يطيل في عمره إن شاء اللهأبي.....

الى كل الاخوة و الأحباب و الأصدقاء كل من نصر الدين ، حلیم ، عبد القادر، داوود

الى الزميلين مؤمنون و بصديق حافظ ،وكل من يعرفني من قريب او بعيد...

الى كل عائلة بلحول وأجدر بالذكر مختار ، و عائلة ميلودي و عائلة عامر

شكر وتقدير

الحمد لله على احسانه ،والشكر على توفيقه وامتنانه في اتمام هذا البحث المتواضع حيث يقول عز وجل في محكم تنزيله " .لئن شكرتم لأزيدنكم.. " الآية 7 سورة ابراهيم .

ومن بعده نتقدم بخالص الشكر والتقدير الى الدكتور المشرف **بن خالد الحاج** الذي

تابع مراحل انجاز هذه المذكرة بكل اهتمام ومسؤولية ،وما فتئ ان يمدنا بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتنا في التغلب على الصعوبات التي فرضتها طبيعة الموضوع .

كما نتقدم بالشكر والاحترام الى اساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم الذين لم يخلوا علينا بأرائهم وأفكارهم التي كانت عوننا لنا في انجاز مذكرتنا على نحو افضل من كل جوانبها المنهجية والتقنية .

كما نتوجه بالوفاء والعرفان الى السيد مدير ثانوية بشير باي عدة -خضرة- المحترم **شيبان محمد سعيد** الى ما قدمه من تسهيلات و يد العون ،كما لا ننسى زملائنا اساتذة التربية البدنية **مغرم هواري و يحي عبد الحميد** الذي ساعدانا كثيرا في اتمام هذا البحث .

كما لا ننسى تلاميذ ثانوية بشير باي عدة وخاصة السنة اولى ثانوي الذين بذلوا كل جهودهم البدنية والفكرية في ممارسة الحصص البدنية طيلة ثلاثي كامل . ونشكر كل من ساهم من قريب او من بعيد في اتمام بحثنا المتواضع .

الباحثين: عامر مؤمون -شريفى علاء الدين-بصديق عبد الحفيظ

ملخص البحث

عنوان الدراسة: اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-16 سنة).

تهدف الدراسة الى معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية لنشاط دفع الجلة ، وقد افترضنا ان استخدام هذه الوحدات المقترحة لها اثر على تنمية القوة الانفجارية ،وقد اخترنا عينتين ،ضابطة وتجريبية متكونتان من 20 تلميذ في كل واحدة من تلاميذ السنة اولى ثانوي ،وتم اختيارها بطريقة مقصودة .

الكلمات المفتاحية: الوحدات التعليمية المقترحة ،القوة الانفجارية ، دفع الجلة ،تلاميذ الطور الثانوي ،المرحلة العمرية (15-16 سنة).

قائمة المحتويات:

العنوان	الصفحة
الاهداء.....	ا.....
شكر لتقدير.....	ب.....
ملخص البحث.....	ت.....
المحتوى.....	ث.....
قائمة الجداول.....	ج.....
قائمة الاشكال البيانية.....	ح.....

التعريف بالبحث

1-مقدمة.....	01.....
2-مشكلة البحث.....	01.....
3-اهداف البحث.....	02.....
4-فرضيات البحث.....	03.....
5-اهمية البحث والحاجة اليه.....	03.....
6-مصطلحات البحث.....	04.....
7-الدراسات والبحوث المشابهة.....	05.....

الباب الاول: الدراسة النظرية

مقدمة الباب الاول.....	13.....
------------------------	---------

الفصل الاول:الجانب البدني

- 15.....تمهيد
- 15.....1-1-اللياقة البدنية
- 15.....1-1-1-تعريفات اللياقة البدنية
- 16.....1-1-2-اهمية اللياقة البدنية
- 17.....1-1-3-اهداف اللياقة البدنية في المجال الرياضي
- 17.....2-1-القوة الانفجارية
- 17.....1-2-1-تعريف القوة الانفجارية
- 18.....1-2-2-قواعد وطرق تدريس القوة الانفجارية
- 18.....1-2-2-1-القواعد الأساسية
- 18.....1-2-2-2-الطرق
- 19.....1-2-3-الأساليب المستعملة لتطوير القوة الانفجارية
- 19.....1-2-4-مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي
- 20.....3-1-دفع الجلة
- 20.....1-3-1-تعريف دفع الجلة
- 20.....2-3-1-أجزاء لعبة دفع الجلة
- 21.....3-3-1-المراحل الفنية لدفع الجلة
- 21.....4-3-1-قانون دفع الجلة
- 22.....5-3-1-الأخطاء الشائعة في رمي الجلة

22.....1-3-6 توجيهات تدريبيه.

23.....-خاتمة الفصل

الفصل الثاني: الجانب التعليمي

25.....-تمهيد

25.....1-2-التعلم

25.....1-1-2- مفهوم التعلم

26.....1-2-2- تعريفات التعلم

27.....1-2-3- شروط التعلم

27.....1-2-3-1- الدافع

27.....1-2-3-2- الممارسة

28.....1-2-3-3- النضج

28.....1-2-4- مميزات التعلم

29.....1-2-5- خصائص التعلم

30.....1-2-6- اهداف التعلم

30.....1-2-7- العوامل المؤثرة في التعلم

31.....1-2-8- معنى التعليم

31.....1-2-8-1- مفهوم العملية التعليمية

31.....1-2-8-2- مكونات العملية التعليمية

32.....1-2-8-3- مفهوم الوحدة التعليمية

32.....1-2-8-4- المتعلم

32.....	تعريف الخبرة التعليمية.....5-8-1-2
32.....	الفرق بين التعلم والتعليم.....6-8-1-2
33.....	خصائص المتعلم.....7-8-1-2
34.....	طرق التعلم.....9-1-2
34.....	الطريقة الكلية.....1-9-1-2
34.....	الطريقة الجزئية.....2-9-1-2
34.....	الطريقة الكلية الجزئية.....3-9-1-2
35.....	التعلم الحركي.....2-2
35.....	مفهوم التعلم الحركي.....1-2-2
36.....	خصائص التعلم الحركي.....2-2-2
36.....	اهداف التعلم الحركي.....3-2-2
36.....	اهمية التعلم الحركي.....4-2-2
36.....	المتطلبات الاساسية في التعلم الحركي.....5-2-2
37.....	مبادئ التعلم الحركي.....6-2-2
38.....	المرحلة العمرية والمراقبة.....3-2
38.....	تعريف المراقبة.....1-3-2
39.....	خصائص مرحلة المراقبة (15-18 سنة).....2-3-2
41.....	خاتمة الفصل.....
42.....	خاتمة الباب الاول.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

44.....مقدمة الباب الثاني

الفصل الاول :منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

47.....تمهيد

47.....1-1-المنهج المستخدم

47.....1-2-التجربة الاستطلاعية

48.....1-2-1-الغرض من التجربة الاستطلاعية

48.....3-1-مجتمع وعينة البحث

48.....1-3-1-مجتمع البحث

49.....1-3-2-عينة البحث

49.....1-4-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث

51.....1-5-مجالات البحث

51.....1-5-1-المجال البشري

51.....1-5-2-المجال المكاني

51.....1-5-3-المجال الزماني

52.....1-6-ادوات البحث

52.....1-6-1-الملاحظة

52.....1-6-2-المقابلة الشخصية(الزيارات الميدانية)

52.....1-6-3-المصادر والمراجع

53.....1-6-4-العناد الرياضي

53.....1-6-5-الاختبارات البدنية والمهارية

53.....	1-5-6-1- اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ
53.....	1-2-5-6-1- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ
54.....	1-3-5-6-1- اختبار دفع الجلة
54.....	1-6-6-1- الاختبارات القبلية والبعديّة
54.....	1-7-6-1- الوحدات التعليمية
56.....	1-7-1- الاسس العلمية للاختبارات
56.....	1-7-1- ثبات الاختبار
57.....	1-7-2- صدق الاختبار
57.....	1-7-3- موضوعية الاختبار
58.....	1-8-1- الوسائل الاحصائية المستخدمة
61.....	- خاتمة الفصل

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

64.....	- تمهيد
64.....	1-2- عرض ومناقشة نتائج البحث
64.....	2-2- عرض وتحليل نتائج السن ، الطول و الوزن
66.....	2-3- عرض وتحليل شروط استخدام "ت" ستودنت للاختبارات القبلية
67.....	2-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينتين
68.....	2-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين
72.....	2-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة بين العينتين
75.....	2-7- الاستنتاجات

75.....8-2-مقابلة النتائج بالفرضيات.

77.....9-2-الاقتراحات والتوصيات.

78.....10-2-خلاصة عامة.

المصادر والمراجع

80.....باللغة العربية.

الملاحق

الملحق الاول : الوحدات التعليمية المقترحة.

الملحق الثاني : النتائج الخام .

الملحق الثالث : استمارات التوقيع والترشيح + الجداول الاحصائية + تسهيل مهمة.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية.	56
02	يبين معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.	57
03	يبين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية من حيث السن ،الطول ،والوزن .	64
04	يبين نتائج شروط استخدام "ت" ستودنت لقياس الفروقات لعينة البحث للاختبارات القبلية.	66
05	يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.	67
06	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ.	68
07	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ.	69
08	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة .	71
09	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية لاختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ.	72
10	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ	73
11	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في الانجاز الحاصل للاختبار دفع الكرة .	74

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
32	يبين مكونات العملية التعليمية	01
65	الأعمدة بيانية توضح نتائج السن ، الطول ، الوزن للعينتين.	02
68	الأعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين.	03
70	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع كرة طبية 2كلغ.	04
72	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع كرة طبية 3كلغ.	05
74	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الجلة.	06
76	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في إختبار دفع كرة طبية 2كلغ.	07
77	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في إختبار دفع كرة طبية 3كلغ.	08
79	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في إختبار دفع الجلة.	09

التعريف بالبحث

1- المقدمة :

تلعب التربية البدنية الرياضية دورا اساسيا في حياتنا المعاصرة كمجال من مجالات التربية الموجهة نحو تنمية الفرد ليس من الناحية البدنية فحسب، بل من النواحي النفسية و الفعلية و الإجتماعية.

وتعتبر التربية البدنية الرياضية بالمدرسة احدى علوم المواد الاكاديمية مثل العلوم الاخرى ، لكنها تختلف عنها كونها تعمل على اكساب التلاميذ خبرات حركية وهذا من خلال العملية التدريسية ،بذلك اصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبالوانه المتعددة ميدان هاما وعنصرا قويا تزود التلميذ المهارات الحركية الواسعة تجعله يساير عصره

ومن الاهداف التعليمية لدرس التربية البدنية في المؤسسات التربوية هو تنمية الصفات البدنية للتلميذ كالقوة العضلية ،السرعة ،التحمل ،المرونة والرشاقة ،والأداء المهاري و الحركي للنشاط المبرمج بمختلف الفعاليات الفردية والجماعية في الفصل الدراسي ،ويكون ذلك عن طريق استخدام الوحدات التعليمية في كل حصة ، والتي تساعد التلميذ على التعامل مع النشاط وهذا بانجاز المواقف التعليمية المدرجة فيها ،واثرها على تنمية هذه الصفات البدنية للحصول على الانجاز الرقمي والمستويات المهارية ذات الانسيابية.

وعليه يشير الباحثين على ضوء الدراسات السابقة والمشابهة ،والزيارات الميدانية للمؤسسات التربوية ونجد بالذکر الثانويات ،والمقابلات الشخصية والشفوية لاساتذة التربية البدنية ،والأستاذ المشرف جاءت فكرة البحث حول اثر هذه الوحدات التعليمية على تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة كون ان هذه الفعالية مبرمجة ضمن المنهاج الدراسي ،ويلقى فيها التلاميذ صعوبات اثناء تحسين مستوياتهم الرقمية لهذه المرحلة العمرية من(15-16 سنة).

2- مشكلة البحث:

إن العملية التعليمية في قطاع التربية لها دور بالغ الأهمية في تكوين افراد صالحين في المجتمع ،في جميع النواحي العلمية،الثقافية،السلوكية والبدنية..... على هذا الاساس نجد ان ممارسة التربية البدنية والرياضية في مؤسساتنا التربوية اهتم بها كل الفاعلين

والاختصاصيين ،ومنهم اساتذة التربية البدنية الذين يعملون على تحقيق اهدافها ومجالاتها المتنوعة، وتتنوع الطرق والاساليب التدريسية واختلاف تأثيراتها وحاجة التلميذ الى اعداد بدني و تنمية صفاته البدنية تتناسب مع امكاناته وقدراته الفسيولوجية والعضلية وفق الفعاليات المقررة ومتطلباتها ، وان ضعف الاداء الحركي للتلاميذ ومحدودية انجازاتهم وهذا ما اشار اليه عديد الباحثين ناتج عن اهتمام اساتذة التربية البدنية بالجوانب الفنية للاداء الحركي في وحداتهم التعليمية واهمال الجوانب البدنية مما ادى الى تدني المستوى البدني لهم اثناء ممارسة دروس التربية البدنية وحصصها وخاصة التدني في فعاليات دفع اللجة والفئة العمرية ونعني بها تلاميذ السنة اولى ثانوي المنقولون من التعليم المتوسط ،ومنه جاءت التساؤلات التالية:

- تساؤل عام: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية والانجاز الرقمي في نشاط دفع الجلة للفئة العمرية (15-16 سنة).

التساؤلات الفرعية :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية المتعلقة بنشاط دفع الجلة .

3-اهداف البحث:

يرمي الباحثان الى التعرف على:

1- معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة، ومقارنتها مع الوحدات العادية المقررة من طرف اساتذة اخرين للعينة الضابطة لتلاميذ السنة اولى ثانوي (15-16 سنة).

2- معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية على الاداء المهاري في تحسين المستوى الرقمي و الانجاز الحاصل اثناء عملية الدفع، ومقارنتها مع

الوحدات العادية المقررة من طرف اساتذة اخرين للعينة الضابطة لتلاميذ السنة اولى ثانوي (15-16 سنة).

4-فرضيات البحث: يفترض الباحثان مايلي:

الفرض العام: ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها تاثير في تنمية القوة الانفجارية والانجاز الحاصل في نشاط دفع الجلة للفئة العمرية (15-16 سنة).

الفرضيات الفرعية:

1-ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تنمية القوة الانفجارية للاطراف العلوية في نشاط دفع الجلة للفئة العمرية (15-16 سنة).

2- ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تحسين الاداء المهاري وتطوير الانجاز الرقمي الحاصل اثناء عملية الدفع للفئة العمرية (15-16 سنة).

5-اهمية البحث والحاجة اليه:

***من الناحية العلمية:

- تحسين الأداء المهاري و الحركي لنشاط دفع الجلة

- تحسين المستوى الرقمي لدفع الجلة الموافقة لهذه المرحلة العمرية.

***من الناحية العملية (التطبيقية):

- اقتراح وحدات تعليمية متعددة المواقف في المرحلة الرئيسية للوحدة (المذكورة) تحوي جانب بدني ومهاري واثرها خلال الحصة.

- التعرف على المستوى البدني والمهاري للتلاميذ في النشاط المتبع اسبوعيا للمعالجة

- توظيف متعدد لاساليب التدريس وطرق ومراحل التعلم ومبادئ التعلم الحركي.

6- مصطلحات البحث:

6-1-الوحدات التعليمية:

هي بمثابة الحصة أين يتم تطبيق الهدف التعليمي فيها و تستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم وضعيات تعلم مناسبة (الحالات التعليمية) للهدف التعليمي، في إطار نشاط فردي أو جماعي يستدعي مهارات حركية و تصرفات مكية مناسبة لهذه النشاطات العامة.

- تتكون الوحدة من عدة عناصر: المكتسبات القبلية، الأهداف والكفاءات الأنشطة والممارسات، التمارين والأسئلة التقييمية، المواد والوسائل، الامتدادات والتقاطعات مع المواد الأخرى وتحوي ثلاث مراحل،التحضيرية والرئيسية او تعرف بمرحلة الانجاز والمرحلة الختامية وتعرف بمرحلة التقييم.حيث يحقق التدريس بالوحدات عدة مزايا من اهمها توفر الوقت الكافي للمتعلم من اجل الاكتساب. (يوسف لازم كماش،نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 23)

6-2- المرحلة العمرية (15-16 سنة) :

تتميز بالتغيرات التي تتناول نواحي الطول و العرض و الوزن و الشكل و الحجم وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للفرد التي تؤثر بالتالي على الأعضاء الداخلية المختلفة ، اما التغيرات الوظيفية فتشتمل على التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية و الجسمانية و العقلية و الإجتماعية و اللانفعالية لتساير تطور حياة الفرد و تتميز بتضاؤل السلوك الطفلي إلى أن يندم و بتغيرات جسمية و فيزيولوجية حيث نلاحظ نمو سريع للعظام و العضلات . (محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي، 1991، صفحة 91)

6-3- دفع الجلة :

تعرف رياضة دفع الجلة على أنها رياضة شبيهة بحركة الياي المضغوطة، و التي تقوم بالإنفراج بشكل مفاجئ و بقوة و بعنف كبير ، وتكون بثني اللاعب جسمه وظهره بإتجاه المرمى ، ثم يعود بشكل معتدل بقيامه بدورة كاملة حول نفسه ، ثم يقوم بالاسترخاء للاستعداد من أجل إطلاق الطاقة.

7- الدراسات و البحوث المشابهة:

1-7 دراسة راس الواد عز الدين وحمادوش محمد2007: تأثير تمارين القوة على إختبار دفع الجلة في البكالوريا الرياضي 17-18سنة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير القوة في تحصيل نتائج الدفع الجيدة في البكالوريا الرياضي وكذلك التعرف وإيجاد تمارين خاصة وعامة بتمارين القوة الخاصة بالدفع الذي يساعد في تحصيل نتائج جيدة في إمتحان الدفع في البكالوريا الرياضي .

المنهج المستخدم:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي

عينة البحث: تعتبر العينة في البحث العلمي احد الركائز الأساسية، وتتكون عينة البحث من 46 تلميذ وتلميذة منهم من قسم الثالثة علمي رقم اثنان بحيث يمثلون العينة الضابطة، و23الباقون من منهم من قسم الثالثة تسيير وإقتصاد ويمثلون العينة الشاهدة.

° أجرى الباحثان الإختبارات الآتية على عينة البحث:

- إختبار السرعة.

- إختبار الوثب العمودي

- إختبار دفع الكرة الطبية -3كلغ.

- إختبار الإنجاز.

أهم الإستنتاجات:

إن تلاميذ الطور الثانوي لهم قابلية كبيرة لأداء تمارين القوة.

- تطبيق الوحدات التعليمية و تمارين القوة ، كان لهم تأثير إيجابي في تحسين نتائج إختبار دفع الجلة في الإختبارات البعدية.

7-2- دراسة مؤيد عبد الحميد داود 2001: تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى الطلاب خلال درس ت.ب.ر

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة السريعة.

فرضيات الدراسة: إن للتمارين الخاصة تأثير إيجابيا في تحسين السرعة والقوة السريعة.

منهج البحث: إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الباحث على بعض الطلاب في المرحلة الدراسية المتوسطة في بغداد .

الإختبارات المستخدمة :

- إختبار ركض 30م من البداية العالية.

- رمي الكرة الطبية.

أهم الإستنتاجات:

- هناك فروق إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية ولصالح العينة التجريبية.

- التمارين المقترحة في درس ت.ب.ر.ساعد على تطوير صفتي السرعة والقوة السريعة.

أهم التوصيات:

- ضرورة استخدام تمارين القفز والرمي والركض السريع في دروس ت.ب.ر. للمراحل المتوسطة.

- تزويد المدرسين ببرامج للتمارين الخاصة لنوع الصفة المراد تطويرها.

- ضرورة توفير الأدوات والمساحات والتجهيزات الرياضية لغرض إخراج درس ت.ب.ر. بأحسن صورة.

- تزويد المدرسين ببرامج للتمارين الخاصة لنوع الصفة المراد تطويرها لنساعدهم على رسم خطط الدرس.

7-3- دراسة كروم محمد عرب 2003 : إستخدم الطريقة الجزئية في تطوير تدريس تكنيك اوبراين في قذف الجلة حيث هدفت الدراسة إلى :

- تحديد الصفات البدنية العامة والخاصة المرتبطة بقذف الجلة لعينة البحث .
- إبراز أهمية استخدام الطريقة الجزئية لتدريس تكنيك اوبراين لقذف الجلة .
- توظيف تكنيك اوبراين للدفع من ممارسة نشاط قذف الجلة.

فرضية البحث :

- إستعمال الطريقة الجزئية يؤثر إيجابا على مستوى الأداء الفني الحركي وكذا مستوى الصفات البدنية المرتبطة بقذف الجلة.
- وجود فروق دالة لصالح الطريقة الجزئية في معظم الإختبار .

منهج البحث:

- إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تمت الدراسة على تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة) في بعض ولايات الغرب الجزائري وبلغ عددهم 2027 تلميذ.

اهم الإستنتاجات :

- استخدام الطريقة الجزئية في تعلم تكنيك اوبراين (الزحقة) في قذف الجلة أثر موضوعيا على عينات البحث عدا بعض الاستنتاجات البسيطة .
- استخدام طريقة التعليم الكلي في تعليم تكنيك الزحقة في قذف الجلة أفرزت فروقا عشوائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية.
- إتباع الطريقة الجزئية في الحصص التعليمية للتكنيك أدى إلى تطور في مستوى معظم الصفات البدنية الخاصة والعامة لقذف الجلة.
- وجود تحسن في مستوى تكنيك الزحقة لاستعمال الطريقة الجزئية لمستوى 87.32 بالمئة.

أهم التوصيات الباحث :

- ضبط أطوار وأهداف تعليم الحركات الرياضية الخاصة المرتبطة منها ،بفعالية قذف الجلة في المرحلة الثانوية.
- التركيز على كيفية الربط بين تطوير الصفات البدنية الخاصة بالفعالية ومدى تحسين مستوى التحكم في تقنيات النشاط .
- ضرورة الربط بين الصفات البدنية الخاصة وخصوصيات المرحلة العمرية.

3-7- دراسة حسن إبراهيم أبو الطيب 2001: دراسة العلاقة بين مظاهر القوة

ونسبة مساهمتها في إنجاز دفع الجلة

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على العلاقة بين القوة العضلية بنماذجها الثلاث وبين مستوى الإنجاز الرقمي في دفع الجلة.
- التعرف على نسبة مساهمة القوة العضلية بنماذجها الثلاث في مستوى الإنجاز الرقمي في دفع الجلة.

- التنبؤ بمستوى الإنجاز الرقمي لدفع الجلة بدلالة متغيرات القوة العضلية (الثابتة ، المتحركة ، الانفجارية).

فروض البحث :

- هناك فروق دالة إحصائية بين القوة العضلية بنماذجها الثلاث والإنجاز في دفع الجلة.
- هناك نسبة مساهمة بين القوة العضلية بنماذجها الثلاث والإنجاز لدى نفس العينة.
- إن متغيرات القوة العضلية (الثابتة – المتحركة – الانفجارية) تعد متغيرات للتنبؤ بمستوى الإنجاز لدى نفس العينة .

منهج البحث المستخدم :

إستخدم الباحث المنهج المسحي.

عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في 40 طالب من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة اليرموك .

7- 5- دراسة برجر 1962(11) : مقارنة بين القوة الثابتة والقوة المتحركة

هدفت الدراسة إلى حساب صدق إختبار القوة الثابتة لقياس المتغيرات الناشئة عن التدريب الحركي ، والعكس وكذلك صدق إختبار القوة المتحركة لقياس المتغيرات الناشئة عن التدريب الثابت.

عينة البحث:

وتمثلت عينة البحث في 78 طالبا من جامعة النيويوز ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين للمقارنة.

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

أهم النتائج :

أن إختبار القوة الثابتة ليس بدقة إختبار القوة المتحركة في قياس تغيرات القوة الناشئة عن التدريب الثابت ، وأن إختبار القوة المتحركة ليس بدقة إختبار القوة الثابتة في قياس التغيرات الناشئة عن التدريب الثابت .

6-7- دراسة حبيب على الطاهر وأخران 2007: أهم المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بإنجاز

لاعبي دفع الثقل في الفترات الوسطى .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أهم المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث والإنجاز لدى لاعبي دفع الثقل كما هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة مساهمة أهم المتغيرات الكينماتيكية في الإنجاز لدى لاعبي دفع الثقل .

فروض البحث:

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث والإنجاز لدى لاعبي الثقل.

- تساهم المتغيرات الكينماتيكية قيد البحث وبنسب مختلفة في الإنجاز لدى لاعبي دفع الثقل

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي .

عينة البحث :

تكونت العينة من أفضل رميتين فقط لخمس لاعبين من أبطال الفترات الأوسط و أختبرت بالطريقة العشوائية .

أهم الإستنتاجات :

- وجود علاقة إرتباط معنوية بين الإنجاز وزاوية الإنطلاق وعلاقة معنوية بين الإنجاز وسرعة الإنطلاق والسرعة الخطية للكتف وزاوية ميل الجسم لحظة الدفع .
- وجود نسبة مساهمة متوسطة بين متغير سرعة الإنطلاق والإنجاز عند أفراد العينة .

أهم التوصيات :

- التأكيد على زاوية الإنطلاق لما لها من تأثير كبير لتحديد مسار طيران الثقل .
- التأكيد على زوايا ميل الجسم لحظة الدفع والإستناد لأهمية هذه الزوايا في تحقيق الهدف النهائي .
- إستخدام التحليل الحركي الدوري لمتابعة التطور الحركي الحاصل في المتغيرات الكينماتيكية للعمل للتعزيز الصحيح منها وتعديل الخلل على بعضها من خلال التطوير النواحي البدنية المسؤولة عن ذلك.

التعليق على الدراسات:

بالاعتماد على الدراسات السابقة والمثابفة ،قد امكنا نحن الباحثين اتباع المنهج الملائم لدراستنا فاخترنا المنهج التجريبي ، واختيار عينة البحث والتي كانت السنة اولى ثانوي يتراوح عمرها من 15 الى 16 سنة ،وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة نظرا للتوقيت الزمني الاسبوعي ، واخترنا بذلك الاختبارات البدنية تمثلت في دفع الكرة الطبية 2 كلغ و دفع الكرة طبية 3 كلغ و دفع الجلة والتي تم عرضها على اساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية لترشيحها.واهم النتائج المتحصل عليها في تنمية القوة الانفجارية عند وجود فروقات ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبارات البعدية و لدى العينة التجريبية.

نقد الدراسات:

بالمقارنة مع الدراسات الاخرى ،كان جديد دراستنا هو اقتراح وحدات تعليمية في تنمية القوة الانفجارية في الوسط التربوي يمكن لأساتذة التربية البدنية الاستفادة منها في نشاط دفع

الجلة وادراجها في برمجتهم وتقديمها للتلاميذ وفق متطلباتهم، وليس فقط الاهتمام بالجانب المهاري، لان حاجة التلميذ الى الاعداد البدني يمهد الطريق الى انجاز مستوى رقمي جيد.

الباب الأول

الدراسة النظرية

مقدمة الباب الاول:

لقد تم تقسيم هذا الباب من الدراسة النظرية الى فصلين حيث الفصل الأول يخص الجانب البدني، و ذلك من حيث التطرق أولا الى اللياقة البدنية ومفهومها واهميتها واهدافها في المجال الرياضي ، و ثانيا الى القوة الانفجارية كونها الصفة الاساسية في الدراسة من حيث مفهومها وقواعد و طرق تدريبها و تتميتها، و الأساليب المستعملة لتطويرها ، و مميزات تطويرها، اما ثالثا الى نشاط دفع الجلة بمفهومها ومراحلها الفنية وقانونها و توجيهات لتعليمها في الوسط المدرسي.

أما الفصل الثاني يخص الجانب التعليمي ،وذلك من حيث التطرق اولا الى التعلم بمفهومه ونظرياته ،شروطه ،اهدافه ،طرق ومراحل التعلم ،وثانيا الى التعلم الحركي تطرقنا فيه الى خصائصه ،أهدافه ،مبادئه والمتطلبات الاساسية للتعلم الحركي وثالثا المرحلة العمرية ونجد بالذکر مرحلة المراهقة وخصائصها (النمو الجسماني ،الانفعالي ، العقلي ،المعرفي...).

الفصل الأول الجانب البدني

1-1- اللياقة البدنية.

1-2- القوة الانفجارية.

1-3- دفع الجلة.

تمهيد:

نتكلم في هذا الفصل على ان تنمية اللياقة البدنية للفرد امر ضروري وهام في جميع الانشطة الرياضية ومختلف الفعاليات بتنوع اشكالها وأصنافها فردية وجماعية، ونخص بالذكر المؤسسات التعليمية الذي يحتاج فيها المتعلم لها لممارسة دروس التربية البدنية من اجل رفع مستواه البدني وتحسين اجهزته الدورية، التنفسية والعضلي، وشرط هام في التعلم الحركي عند اداء مختلف المهارات وتكنيك كل رياضة .

اولا: - اللياقة البدنية:**1-1-1- اللياقة البدنية:****1-1-1 تعريفات اللياقة البدنية:**

في مفهومها العام هي مدى كفاءة جسم الفرد على مواجهة متطلبات الحياة، من ذلك لم تثبت تعريفات للياقة البدنية بدقة امام التطور الفكري والتكنولوجي وفلسفات مختلفة، فالفرد الذي لديه طاقة كبيرة يعد لائقا بدنيا في ضوء مفهوم البعض مثلا. فتناول العديد من الباحثين من جوانب وظواهر مختلفة منها الفسيولوجية، الحركية والنفسية، فعرّفها كمال عبد الحميد بأنها القدرة على تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة ص12).

- وعرّفها كل من جاكس jacks ولاركسون larkison ان مفهوم اللياقة البدنية تتمثل في مجموعة قدرات عقلية، خلقية، نفسية، اجتماعية، ثقافية، فنية وبدنية (كمال درويش، محمد صبحي حسانين، 1984، صفحة 35).

- وعرّفها كومنسكي komenski ان اللياقة البدنية هي عبارة عن تكيف الاعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجدد السريع للنشاط الحركي (مندلاوي قاسم، احمد سعيد احمد، 1979، الصفحات 13-14).

-وعرفها "عبد الوهاب" و"عبد العزيز" كمال ان اللياقة البدنية هي مظهر من اللياقة الثابتة، الصادقة، المقننة والموضوعية وفقا لظروف وامكانيات وقدرات الفرد (جلال عبد الوهاب، احسن عبد العزيز، 1986، صفحة 62).

-وعرفها "ابراهيم سلامة" بانها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة باقل جهد ممكن فتعتبر بذلك اساسا للياقة البدنية. ومما تقدم نستنتج ان تعاريف اللياقة البدنية من الناحية الفيسيولوجية والطبية تدل على تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد، وتأثيرالنشاط الرياضي في نمو تلك اللياقة البدنية وزيادتها.

1-1-2-اهمية اللياقة البدنية:

تلعب اللياقة البدنية دورا اساسيا في ممارسة جميع الانشطة الرياضية فردية وجماعية، فلقد اصبح لزاما على الرياضي ان يبذل جهدا مقصودا لاكتساب اللياقة البدنية، وبعد التقدم الذي وصل اليه من وسائل حديثة وتقنيات متطورة فان الالة اصبحت تقوم بمعظم التمارين الرياضية وكل الاعمال لتقوية عضلاته (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 28). ففقدان هذه اللياقة يؤدي الى فقد مقومات الصحة والسعادة، واكتسابها يؤدي دوره في المجتمع والاستمتاع بحياته الخاصة وتحقيق اللياقة الجسمية وتنمية التوافق العصبي العضلي والحصول على احسن جهاز عضلي، دوري وتنفسي.

وقد وضعت بعض الدول المتقدمة ارائها في هذا الموضوع مثل فرنسا فوضعت المدارس الثانوية لتنمية كل المهارات التي تتضمن صفتي القوة والسرعة كهدف عام، وانجلترا التي اهتم مسئولوها باللياقة البدنية ووضعوها كهدف عام من اهداف التربية البدنية، والاتحاد السوفييتي سابقا وضعوا مسئولوها تنمية صفتي القوة والرشاقة والابتكار كهدف من اهداف التربية البدنية (ايمن فاروق، 1998، الصفحات 7-8).

1-1-3- أهداف اللياقة البدنية في المجال الرياضي:

إن الغرض من تنمية اللياقة البدنية هو :

* / رفع الكفاءة الوظيفية و البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي ، و قد حددت في ثلاث وظائف رئيسية و هي الوظيفة الفسيولوجية و تشمل سلامة الجهاز العضلي و التنفسي و عمل عضلة القلب و الغدد و سلامة الجهاز العصبي و الوظيفة الانتروبومترية و تشمل القوام و تناسب القياسات مع العمل المطلوب و الطول و الوزن و تركيب العظام و حجم العضلات و نسبة الدهون. و الوظيفة البدنية و الحركية و تشمل الدقة و القدرة و القوة و التحمل ، و السرعة و الرشاقة و الجهد و التوازن (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 28).

ثانيا: القوة الانفجارية :2-1 القوة الانفجارية1-2-1 تعريف القوة الانفجارية:

فيقول علي فهمي البيك أنها القدرة على قهر التعب و التغلب على مقاومة أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن.

° ولقد ظهرت تعاريف كثيرة لمصطلح القوة الانفجارية بإعتبارها نوع من أنواع القوة العضلية فقد عرفها البعض على أنها القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد، أو إنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الإنتباضات العضلية .

° كما أن البعض الآخر من عرفها على أنها المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى

2-2-1 قواعد وطرق تدريس القوة الانفجارية :

1-2-2-1 القواعد الأساسية :

يرى الكثير من الباحثين ضرورة العمل على إكتساب القواعد القصوى والعمل على تميمتها لقاعدة أساسية لإكتساب القوة الانفجارية في المراحل الأولى من فترات الإعداد البدني و يرى آخرون على أغلبية طابع معين من القوة على لعبة من الألعاب لا يتماشى مع ضرورة العمل على إكتساب أنواع أخرى بقدر تناسب و تحقيق التكامل كضرورة أساسية لكل الألعاب

2-2-2-1 الطرق :

إن طرق تطوير القوة الانفجارية تنطبق على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر على إختصاص الرياضي ومستواه و المميزات الرياضية التي يتمتع بها . (مجيد ، 1989)

إن تطوير القوة يقوم على انواع القوة العضلية المتحركة ترتبط بمجموع انقباضات العضلات الخاصة بتعبير آخر يتعلق تطور القوة الانفجارية في هذه الحالة أيضا بتكامل الترابط العضلي بين العضلات وهكذا بتكامل لدى الرياضي المستويات العالية (عالي و قاسم ، 1978 ،

1-2-3 الأساليب المستعملة لتطوير القوة الانفجارية :

هناك إتفاق على أن الاساليب المستعملة لتطوير القوة الانفجارية هي كالاتي :

أ- وزن الجسم

ب- تدريبات الأثقال

ت- تدريبات البيلومتري

حيث يتفق العديد من الخبراء على أن استعمال تدريبات البيلومتري ينحصر أصلا في

تنمية و تطوير القوة الانفجارية وعلى هذا الاساس فقد شاع إستعمالها بوصفها تدريبات مهمة

و رئيسية لتنمية و تطوير هذا العنصر بوصفه أهم عنصر للكثير من الفعاليات الرياضية .

وعليه اصبحت تمارين البيلومتري من أبرز طرائق التدريب واصبح مقبولا كطريقة عامة

من طرائق التدريب المناسبة لجميع الانشطة الرياضية التي تكون للقدرة دور في أدائها

(درويش، 1988)

1-2-4 مميزات طرق تطوير القوة الانفجارية و علاقتها بمميزات الرياضي :

إن حجم القوة المتسلطة في أداء التمارين الخاصة ينبغي أن تصل قيمة الحد الأقصى

بالفاعلية لكل رياضي بحيث يحافظ على التركيب الحركي الخارجي الخاص

إن عدد مرات إعادة للتمرين في السلسلة الواحدة مسألة تابعة لطرق التدريب ، وإن دقة و صحة ذلك لتطوير القوة الانفجارية مرتبط بمميزات رياضية لكل رياضي .

ثالثاً: دفع الجلة :

3-1 دفع الجلة:

1-3-1 تعريف دفع الجلة :

تعرف رياضة دفع الجلة على أنها رياضة شبيهة بحركة الياي المضغوطة، و التي تقوم بالإنفراج بشكل مفاجئ و بقوة و بعنف كبير ، وتكون بثني اللاعب جسمه وظهره بإتجاه المرمى ، ثم يعود بشكل معتدل بقيامه بدورة كاملة حول نفسه ، ثم يقوم بالاسترخاء للاستعداد من أجل إطلاق الطاقة. (الأنترنيت)

2-3-1 أجزاء لعبة دفع الجلة :

كرة الجلة : هي عبارة عن كرة من الحديد أو النحاس الصلب ، وتكون بوزن (7.257كلغ) لمسابقات الرجال ، و بوزن (4كلغ) لمسابقات النساء

دائرة الرمي : تكون أرضية الرمي أو اللعب من الإسمنت أو الإسفلت أو أي مادة أخرى لا ينزلق عليها اللاعب أثناء رمي الكرة. (سبق ذكره)

1-3-3 المراحل الفنية لدفع الجلة :

أ- المسك و القبض على الجلة

ب- حمل الجلة

ت- وقفة الإستعداد

ث- التحفز

ج- الزحف

ح- الدفع

خ- التخلص

د- الإتزان (ألعاب القوى)

1-3-4 قانون دفع الجلة :

- يتم دفع الجلة من داخل الدائرة .
- للمتسابقين الحق في لمس الحافة الداخلية للطوق الحديدي لدائرة الرمي .
- ليس للمتسابق الحق في لمس الحافة العليا للطوق أثناء الرمي .
- ليس للمتسابق الحق في لمس الأرض خارج الدائرة أثناء الرمي .
- ليس للمتسابق الحق في الخروج من الدائرة قبل أن تلمس الأداة الأرض .

- يجب أن تسقط الأداة كاملة داخل الحديدين الداخليين لقطاع الرمي كي تحتسب المحاولة صحيحة

- تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة .

- يجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين .

- يجب مغادرة الدائرة من النصف الخلفي (سبق ذكره).

1-3-5 الأخطاء الشائعة في رمي الجلة :

- إرتكاز الكرة على راحة اليد بدلا من إرتكازها على الأصابع ، مما يؤخر بدفع الكرة

- عندما يكون المرفق منخفضا بزاوية حادة أو ملتصقا مع الجسم .

- تطبيق عملية الحجل بدلا من الإنزلاق أو الزحف .

- يكون الزحف لمسافات قصيرة جدا وذلك بسبب ضعف في الأصابع ، و ضعف أربطة

مفاصل الركبة. (سبق ذكره)

1-3-6 توجيهات تدريبية :

يمكن تعليم دفع الجلة خلال فترة زمنية قصيرة ولكن من أجل الوصول إلى مستويات

عالية فذلك يتطلب تدريبا موجهة لعدة سنوات تحت شروط معينة مثل:

-الصفات المميزة للاعب دفع الجلة (الطول ...)

-مدرب كفاء .

-وسائل و أجهزة تدريب معينة (سبق ذكره).

خاتمة الفصل:

ان التحضير البدني للتلاميذ في ممارسة نشاط دفع الجلة في المؤسسات التعليمية امر ضروري حتى ولو في قلة الحجم الساعي ،اذ يتطلب منه بذل اكبر جهد وخاصة في القوة الانفجارية ليعود ايجابا على مستوى الانجاز وتكنيك عملية الدفع ،من اجل استقرار وثبات المستوى على طول المرحلة الدراسية وبالخصوص المرحلة الثانوية.

الفصل الثاني الجانب التعليمي

1-2- التعلم.

2-2- التعلم الحركي.

3-2- المرحلة العمرية.

تمهيد:

كل إنسان في هذه الحياة وفي مختلف مراحل حياته يحتاج إلى التعلم من أجل تحقيق أهدافه الأمر الذي يتطلب منه أن يكون يلم بجميع المعلومات المرتبطة بالتعلم الحركي من التطبيق والتوظيف، وبما أنا التعلم عملية رئيسية في حياته ولاكتساب كل المعارف والخبرات تؤدي به إلى الاتصال بالأفراد الآخرين والتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها هذا من جانب العموم، وبالخصوص المتمدرس والمتعلم في المؤسسات التربوية الذي يلهب دورا ومحورا هاما في العملية التعليمية والتعلم من ناحية مفهومه وخصائصه وأهدافه وشروطه وطرق التعلم، والمتطلبات الأساسية للتعلم الحركي ومبادئه والعوامل المؤثرة في التعلم الحركي ومبادئه والعوامل المؤثرة في التعلم الحركي.

وخصوصا مرحلة التعليم الثانوي التي تعتبر موضوعا هاما الذي تناوله الكثير من الباحثين لإتباع مجاله، إذ تعتبر مرحلة دقيقة وفاصلة في حياة المتعلمين من أجل تكوين مواطن صالح للمجتمع وهذا من أهم محاور التدريس بالكفاءات.

أولاً: التعلم:**2-1- التعلم:****2-1-1- مفهوم التعلم:**

التعلم عملية أساسية تحدث في حياة الأفراد باستمرار نتيجة احتكاكه بالبيئة الخارجية و اكتسابه أساليب سلوكية جديدة تساعده على زيادة التكيف مع البيئة ويرى "جيتكس" أنه تغيير في السلوك، وله صفة بذل الجهد المتكرر في وصول الفرد الى استجابة ترضي دوافعه (ابراهيم وحيد محمود، 1995، صفحة 7).

و ان هذه العملية تصاحب الإنسان منذ ولادته و هو يكتسب كل يوم أساليب جديدة و يعدل أساليب سلوكه القديمة و نلاحظ ذلك في تصرفاته بمتطلبات حياته. (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 32) .

فالتعلم بمعناه العام في الحياة اليومية محصلة تفاعلات الفرد مع بيئته، و من حيث هو كذلك ينظر الناس إلى التعلم على أساس أنه العامل الذي يحدد الأداء للفرد في لحظة من لحظات حياته.

فالتعلم يشمل كل حياة الإنسان و عليه تعد عملية معقدة و ذلك يتوقف على نشاط الإنسان و لا يتم نشاطه إلا إذا تولدت لديه دوافع و حاجات تدعوه إلى إشباعها.

فمفهوم التعلم واسع و يبني على تجارب و الخبرات و التدريب الذي يحدث تحت شروط الممارسة (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 34).

2-1-2- تعريفات التعلم:

لقد اختلف العلماء و الخبراء في إعطاء تعريف واحد للتعلم، و ذلك راجع إلى وجهات نظر مختلفة، و ليس من السهل إعطاء تعريف شامل لأنه لا يمكن ملاحظة عملية التعلم بشكل مباشر، و من هذه التعاريف:

-يعرفه "ويتينغ wetting" (1984) بأنه أي تغير نسبي ثابت في الحصيلة السلوكية للكائن الحي الناتج عن الخبرة (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 34).

-ويعرفه "عبد السلام عبد الغفار" ان التعلم هو العملية العصبية الداخلية المفروض حدوثها عند حدوث اي تغير في الاداء، ليس ناتجا عن النمو والتعب (عبد السلام عبد الغفار، 1987، صفحة 292).

-ويعرفه " الدليمي " بأنه التحسن المستمر في المعرفة العلمية للمهارة عن طريق التدريب، أو أنه نشاط جسمي عقلي يصل به الكائن الحي إلى تعديل خبراته السابقة و اكتساب خبرات و مهارات جديدة (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 33).

-في حين عرفه "وجيه محجوب" بأنه سلوك يتغير بفضل الخبرة و التجربة ، و هو ما يكسبه الفرد من علوم و ميول و قدرات و اتجاهات و عواطف و مهارات حركية (نفس المصدر السابق ، ص33) .

-بينما يرى "هوفلاند Hofland" بأن التعلم هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة و لا يمكن تغييره على أساس عوامل التعب أو أخطاء القياس أو تغييرات في الأعصاب المصدرة والموردة فهو عملية معقدة (مروان عبد المجيد، 2014، صفحة 17).

و يشغل التعلم المكان الأهم في البرنامج المدرسي بل لعل التعلم المسوخ الذي وجدت المدارس من أجله ، فكما تتوجه جهود الوالدين في البيت إلى تعليم الطفل تتوجه جهود المعلمين و غيرهم من العاملين في المدرسة كذلك لتعليمه.

2-1-3- شروط التعلم:

يتطلب التعلم شروط أساسية لحدوثه و لا يتم إلا بها وهي كالتالي:

2-1-3-1- الدافع :

ويعني الطاقات الكامنة لدى الكائن الحي التي تحمله على القيام بسلوك معين لتحقيق التوازن الداخلي ليتمكن بعدها أن يتكيف مع البيئة الخارجية و الذي يتحقق من خلالها أهدافه .(يوسف لازم كماش،نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 47،48).

و لدوافع التعلم ثلاثة وظائف هي كما يأتي :

- أن الدافع يجعل السلوك حماسيا .
- أن الدوافع تنتقي و الاستجابة لموقف معين .
- أن الدوافع توجه السلوك لدى الفرد و العمل على إرضائها و إشباعها .

2-1-3-2- الممارسة:

لا بد من ممارسة أنواع مختلفة من السلوك ،فهي أساس مهم في عملية التعلم و حيث لا يحدث تعلم دون ممارسة، فهي تتعلق بكافة النشاطات التي يقوم بها الإنسان و التي من

خلالها يكتسب المعلومات و المعارف والمهارات فالتعلم يحدث تحت شروط الممارسة .(نفس المصدر ،ص48).

2-1-3-3-النضج:

و هو عبارة عن مستوى معين من النمو في العوامل الداخلية للكائن الحي، و الوصول بالخصائص الجسمية و العقلية و التي تصبح قابلة للعمل في أوقات مختلفة إلى درجة النضج، بمعنى أن الفرد لكي يكتسب و يتعلم أي شيء لابد من وصوله درجة مناسبة من النضج الضروري في اكتسابه له (نفس المصدر،ص49)

2-1-4- مميزات التعلم:

يمكن حصر أبرز مميزات التعلم كما يلي:

-التعلم نمو: مع أن النمو عملية كامنة فالتعلم نمو من خلال خبرة.

-التعلم تكيف: يساعد الفرد على التكيف مع المواقف الجديدة التي تتطلب استجابة مناسبة.

-التعلم تنظيم للخبرة: ليس التعلم مجرد اضافة إلى معرفة أو مجرد اكتساب للحقائق و المهارات و التكرار.

-التعلم هادف: إن التعلم هو عملية تنظيم للنشاطات المدرسية تنظيماً هادفاً يستثير الحاجة إلى التعلم و الدافع إليه.

-التعلم ذكي: التعلم الحقيقي هو الذي يتمثل فيه التعلم المعارف فيعزز لديه القدرة و المهارات العقلية على تطبيقها.

-التعلم نشاط ذاتي: يحقق التعلم أغراضه إذا كان يتم اعتماداً على عمل المتعلم و نشاطه بالدرجة الأولى .

-التعلم فردي و اجتماعي: ليس التعلم نشاط فردي بل يعيش مع غيره و يتأثر بهم و يؤثر فيهم.

-التعلم حصيلة للبيئة: تلعب البيئة دورا هاما في نمو الأفراد و تطوره.

-التعلم يؤثر على سلوك المتعلم: كل خبرة يتعلمها الفرد تؤدي إلى إحداث تأثير في البيئة العقلية. ان التعلم هو في نهاية التحليل عملية إحداث تغييرات إيجابية في سلوك المتعلم. (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 40،41).

2-1-5- خصائص التعلم:

كما يشير ممدوح "الكناني" 1994 أنه للتعلم خصائص معينة أهمها :

- أ- التعلم تكوين فرضي نستدل على حدوثه من خلال الآثار و النتائج المترتبة عليه.
- ب- التعلم عملية تغير ،ففي البداية تكون الاستجابة مشتتة وغير منظمة عند تعلم مهارة معينة .
- ج- التغير الذي يحدثه التعلم يجب أن يتصف بالاستمرار النسبي .
- د- التغير الذي يحدثه التعلم يكون في الأداء ما هو ظاهر و التعلم الكامن.
- هـ- التغير الذي يحدثه التعلم يتم تحت شروط الممارسة.
- ز- التعلم يشمل الجوانب المختلفة للشخصية لحدوث التعلم من النواحي الحركية و العقلية و الوجدانية.
- ح- هناك فرق بين مفهوم التعلم و التعليم. (يوسف لازم كماش،نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 39).

2-1-6- أهداف التعلم:

يهدف التعلم إلى عدة جوانب من أهمها :

- التعلم لاكتساب الخبرة.
- تنمية الاتجاهات.
- تنمية المهارات و يندرج تحت الإطار انواع متعددة منها و هي: المهارات العقلية ، الفنية ، الاجتماعية ، العضلية. (مروان عبد المجيد، 2014، صفحة 31،32،33).

2-1-7-العوامل المؤثرة في التعلم:

ارتأت دراسة كل من هذه العوامل في مجموعة خاصة به و هي كالتالي:

2-1-7-1-العوامل المؤثرة الخاصة بالتعلم:

و التي تشمل كل من النمو والنضج الجسمي و العقلي ، و الميل و الرغبة في نشاط معين و الاعتماد على الخبرات السابقة ، و الأنماط الجسمية والقوام و الحالة المزاجية (يوسف لازم كماش،نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 53).

2-1-7-2-عوامل خاصة بالبيئة التي يعيش فيها المتعلم:

و التي تتضمن المظاهر المادية و مراعاة الظروف المختلفة التي يوجد فيها المتعلم (نفس المصدر ،ص54).

2-1-7-3-عوامل تتصل بالتدريس في عملية التعلم:

و الذي يجب أن يتمتع ببعض الخصائص من احترام الآخرين مع وجوب الواقعية و الشجاعة ، و أن يساعد المتعلمين على اكتساب المهارات ، و خلق التفكير النقدي و تنمية الدوافع و العمل لعلی تهيئة الفرص الضرورية (نفس المصدر،ص59-60).

2-1-8-1-2- معنى التعليم:

يعرفه "ستيفن كوري Stephen Korey" بأنه عبارة عن عملية تشكيل مقصود لبيئة الفرد بصورة تمكنه من تعلم القيام بسلوك محمود أو الاشتراك في سلوك معين و ذلك تحت شروط محددة (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 27).

2-1-8-1-2- مفهوم العملية التعليمية :

نظرا لأهمية التعلم في العملية التعليمية ، فقد أكد الخبراء و التربيون على ضرورة الاهتمام بالفعل التعليمي بوصفه نشاط إنساني يهدف إلى تغيير في معارف و معلومات الأفراد و مهاراتهم و ميولهم و اتجاهاتهم ، و يشير "مبروك عثمان" إلى أنه يمكن القول بأن هناك وجهتين للعملية التعليمية هما :

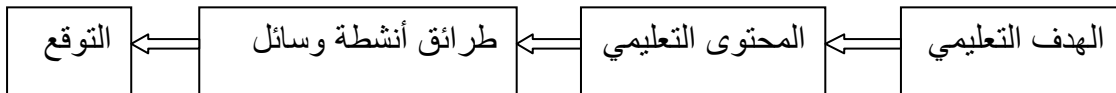
(أ)-عملية التعلم و تتصل بالفعاليات و الأنشطة التي يقوم بها المتعلم بغرض التعلم.

(ب)-عملية التعليم و تتصل بالفعاليات و الأنشطة و البرامج التي يقوم بها المعلم (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 23).

2-1-8-1-2- مكونات العملية التعليمية:

يمكن تمثيل هذه المكونات و التي هي أربعة بالرسم بحسب حدوثها العملي و التطويري خلال عملية التعلم بالشكل الآتي:

الشكل رقم (01) يبين مكونات العملية التعليمية



2-1-8-3- مفهوم الوحدة التعليمية:

هي جزء من مادة تعليمية محددة الأهداف تدرس لمدة محددة، وتهتم بمركز اهتمام واحد(مجال واحد).

- تتكون الوحدة من عدة عناصر: المكتسبات القبلية، الأهداف والكفاءات الأنشطة والممارسات، التمارين والأسئلة التقويمية، المواد والوسائل، الامتدادات والتقاطعات مع المواد الأخرى وتحوي ثلاث مراحل، التحضيرية والرئيسية او تعرف بمرحلة الانجاز والمرحلة الختامية وتعرف بمرحلة التقييم.حيث يحقق التدريس بالوحدات عدة مزايا من اهمها توفر الوقت الكافي للمتعلم من اجل الاكتساب.

2-1-8-4- المتعلم :

العنصر المهم في كل خبرة تعليمية هو المتعلم ،و من أجل إيجاد التعلم الفعال لابد من الاهتمام بالمتعلم و صفاته، و هذه الصفات تشمل دافعية التعلم وقدراته وخبراته السابقة و المرحلة الحالية للمتعلم (عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، 2013، صفحة 272).

2-1-8-5- تعريف الخبرة التعليمية :

هي الموقف التي يستطيع الفرد القيام بمحاولات لتحسين أدائهم في حركات أو أعمال معينة (نفس المصدر أعلاه، ص 266).

2-1-8-6- الفرق بين التعلم و التعليم:

لقد أصبح عدد كبير من الناس لديهم اختلاط في هذا المفهوم ، و نظرا للعلاقة القوية بين التعلم و التعليم أصبح بمعنى واحدا لذا استوجب علينا تمييز الفرق:

- حسب رأي "عريفج 2000" المتعلم يتعلم بشكل غير مقصود أحيانا أي بطريقة عرضية ، و لكن التعليم لا يكون إلا مقصودا .(فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 36).
- حسب رأي "توفيق و آخرون 2002":

-التعلم يركز على التغيرات التي تحدث لدى المتعلم جراء مروره بخبرة تعليمية أو دروس محددة تغير من موقفه عند نقاط البداية (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 37).

-أما عملية التعليم حتى تتحقق لا بد أن يمتلك المعلم مجموعة من الخصائص و المهارات ، و مجموعة الإجراءات الصفية ، و نموذج التدريس الذي يستخدمه و نظرية التعليم التي يتبناها و خصائص المعلم الشخصية.

2-1-8-7- خصائص المتعلم :

إن خصائص المتعلم تمتلك مضامين متعددة منها :

(أ) - الجنس: إن البحوث و التحقيقات التي تضمن متغيرات الجنس و الخبرة تعد ضرورية في فهم أكمل لدور هذه الخصائص في التعلم متعدد الأبعاد و السلوك الحركي ، فهناك دعم الفكرة الروق في القدرات المتعلقة بالقوة و تحكم الهيكل العظمي و هذا تبعا لمتغير الجنس.

(ب) - العمر: إن العمر يلعب دورا هاما في تعلم المهارات الحركية ، الأمر الذي يحدد توفر محركات متعلمة بشكل مسبق يتم استخدامها لتقييم الداء (عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، 2013، صفحة 246).

(ج) - مستوى الخبرة: بهدف التعلم بشكل أكثر كفاءة يجب أن يمتلكوا خبرات كافية ليفهموا بشكل أفضل الخصائص أو الثوابت المتعلقة بمهارات معينة.

(د) - المقدرة الفردية(القابلية): إن الخصائص الفيسيولوجية و الجسدية للفرد و التي تشمل حجم الهيكل العظمي ،الوزن ، القوة العضلية ،السرعة ، التحمل ، الرشاقة و المرونة هي خصائص تساهم في استعداد المتعلم حركيا.

(هـ) - نمط التعلم: لقد تم التأكيد بأن نمط التعلم المعرفي الانعكاسي أو الاندفاعي يؤثر في أداء المهارات الحركية فلقد وجد كذلك بأن أنماط التعلم الأخرى تؤثر أيضا في العسلوك الحركي (عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، 2013، صفحة 247).

2-1-9- طرق التعلم :

2-1-9-1- الطريقة الكلية: هي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية دون أي تمهيد أو مقدمات و تعتمد هذه الطريقة على الاستعدادات الجسمانية للاعب أو المتعلم كما أن نجاحها أوفشلها يتوقف على الفوارق الفردية بين المتعلمين أو اللاعبين (مروان عبد المجيد، 2014، صفحة 165).

2-1-9-2- الطريقة الجزئية: هي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على ان يؤدي كل جزء على حده، حتى يتم إتقانها بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى تصل في النهاية إلى الحركة السليمة ككل(نفس المصدر، ص165).

2-1-9-3- الطريقة الكلية الجزئية: في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منها ، و في نفس الوقت تلاقي عيوب كل منطقة ، و قد جدلت التجارب و الخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية-الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية (نفس المصدر ، ص 166).

ثانيا: التعلم الحركي:

2-2- التعلم الحركي :

2-2-1- مفهوم التعلم الحركي :

يعد التعلم الحركي ميدان الدراسة الذي يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية ، و هو يتلخص في تعلم الفرد لمهارة جديدة و صقلها و تنقيتها و العمل على تثبيتها ، فالدور الكبير له بوصفه أساس لبناء شخصية فرد قوية و متزنة و نافعة في المجتمع (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 77).

-وهو تغيير يحدث في الأعصاب كنتيجة لتراكم الخبرة (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 41).

2-2-2- خصائص التعلم الحركي:

هناك عدة خصائص يتميز بها التعلم الحركي :

- 1- الاتصال الإدراكي-الحركي.
- 2- تسلسل الإجابة.
- 3- تنظيم الاستجابات.
- 4- التغذية الراجعة (نفس المصدر، ص47،46).

2-2-3- أهداف التعلم الحركي :

- فهم أبعاد السلوك الحركي للإنسان.
- توقع السلوك المستقبلي بالاعتماد على فهم و تحليل السلوك الأتي.
- تفسير السلوك الحركي نتيجة الخبرات السابقة.

2-2-4- أهمية التعلم الحركي:

هناك خبراء في مجال علم الحركة يهتمون بالحركة البدنية و الرياضية و هم المدرسون و المدربون حيث أن فهم الاستثارات و التعلم و الدوافع و العوامل النفسية الأخرى هي من الأساسيات التي يجب أن يفهمها المدرس أو المدرب لغرض السيطرة و توقع سلوك الطلبة و المتعلمين و اللاعبين (نفس المصدر، ص49).

2-2-5- المتطلبات الأساسية للتعلم الحركي:

تقسم المتطلبات الأساسية للتعلم الحركي إلى نوعين أساسيين هما :

***المتطلبات الخارجية: و هي متطلبات تعتمد على كثير من العوامل منها :

-*المحيط الاجتماعي .

-*اللغة .

-*المعلومات الجوابية .

****المتطلبات الداخلية:** و هي حالة بداية مختلفة و شخصية ، و تعتمد على كثير

من العوامل و هي:

-*بداية المستوى الحركي و كل القابليات.

-*فعالية التعلم (يوسف لازم كماش،نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 81).

2-2-6- مبادئ التعلم الحركي:

-*الوضوح و تحقيق الأهداف المرسومة فلكل مرحلة تعليمية هدف واضح .

-*السهولة في ممارسة الحركات و المهارات الرياضية يساعد على سرعة التعلم .

-*التدرج في الممارسة المستمرة لتحقيق العملية التعليمية و أهمية التدرج تعامل فعال

و مؤثر فيها.

-*التشويق و الإثارة و هذا لزيادة الدافعية لدى المتعلم نحو العملية التعليمية.

-*التجربة و المعرفة و الاستعداد و يعتمد عليها التعليم للحركات الرياضية و

المهارات المختلفة.

-*دافع الحركة و التوازن و هو حالة تفاعل توجه سلوك الفرد في مجال الأداء

الرياضي.

-*الإتقان عند الداء للوصول إلى الانسيابية.

-*الاستيعاب و سرعة الفهم ، فكلما كان المتعلم أكثر استيعابا و سرعة في الفهم كان

تعلمه أسرع.

-*عوامل الهيئة و التي تلعب دورا مهما في اكسابه الشعور بالبهجة و الرضا عند

أداء المهارات الرياضية و الحركية (نفس المصدر،ص،85).

ثالثا: المرحلة العمرية:2-3- المرحلة العمرية والمراهقة:

إن المرحلة العمرية المدرجة في البحث من 15 إلى 18 سنة، وتعرف بمرحلة المراهقة الثانية، وهي مرحلة انتقال جسماني فيكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضا بشكل ملحوظ، وتظهر علامات الشباب عند الذكور وجمال القوام لدى الإناث وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية والفسولوجية ارتباطا قويا مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها المراهق، واجتياز هذه المرحلة سيكون له قوة الشخصية، أما إذا لم يخرج منها سليما فإن ذلك يؤدي بأوخم العواقب على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي في المستقبل (محمد جمال الدين محفوظ، 1988، صفحة 145) .

كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة ظهور الصفات الجنسية الخاصة، وان اول امور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقض في التصرف الحركي. كما يستحسن لدى المراهق الشعور بالتقدير للوضعية بشكل موضوعي (ناصر عبد القادر، 1995).

2-3-1- تعريف المراهقة:

****لغة:** يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال فهو مراهق. (المنجد في اللغة والاعلام، 1992، صفحة 283).

-ونقول راهق الغلام : فهو مراهق إذا قارب الأحلام، والمراهق الذي قارب الحلم، والرهق: الكبر وراهق الحلم. (ابن منظور، صفحة 520).

****اصطلاحا:** يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي، ويقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ من البلوغ وتنتهي بانتهاء النضج والرشد. (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، صفحة 149) .

- ويعرفها العالم: هول ستانلي HOLL STANLI: على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (سعدية محمد علي بهادر، 1980، صفحة 25).

2-3-2- خصائص مرحلة المراهقة (15-16 سنة):

يطلق على هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى، وتتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية من زيادة في الطول والوزن وحتى نسبة الذكاء، وكذلك التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب. (G.cazoorla-R.chapuis, 1984, p. 356).

ومن أهم خصائصها:

(أ)النمو الجسمي:

يزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة، كما تتضح الفروق بين الجنسين (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 183). وسرعة نموه الجسمي لا تتناسب مع سرعة نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التأثيرات غير مهمة بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهق وسلوكاته، ويشمل النمو الجسمي على مظهرين:

-النمو الفسيولوجي: ويقصد بها تلك التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان كإفراز الغدد الصماء والغدد الجنسية.

-النمو العضوي: ويتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول والوزن وملامح الوجه. (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، الصفحات 149-150).

(ب) النمو العقلي والمعرفي:

تصل القدرة على اكتساب المعرفة إلى أقصى حدودها، ويكون فيها النمو المعرفي في هذه الفترة كما وكيفا، فاختبارات الذكاء تبلغ ذروتها في البراعة وتصبح بالغة التنوع فيما بعد سنوات المراهقة. (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 184).

ويقوم التذكر على أسس منتظمة بدلا من التذكر الآلي، ويصبح التخيل مبنيا على الوقائع والصور المجردة لذلك يتتوع الميول، وقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الميل إلى أعمال التجارة ونشاط الأندية يزداد عند البنين ويقل ميولهم نمو اللعب الميكانيكي والطلاء والرسم (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، صفحة 150).

(ج) النمو الانفعالي:

إن الانفعالات التي تعترى المراهق ترتبط ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها، وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد (نفس المصدر، ص 150). كما تعتبر المراهقة في هذه المرحلة العمرية فترة قلق انفعالي نتيجة تغيرات فسيولوجية وجسمية، ونتيجة الصراع الملاحظ من حالة لحالة أخرى فيتأرجح بين الجبن والمثالية والواقعية والغيرة والأنانية، ومظهر الصراع الذي يؤثر على سلوك المراهق الاجتماعي والشخصي، وعدم الاتزان بين قوة الدفاع الانفعالي والنمو العقلي. (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 188).

(د) النمو الاجتماعي:

إن السبب الذي يدعو المراهق إلى الانسجام في الجماعة التي تنتمي إليها محاولته تجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد هذه الجماعة، ومن ثم يكون في احترامه للرأي وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوع من تخوف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه، ويكون تلخيص خصائصه كما يلي في النمو الاجتماعي والاستقلالية، الولاء

والطاعة، التمرد والثورة، الزعامة، الميل للجنس الآخر والمنافسة (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 190).

هـ)النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان تدريجيا في نواحي الارتباط والاضطراب الحركي وتؤخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرفي لتصل الى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي الى درجة جيدة من التركيز. (عبد الغني نصيف، صفحة 108).

خاتمة:

في هذا الفصل تكلمنا عن التعلم وعلاقته بالجانب البدني حيث ان العلاقة بينهما تنتج الآلية و الإنسيابية في الأداء الحركي ، و النقص أو التدهور الحركي للمتعلم خلال حصة التربية البدنية ناتج عن سوء التعلم أو تناثر العملية التعليمية فمن واجب المعلم الأخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة وتهيئة الجو الملائم حتى نتمكن من أداء دروس التربية البدنية يسودها المشاركة الفعالة لجميع المتعلمين وتنمية صفاتهم البدنية و ربط عملية التعلم بالجانب البدني للوصول إلى أداء حركي جيد و التحصل على إنجاز رقمي ممتاز .

خاتمة الباب الاول:

لقد لقيت فكرة الوحدات التعليمية بمراحلها التحضيرية ،التعلم او الرئيسية والختامية او التقييم واستخدامها في مجال التربية البدنية القبول لدى الكثير من العاملين والاختصاصيين ،وخاصة اساتذة التربية البدنية عند اجراء دروسهم الاسبوعية ممن يهتمون بدراسة التعلم ومراعاة الفروق الفردية والمراحل العمرية في جميع الانشطة الجماعية وفعاليات العاب القوى والاهتمام اكثر بتتمية القوة الانفجارية ، ومعرفة مدى التقدم في النواحي المهارية للأداء والانجاز الحاصل والمستوى الرقمي الذي يعتبره التلاميذ حوصلة الاداء المتميز. في هذا السياق عمل الباحثين على اعداد الباب الاول ،حيث تم الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة والوسائل الاحصائية وأدوات البحث في تصميم المنهجية تمهيدا للدراسة الميدانية في الباب الثاني.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني:

لقد شمل هذا الباب من الدراسة الميدانية على ثلاثة فصول ،حيث ان الفصل الاول خصصناه نحن الباحثين الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ابرزنا من خلاله المنهج المستخدم ،عينة البحث ،مجالات البحث ،الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ،ادوات البحث ،الاسس العلمية للاختبارات و الوسائل الاحصائية المستخدمة، اما الفصل الثاني شمل عرض وتحليل النتائج ، والفصل الثالث تطرقنا فيه الى الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات ليختتم بالاقترحات والتوصيات وخلاصة عامة للبحث.

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الاول

- تمهيد.

1-1- المنهج المستخدم.

1-2- التجربة الاستطلاعية.

1-3- مجتمع وعينة البحث.

1-4- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.

1-5- مجالات البحث.

1-6- ادوات البحث.

1-7- الاسس العلمية للاختبارات.

1-8- الوسائل الاحصائية المستخدمة.

-خاتمة الفصل.

تمهيد:

ان جل البحوث العلمية مهما كان اتجاهها واصنافها وتعدد مزاياها وانواعها تحتاج الى منهجية سليمة ، مبنية على اسس علمية وموضوعية للوصول الى نتائج تحقق الغرض المنشود من كل دراسة. وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بالجديد الذي يماشي العصرنة. ومشكلة البحث تستوجب علينا اختيار المنهج المتبع في الدراسة ووضوح معالمها ، واعداد الخطوات الاجرائية والعينة وضبط الادوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث والوسائل الاحصائية المناسبة.

1-1- المنهج المستخدم:

لقد استخدم الطلبة الباحثون في هذه الدراسة المنهج التجريبي لأنه ملائم مع طبيعة المشكلة المدروسة للتحقق من صحة الفروض وضبط جل المتغيرات وأقرب إلى الموضوعية، وتأثير الوحدات التعليمية المقترحة على الصفة المراد تتميتها في نشاط دفع الجلة للطور الثانوي والمرحلة العمرية المدرجة.

1-2- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية رؤية واقعية حول كل ما يجري في المؤسسات التربوية وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، ولضمان السير الحسن ارتأينا في بحثنا اختيار نشاط دفع الجلة لما فيه من بعض الصعوبات لدى بعض التلاميذ أو أغلبيتهم، وكون هذا النشاط يحوي صفة القوة قام الباحثين باختيار مجموعة من الاختبارات في صفة القوة، واختبار دفع الجلة لعرضها على الاساتذة والدكاترة لترشيحها.

وقد وقع الاختيار على اختبار على دفع كرة طبية وزن 2 كلف واختبار دفع كرة طبية وزن 3 كيلو غرام واختبار دفع الجلة وزن 5 كيلو غرام للذكور و4 كيلو غرام للاناث . هذه الاختبارات أجريت على عينة متكونة من 06 تلاميذ من نفس مجتمع البحث أي من نفس الثانوية يوم 2017/12/04 كاختبار قبلي وبعد أسبوع وفي نفس الظروف المتاحة أجرينا كاختبار بعدي اعيد على نفس العينة يوم 2017/12/11 وقمنا بتدوين النتائج لدراستها وتمهيدا للدراسة الأساسية.

1-2-1- الغرض من التجربة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن للتجربة وإعطائها مدلول فعال يجعلها هدف منشود للتوصل إلى نتائج، فقد كان الغرض من ذلك:

- معرفة الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، والموضوعية).
- تفقد أرضية ميدان إجراء الاختبارات، والمنشآت الموجودة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان والتلاميذ.
- أخذ التلاميذ الذين يدرسون في السنة أولى ثانوي (15-16 سنة).
- معرفة التلاميذ المعفيين والوزن الزائد.
- إمكانية تنفيذ الوحدات التعليمية بطريقة سهلة ولسرعة فهم التلاميذ لكل المواقف.
- مقابلة الباحثان للتلاميذ والتعرف عليهم وإخبارهم بانجاز مذكرة تخرج لليسانس من أجل مساعدة وتوطيد العلاقة معهم.
- واقع دروس التربية البدنية في المؤسسات التعليمية وتحضير الوحدات التعليمية حسب مدة وشدة الحمل لمستويات الطور الثانوي.
- التحضير الميداني للدراسة الأساسية.

1-3-1- مجتمع وعينة البحث:

1-3-1-1- مجتمع البحث:

يحتوي مجتمع بحثنا على 212 تلميذ في السنة أولى ثانوي لثانوية بشير باي عدة ، وبإبعاد ستة (6) تلاميذ من العينة الاستطلاعية وستة (6) المعفيين نتحصل على 200 تلميذ في خمس أقسام (ثلاثة علمي واثنان أدبي)، بمعدل 40 تلميذ في القسم الواحد ذكور وإناث، إلا أن عدد الذكور أكبر بكثير من عدد الإناث، معدل أعمارهم يتراوح ما بين 15-16 سنة.

1-3-2- عينة البحث:

لقد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة نظرا للتوقيت الزمني الذي يساعد الباحثين ،متمثلة في قسمين علميين ، يمارسون درس التربية البدنية في الفترة الصباحية من (10-12) تحت نفس الظروف من منشآت وملاعب ،متكونة من 20 تلميذ (ذكور) العينة الضابطة تدرس عند استاذ اخر بالثانوية يطبق عليها الوحدات التعليمية العادية المقررة في المنهاج، والعينة التجريبية التي تدرس عند الباحثين ويطبق عليها الوحدات التعليمية المقترحة المقررة في البحث.

- العينة الاستطلاعية : 6 تلاميذ (ذكور)

- العينة الضابطة : 20 تلميذ (ذكور) من قسم 1ع 3 واحد بنسبة 20%.

- العينة التجريبية : 20 تلميذ (ذكور) من قسم 1ع 2 آخر بنسبة 20%.

ينتمون إلى العينة الكلية أو المجتمع الأصلي بنسبة تقارب 2.9%.

ومن هنا نستخلص ان عدد تلاميذ:

1-4- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

&/المتغير المستقل: ويكمن في الوحدات التعليمية المقترحة.

&/المتغير التابع: ويكمن في تنمية القوة الانفجارية للاطراف العلوية كمتغير تابع أول و نشاط دفع الجلة كمتغير تابع ثاني.

&/المتغير المشوش: تلاميذ الطور الثانوي (15- 16 سنة)

1-4-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث بالتفصيل:

يرى الأستاذ " عطاء الله أحمد " أن ضبط المتغيرات هو تحكم في مجموعة من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في البحث وعلى نتائجه (عطاء الله احمد، 1996). وضبطها يؤدي بالدراسة الميدانية للبحث بالوصول إلى المصادقية والأمانة العلمية بعيدا عن الظن المعرفي، والحصول على أسس علمية صحيحة، وعلى ذلك:

1-1-4-1- الضبط الإجرائي للمتغير المستقل:

كما ذكرنا سابقا أنها تتمثل في الوحدات التعليمية المقترحة، والتي هي عبارة عن حصص ودروس تعليمية (مذكورة سابقا) تتكون من ثلاث مراحل (تحضيرية، رئيسية أو مرحلة التعلم، ومرحلة ختامية أو مرحلة التقييم)

وقد برمجتنا الوحدات العادية يوم الاثنين مساء من 13سا - 14ساعة للعينات الضابطة ويوم الأربعاء مساء من 13سا - 14ساعة للعينات التجريبية، وهذا كله في ملعب الثانوية.

1-1-4-2- الضبط الإجرائي للمتغير التابع الأول:

كما ذكرنا سابقا ويتمثل في تنمية القوة الانفجارية ، ونعني بها أقصى قدرة باقصر زمن تؤدي لمرة واحدة للأطراف العلوية، كون أن دفع الجلة نشاط يرتكز على هذه الصفة ، ركزنا على الاهتمام بالجانب البدني لتطوير الأداء الحركي نظرا للعلاقة التي تربطهم أثناء الممارسة. وهذا يكمن في طبيعية التمارين الموجودة في المواقف التعليمية على كامل الوحدات وتدرجها في درجة الحمل والشدة ، والسهولة والصعوبة ، وطريقة العمل.

1-1-4-3- الضبط الإجرائي للمتغير التابع الثاني:

• ويتمثل في الانجاز والأداء الحركي لفعالية نشاط دفع الجلة وتطوير مراحل الدفع المتمثلة في اخذ المكان في الدائرة والوجهة المناسبة والدفع المتسلسل ، وهذا بغية الوصول إلى الآلية والانسائية.

4-1-4-1- الضبط الإجرائي للمتغير المشوش:

ويتمثل في تلاميذ الطور الثانوي والمرحلة العمرية 15-16 سنة، وكون هذه الصفة تقبل التنمية في هذا السن ابتداء من 15 سنة اخترنا العينة من السنة أولى ثانوي نظرا للتطور الجسماني والفيولوجي والنمو الحركي والمعرفي العقلي وحتى النمو الانفعالي.

1-5- مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري: لقد تمت التجربة على 46 تلميذ من أصل 200 تلميذ

للسنة الأولى ثانوي بما فيهم وزعوا على النحو الآتي:

1- الضابطة: 20 تلميذ (ذكور)

2- التجريبية: 20 تلميذ (ذكور)

3- الاستطلاعية 06 تلاميذ (ذكور)

1-5-2- المجال المكاني:

تم إجراء التجربة والاختبارات وكل الوحدات على ملعب ثانوية بشير باي عدة بخضرة ولاية مستغانم.

1-5-3- المجال الزمني:

تم اللقاء مع الاستاذ المشرف لتحديد عنوان المذكرة يوم 22-10-2017.

تم إجراء الاختبارات في حدود الفترة الزمنية المجدولة ضمن التصميم العام على النحو التالي:

- الاختبارات الاستطلاعية امتدت من 27-11-2017 إلى 04-12-2017.

- الاختبارات القبلية للعينة الضابطة: 13-12-2017.

- الاختبارات القبلية للعينة التجريبية: 15-12-2017.

- الاختبارات البعدية للعيينة الضابطة: 2018-04-09.

- الاختبارات البعدية للعيينة التجريبية: 2018-04-16.

1-6- أ أدوات البحث: لقد استخدمنا نحن الباحثين الى ادوات عدة وهي كالتالي:

1-6-1- الملاحظة:

قمنا بمعاينة ميدانية في المؤسسات التربوية للتلاميذ وهم يمارسون حصص التربية البدنية ولاحظنا أن هناك نقص في الجانب البدني بمختلف الصفات وكذلك الجوانب مهارية للأنشطة الوزارية المقررة ، وتحديدًا عند السنة أولى ثانوي نظرا لانتقالهم من الطور المتوسط إلى الثانوي، مما ساعدنا على بناء الفروض وطرح الأسئلة واخذ نظرة عامة حول الموضوع.

1-6-2- المقابلة الشخصية (الزيارات الميدانية):

تمت هذه المقابلة والتي كانت شفوية مع أساتذة التربية البدنية في هذا المجال في شاكلة زيارات ميدانية وهم أساتذة مكونين لهم أكثر من 20 سنة خبرة ميدانية ، وتكلمنا عن أهم الصعوبات التي يتلقونها التلاميذ ، والنشاط الفردي الذي يجد فيه التلاميذ تخوفا عند أدائه، والمستوى مع المرحلة العمرية خلال الطور الثانوي عن تعليمية المادة والطرق المناسبة للتدريس، فكانت إجاباتهم أن صفتي القوة و نجد فيها صعوبات (القوة بدرجة أقل) ونشاط دفع الجلة ومستوى السنة أولى ثانوي، والطريقة المعتمدة هي الوحدات التعليمية وتغيير المواقف والتدرج في صعوباتها، هذا الأخير الذي ثمن لنا مشكلة البحث.

1-6-3- المصادر والمراجع:

- استعان الباحثين على الدراسات السابقة والمشابهة.

- عدد كبير من المصادر والمراجع باللغتين العربية والاجنبية.

- شبكة الانترنت والمواقع الالكترونية.

1-6-4- العتاد الرياضي: تمثل العتاد الرياضي في:

- شواخص وأقمار

- شريط القياس ديكاميتر

- كرات طبية.

- صافرة

-كرات حديدية

1-6-5- الاختبارات البدنية والمهارية:

1-6-5-1- اختبار دفع الكرة الطبية 2 كلغ بيد واحدة :

الغرض من الاختبار: قياس عضلات ذراع اليد الدافعة

- أدوات الاختبار:الكرات الطبية- الديكاميتر - الحبل .

- مواصفات الأداء: نضع حبل على بعد 3 امتار من أجل دفع الكرة في زاوية مناسبة

-طريقة القياس: يحسب له من لوحة الإيقاف الى مكان سقوط الكرة الطبية

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

1-6-5-2- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ بيد واحدة :

- الغرض من الاختبار: قياس عضلة يد الدفع

أدوات الاختبار: الكرات الطبية- الديكاميتر

- طريقة القياس: يحسب له من لوحة الإيقاف الى مكان سقوط الكرة الطبية

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

1-6-5-3- اختبار دفع الجلة (دفع الكرة الحديدية):

- دفع الجلة من الثبات .
- دفع الجانبي للجلة .
- دفع الخفي للجلة .
- الغرض من الاختبار :- معرفة الانجاز الحاصل .
- ادوات الاختبار : الكرات الحديدية - ملعب - ديكاميتر

1-6-6-6-الاختبارات القبليّة والبعدية للعينتين:

عند الإجراء قام الباحثين بمراقبة التلاميذ لبدلتهم الرياضية وشرح طريقة اجراء الاختبارات ،والتحضير النفسي لهم وخلق طابع الإثارة والتحفيز وتنشيط جو ملائم للعمل،والدافعية في مساعدة الباحثين ، وبعد التسخين العام والخاص شرع الباحثين في العمل مبتدئين بنشاط دفع الكرة الطبية 2 كلغ ،ثم دفع الكرة الطبية 3كلغ وبعدها دفع الجلة (الكرة الحديدية) وقد استغرق ذلك ساعتان من 10 إلى 12 بما فيها العودة إلى الحالة الطبيعية.

1-7-6-1-الوحدات التعليمية:

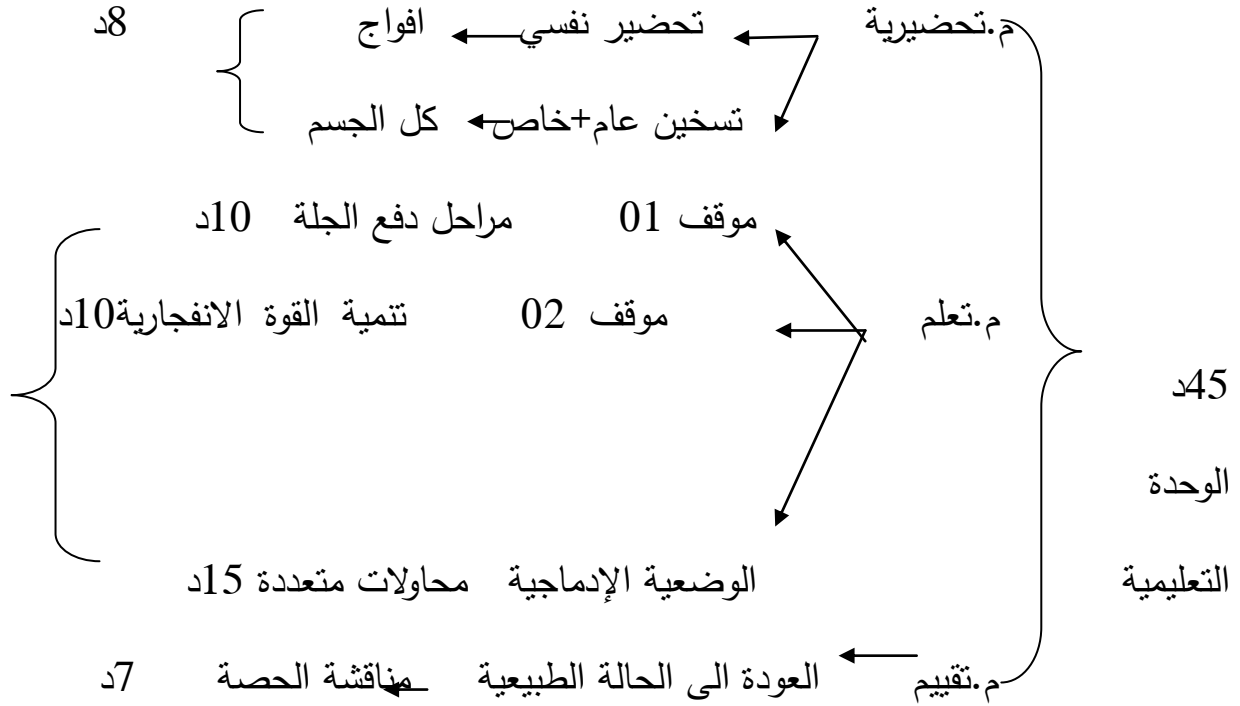
هي مجموعة من الدروس يتم تنفيذها خلال الحصص، وكل وحدة تعليمية لها ساعة واحدة من الزمن وقد تم عرضها على مجموعة من الدكاترة لتحكيمها ، وخطوات تطبيقها تعتمد على شروط معينة منها:

- مراعاة الخصائص للمرحلة العمرية و الفروقات الفردية لكلا الجنسين.
- مراعاة مبادئ التدريس والطرق المستخدمة وتنوع الأساليب وكل استراتيجيات التدريس.
- وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع لكلا العينتين ولها ساعة من الزمن.

- أول وحدة للعينه الضابطة يوم 14-01-2018 وآخر وحدة يوم 07-03-2018
 - أما العينة التجريبية من يوم 17-01-2018 وآخر وحدة يوم 08-03-2018 .

وقد قسمت الوحدة التعليمية خلال ساعة واحدة إلى:

شكل رقم (02) يوضح توزيع الوحدة التعليمية اثناء الحصة للعينه التجريبية



وتهدف هذه الوحدات الى:

- الوصول بالتلميذ الى الحالة البدنية الجيدة .
- التطور في الاداء حتى يتصف بالانسايابية والالية اثناء الدفع دون مركب نقص .
- تنشيط الخبرات السابقة وإدماجها مع المعارف الجديدة وتكييفها مع المواقف المنجزة .
- تعدد اساليب واستراتيجيات متنوعة خلال العملية التدريسية وجعل التلميذ مصدرها ومحورها في عملية الاستجابة والتقويم الذاتي .

1-7- الاسس العلمية للاختبارات:

حتى نضمن صلاحية الاختبارات ومصداقيتها وجب عند تنفيذها مراعاة شروطها والمتمثلة في الثبات، الصدق، والموضوعية، وهي كالأتي:

1-7-1- ثبات الاختبار:

نعني بثبات الاختبار انه اذا ما اعيد على نفس الافراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج والمحافظة عليها (مروان عبد الحميد ابراهيم، 1999، صفحة 75). وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة متكونة من ست افراد من المجتمع الاصلي عن طريق السحب العشوائي، وإعادتها بعد اسبوع، وباستخدام معامل الارتباط البسيط ل"بيرسون" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 وجدنا ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من الجدولية التي تبلغ 0.754، مما يوضح لنا تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات، والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (01) يبين معامل الثبات للاختبارات .

الدراسة الاحصائية الاختبارات	عدد العينة ن	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية
دفع كرة طبية 2كلغ	6	5	0.05	0.754	0.86	دال احصائيا
دفع كرة طبية 3كلغ					0.99	دال احصائيا
دفع الجلة					0.98	دال احصائيا

1-7-2- صدق الاختبار:

يدل صدق الاختبار على مدى صلاحيته، ويمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب اخطاء القياس (عبد الفتاح محمد دويدار، 2005، صفحة 166). والذي يعرف بالجذر التربيعي للثبات، وقد توصلنا الى ان القيمة المحسوبة لكل اختبار اكبر من القيمة الجدولية التي تبلغ **0.754** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة الحرية **5**، وهذا ما يدل تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الصدق، والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (02) يبين معامل الصدق للاختبارات.

الدراسة الاحصائية الاختبارات	عدد العينة ن	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية
دفع كرة طبية 2 كلغ	6	5	0.05	0.754	0.92	دال احصائيا
دفع كرة طبية 3كلغ					0.99	دال احصائيا
دفع الجلة					0.98	دال احصائيا

1-7-3- موضوعية الاختبارات:

هي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز. ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام والفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلا. (ليلي السيد فرحات، 2003، صفحة 169). و الاختبارات المستخدمة في بحثنا وافق عليها عدة دكاترة وأساتذة، وتتعلق اساسا بنشاط دفع الجلة فهي واضحة الرؤية، وذلك لسهولة مفردتها وغير قابلة للتأويل، اذ ان معظم التلاميذ ادوها بدون اي تردد، وكما ان الباحثين اشرفوا على تنفيذها وإجرائها، من هنا نستخلص تميزها بالموضوعية.

1-8- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

لقد استخدمنا نحن الباحثان عدة وسائل احصائية في دراستنا وهي كالآتي:

****المتوسط الحسابي:** وهو من اهم مقاييس النزعة المركزية.

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

(قيس ناجي عبد الجبار، شامل كاتب محمد، 1988، صفحة 92)

حيث ان:

✓ $\bar{س}$: المتوسط الحسابي للدرجات.

✓ س: القيمة الحسابية للدرجات.

✓ ن: عدد افراد العينة.

✓ مج س: مجموع الدرجات الخام.

****الانحراف المعياري:** وهو من اهم مقاييس التشتت .

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مج}(\bar{س} - س)^2}{ن - 1}}$$

في حالة : $ن > 30$

(محمد ابو يوسف ، 1989، صفحة 62).

حيث ان : ع: الانحراف المعياري.

مج س: مجموع الدرجات الخام.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي للعينة.

ن: عدد افراد العينة.

****تجانس التباين بين العينتين:**

$$f = \frac{\text{التباين الكبير}^{\frac{1}{2}}}{\text{التباين الصغير}^{\frac{1}{2}}} = \frac{ع_1}{ع_2}$$

حيث ان: - ع₁: الانحراف المعياري للعينة الاولى.

- ع₂: الانحراف المعياري للعينة الثانية.

****معامل الارتباط البسيط ل بيرسون:**

(مقدم عبد الحفيظ، 1992، صفحة 192)

$$r = \frac{n \cdot \text{مج}(\text{س} \cdot \text{ص}) - (\text{مج} \text{س}) \cdot (\text{مج} \text{ص})}{\sqrt{[n \cdot \text{مج}^2(\text{س}) - (\text{مج} \text{س})^2][n \cdot \text{مج}^2(\text{ص}) - (\text{مج} \text{ص})^2]}}$$

حيث ان:

- ر:معامل الارتباط ل بيرسن.
- ن: عدد افراد العينة.
- مج س:مجموع قيم الاختبار (الاجراء الاول).
- مج ص:مجموع قيم اعادة الاختبار (الاجراء الثاني).
- مج² س:مجموع مربع قيم الاختبار (الاجراء الاول).
- مج² ص:مجموع مربع قيم اعادة الاختبار (الاجراء الثاني).
- (مج س)²:مربع مجموع قيم الاختبار (الاجراء الاول).
- (مج ص)²:مربع مجموع قيم الاختبار (الاجراء الثاني).

****الصدق:**

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{الثبات}}$. (ليلي السيد فرحات، 2003، صفحة 123).

****معامل الالتواء:**

$$m_3 = \frac{3(\text{المتوسط} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

****الاعتدالية:** عندما تنحصر قيمة معامل الالتواء ما بين (3+، 3-) نقول ان هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

****النسبة المئوية:** (معين امين السيد، صفحة 2).

$$100 \times \frac{\text{العدد الجزئي}}{\text{العدد الكلي}} = \%$$

****اختبار "ت" ستودنت لمتوسطين غير مرتبطين (مستقلين) لعينتين متساويتين في العدد.**

في حالة: $n > 30$ (اصغر من 30)

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2} \cdot \frac{1}{n-1}}}$$

(نزار مجيد الطالب ، محمد السامرائي، 1981)

حيث ان:

- ت: رمز اختبار ستودنت.
- س₁: المتوسط الحسابي للعينة الاولى.
- س₂: المتوسط الحسابي للعينة الثانية.
- ع₁: الانحراف المعياري للعينة الاولى.
- ع₂: الانحراف المعياري للعينة الثانية.
- ن: عدد افراد العينة.

****اختبار "ت" ستودنت لمتوسطين مرتبطين: (اختبار قبلي وبعدي لنفس العينة).**

(مقدم عبد الحفيظ، 2003، صفحة 111).

$$t = \frac{\bar{m} - \bar{f}}{\sqrt{\frac{m^2 + f^2 - 2mf}{n-1}}}$$

ح ف = ف - م

حيث ان:

✓ م ف: متوسط الفرق في المتوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

✓ ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبارين القبلي والبعدي.

✓ ن: عدد افراد العينة.

خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وتطرقنا الى اظهار مشكلة البحث بشكل تطبيقي ومباشر، فارتكزنا على المعاينة الميدانية والاستجواب في شاكلة مقابلات شخصية، ثم قمنا بتجربة استطلاعية تمهيدا للدراسة الأساسية مع ضبط كل المتغيرات والأدوات ، ووصف الاختبارات البدنية والمهارية للنشاط المعتمد في الدراسة وطريقة القياس، حيث اعتمد الباحثين على المنهج التجريبي، وانجاز الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية ميدانيا، وإدراج الصفات البدنية كالقوة الانفجارية والتحمل، ودفع الجلة كنشاط مهاري في مواقف في كل وحدة تعليمية ، وفي الاخير جاءت الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة المشكل المطروح في الدراسة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

الفصل الثاني

-تمهيد.

2-1- عرض ومناقشة نتائج البحث.

2-2- عرض وتحليل نتائج السن، الطول، الوزن.

2-3- عرض وتحليل نتائج شروط استخدام الدراسة الاحصائية "ت"ستيودنت للاختبارات

القبلية لعينة البحث.

2-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

2-5- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين (البدنية والمهارية).

2-6- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعديّة بين العينتين الضابطة والتجريبية للاختبارات

المستخدمة.

2-7- الاستنتاجات.

2-8- مقابلة النتائج بالفرضيات.

2-9- الاقتراحات والتوصيات.

2-10- خلاصة عامة.

تمهيد:

ان المعطيات والنتائج المتحصل عليها في اي دراسة او بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها ،لهذا الغرض قام الباحثين بكل التفاصيل التي تؤدي الى الفهم المقنع للدراسة ،والدلالات التي تقتضي اثر الفاعلية في الوحدات التعليمية على مستوى المواقف المنجزة ،والصفات البدنية ونوع النشاط،مع طبيعة الاختبارات ،هذا الاخير تطرقنا في هذا الفصل الى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم ،مع اعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا اليها وعرضها في شاكلة جداول خاصة.

2-1- عرض ومناقشة نتائج البحث:

كما ذكرنا سابقا ان الدراسة تهدف الى اثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة لتلاميذ السنة اولى ثانوي 15-16 سنة ، ولتحقيق ذلك اجرى الباحثين مجموعة من الاختبارات (مذكورة سابقا) ونحن في صدد مناقشتها.

2-2- عرض وتحليل نتائج السن، الطول، الوزن:

جدول رقم (03) يبين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية من حيث السن، الطول، الوزن عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19.

المتغيرات	العيينة الضابطة		العيينة التجريبية		ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	0.47	15.7	0.47	15.7	1.00	2.16	غير دال
الطول	0.08	1.67	0.10	1.67	1.25		غير دال
الوزن	7.89	59.04	7.66	53.95	1.03		غير دال

يبين الجدول رقم(03) نتائج قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسن ،
الطول والوزن لكلا العينتين الضابطة والتجريبية ،فيتضح لنا من خلاله ان قيمة "ف"
الجدولية تقدر ب 2,16 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19 ،وهي اكبر من
قيمة "ف" المحسوبة للسن التي بلغت 1.00 ،وعند الطول قدرت قيمتها ب1.25
،وعند الوزن وصلت قيمتها الى 1.03 و عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية ،مما يدل
على انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين هذه المتغيرات لكلا العينتين ،وهذا يدل على
تجانس عينة البحث الضابطة والتجريبية.

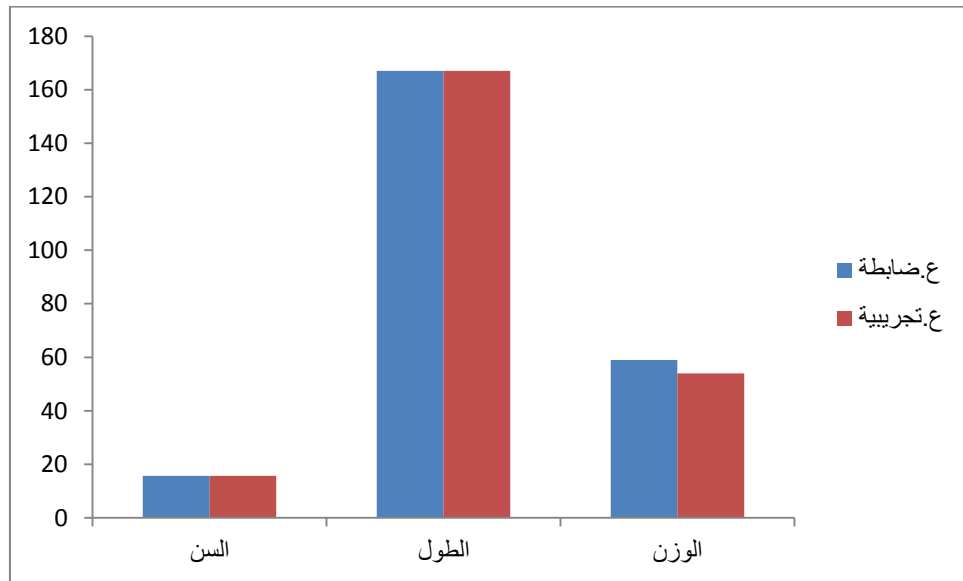
ومن خلال الشكل البياني رقم(02)يتضح لنا مدى التجانس في السن ،الطول والوزن:

السلم: - السن :1سم ← 20 عام.

-الطول:1سم ← 20سم.

-الوزن: 1سم ← 20كغ

الشكل البياني رقم(02) لأعمدة بيانية توضح نتائج السن ، الطول ، الوزن للعينتين.



من خلال الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (02) نلاحظ ان قيمة المتوسطات الحسابية لعينة البحث متساويتان في السن والطول ومتقاربتان كثيرا في الوزن مما ينتج عنه التجانس بينهما.

2-3- عرض وتحليل نتائج شروط استخدام الدراسة الاحصائية "ت"ستيودنت للاختبارات

القبلية لعينة البحث:

اجدول رقم (04) يبين نتائج شروط استخدام "ت" ستيودنت لقياس الفروقات لعينة البحث للاختبارات القبلية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 .

الدلالة الاحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	العينة التجريبية					العينة الضابطة					العينة اختبارات
			م 2ا	ع 2	و 2	س 2	ن 2	م 1ا	ع 1	و 1	س 1	ن 1	
غير دال	2.16	1.87	-0.42	1.20	10.94	10.77	20	0.70	0.64	10.84	10.99	20	دفع كرة طبية 2 كغ
غير دال		1.71	-1.27	1.20	9.30	8.79	20	-1.32	0.70	9.36	9.05	20	دفع كرة طبية 3كغ
غير دال		1.48	-1.19	1.41	7.08	6.52	20	-0.22	0.95	7.12	7.05	20	دفع الجلة

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين شروط استخدام "ت"ستيودنت انها تحققت وذلك:

-الشرط الأول: حجم العينة ن₁ و ن₂ يقدر ب 20 تلميذ وهو اصغر من 30 بذلك تحقق.

-الشرط الثاني: الفرق بين العينتين يساوي الصفر، اذا الشرط الثاني تحقق.

-الشرط الثالث: التجانس بين العينتين ، فنلاحظ ان قيمة "ف" المحسوبة عند اختبار دفع الكرة الطبية 2 كلغ تقدر ب 1.87، وفي اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ قدرت ب 1.71 ، وبلغت عند دفع الجلة 1.48 وجميعها عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ، وهي كلها اصغر من قيمة "ف" الجدولية التي تبلغ 2.16 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية ، فنقول ان الفروقات غير دالة احصائيا وبذلك فقد تحقق الشرط الثالث.

-الشرط الرابع: الاعتدالية في توزيع النتائج ، فمن خلال قيم معامل الالتواء هي محصورة ما بين (-3 ، +3) في كافة الاختبارات لكلا العينتين ، فنستنتج انهما متوزعتين توزيعا طبيعيا وبذلك تحقق الشرط الرابع.

نتيجة: شروط "ت" ستودنت تحققت ، اذا بإمكاننا استخدامها في الدراسات الاحصائية عند تحليل النتائج وقياس الفروقات بين العينتين الضابطة والتجريبية.

2-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية:

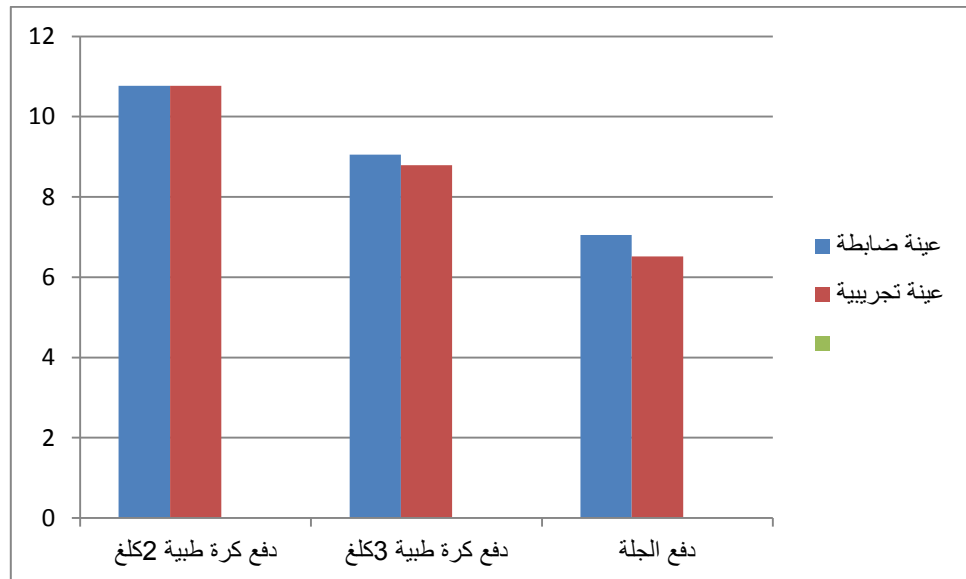
جدول رقم (05) يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

الاختبار قبلي	نتائج ع ضابطة		نتائج ع تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	د.الحرية 2-ن	الدلالة مستوى	الدلالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
دفع كرة طبية 2 كلغ	10.99	0.64	10.77	1.20	0.73	1.68	38	0.05	غير دال احصائيا
دفع كرة طبية 3 كلغ	9.05	0.70	8.79	1.20	0.83				
دفع الجلة	7.05	0.95	6.52	1.41	1.36				

من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين ،نلاحظ ان قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات القبلية بين العينتين الضابطة والتجريبية والتي تساوي في اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ 0.73 ،وفي اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ بلغت 0.83 ،وفي اختبار دفع الجلة قدرت ب 1.36،هذه القيم كلها عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 ،وهي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.68 عند نفس درجة الحرية ومستوى الدلالة ،مما يدل على انه ليست هناك فروقات ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.والشكل البياني يوضح ذلك :

السلم:

الشكل البياني رقم (03) لأعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين.



من خلال الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (03) نلاحظ ان نتائج المتوسطات الحسابية في كافة الاختبارات متقاربة ،ولا يوجد هناك فروقات بين العينتين الضابطة والتجريبية.نستنتج ان عينة البحث المكونة من تلاميذ السنة اولى ثانوي لا توجد بينهم فروقات ذات دلالة احصائية في كافة الاختبارات بمعنى تجانسهما كثيرا.

2-5-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية لاختبار دفع

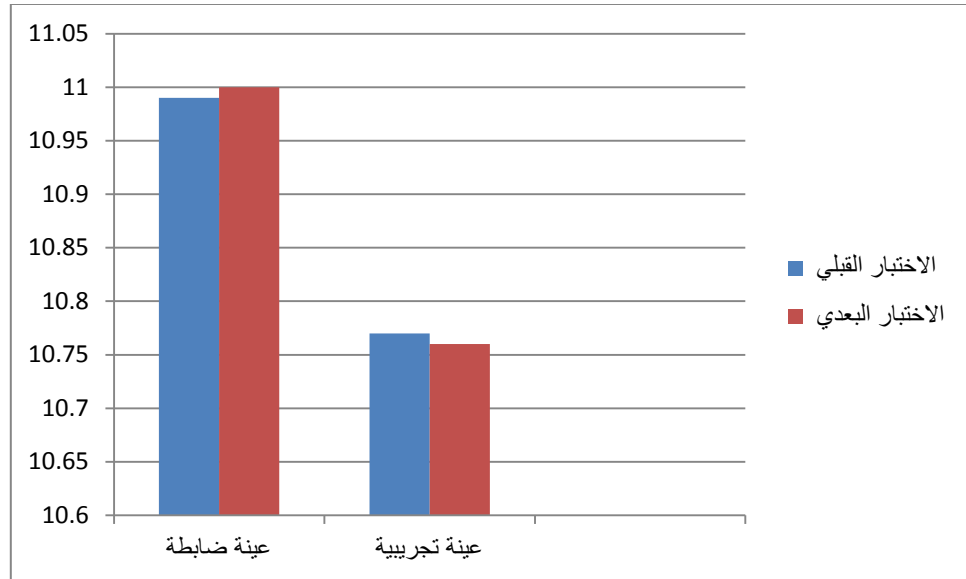
كرة طيبة 2 كغ:

الجدول رقم (06) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينه الضابطة والتجريبية في اختبار دفع كرة طيبة 2 كغ.

الدلالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	د. الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. احصائية عينه البحث
						2ع	س2	1ع	س1	
غير دال احصائيا					-0.11	1.31	11	0.64	10.99	العينه الضابطة
غير دال احصائيا	20	0.05	19	1.72	0.28	1.12	10.76	1.20	10.77	العينه التجريبية

من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين في اختبار دفع كرة طيبة 2 كغ، يتضح لنا ان قيمة "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة تقدر ب 0.11- عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اصغر من "ت" الجدولية التي تبلغ 1.72 عند نفس الظروف ،مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا ،لكن هناك تغير طفيف في المتوسط الحسابي لصالح الاختبار القبلي الذي يقدر ب 10.99 بينما في الاختبار البعدي قدر ب 11 ،اي التحسن .وعند العينه التجريبية قدرت "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي ب0.28 وهي أصغر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 مما ،مما نقول ان الفرق غير دال احصائيا.والشكل البياني يوضح ذلك:

الشكل البياني رقم(04) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع كرة طبية 2كلغ.



من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم(04) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي احسن منه في الاختبار البعدي مما يبين انه لم نرى اي تحسن والتي بلغنا على الترتيب (11 / 10.99) ،وانحراف معياري (1.31/0.64). بينما عند العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 10.77 وانحراف معياري 1.20 لكن في الاختبار البعدي بلغ 10.76 وانحراف معياري 1.12 مما بين ان الفرق غير دال ولصالح الاختبار البعدي.

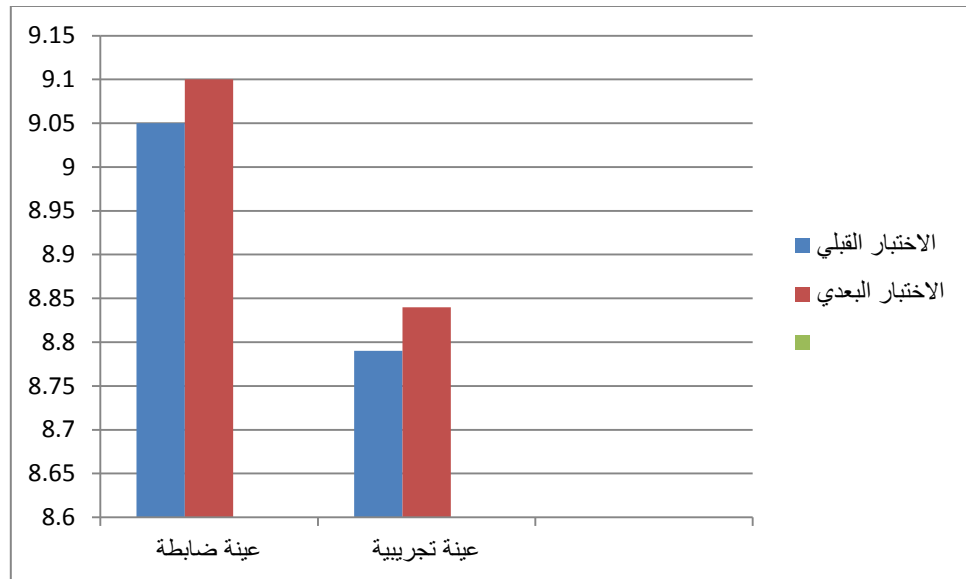
2-5-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ :

الجدول رقم (07) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينه الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ.

الدلالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	د.الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. احصائية عينه البحث
						2ع	س2	1ع	س1	
غير دال احصائيا					-0.5	0.74	9.1	0.70	9.05	العينه الضابطة
دال احصائيا	20	0.05	19	1.72	1.74	1.23	8.84	1.20	8.79	العينه التجريبية

من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ ، يتضح لنا ان قيمة "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة تقدر ب -0.5 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اصغر من "ت" الجدولية التي تبلغ 1.72 عند نفس الظروف ،مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا ،لكن هناك تغير طفيف في المتوسط الحسابي لصالح الاختبار البعدي الذي يقدر ب 9.10بينما في الاختبار القبلي قدر ب 9.05 وعند العينه التجريبية قدرت "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي ب 1.74 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 مما ،مما نقول ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي، الذي متوسطه الحسابي يساوي 8.84 وانحرافه المعياري 1.23 بينما يقدر المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 8.79 وانحراف معياري يقدر ب1.20، الامر الذي نقول فيه ان نتائج الاختبار البعدي احسن من القبلي في إختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغ.والشكل البياني يوضح ذلك:

الشكل البياني رقم (05) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع كرة طبية 3كلغ.



من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (05) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي تطورت تطور صغير جدا (9.10) بفعل الوحدات العادية لكن الفرق غير دال احصائيا مقارنة مع القبلي (9.05). بينما العينة التجريبية بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي (8.84) وهو احسن بكثير من القبلي الذي قدر ب(8.79) وهذا بفعل الوحدات التعليمية المقترحة مما دل على ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي. نستنتج ان الوحدات التعليمية المقترحة كان لها اثر في تطور الصفة البدنية المذكورة ولصالح العينة التجريبية.

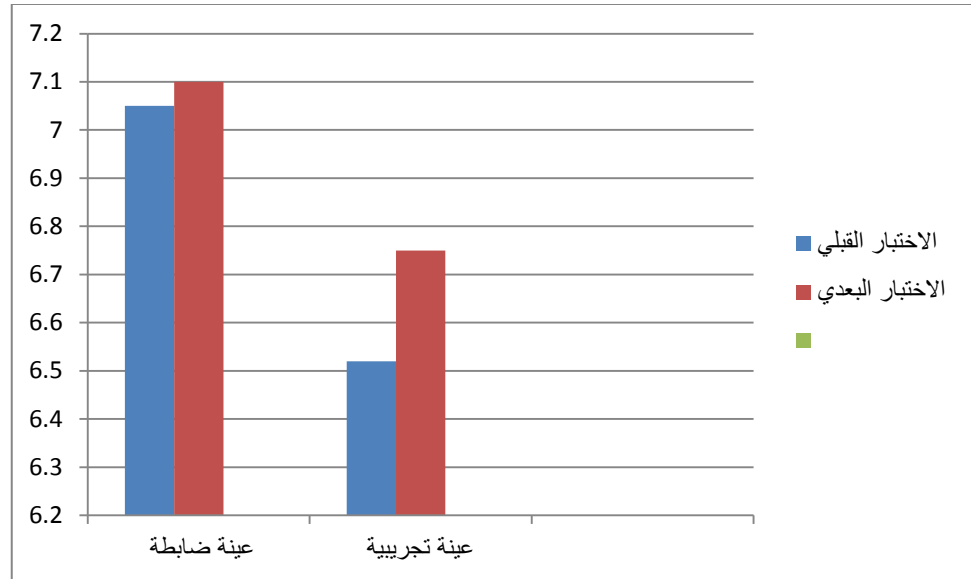
2-5-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية للانجاز
الحاصل في اختبار دفع الجلة:

الجدول رقم (08) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينه الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الجلة.

الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	د.الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. احصائية عينه البحث
						ع ₂	س ₂	ع ₁	س ₁	
غير دال احصائيا	20	0.05	19	1.72	-0.22	0.94	7.10	0.95	7.05	العينه الضابطة
دال احصائيا					1.77	1.24	6.75	1.41	6.52	العينه التجريبية

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دفع الجلة، نلاحظ ان قيمة "ت" المحسوبة بلغت عند العينه الضابطة -0.22 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اصغر من "ت" الجدولية التي تبلغ عند نفس الظروف 1.72 مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا. والشكل البياني يوضح ذلك:

الشكل البياني رقم (06) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الجلة.



من خلال الجدول رقم (08) والشكل البياني رقم (06) نلاحظ تحسن طفيف في المتوسط الحسابي من 7.05 الى 7.10 وبلغت "ت" المحسوبة لدى العينة التجريبية 1.77 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من "ت" الجدولية مما يدل على ان الفرق دال إحصائيا ، ولصالح الاختبار البعدي، الذي متوسطه الحسابي يساوي 6.75 وانحرافه المعياري 1.24 بينما يقدر المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6.52 وانحراف معياري يقدر ب1.41، الامر الذي نقول فيه ان نتائج الاختبار البعدي احسن من القبلي في إختبار دفع الجلة.

2-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية للاختبارات:

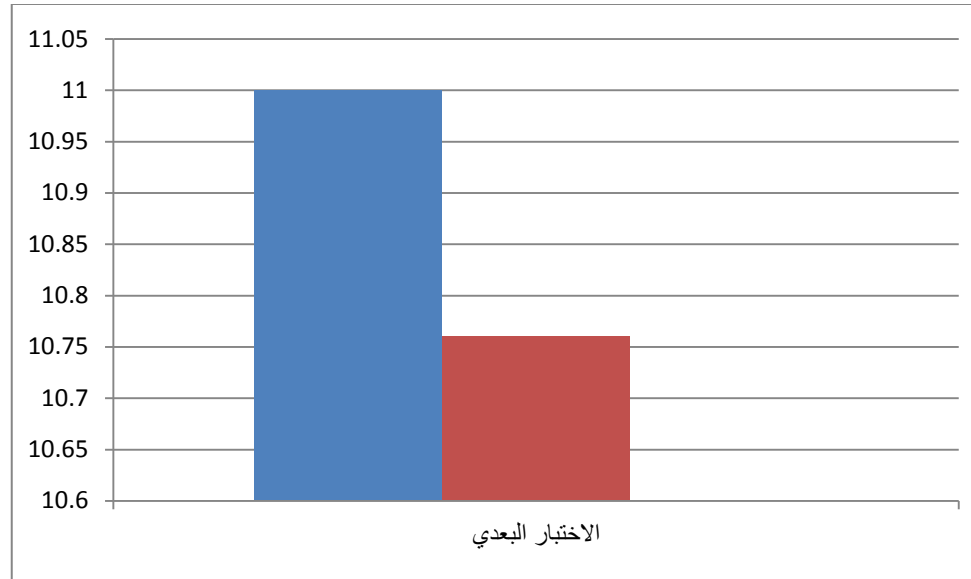
2-6-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ:

الجدول رقم (09) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ:

الاختبار البعدي	العيبة الضابطة		العيبة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	د. الحرية 2-2	مستوى الدلالة	ن	الدلالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2						
	11	1.31	10.76	1.12	0.63	1.68	38	0.05	20	غير دال احصائيا

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ، نرى ان قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب 0.63 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.68 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية، فنقول اذا ان ليس هناك فروقات ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي وللعينة التجريبية. والشكل البياني يوضح ذلك:

الشكل البياني رقم (07) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في إختبار دفع كرة طبية 2كلغ.



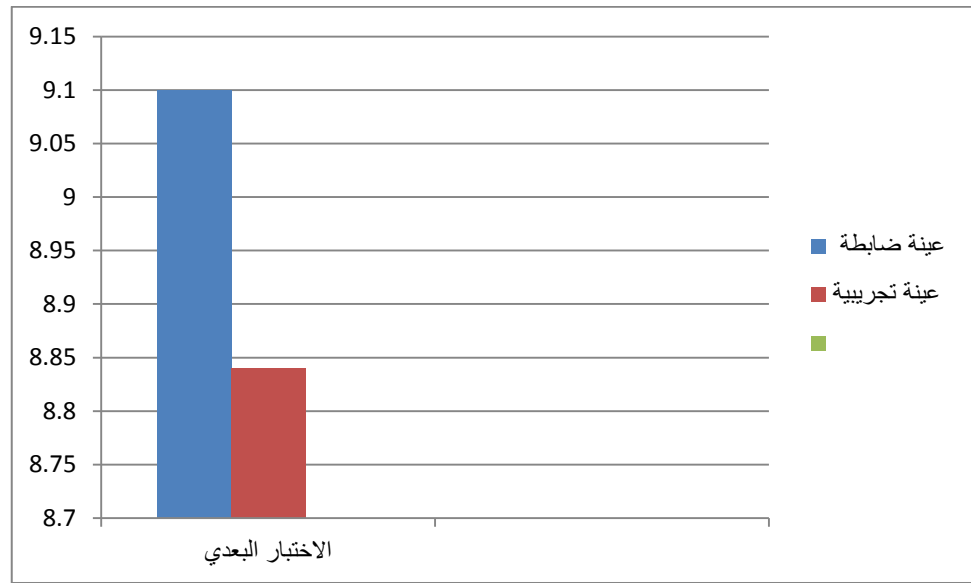
2-6-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ:

الجدول رقم (10) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في إختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ:

الاختبار البعدي	العينه الضابطة		العينه التجريبية		ن المحسوبه	ت الجدولية	د. الحرية 2-ن	الدالة مستوى	ن	الدالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2						
	9.1	0.74	8.84	1.23	1.80	1.68	38	0.05	20	دال احصائيا

من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ نرى ان قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب 1.80 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.68 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية ،فنقول اذا ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي وللعينة التجريبية .والشكل البياني يوضح ذلك:

الشكل البياني رقم(08) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار دفع كرة طبية 3كغ.



من خلال الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (08) يتضح ان نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية افضل من نتائج العينة الضابطة في هذا الإختبار وهذا يظهر في قيم المتوسط الحسابي (9.1/8.84) والانحراف المعياري (1.23/0.74) على التوالي. نستنتج ان نتائج العينة التجريبية تفوقت على نتائج العينة الضابطة في هذه الصفة البدنية ولهذا الاختبار.

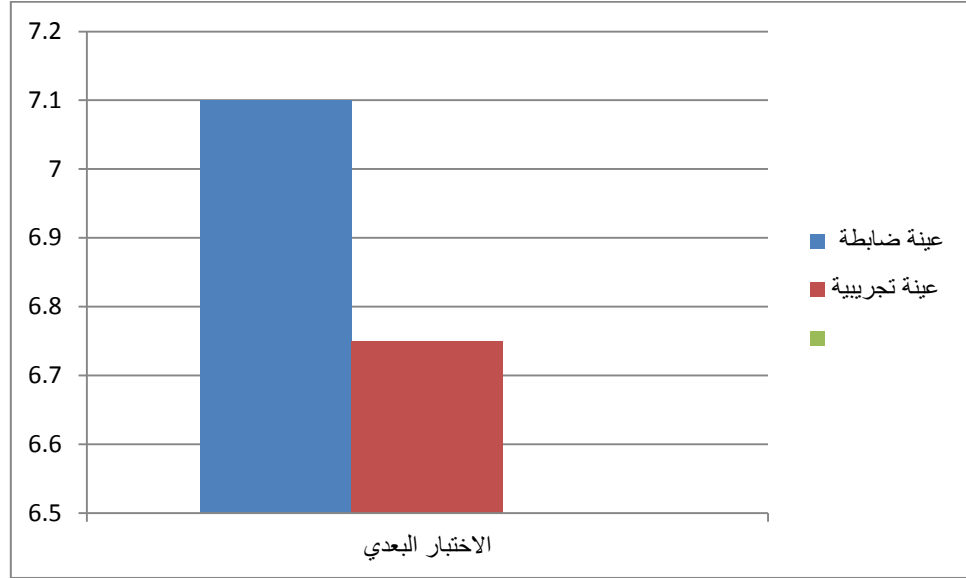
2-6-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الانجاز
الحاصل لاختبار دفع الجلة:

الجدول رقم (11) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الانجاز
الحاصل لاختبار دفع الجلة.

الاختبار البعدي	العيبة الضابطة		العيبة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	د. الحرية 2-2	الدالة مستوى	ن	الدالة احصائية
	س1	ع1	س2	ع2						
	7.1	0.94	6.75	1.24	1.72	1.68	38	0.05	20	دال احصائيا

من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار دفع الجلة نرى ان قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.68 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية، فنقول اذا ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي وللعينة التجريبية. والشكل البياني يوضح ذلك:

الشكل البياني رقم (09) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في إختبار دفع الجلة.



من خلال الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (09) يتضح ان نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية افضل من نتائج العينة الضابطة في نشاط دفع الجلة ،ويتجلى ذلك في قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي ويقدر ب 6.75 وانحراف معياري 1.24 ،بينما عند الضابطة بلغ 7.1 وانحراف معياري يساوي 0.94. نستنتج ان الانجاز الحاصل تحسن جدا عند العينة التجريبية لهذا الاختبار.

2-7- الاستنتاجات:

1-الوحدات التعليمية المقترحة كان لها دور في تحسين وتطوير اداء العينة التجريبية من الجانب البدني ، اما الوحدات التعليمية العادية للعينة الضابطة فمحتواها لم يؤثر بشكل ايجابي رغم التحسن في قيمة المتوسط الحسابي،ومنه نستنتج وجود فروقات ذات دلالة احصائية.

2- العينة التجريبية في الانجاز الرقمي الحاصل لدفع الجلة كان لها تاثير احصائي للوحدات التعليمية المقترحة في الجانب البدني ، اما الفرق لم يكن دال عند العينة الضابطة في الوحدات العادية رغم التحسن الطفيف في قيمة المتوسط الحسابي .

2-8- مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-8-1-الفرضية العامة:

لأجل التحقق من الفرضية العامة للبحث والتي تتمحور اساسا على اثر الوحدات التعليمية في تنمية القوة الانفجارية والانجاز في دفع الجلة ،فإثباتها يتجلى من خلال الجداول رقم (06، 07،08،09،10،11) اتضح لنا ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقوة الانفجارية في دفع الجلة في الاختبارات الثلاث دفع الكرة الطبية 2 كغ و 3 كلغ و دفع الجلة على الترتيب ،وهذا التحسن لدى العينة التجريبية لهذه الفئة العمرية 15-16 سنة بذلك تحققت الفرضية العامة.

2-8-2-الفرضية الفرعية الاولى:

من اجل التحقيق من الفرضية الفرعية الاولى للبحث والتي افترضنا فيها ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة للفئة العمرية (15-16 سنة) ،فإثباتها واضح من خلال الجداول رقم (06،09) ان هناك تحسن في الصفة البدنية لدى العينة التجريبية في اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ عند تطبيق الوحدات المقترحة ،ووجود فروقات ذات دلالة احصائية لديها بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ،اما العينة الضابطة فهناك تراجع في المستوى ،الامر الذي يجعلنا القول ان الفرضية الفرعية الاولى للبحث تحققت .

2-8-3-الفرضية الفرعية الثانية:

من اجل التحقيق من الفرضية الفرعية الثانية للبحث والتي افترضنا فيها ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تنمية صفة القوة الانفجارية و تطوير الإنجاز الرقمي في دفع الجلة للفئة العمرية (15-16 سنة) ،فإنثابتها واضح من خلال الجداول رقم (10،07) ان هناك تحسن في الصفة البدنية لدى العينة التجريبية في اختبار دفعالكرة الطبية 3 كلغ عند تطبيق الوحدات المقترحة ،ووجود فروقات ذات دلالة احصائية لديها بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ،اما العينة الضابطة فهناك تحسن طفيف جدا في المتوسط الحسابي لكن غير دال،الامر الذي يجعلنا الحكم على ان الفرضية الفرعية الثانية للبحث تحققت .

2-9- الإقتراحات والتوصيات:

يقترح و يوصي الباحثان على ضوء البيانات التي جمعهما من خلال الدراسة ،والاعتماد على الدراسات السابقة والمشابهة ،والاستنتاجات على مايلي:

- 1- على اساتذة التربية البدنية والرياضية الاهتمام بجميع الصفات البدنية المتعلقة بالنشاط الممارس اثناء الحصة ،وبناء خطة عمل استنادا على التقويم التشخيصي.
- 2- اختيار افضل المواقف التعليمية وتوظيفها في شاكلة وضعيات ادماجية وألعاب موجهة تخدم مباشرة الهدف الاجرائي.
- 3- اختيار افضل الطرق ومراحل التعلم ومبادئ التعلم الحركي اثناء الحصة وخاصة في المرحلة الرئيسية لها ،لان التلميذ هو محور العملية التدريسية.
- 4- اختيار الاساليب التدريبية المناسبة وشدة الحمل وطبيعة الجهد التي تتناسب مع القدرات الفسيولوجية والعضلية للتلاميذ والمرحلة العمرية.

5- تنظيم الوقت اثناء الحصة واستخدام مبدأ التدرج في التمارين و الجهد المبذول ،فاذا كان تمرين بشدة عالية فيليه تمرين بشدة اقل او متوسطة والعكس.

2-10- خلاصة عامة:

كل نشاط رياضي يحوي صفات بدنية مركبة له تميزه ترتكز اساسا على خطواته الفنية والتكتيكية ، وعند ممارسة اي نشاط رياضي يجب مراعاة الفئة العمرية التي نتعامل معها سواء في الملاعب او المؤسسات التربوية ، و التلميذ خلال ممارسة التربية البدنية يبني تصوره فقط على النتيجة المرجوة والانجاز الحاصل فيطرح دائما السؤال على كم تحصلت من زمن او مسافة وهذا في الانشطة الفردية وخاصة دفع الجلة الذي هو محور بحثنا.

ان استنباط طريقة التدريس المدمج اعطت كل الحلول في الوصول الى الغاية التي سطرها الباحثين في المشكلة والفرضيات ، فالتعب الذي يصيب التلاميذ اثناء الحصة هو الذي يعكس الصورة السلبية للأداء الحركي سببه ضعف الجانب البدني ،وذلك واضح في الوحدات العادية ،على غرار الوحدات المقترحة التي اعطت مدلول رياضي من الناحيتين البدنية في مسايرة الجهد المبذول في تحسن المستوى الرقمي والانجاز الحاصل.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

- ابراهيم وحيد محمود. (1995). *التعلم اسسه، نظرياته وتطبيقاته*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ابن منظور. *ابن منظور*.
- امل محمد حسونة. (2004). *علم نفس النمو*. عمان: الدار العالمية للنشر.
- امين انور خولي. (1991). *اصول التربية البدنية والرياضة*. القاهرة: دارالفكر العربي.
- ايمن فاروق. (1998). *اللياقة البدنية اهميتها، تدريباتها*. الطبعة الاولى: مطبعة الاشعاع.
- اسامة راتب. (1994). *النمو الحركي للطفولة والمراهقة*. القاهرة: دارالفكر العربي.
- المنجد في اللغة والاعلام. (1992). *المنجد في اللغة والاعلام*. بيروت: دار المشرق.
- بسطويسي احمد. (1997). *سباقات المضمار ومسابقات الميدان*. نصر: دار الفكر العربي.
- بن سي قدور الحبيب 2008. رسالة دكتوراه. ص 02 جامعة مستغانم.
- بن قناب الحاج 2006. رسالة دكتوراه ص 01. جامعة مستغانم.
- تامر محسن وناجي. *كرة القدم وعناصرها الاساسية*.

- جلال عبد الوهاب، احسن عبد العزيز. (1986). *اللياقة البدنية واسس قياسها*. القاهرة.
- عبد السلام عبد الغفار. (1987). *مقدمة في علم النفس العام*. مصر: دار النهضة العربية.
- عبد الغني نصيف. *التعلم الحركي*. ترجمة لكورت مانيل.
- عبد الفتاح محمد دويدار. (2005). *المرجع في فنيات كتاب البحث العلمي ومناهج البحث العلمي في علم النفس*. المعرفة الجامعية.
- عبد الكريم قاسم ابو الخير. (2004). *النمو من الحمل الى المراهقة*. الاردن: دار وائل للنشر.
- زهير الخشاب -ماهر البياني. (1988). *كرة القدم*. بغداد: دار الكتب للطباعة.
- سعدية محمد علي بهادر. (1980). *سيكولوجية المراهقة*. الكويت: دار البحوث العلمية.
- عبد الباسط مبارك عبد الحافظ. (2013). *السلوك الحركي من التعلم الى الاداء*. الاردن: المكتبة الوطنية.
- عطاء الله احمد. (1996). *تاثير استخدام بعض انواع التغذية الراجعة في تعلم مهارة الارسال*. مستغانم: جامعة مستغانم.
- علي الحسين القصعي. (1996). *الوثب والقفز في العاب القوى*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي فهمي البيك. (1992). *اسس اعداد لاعبي كرة القدموالالعاب الجماعية*. بيروت : مطبعة توني.

- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كاتب محمد. (1988). *مبادئ الاحصاء في التربية البدنية والرياضية*. جامعة بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- كمال درويش، محمد صبحي حسانين. (1984). *التدريب الدائري*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة-مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد-محمد صبحي حسانين. (1997). *اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ليلي السيد فرحات. (2003). *القياس والاختبار في التربية البدنية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- فرات جبار سعد الله. (2015). *اساسيات في التعلم الحركي*. عمان: دار الرضوان.
- قاسم حسن حسين. (1998). *تعلم قواعد اللياقة البدنية*. الاردن: دار الفكر.
- قاسم حسن حسين. (1999). *فعاليات الوثب والقفز*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد ابو يوسف . (1989). *الاحصاء في البحوث العلمية* . القاهرة: مكتبة الاعلامية.
- محمد جمال الدين محفوظ. (1988). *تربية المراهقين في المدرسة الاسلامية*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- محمد صبحي حسانين. (1995). *نموذج الكفاية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1999). *الاسس العلمية وطرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: الفكر العربي.

- مروان عبد المجيد. (2014). *التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية*. عمان: دار الرضوان.
- معين امين السيد. *المعِين في الاحصاء*.
- مقدم عبد الحفيظ. (1992). *الاحصاء والقياس النفسي التربوي*. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- محمد حسن علوي. (1994). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- محمد صبحي حسانين. (1995). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مقدم عبد الحفيظ. (2003). *الاحصاء والقياس النفسي التربوي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- موريس انجرس. (2004). *منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية*. دار القصبية للنشر.
- ناديوس بولتوفسكي. *نظرية التدريب الرياضي*.
- ناصر عبد القادر. (1995). *مقاييس معيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية*. مستغانم: رسالة ماجيسر.
- مندلاوي قاسم، احمد سعيد احمد. (1979). *التدريب بين النظرية والتطبيق*. العراق: مطبعة بغداد.
- مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم خواجا. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي*. القدس: وائل للنشر.

-يوسف لازم كماش،نايف زهدي الشاويش. (2013). *التعلم الحركي والنمو الانساني*. عمان: دار زهران للنشر.

-مواقع الانترنت : منتديات بدنية -العرب .

-مواقع الانترنت :موقع الشامل لموسوعة البحوث المدرسية.

-نزار مجيد الطالب ، محمد السامرائي. (1981). *مبادئ الاحصاء بالاختبارات البدنية ورياضية*. العراق - جامعة الموصل: النشر والطباعة.

-نصر الدين رضوان،حسن علوي. (1994). *اختبارات الاداء الحركي*. القاهرة : دار الفكر العربي.

- (محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي، 1991، صفحة 91)

- (G.cazoorla-R.chapuis, 1984, p. 356)

الملاحق

الملحق الاول

الوحدات التعليمية المقترحة

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية مع الانجاز في نشاط دفع الجلة.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	- تنمية الاطراف العلوية بفعل تمارين القوة من الثبات . -قدرة المتعلم على التحكم في الجسم وتوازنه اثناء العمل مع الثقل. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د - تمرين وضعية المضخة لمدة 20 ثا - تنطيط كرة اليد على الحائط بسرعة لمدة 20 ثا <u>الموقف الثاني:</u>10د - دفع الكرة الطبية وزن 2 كلغ على مستوى افقي مع اجبارية الحصول على 5م فما فوق. -دفع الكرة الطبية وزن 2 كلغ على مستوى عمودي بارتفاع 3م. -الوضعية الادماجية :محاولات متعددة ومستمرة في الدفع لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د	45د	-الارتكاز على اليدين والقيام بعملية الصعود والهبوط. -مقابلة الحائط ورمي الكرة عليه لمدة 20 ثا. -اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. -الدفع بقوة كبيرة خاطفة.	-التأكيد على اعطاء الراحة البينية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. - الوصول الى افضل مسافة. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهداف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصة القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية مع الانجاز في نشاط دفع الجلة.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاة -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-تقوية وتحسين عضلات الذراعين. . .التعود والتكيف مع الجلة . -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الأول:</u>10د -التسلق على العارضة العالية - نفس التمرين لكن على عارضة التوازي. <u>الموقف الثاني:</u>10د -تدوير الذراع مع حمل ثقل وزن 5كغ للذكور و3 كغ للناث . تبديل الحمل على الذراع الثانية مع حمل نفس الثقل. <u>الوضعية:</u> محاولات متعددة في الدفع.....15د	45د	- امساك العارضة بكلتا الذراعين مع الصعود والهبوط. - تدوير الذراع الحاملة للجلة حول الجسم عدة مرات ثم تتم عملية تبديل الذراع والقيام بنفس العملية السابقة . -الدفع بقوة كبيرة خاطفة.	-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -الطريقة او الاسلوب الامثل في انجاز كل المواقف . -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية مع الانجاز في نشاط دفع الكرة.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة.-وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	- تنشيط الاطراف العلوية لدفع اي كتلة . -التعود والتكيف مع الكرة وادراك دواعي الامن اثناء العمل. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د - تقسيم التلاميذ الى افواج والقيام بلعبة التمريرات العشر . -مقابلة التلاميذ لبعضهم البعض تفصل بينهم مسافة 8امتر ويتم تقديم كرة قانونية لكل تلميذ من جهة واحدة ويقومون برمي الكرة على الارض باتجاه التلاميذ المقابلين لهم ويعيدون نفس العمل. <u>الموقف الثاني:</u>10د -رمي الكرة الطيبة من الثبات . -رمي الكرة الطيبة من الحركة. -الوضعية: محاولات متعددة في الدفع لمعرفة مستوى المتعلمين.....15د	45د	- يقابل كل تلميذ زميله تفصل بينهم مسافة 8امتر ويقوم كل تلميذ برمي الكرة على الارض باتجاه زميله ويقوم بتوقيفها بواسطة الرجل ثم يلتقطها ويعيد نفس العمل وهكذا. -تبديل طريقة الرمي من الثبات الى الحركة. -الدفع بقوة كبيرة خاطفة.	-التأكيد على اعطاء الراحة البينية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. - الممارسة والتكرار شرط اساسي في عملية التعلم. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. -وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية مع الانجاز في نشاط دفع الجلة.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة.-وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية،مربعة،مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-تقوية عضلات الذراعين -قياس شدة التحمل -الملاحظة الجيدة .	<u>الموقف الأول:</u>10د -رمي كرات طيبة وزن 3 كلغ الى الامام بكلتا اليدين. -نفس التمرين لكن هذه المرة رمي بكلتا اليدين الى الخلف. <u>الموقف الثاني:</u>10د -الارتكاز على يد واحدة 30 ثا للذكور و15 ثا للاناث. -الوضعية :محاولات متعددة في الدفع.....15د	45د	-رمي كرة طيبة وزن 3 كلغ الى الامام والخلف بكلتا اليدين بهدف الحصول على ابعاد مسافة. -القيام بوضعية المضخة ولكن بشرط الارتكاز على يد واحدة. -الدفع بقوة كبيرة خاطفة.	-التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصة القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية مع الانجاز في نشاط دفع الكرة.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية،مربعة،مثلثة... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-قياس شدة تحمل الذراعين. -الحصول على ابعاد مسافة ممكنة. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -حمل كرة حديدية بيد واحدة لمدة 30 ثا. -حمل كرة حديدية بيدين لمدة 30 ثا. <u>الموقف الثاني:</u>10د - دفع كرة طبية فوق عارضة المرمى . -رمي كرة طبية من تلميذ الى تلميذ اخر مع تبديل المسافة. -الوضعية: محاولات متعددة في الدفع.....15د	45د	-حمل الكرة بيد واحدة على مستوى الكتف لمدة 30 ثا مع تبديل اليد . -حمل الكرة بيدين على مستوى الصدر. -الوقوف امام المرمى على بعد مترين ورمي الكرة الطبية فوق العارضة. -مقابلة تلميذ لزميله ورمي الكرة الطبية له على بعد 5 امتار مع تبديل المسافة. -الدفع بقوة كبيرة خاطفة.	-احترام خطوات كل موقف. -التنفيذ السليم للحركة للوصول الى الانسيابية. -التأكيد على اعطاء الراحة البنائية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -كيفية توزيع الطاقة والجهد حسب الحمل وعدد التكرار. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الاهداف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية للاطراف العلوية مع الانجاز في نشاط دفع الكرة.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف -تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-تهيئة الاطراف العلوية. -تحسيس التلاميذ من اجل انجاز رقمي جيد -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -لعبة التمريرات العشر . -الدفع بتشابك الايدي . <u>الموقف الثاني:</u>10د -اجراء منافسة بين التلاميذ في دفع الكرة . <u>الوضعية:</u> محاولات متعددة في الدفع 15د	45د	- لعبة التمريرات العشر بين فوجين ومعاقبة الخاسر بتمارين الضغط والمضخة. -تشابك الايدي بين زميلين بهدف دفعه الى الخلف. -منافسة بين التلاميذ من اجل الحصول على ابعد مسافة في دفع الكرة. -الدفع بقوة كبيرة خاطفة.	-التعلم الذاتي لكل المواقف. -التأكيد على اعطاء الراحة البينية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -كيفية توزيع الطاقة والجهد حسب الحمل وعدد التكرار. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام اراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

الملاحق الثاني

النتائج الخام

عدد افراد العينة	السن	الطول(متر)	الوزن(كلغ)
01	16	1.70	62.40
02	15	1.76	58.90
03	16	1.75	50.10
04	16	1.73	68.65
05	16	1.70	47.90
06	15	1.75	54.00
07	16	1.71	49.05
08	16	1.69	65.35
09	15	1.70	50.50
10	16	1.80	55.15
11	15	1.82	62.00
12	16	1.72	53.40
13	16	1.74	56.20
14	15	1.76	60.35
15	16	1.61	47.40
16	15	1.45	35.90
17	16	1.53	44.20
18	16	1.55	52.00
19	16	1.56	54.30
20	16	1.53	51.25

الجدول يبين البيانات الخام ل :السن ،الطول،الوزن لدى العينة التجريبية.

عدد افراد العينة	السن	الطول(متر)	الوزن(كلغ)
01	16	1.74	50.65
02	15	1.75	60.65
03	16	1.70	63.65
04	16	1.76	66.75
05	15	1.70	62.85
06	16	1.76	65.80
07	15	1.70	72.65
08	16	1.66	48.85
09	16	1.71	59.35
10	15	1.69	56.80
11	16	1.82	70.70
12	16	1.71	52.60
13	16	1.73	57.65
14	16	1.67	52.80
15	15	1.46	41.95
16	16	1.57	54.90
17	16	1.55	63.20
18	16	1.62	65.65
19	15	1.61	62.80
20	16	1.56	50.58

الجدول يبين البيانات الخام ل :السن ،الطول،الوزن لدى العينة الضابطة.

دفع الجلة (حديدية)		دفع الكرة الطبية 3 كلغ		دفع الكرة الطبية 2 كلغ		الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
8.05	8.50	10.00	9.50	11.78	12.00	01
7.53	7.50	9.50	9.50	11.69	11.53	02
7.55	7.65	9.20	9.40	11.03	10.70	03
6.10	6.00	8.15	8.50	10.56	10.81	04
7.57	7.10	8.47	8.45	10.43	10.88	05
7.35	6.90	8.30	8.22	9.90	9.90	06
8.55	7.62	10.10	9.50	11.83	11.88	07
8.05	8.87	10.20	10.20	11.97	11.24	08
6.50	7.20	9.27	8.22	10.34	11.17	09
5.45	5.45	8.30	8.35	10.09	10.26	10
7.60	7.10	9.60	9.40	11.30	10.29	11
6.05	6.20	8.16	8.25	10.13	10.29	12
8.00	8.08	10.32	10.48	11.88	11.87	13
7.10	6.85	9.09	9.32	11.28	11.92	14
5.90	5.96	8.11	8.20	10.88	10.28	15
6.20	6.10	8.35	8.73	10.49	10.61	16
8.30	7.80	9.40	9.53	11.73	11.46	17
7.13	7.15	9.42	9.46	10.81	10.72	18
5.40	5.30	8.60	8.50	10.87	10.70	19

7.80	7.80	9.46	9.40	11.14	11.32	20
------	------	------	------	-------	-------	----

دفع الجلة (حديدية)		دفع الكرة الطبية 3 كلغ		دفع الكرة الطبية 2 كلغ		الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
7.25	7.89	9.59	9.65	12.50	12.65	01
7.20	7.14	9.54	9.50	11.72	11.93	02
6.68	6.89	8.59	8.52	10.42	10.52	03
8.35	8.69	9.55	9.45	11.71	11.90	04
7.25	7.90	8.56	8.70	10.38	10.80	05
5.00	4.99	6.57	6.70	8.40	8.70	06
5.17	5.19	7.59	7.50	9.52	9.84	07
6.55	6.49	8.58	8.00	10.36	10.79	08
8.53	8.90	10.50	10.30	11.65	11.97	09
5.20	5.08	7.53	7.50	9.71	9.85	10
7.50	7.49	9.56	9.40	11.80	11.94	11
8.60	8.38	10.32	10.20	11.84	12.06	12
7.18	7.68	8.45	9.30	11.85	11.28	13
6.43	6.70	9.37	9.30	11.00	11.30	14
5.50	5.39	7.30	7.10	9.92	9.16	15
4.50	4.90	6.88	6.98	8.80	8.09	16
7.95	7.08	9.90	9.50	11.30	10.68	17
5.02	5.08	7.87	7.72	9.75	9.83	18
8.11	8.68	10.85	10.70	11.52	11.33	19

7.11	7.08	9.77	9.80	11.10	11.09	20
------	------	------	------	-------	-------	----

النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة.

النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية.

النتائج الخام للعينة الاستطلاعية (الاجراء الاول وبعد اسبوع تم الاجراء الثاني).

دفع الجلة (حديدية)		دفع الكرة الطبية 3 كلغ		دفع الكرة الطبية 2 كلغ		اختبار الرقم
اعادة اختبار	الاختبار	اعادة اختبار	الاختبار	اعادة اختبار	الاختبار	
7.10	7.00	8.52	8.50	10.52	10.53	01
8.00	8.00	9.50	9.47	10.86	10.84	02
7.30	7.10	8.30	8.40	10.94	10.96	03
6.60	6.60	8.10	8.10	10.16	10.22	04
7.00	6.80	9.30	9.12	11.28	11.30	05
8.20	8.20	10.00	9.90	11.68	10.78	06

الملحق الثالث

الاستثمارات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم التربية البدنية والرياضة
تخصص علم الحركة
استمارة ترشيح الاختبارات:

اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية
للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة لدى تلاميذ الطور
الثانوي (15-16 سنة).

في اطار التحضير لشهادة ليسانس للموسم الجامعي 2018/2017 ،فاننا نضع بين ايدي السادة الاساتذة والدكاترة مجموعة من الاختبارات (بدنية - مهارية) من اجل ترشيحها ،والتي تؤثر بشكل فعال في عنوان البحث ومتعلقة بنشاط دفع الجلة وصفة القوة الانفجارية ، فنرجو منكم ترشيح اختبار واحد ،او اقتراح اختبار اخر ان امكن.
تقبلوا منا كل الشكر والتقدير،وتعاونكم سيكون عوننا لنا في تحقيق اهداف البحث.

تحت إشراف :

- د.بن خالد الحاج

إعداد الطلبة:

- شريفي علاء الدين

- عامر مؤمون

- بصديق حافظ

الاختبارات:

1 اختبار الأول : دفع الكرة الطبية 2 كلغ:

- الغرض من الاختبار: قياس عضلات ذراع اليد الدافعة
- أدوات الاختبار: الكرات الطبية- الديكاميتر - الحبل .
- مواصفات الأداء: نضع حبل على بعد 3 امتار من أجل دفع الكرة في زاوية مناسبة

-طريقة القياس: يحسب له من لوحة الإيقاف الى مكان سقوط الكرة الطبية

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

2- اختبارالثاني: دفع الكرة الطبية 3 كلغ بيد واحدة :

- الغرض من الاختبار : قياس عضلة يد الدفع

أدوات الاختبار: الكرات الطبية- الديكاميتر

- طريقة القياس: يحسب له من لوحة الإيقاف الى مكان سقوط الكرة الطبية

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

3 إختبار الثالث: دفع الجلة (دفع الكرة الحديدية):

- دفع الجلة من الثبات .

-دفع الجانبي للجلة .

- دفع الخلفي للجلة .

-الغرض من الاختبار :- معرفة الانجاز الحاصل .

-ادوات الاختبار : الكرات الحديدية - ملعب - ديكاميتر

4-الاختبارالرابع: وضعية المضخة للجنسين 20ثا.

-الغرض منه:قياس شدة التحمل .

-طريقة الاداء:القيام بالوضعية بشرط عدم لمس الصدر للأرض ثم الصعود و الهبوط

-طريقة القياس:نقيس عدد مرات الصعود .

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

5-الاختبارالخامس:إختبار رمي كرة اليد على الحائط في 20 ثا للجنسين.

-الغرض منه: حساب عدد التتطيطات على الحائط.

-طريقة الاداء: مقابلة الحائط و يرمي المختبر الكرة على الحائط و تتطيطها عليه

لمدة 20 ثا.

-طريقة القياس:نقيس عدد مرات التتطيط

- بعد 3د راحة ، نعطي للمختبر محاولة اخرى ونحسب احسن محاولة.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية – تخصص تربية و علم الحركة

استمارة ترشيح الإختبارات

لنا الشرف أن نتقدم إلى سادة الأساتذة و الدكاترة بالمعهد الموافقة على ترشيح الإختبارات التي تخص بحثنا تحت عنوان : أثر وحدات التعليمية المقرحة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-16 سنة) بحث تجريبي على تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثنوية بشير باي عدة –خضرة وهذا في إطار تحضير شهادة ليسانس للموسم الدراسي 2017-2018

الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	التوقيع

إعداد الطلبة :

تحت إشراف الدكتور:

- عامر مؤمون
- شريفي علاء الدين
- بصديق حافظ

- د. بن خالد الحاج



مستغانم: 09/09/2018

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 215 / 09 / 2018

إلى السيد (ة): مدير ثانوية بشير باي خضرة - عشعاشة - مستغانم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

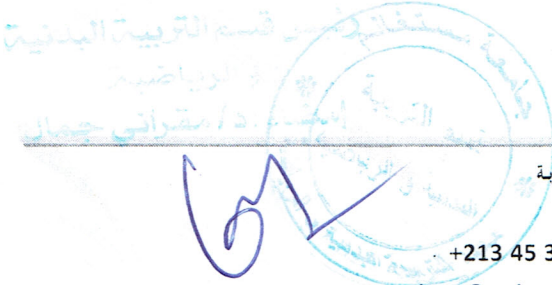
تسهيل مهمة الطلبة:

- عامر مؤمون
- شريفي علاء الدين
- بصاديق حافظ

المسجلون في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017-2018

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي


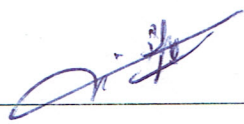
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية - تخصص تربية و علم الحركة

استمارة ترشيح الإختبارات

لنا الشرف أن نتقدم إلى سادة الأساتذة و الدكاترة بالمعهد الموافقة على ترشيح الإختبارات التي تخص بحثنا تحت عنوان : أثر وحدات التعليمية المقرحة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية في نشاط دفع الجلة لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-16 سنة) بحث تجريبي على تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية بشير باي عدة - خضرة وهذا في إطار تحضير شهادة ليسانس للموسم الدراسي 2017-2018

الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	التوقيع
مناد فضل	دكتوراه	مستغانم	
هيورى باي	/	/	
حريش براهيم	/	/	
سفيان بلقاسم	/	مستغانم	

إعداد الطلبة :

تحت إشراف الدكتور:

- د. بن خالد الحاج

- عامر مؤمون

- شريفي علاء الدين

- بصديق حافظ