



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص تربية و علم الحركة

تحت عنوان : _____

فاعالية تمارين ايجديات الجري باللعب في تحسين بعض عناصر الاداء
البدني و الانجاز الرقمي لدى التلاميذ في الوثب الطويل

بحث تجريبي اجري على تلاميذ السنة الاولى اناث (15-16) سنة بثانوية . كاسطور ولاية مستغانم

تحت إشراف :

أ. د بن سي قدور حبيب

إعداد الطالبة :

بن كرداغ حياة

السنة الجامعية 2017 - 2018

الأهداء

أهدي هذا البحث المتواضع:

إلى العيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد و

العمل إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة و العافية

" وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى الذين بينون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال

الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب داخل الوطن و خارجه. من عائلة بن كرداغ و بن زخروفة

إلى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة .

إلى جميع طلبة السنة الثالثة ل.م.د بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم.

إلى جميع العمال و خاصة العاملين بمكتبة معهد ت.ب.ر.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

بن كرداغ حياة

الشكر و التقدير

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع

" لِنِ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ " الآية 7 سورة إبراهيم.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الاستاذ الدكتور بن سي قدور حبيب الذي تابع مراحل إنجاز هذه الرسالة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتى أن يمدني بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع. و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد إلى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية على كل المساعدات التي كانت عوناً لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل. كما أتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة عرق وبسمة مآدقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، و أتقدم بكل الود و الاحترام و العرفان إلى، أ.د. احمد بن فلاوي ، أ.د. بوعزيز ، د. حرباش، د. جعدم ، د. غزال ، د. إدريس خوجة، د. جبوري، د. بن قناب، د. مقراني . أ.د. عطا الله د. بوراس . و إلى جميع أساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. كما نوجه شكرنا الخالص إلى المسؤولين في قطاع التربية بمستغانم و بالخاص السيد مدير ثانوية كاسطور و خاتمة إلى اساتذة التربية البدنية كل من ا. مزارى و ا. حوي على كل التسهيلات والتعاون ختاماً أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول تقويم هذه المذكرة المتواضعة مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعالية تمارين ابجديات الجري باللعب في تحسين الاداء البدني و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ في الوثب الطويل ، حيث تجلى فرض الدراسة في ان استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يؤثر إيجابيا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل. و عليه قامت الطالبة باختيار عينة عشوائية متمثلة في 30 تلميذة قسمت الى مجموعتين ضابطة التجريبية قوام كل منهما 15 تلميذة ، و من أجل الإلمام بمشكلة بحث قامت الطالبة بدراسة تجريبية باستخدام المنهج التجريبي حيث تم استخدام مجموعة من الاختبارات البدنية الى جانب اختبار الانجاز الرقمي في الوثب الطويل . و قد امتدت فترة العلم التجريبي لعشرة أسابيع بواقع حصة في الاسبوع حيث تم الوصول إلى أهم استنتاج و هو أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب أثرا إيجابيا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي لدى تلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل. و عليه توصي الطالبة بالعمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لإخراج درس ت.ب.ر على نحو فعال والى تحقيق الكفاءة المنشودة.و الى الاهتمام بإدراج تمارين ابجديات الجري باللعب خلال تدريس مختلف الأنشطة الرياضية ذات الطابع الفردي او الجماعي في مرحلة التعليم الثانوي.

الكلمات المفتاحية : تمارين ابجديات الجري ، اللعب ، الاداء البدني ،

الانجاز الرقمي لدى التلاميذ في الوثب الطويل

الفهرس

- ب. - الإهداء.....
- ت. - الشكر و التقدير.....
- ث. - ملخص البحث.....
- ج. - الفهرس.....
- ز. - قائمة الجداول.....
- ش. - قائمة الأشكال البيانية.....

التعريف بالبحث

- 02 1- مقدمة البحث
- 04 2- مشكلة البحث
- 04 3- أهداف البحث
- 05 4- فروض البحث
- 05 5- أهمية البحث و الحاجة اليه
- 06 6- مصطلحات البحث
- 07 7- الدراسات و البحوث المشابهة
- 07 7-1- دراسة بلغالي العجال و بكرتي الشاف
- 09 7-2- دراسة سعيداني سمير ، حلوي محمد فرق عبد العزيز

- 10 3-7 دراسة الماين أمين، حلاوة خالد
- 11 4-7 دراسة بن أحمد محمد
- 13 5-7 دراسة دحمانى اسماعيل ، بوفير محمد
- 14 6-7 دراسة يحيى فريد ، بلغالى فوزية
- 15 2-7- التعليق و نقد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

الباب الأول

الدراسة النظرية

- 19 المدخل-

الفصل الأول:

ممارسة تمارين أبجديات الجري باللعب في درس ت.ب.ر لدى
التلاميذ.

- 21 تمهيد -
- 21 1-1- تمارين أبجديات الجري
- 24 2-1- اللعب في درس التربية البدنية والرياضية
- 24 1-2-1 مفهوم اللعب
- 25 2-2-1 أنواع اللعب في مجال التربية البدنية والرياضية

- 26 3-2-1- وظائف اللعب في مجال التربية البدنية والرياضية
- 28 4-2-1- التدريس باللعب في درس التربية البدنية و الرياضية
- 29 5-2-1- المعايير التي تحكم المعلم عند اختيار التدريس باللعب
- 29 6-2-1- أهمية التدريس باللعب في درس التربية البدنية والرياضية
- 30 7-2-1- دور المعلم في التدريس باللعب في التربية البدنية والرياضية
- 31 8-2-1- دور التلميذ في تدريس باللعب في التربية البدنية والرياضية
- 32 - الخلاصة

الفصل الثاني:

عناصر الاداء البدني و الانجاز الرياضي في مسابقة الوثب الطويل

- 34 -تمهيد
- 34 1-2-1- تعريف ألعاب القوى
- 34 2-2- مسابقة الوثب الطويل
- 35 1-2-2- عناصر الاداء البدني في الوثب الطويل
- 35 2-2-1-1- السرعة
- 36 2-2-1-2- القوة
- 36 2-2-1-3- التحمل
- 38 2-2-1-4- المرونة
- 38 2-2-1-5- الرشاقة
- 38 2-2-1-6- التوافق
- 39 2-2-1-7- التوازن

39	2-2-2 - المراحل الفنية للوثب الطويل
40	2-2-2 - 1 الاقتراب
40	2-2-2 - 2 الارتقاء
40	2-2-2 - 3 الطيران
40	2-2-2 - 4 الهبوط
42	-الخلاصة

الفصل الثالث:

خصائص و مميزات الفئة العمرية (15-16) سنة.

44	- تمهيد
44	3-1- تعريف المراهقة
45	3-2- تحديد مرحلة المراهقة
46	3-3- الخصائص العمرية لعينة البحث (15-16 سنة).
46	3-3-1- الخصائص المورفولوجية.
46	3-3-2- الخصائص الفزيولوجية
47	3-3-3- الخصائص الحسية-الحركية
47	3-3-4- الخصائص العقلية والانفعالية
48	3-3-5- الخصائص النفسية
49	3-3-6- الخصائص الاجتماعية
49	3-4- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية
49	3-5- المراهقة والممارسة الرياضية

50 3-6- أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة

51 -الخلاصة

52 -خاتمة الباب الأول

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

54 -المدخل

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

56	تمهيد	—
56	منهج البحث	1.1
56	مجتمع و عينة البحث	2.1
56	مجالات البحث	3.1
58	متغيرات البحث	4.1
58	الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث	5.1
59	أدوات البحث	6.1
60	الاسس العلمية للاختبار	7.1
64	الاختبارات	8.1
72	الوسائل الإحصائية	9.1
76	صعوبات البحث	10.1

الفصل الثاني:

عرض تحليل و مناقشة النتائج

77	- تمهيد
79	1.2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعينتي البحث
80	2.2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث
92	3.2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث
104	4.2 الإستنتاجات
106	5.2 مناقشة فرضيات البحث
107	6.2 الخاتمة العامة للبحث
110	7.2 التوصيات
111	- المصادر و المراجع
118	- الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مجموعة الإختبارات البدنية المنتقاة	61
2	قيم الثبات وصدق الاختبارات المقترحة	62
3	يوضح مقارنة النتائج القبلية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية	79
4	مقارنة متوسطات النتائج القبلية البعدية لعينة الضابطة و التجريبية في المتغير البدني و الانجاز الرقمي	80
5	مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف	80
6	نتائج عينتي البحث في اختبار عدو 30م من البداية المتحركة	82
7	مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي	84
8	النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8	86
9	مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات	88
10	مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل (الانجاز)	90
11	مقارنة المتوسطات البعدية لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق ت.ستيودنت	92
12	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للامام من وضع الوقوف (سم)	93
13	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)	95
14	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الخماسي	96
15	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار (جري في شكل 8 "ثا ")	98
16	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات	100
17	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل (الانجاز	102

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
64	ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف	1
66	عدو 30م من الحركة	2
68	الوثب العريض من الثبات	3
69	الجري في الشكل 8	4
70	الوثب ل 5 خطوات من وضع الحركة	5
71	الانجاز الرقمي في الوثب الطويل	6
82	النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف	7
84	نتائج عينتي البحث في اختبار عدو 30م من البداية المتحركة	8
86	النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي	9
87	النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8	10
89	النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات	11
91	النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل (الانجاز)	12
94	النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف	13
96	النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في متغير السرعة 30م من الحركة	14
98	النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب الخماسي	15
99	يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار (جري في شكل 8 ثا")	16
101	النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات	17
103	النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب الطويل (الانجاز)	18

التعريف بالبحث

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

1- مقدمة البحث:

منذ القديم كانت علاقة الانسان بالرياضة وطيدة، حيث كانت هي الوسيلة الوحيدة التي تعالج الانسان من جهة وتملاً فراغه من جهة أخرى ثم تحولت وسيلة لتحقيق المنجزات الشخصية والوطنية، وقد أشار ديننا الحنيف من خلال الحديث الشريف لقوله ﷺ (المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف). كما أن التربية البدنية وفي أوسع معانيها الحديثة تعني عملية التوافق والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية من حيث القيم والاتجاهات تبعا لدرجة التطور بهدف نمو المتوازن من جميع الجوانب (أحمد1999). كما أنها تتميز على باقي المواد التعليمية كونها تأثر على التلميذ في مراحل العمرية و الجوانب الجسمية و الحركية والمهارية والنفسية فهي تعد من أهم المواد الأكاديمية التربوية التي تساهم بصفة فعالة في عملية التربية على مستوى المدارس وذلك طبقا لميثاق اليونسكو العلمية فيما يتعلق بالتربية البدنية والرياضية ، حيث تجعل التلميذ يعبر عن ذاته وتحسين وبلورة شخصيته من جميع النواحي الحركية والنفسية والاجتماعية معتمدا في ذلك على النشاط الحركي الذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة حركية و نفسية، اجتماعية ولذلك لا تنفرد الجزائر عن مثيلاتها من الدول بإيلاء الاهتمام للجانب التربوي، الا انها تسعى الى تحسين بالقدر الأكبر من أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في الأوساط المدرسية (المادة 06 من الجريدة الرسمية) (الجريدة الرسمية، 2004، صفحة 14) وذلك لإتاحة الفرص امام المتمدرسين بالمشاركة الفعالة في الدرس لتعزيز اللياقة البدنية والارتقاء بتحسين عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي في الأنشطة الرياضية الفردية البدنية كما هو منشود مسبقا طبقا للمنهاج. وفي هذا السياق فان معرفة خصائص النمو و احتياجات التلميذ لها أهمية بالغة ، كون ان التلاميذ خلال المرحلة الثانوية و خاصة لدى الاناث هن بحاجة الى درجة مهمة من ممارسة الوان

متعدد من الانشطة البدنية و وفق اسلوب مجذب و مشوق . كون ان النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة يعد ميدانا هاما من ميادين التربية و عنصرا قويا في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة. و في هذا السياق تعتبر ألعاب القوى من أهم الأنشطة الرياضية التي تشغل ركنا أساسيا في المنهاج الرسمي لمادة التربية البدنية في التعليم الثانوي، حيث أنها تعتبر القاعدة و الأساس لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى، و منها جاءت أهمية التنوع في تدريسها. و منه تعتبر فعالية الوثب الطويل من أمتع فعاليات ألعاب القوى كون أنها تجمع بين السرعة و الأداء الفني في عملية الوثب بمرونة في حركات الجسم، و بذلك فإنها تلعب دورا كبيرا و فعالا في تحقيق الأهداف المنشودة من المنهاج الرسمي. حيث أن تدريسها لا يتطلب استخدام الوسائل الرياضية الكبيرة. بل على أبسط الوسائل و البديلة منها وصولا بالتلميذ إلى تحسين في عناصر و الأداء البدني و الإنجاز الرقمي في هذه الفعالية. و هذا من خلال التنوع في استخدام مجموعة من تمارين ابجديات الجري التي هي من أهم الإمكانيات للتعلم و اتقان تقنية العدو و الوثب على ان تنفذ وفق اسلوب اللعب كون هذا الاخير يعد نشاط موجه يحقق المتعة و التسلية وأسلوب التعلم و استغلال للأنشطة وهذا ما أشار اليه بلقيس مرعي، 1987، و هنا تظهر أهمية اللعب في اكتساب الفرد الصفات الأساسية اللازمة لمواجهة تحديات العصر وللعب اثر قوي على الفرد وقد ورد في عدة آيات منها في قصة سيدنا يوسف على لسان إخوته، يقول تعالى: (أَرْسَلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ) [يوسف: 12]. وبالتالي معرفة ومدى مساهمة تمارين ابجديات الجري باللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلميذات مرحلة التعليم الثانوي (16-15) سنة

و للتأكد من هذا قامت الطالبة بإجراء دراسة هدفت من خلالها الى معرفة مدى تأثير ممارسة تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى تلميذات (16-15)سنة.

2- مشكلة البحث:

ان التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تعتبر الحجر الأساسي لصقل شخصية الفرد و في هذه المرحلة ويعتبر اللعب المجال الاوفر في هذه المرحلة من التعليم، كما يعد أسلوبا من أساليب ممارسة الأنشطة المختلفة ، الذي يكسب الدرس طابع السرور و المرح ، كما ينظر اليه أيضا كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة خاصة لدى تلميذات لاعتبارات كثيرة من بينها أن الاسلوب التقليدي هو السائد في الدرس ما يجعل موقف التلميذات سلبي داخل العملية التدريسية ، حيث من خلال الزيارة الميدانية والمقابلات المباشرة فقد تم تسجيل ضعف في توظيف اساسيات ابدديات الجري و فق اسلوب اللعب لتدريس فعالية الوثب الطويل ، الامر الذي دفع بالطالبة الى تناول هذا الموضوع بالدراسة لاجل تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي في مسابقة الوثب الطويل ، وعليه تم طرح التساؤل الرئيسي الاتي:

-هل استخدام تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي لدى التلميذات (16-15) سنة في الوثب الطويل ؟

التساؤلات الفرعية:

-هل استخدام تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني لدى التلميذات (16-15) سنة ؟

- هل استخدام تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين الإنجاز الرقمي لدى التلميذات (16-15) سنة في الوثب الطويل ؟

3- أهداف البحث:

1. معرفة مدى فاعلية استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل.
2. معرفة مدى فاعلية استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين الإنجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل.
3. اقتراح وحدات تعليمية مبسطة في استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل تماشياً مع أهداف المنهاج.

4- فروض البحث:

-الفرضية الرئيسية:

ان استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يؤثر إيجابياً في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل.

-الفرضيات الفرعية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في نتائج الاختبارات البعدية لصالح التجريبية في متغير عناصر الأداء البدني.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في نتائج الاختبارات البعدية لصالح التجريبية في متغير الإنجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل.

5- أهمية البحث والحاجة اليه:

- تكمن أهمية البحث في جانبيين أساسيين:

- الجانب العلمي:

- تزويد العاملين في حقل التدريس التربوية البدنية والرياضية وخاصة بتلميذات الطور الثانوي وكذلك مجال التدريب الرياضي على مستوى مختلف الهيئات.
- التفاف المسؤولين حول الأهمية البارزة للموضوع والاعتناء بتلميذات هذه الفئة مع الاهتمام بمادة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

- الجانب العملي:

- معرفة فاعلية تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز الرقمي خلال تطبيقها على التلميذات في درس التربية البدنية والرياضية مع اجراء اختبارات ميدانية تطبيقية لكشف مستوى التلميذات في فاعلية تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب. كما تمكننا الدراسة من الوقوف عند بعض الأخطاء المرتكبة في الميدان العملي للمعلمين والأساتذة والمشرفين على هذه الفئة.
- اعتبار ابجديات الجري بأسلوب اللعب وسيلة أو سلاح يسهل من تحقيق الأهداف الإجرائية لمادة التربية البدنية والرياضية.
- إمكانية اقتراح بعض الحلول لها مستقبلا، ومحاولة الخروج بتوصيات تساهم في تحقيق التنمية البدنية والحركية والنجاز الرقمي للتلميذات، وكذا المدرسين من اجل تنفيذ المنهاج على أكمل وجه وتحقيق أهدافه واثراء المكتبة بمرجع علمي للمكتبة الجزائرية.

6- التعريف بمصطلحات البحث:

6-1- مصطلح الفاعلية:

يعتبر أول من حاول أن يقدم تعريفاً للفاعلية، (Barnard 193، 8) فان (Raymond 1982) بناءً على ما قدمه حيث عرف الفاعلية بأنها تحقيق الهدف المحدد. وتعني اجرائيا: عبارة عن العمل أو الرغبة أو عزيمة الفرد في الوصول للهدف.

6-2- تمارين:

محاولات متعددة يؤذيها الفرد في تسلسل منتظم الصعوبة من أجل اكتساب المهارة أو

تثبيتها (نجاح مهدي شلش، اكرم محمد صبحي). وتعرفه الطالبة اجرائياً بأنه الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها.

6-3- ايجديات الجري:

كما يرى فايولوت بأنها "تشمل على فعاليات المشي، الجري لمسافات مختلفة، القفز والرمي بأنواعها، بالإضافة الى المركبة العشارية للرجال والسباعية للنساء" (Patrice Failliot, 1980, p9-24).

6-4- اللعب:

هو نشاط حر موجه يكون شكل حركة او عمل، يمارس فردياً او جماعياً ويشغل طاقة الجسم الحركية والذهنية، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، ولا يتعب صاحبه، وبه يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءاً من حياته ولا يهدف الا الى الاستمتاع

(بليقيس مرعي، 1987، ص27).

6-5- تعريف عناصر الأداء البدني:

- "زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة " لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي. (محمد صبحي حسنين، 1984). ويتضح مما سبق أن العديد من المؤلفين والباحثين اهتموا بتحديد أهم مكونات القدرات البدنية والحركية اللازمة لتحقيق التقدم العام بالمستوى الرياضي للأفراد وتوصلوا الى حصر أهمها في (القوة العضلية، والتحمل، والقدرة، والسرعة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والمرونة) وهذا يدل على أن جميع القدرات البدنية والحركية السابقة لها دور كبير في رفع مستوى الأداء البدني والحركي للاعبين.

6-6- الإنجاز الرقمي:

وهو الانجاز الرياضي ويمكن تعريفه "بأنه استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين" (أسامة كامل راتب، 1997، ص72). وتعرفه الطالبة اجرائياً بأنه مقدرة التلميذ على العدو مع الوثب لابعد مسافة ممكنة في حفرة الوثب الطويل.

6-7- الوثب الطويل:

ويعتبر الوثب الطويل من الفعاليات القوية والسريعة، وتتكون من أربعة مراحل متتابعة: (الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط) وان الهدف الأساسي للاعبى الوثب الطويل هو تحقيق أبعد مسافة أفقية ممكنة وذلك من خلال تحقيق سرعة الطيران المناسبة والتي تسهم محصلة سرعتها الأفقية والعمودية في تحقيقها. (قاسم حسين، ايمان شاكر، 1998). و مما سبق تعرفه الطالبة بأنه تخصص يندرج ضمن عائلة الوثب و يجمع بين الركضة التقريبية الارتقاء الطيران و الهبوط.

7-1 الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1.7.1 دراسة بلغالي العجال / بكرتي الشارف سنة 2002:

بعنوان: مقترح برنامج تدريبي خلال فترة الإعداد البدني العام و الخاص لتطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل .

- مشكلة البحث:

-هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية للناشئين في الوثب الطويل ؟

-هل البرنامج التدريبي المقترح يطور الإنجاز الرياضي للناشئين في الوثب الطويل؟

- أهداف البحث:

-إنجاز وحدات تدريبية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة .

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل.

- فرضيات البحث:

-البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي للوثب الطويل لدى الناشئين للعينة التجريبية .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل .

- عينة البحث:

شملت عينة البحث 30 عداء وتم توزيعهم إلى مجموعتين 15 عداء في العينة التجريبية و15 عداء في العينة الضابطة.

-الاستنتاجات:

على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها استخلص الطالبان الباحثان الاستنتاجات التالية

-إن عملية التدريب في الواقع مقتصر على عامل الخصوصية و العفوية إلى جانب الخلط في عملية التدريب و خاصة في فعالية الوثب الطويل .

-إن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية أثر إيجابي في تطوير البعض .

-البرنامج التدريبي المقترح تميز بفعالية من حيث الإرتقاء بالمستوى الإنجاز الرياضي لدى رياضيين العينة التجريبية.

- التوصيات:

يوصي الطالبان الباحثان على ما يلي:

-ضرورة تنظيم ايام تكوينية بما فيها الملتقيات العلمية من الجانب النظري والتطبيقي في العاب القوى وفعالية الوثب الطويل على وجه الخصوص.

-تحفيز المدربين على الاهتمام باشتراك الرياضي ذوي الفئات الصغرى (10-12) في المنفسات لفعالية الوثب الطويل.

2.7.1 دراسة سعيداني سمير -حلوي محمد فرق عبد العزيز:

أجريت هذه الدراسة سنة 2005 بمعهد التربية البدنية والرياضة تحت عنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة و الإنجاز الرياضي (1000م-1200م).

- مشكلة البحث:

- هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة تائيرا ايجابيا على الصفات البدنية الخاصة بالعدائين؟

-هل تؤثر الوحدات التدريبية تأثيرا ايجابيا في تحسين مستوى الانجاز الرياضي للعدائين؟

- أهداف البحث:

-معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير الصفات البدنية .
-معرفة الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ألعاب القوى للفئة العمرية ما بين (12-13)سنة في مسابقات الجري 1000م-1200م.

-معرفة مستوى الإنجاز الرياضي الخاص بالفئة العمرية .

- فرضيات البحث:

-للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة.

-للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير مستوى الإنجاز الرياضي لعدائين 1000م و1200م.

- عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عدائين وعداءات إختصاص المسافات المتوسطة حيث تكونت عينة البحث من 22عداء وعداءة بمتوسط العمر (12-13) سنة.

- استنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الباحثون بدءا بالإلمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث والنتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الإستطلاعية والأساسية وبعد المعالجة الإحصائية الحديثة إستخلص الباحثون الإستنتاجات التالية:

-أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في فعاليات الجري المسافات المتوسطة.

-كان لتخطيط البرنامج أثر إيجابي على تطوير تلك الصفات البدنية و الإنجاز الرياضية.

- التوصيات :

يوصي الباحثون بما يلي:

-تطبيق البرنامج التدريبي من أجل تنمية بعض الصفات البدنية و الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي.

-تطبيق البرامج التدريبية من أجل الإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ألعاب القوى.

-ضرورة العمل بأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية .

3.7.1 الماين أمين/حلاوة خالد 2008

بعنوان: اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض القدرات البدنية و الانجاز الرياضي في عدو الحواجز لدى التلاميذ (12-13 سنة) .

- مشكلة البحث :

- لماذا لا يدرس أستاذ التربية البدنية والرياضية فعالية عدو الحواجز رغم الاقبال الجيد للتلاميذ على هذه الفعالية ؟

- هل واقع التربية البدنية و الرياضية في الاكاديمية يساعد على تعليم هذه الفعالية ؟

- أهداف البحث :

- محاولة اقتراح وحدات تعليمية باستخدام بعض الأساليب التدريسية لتنمية بعض القدرات البدنية لفعالية عدو الحواجز لدى التلاميذ .

- وضع اختبارات تسمح بتحسين الأداء في فعالية عدو الحواجز لدى التلاميذ بواسطة استعمال الوسائل البديلة .

- فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية في بعض القدرات البدنية و الانجاز الرياضي .

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهجين المسحي والتجريبي .

- عينة البحث : شملت الدراسة المسحية عينة من 80 أستاذ , و شملت الدراسة الاحصائية 10 تلاميذ من المرحلة العمرية (12-13 سنة) , و شملت الدراسة

التطبيقية 80 تلميذ لنفس المرحلة العمرية موزعين على مجموعتين 40 تلميذ للعينة الضابطة و 40 تلميذ للعينة التجريبية وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية .

- أداة البحث : استبيان يضم مجموعة من الاختبارات .
- الاستنتاجات:
- ضرورة دمج فعالية عدو الحواجز في الطور الاكمامي للسنة الأولى متوسط
- التوصيات:
- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار تنمية الصفات البدنية الأساسية من أجل الارتقاء بالأداء الحركي لمختلف الفعاليات الرياضية

4.7.1 دراسة بن احمد محمد 2013:

- بعنوان: برنامج تدريب لألعاب قوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقمي في مسابقات العدو الوثب والرمي.
- مشكلة البحث:
 - هل نظام العاب القوى الأطفال لديه جانب ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى المبتدئات 12-13 سنة ؟
 - هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب قوى الأطفال لديه تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية - هل البرنامج التدريبي لاقتراح لألعاب قوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تطوير في تحسين الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات العاب القوى 12-13 سنة؟
 - أهداف البحث:
 - تطبيق مشروع الإتحاد الدولي ألعاب قوى للأطفال في تدريبات الناشئات 12-13 سنة لألعاب القوى لتطوير بعض القدرات البدنية و الإنجاز الرقمي لبعض الفعاليات.
 - إقتراح برنامج تدريب لفئة المبتدئات 12-13 سنة بإستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية .
 - إقتراح برنامج تدريبي لفئة المبتدئات 12-13 سنة بإستخدام نظام ألعاب للأطفال لتطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات في ألعاب القوى.

- فرضيات البحث:

-إن نظام ألعاب القوى للأطفال لديه جانب إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى للمبتدئات 12-13سنة.

-البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى لديه تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية .

-البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لدية تأثير إيجابي في تحسين الإنجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات ألعاب القوى 12-13سنة.

- عينة البحث:

-أخذ الطالب الباحث عينة من الرياضيين صنف المبتدئات بلغ عددهم 24 عداءة موزعة على مجموعتين متكافئتين في العدد إحدهما العينة الضابطة ب 12عداءة من الاتحاد الرياضي لحي

والاخرى عينة تجريبية ب 12عداءةمن الجمعية الرياضية للمصارعة و ألعاب القوى وهران بحيث تم إختيار العينة بطريقة عشوائية وتتراوح أعمارهن 12-13سنة بالإضافة إلى رؤساء رابطات ألعاب القوى و مدربين لألعاب القوى الخاصة بالمقابلة الشخصية.

- الاستنتاجات:

إستخلص الطالب الباحث الإستنتاجات التالية :

-تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال على فئة الناشئين لديه فعالية كبيرة في تطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات بألعاب القوى .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

-عن طريق تنظيم مسابقات ألعاب القوى للأطفال يمكن إنتقاء المواهب الشابة وتوجيهها إلى رياضة ألعاب القوى.

- التوصيات:

- ضم مشروع ألعاب القوى للأطفال إلى برنامج التكوين بمعاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر لتكوين أساتذة و مدربين في مجال ألعاب القوى.
- إستعمال وسائل بيداغوجية بديلة لألعاب القوى للأطفال لفئة الناشئين التي تساعد في تعلم فعاليات ألعاب القوى .
- إستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال Athletics 'Kids في تدريب الناشئين.

5.7.1 دحماني اسماعيل / بوفير محمد

أجريت هذه الدراسة سنة (2014-2015) بمعهد التربية البدنية الرياضية بعنوان فاعلية استراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة) .

- مشكلة البحث :

- هل استراتيجية التدريس باللعب تؤثر ايجابا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ؟

- هدف البحث : وقد هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير فاعلية استراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ (16-18 سنة)

- فرض البحث : استراتيجية التدريس باللعب تؤثر ايجابا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) .

- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

- عينة البحث : شملت الدراسة التطبيقية 64 تلميذ من نفس المرحلة العمرية (16-18 سنة) موزعين على مجموعتين 32 تلميذ للعينة الضبطة و 32 تلميذ للعينة التجريبية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

- أداة البحث :

- الاختبارات المهارية و الاختبارات البدنية .

- الاستنتاجات :

أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام استراتيجية التدريس باللعب المطبق على العينة التجريبية أثرت ايجابا في تنمية بعض الصفات البدنية و الحركية المتمثلة في (القوة القصوى ، المرونة، الرشاقة، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية ، التحمل) .

- التوصيات:

- ضرورة الاهتمام والعناية بالفئة العمرية (16-18 سنة) لأنها مرحلة مهمة للقفز الى سن الرشد.

6.7.1 دراسة يحي فريد / بلغالي فوزية (2015-2016):

أجريت هذه الدراسة سنة (2015-2016) لنيل شهادة ماستر بمعهد التربية البدنية والرياضة تحت عنوان: وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11 سنة) .

- مشكلة البحث :

- هل تساهم الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال ايجابا في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11 سنة) ؟
- هدف البحث : معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة) .

- فرض البحث : ان الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال تساهم في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة) .

- منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

- عينة البحث : شملت الدراسة 30 تلميذ ذكور من الفئة العمرية نفسها (9-11 سنة (موزعين على مجموعتين 15 تلميذ للعينة تجريبية و 15 تلميذ للعينة الضابطة و قد تم اختيارها بطريقة عشوائية .

- البحث: استبيان يضم مجموعة من الاختبارات .

- الاستنتاجات:

-ادراج العاب القوى أطفال في منهاج التربية البدنية والرياضية ليطبق في الحصص التدريسية بحيث أثبت جدارته في تحقيق أحد أهم أهداف المنهاج و هو تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ .

- توصيات:

-اجراء بحوث في القريب العاجل حول أنشطة ألعاب القوى للأطفال كمقياس لانتقاء المواهب الشابة في المدارس.

7.7.1 التعليق و نقد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

- أولاً: التعليق على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا أن بعضها تناول تأثير استخدام برامج تدريبية وأخرى تنمية عناصر الأداء البدني والمرتبطة بالوثب الطويل، كما تناولت أنواعا وفئات من العينات كما تنوعت في المتغيرات والأسلوب الاحصائي إضافة الى التباين في النتائج والاستنتاجات ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

من حيث الأهداف:

انقسمت الأهداف حسب الدراسات المطع عليها الى قسمين الأول كان معرفة اثر استخدام البرامج التدريبية بالالعاب على تنمية القدرات البدنية وذلك حسب دراسة (بن احمد محمد سنة 2013) اما بالنسبة لدراسة (امين امين/ حلاوة خالد 2008) فقد تجسد الهدف في معرفة تأثيرها على التلاميذ وأما القسم الثاني من الدراسات انسق كل أهدافه حول التأثير على العناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي المرتبطة بالوثب أو بعض منها.

من حيث المنهج المستخدم:

استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي من أجل التحقق من فرضياتها المقترحة وتجسيد الأهداف من الدراسة.

من حيث العينة:

اختلفت العينات المستعملة في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني و الجنسي وفئات العمرية، بعضها اتسمت بقلة الفئة العمرية وأخرى بكبر العينة.

من حيث النتائج:

اتفقت معظم الدراسات على أثر الإيجابي لاستعمال الألعاب على تنمية عناصر الأداء البدني كدراسة (دحماني إسماعيل/بوفير محمد2014-2015) ودراسة (يحي فريد/بلغالي فوزية 2015-2016) ظهرت نتائجها في مدى تأثير استعمال الألعاب على تنمية قدرات البدنية في الوثب الطويل فكانت النتائج المتحصل عليها من الدراسة مدى تأثير استعمال أسلوب اللعب على تحسين الأداء البدني والانجاز الرقمي في الوثب الطويل أما باقي الدراسات فقد اتفقت على مدى تأثير برامج ألعاب القوى في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالانجاز الرقمي في الوثب الطويل

و استفادت الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة في ما يلي:

- الاستفادة من الاطار النظري للدراسات السابقة .
- المقدرة على تصميم الدراسة للتمييز بالخصوصية في المتغير المستقل والتابع و نوع العينة و الاختبارات بشكل لم تتناوله الدراسات السابقة ، و ذلك من خلال نتائجها و توصياتها .
- امكانية تحديد المنهج المستخدم و نوع و حجم العينة .
- التعرف على الاختبارات المقننة التي تخدم عينة الدراسة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسة السابقة و محاولة الاستفادة منها في تدعيم و تفسير نتائج الدراسة الحالية.

- ثانيا : نقد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة وذلك بالاتي:

-تعتبر الدراسة الحالية من المواضيع المقدمة من حيث طبيعة المتغير المستقل على حد علم الطالبة الباحثة والتي تناولت تأثير تمارين أبجديات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي للتلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل، كون ان الطالبة ستعمل على تصميم مجموعة من الوحدات المقترحة

ومحتواها وهدفها الذي احتوى تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرياضي بالوثب الطويل ، كذلك الوجه المميز عن باقي الدراسات يكمن في التنوع في تنفيذ تمارين ابجديات الجري وفق أسلوب اللعب مثير و مشوق و يحوي جميع التلاميذ، الذي لم نسجل استخدامه في الدراسات السابقة.

المبابة الأول

الجانبة النظرية

- مدخل الباب

- الفصل الأول : ممارسة تمارين ابجديات الجري باللعب في درس

ت.ب.ر لدى التلاميذ

- الفصل الثاني : الاداء البدني و الرياضي في مسابقة الوثب الطويل

- الفصل الثالث : خصائص الفئة العمرية (15-16) سنة

- الخاتمة

- مدخل الباب:

لقد تم قسم هذا الباب إلى ثلاثة فصول بحيث تطرقت الطالبة الباحثة في الفصل الأول إلى ممارسة تمارين ابجديات الجري باللعب في درس ت.ب.ر لدى التلاميذ و هذا من خلال التركيز على عنصرين أساسيين هما تمارين ابجديات الجري و اللعب في درس ت.ب.ر . أما الفصل الثاني فقد تم التطرق فيه إلى عناصر الأداء البدني و المهاري و الأداء الرياضي (الإنجاز) في الوثب الطويل .بينما الفصل الثالث خصص لعرض مميزات المرحلة العمرية(15-16) سنة

الفصل الأول

ممارسة تمارين أبجديات الجري باللعب في درس ت.ب.ر لدى
التلاميذ.

-تمهيد.

1-1- تمارين أبجديات الجري.

1-2- اللعب في درس ت.ب.ر.

1-2-1- مفهوم اللعب.

1-2-2- أنواع اللعب في مجال ت.ب.ر.

1-2-3- وظائف اللعب في مجال ت.ب.ر.

1-2-4- التدريس باللعب.

1-2-5- المعايير التي تحكم المعلم عند اختيار التدريس باللعب.

1-2-6- أهمية التدريس باللعب.

1-2-7- دور المعلم في التدريس باللعب.

1-2-8- دور التلميذ في التدريس باللعب.

1-2-9- تقويم تحصيل الطالب.

- الخاتمة.

- تمهيد:

ان تمارين أبجديات الجري بأسلوب اللعب هي أحد استخدامات المثمرة في مجال التعلم ويعني أن يعمل التلاميذ في مجموعات صغيرة بالتعاون مع بعضهم البعض لتحقيق أهداف مشتركة حيث يستطيع كل تلميذ ان يحقق أهدافه حيث يصل جميع أفراد الى أهدافهم ويتعلم التلاميذ من خلالها الأداء وتصحيح الأخطاء التي تعدهم بشكل أفضل للممارسات الفعالة والضرورية للحياة الحقيقية في المجتمع وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى تمارين أبجديات الجري ثم الى اللعب في درس التربية البدنية والرياضية.

1-1- تمارين أبجديات الجري:

تعتبر من أهم الإمكانيات للتعلم و إتقان تكنيك الجري (LES ABC de course) تعتبر من أهم الإمكانيات للتعلم و إتقان تكنيك الجري (LES ABC de course) تمارين الجري. حيث يقوم العدائين باختيارها و ينفذونها على مسافات محددة و بنفس الشدة كما قد تكون السبب الأساسي فيضعف تكنيك الجري لذا بعض العدائين و على المدرس أن يعمل باستمرار على تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال تنفيذ هذه التمارين .

و بناء على هذا الأساس ينبغي على كل مدرس العمل بالمبادئ التالية:

حيث يجب استبعاد قيامها في غيابه لكون أن (ABC DE COURSE) 1-الحضور الضروري للمدرس خلال تنفيذ تمارين الجري (حضور هذا الأخير يمكنه من تصحيح جميع الأخطاء التقنية المرتكبة. 2- يجب على المدرس التأكد من أن الأداء الحركي السليم وفق الخصوصيات الحركية التالية:

- وضعية مستقيمة للجدع و الرأس

- وضعية مرتفعة(عالية) للحوض دون الانكسار على مستوى هذه المنطقة (الحوض).

- حركة الرجلين تكون جد نشطة على مستوى أرضية الميدان(يجب خلب الأرض لكي تكون عملية الصدم مخففة).

- ألاتصال مع أرضية المضمار يجب أن تكون بغرس القدم ولا يكون فيه بين العقب و السطح.

- اتجاه الحركة للقدم (العرقوب CHEVILLE) يجب أن يكون من الأعلى إلى الأسفل إلى الخلف

- استبعاد أي تتي على مستوى الركبة خلال فترة ألاتصال مع الأرض .
- عمل اليدين يجب أن يكون على اتساع (TRAVAIL AMPLE).
- اتجاه حركة الذراعين يجب أن يكون الأمام إلى الخلف.
- ارتفاع اليدين يكون للأمام على مستوى العينين.
- استرخاء الكتفين.

3- يجب تحديد سرعة الأداء و المسافة لاستبعاد كل الصعوبات المحتملة، كما يجب التنوع باستمرار في هذه التمارين و كذا سرعة أدائها.

أ- وهناك 3 أنواع لتنفيذ تمارين الجري (LES ABC de course) (تقسيم من حيث طريقة الأداء)

1 - تؤدي على نفس المكان : أي الرياضي يقوم بتكرار هذه التمارين دون تنقل
« ABC sur place »

2 - أداء عادي منتظم : أي أداء حركة واحدة في كل واحد متر مثل 30 مرة رفع الركبة على مسافة 30م « ABC normale »

3 - أداء هذه التمارين بالجري : أي يقوم الرياضي مثلا بحركة واحدة في كل 2م (30 قفز غزال في 60م) « ABC en courant »

ب- من حيث المسافة : تبعا للمسافة المقطوعة تقسم تمارين أبجدية الجري إلى ثلاثة أنواع :

1- ABC القصيرة :أداء هذه التمارين يكون على مسافة 20م

2- ABC المتوسطة : أداء هذه التمارين يكون على مسافة من 20م إلى 60م

3- ABC الطويلة : أداء هذه التمارين يكون على مسافة من 60م إلى 150م

ج- من حيث السرعة التنفيذ : تبعا لسرعة نجدها مقسمة إلى ثلاثة أنواع :

1- ABC تنفذ بسرعة عادية (VT/ normale) :و تستخدم في حالة إنجاز

ABC ذات المسافة الطويلة أو عند المبتدئين.

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

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

- وضعية ABC من الحصة التدريبية « PLACE DES ABC DANS L'ENTAINEMENT »

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

1- « ABC » القصيرة : تؤدي بسرعة تحت القصوى و القصوى و هذا بعد حصص السرعة و الوثب الطويل.

2- « ABC » المتوسطة : و تؤدي بسرعة تحت القصوى و القصوى و هذا بعد حصص تدريب المطاولة المطاولة الخاصة أو التقوية العضلية أو حصة خاصة بالقفز المتعدد.

3- « ABC » الطويلة : و تؤدي بسرعة متوسطة و هذا بعد حصص تدريب خاصة بالمطاولة العامة.

إن استعمال تمارين الجري « ABC » في نهاية الحصة و في حالة التعب يسمح للرياضي بالتعلم الحسن لبعض العناصر الخاصة بتكنيك الجري , شرطا أن يتم أدائها تحت المراقبة الشديدة للمدرب ولا سيما في نهاية الحصة.

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

- يوجد ثلاث أنواع أساسية هي:

1- رفع الركبة élévation de genoux

2-ثني القدم talons aux fesses

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

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

1-2-1- اللعب في درس التربية البدنية والرياضية:

1-2-1- مفهوم اللعب:

لفت موضوع اللعب أنظار الباحثين في مختلف العصور والأزمان فتأملوا لعب الإنسان والحيوان، وحاول الوصول إلى ما قد يكون له من فوائد وفسروا الأغراض التي يمكن أن يؤدي كل منها، فوضعوا نظريات عديدة بهدف تفسيره، لكن علماء التربية وأصحاب نظريات التعلم، لم يهتموا باللعب، إلا بعد أن أثبتت البحوث والتجارب العلمية، العلاقة الإيجابية بين التعلم واللعب، وما للعب من دور في استثارة دوافع التعلم والنمو.

ولم يكن اللعب وألوان النشاط لتظهر حديثا، أو لتقتصر على مرحلة معينة من مراحل النمو الإنساني، بل إنه قديم قدم الإنسان و شامل لجميع مراحل نموه ، إذ يحدثنا التاريخ أن اللعب وجد مع الإنسان وأخذ يتطور بتطوره وبتوفير مجالات وإمكانيات استغلاله بالشكل الذي يلائم قابليات الفرد واستعداداته.

و تستخدم كلمة اللعب بمعان كثيرة في حياتنا اليومية، ولقد حاول علماء النفس والتربية تحديد مفهوم اللعب وتعريفه، وقد جاءت هذه التعريفات على اختلافها ذات سمات مشتركة تتركز في النشاط والدافعية وسنعرض بعضا منها يكفي لإعطاء صورة واضحة عن هذا النشاط. كما يعرف مفهوم اللعب بأنه " نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل و يمارس فرديا أو جماعيا ، و يستثمر طاقة الجسم الذهنية و الحركية ، و تمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ، و لا يتعب صاحبه ، و بهذا يتلقى الفرد المعلومات و يصبح جزءا من حياته و لا يهدف إلا إلى الاستمتاع " (أحمد بلقيس - توفيق مرعي، 1998، صفحة 10). و قد تناول الهولندي هوزينجا Huizinga مفهوم اللعب و عرفه بأنه : " كل ألوان النشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية

باعتبارها نشاطاً مختصراً على حدود ملائمة و ينفذ وفق قواعد مضبوطة " (مروان عبد الحميد إبراهيم ، 2004، صفحة 101).

ومما تقدم نجد ان استخدام اللعب يؤدي بتنوع في استخدام الأساليب والاستراتيجيات التعليمية المختلفة حيث يحقق نوعاً من الحيوية والنشاط ويهيئ التلاميذ على العمل الجماعي يربي فيهم القدرة على روح الجماعة ويؤثر بشكل إيجابي في تجسين المهارات الأساسية.ومما سبق ترى الطلبة ان تمارين أوجديات الجري باللعب هي حركات تعتمد على النشاط والتصور يؤدي عن طريق الحركة حيث يكون التلاميذ في مجموعات صغيرة حيث يقومون بتحفيز بعضهم البعض من أجل تحقيق هدف جماعي (هدف واحد مشترك).

1-2-2-1- أنواع اللعب في مجال التربية البدنية والرياضية:

1-2-2-1-1- اللعب التنافسي:

هو نشاط يبذل فيه التلاميذ جهوداً كبيرة لتحقيق هدف ما، في ضوء قوانين معينة أو نشاط منظم في ضوء قوانين اللعب، حيث يتفاعل التلاميذ، لتحقيق أهداف محددة وواضحة، أي يعتبر التنافس والحظ عاملين مهمين في عملية تفاعل التلاميذ مع بعضهم البعض وهناك رايح أو خاسر. (إيمان عباس الخفاف، 2010، ص 218).

وترى (خليلية، واللبابيدي، 1990) بأنها: " المباريات المنظمة ذات قواعد ".

أما (الخالدة وآخرون 1996) فيرى بأنها الألعاب التي تتصف بروح المنافسة أو تحدي الخصم في مواقف معينة على مستوى الذات أو الغير ".

أما (عبد الهادي، 2004) فيرى بأنه اللعب الذي يقوم على التحدي واكتساب المعززات.ومما سبق ترى الطالبة الباحثة مما سبق أن اللعب التنافسي يكون فيه تكيف للمواقف الحركية المطلوبة التي تحددها طبيعة اللعبة حيث يكون فيها طابع التنافس بين التلاميذ ليخرج في الأخير أحد الفريقين خسر والأخر رايح.

1-2-2-2-1- اللعب التعاوني:

يعمل التلاميذ معاً ويساعدون بعضهم بعضاً لإنتاج شيء ما كما يتبادلون أدوار اللعب فيما بينهم. (الحيلة، 2005م).

وهو نوع من اللعب يتضمن تنظيماً اجتماعياً معقداً لنشاط مجموعة التلاميذ المشاركين فيه ، و يكون هناك أهداف عامة متفق عليها يشترك فيها التلاميذ إلى جانب سعي كل تلميذ منهم لتحقيق غرض خاص به ، و يبدأ بتعرف التلاميذ المشاركين على بعضهم و تعرفهم على أهداف اللعبة ، و معرفة متطلباتها ، و يخضع كل تلميذ في لعبه لروح الفريق ، و يؤدي عملاً أساسياً يتطلب دقة ، و يخضع لرائد أو زعيم يوجه نشاط لجماعة في ألعابها ...و هناك تقمص أدوار متبادلة (و ينتظر كل فرد في جماعة لعب دوره) ، و هناك إحساس قوي بالانتماء أو عدم الانتماء للجماعة ، و يكون هناك تنظيم المجموعة بغرض عمل منتج معين ، و يشمل الأهداف و تقسيم الجهد و التمايز في أخذ الأدوار و تنظيم الأنشطة . (فؤاد البهي السيد، 1995، صفحة 232) من خلال ما سبق تعرف الطلبة اللعب التعاوني هو لعبة تحكمها قوانين حيث يتعاون تلاميذ المجموعة الواحدة في تحقيق هدف فرعي، وتتعاون المجموعات مع بعضها البعض من الوصول إلى تحقيق هدف تعليمي.

1-2-2-3- اللعب الحركي:

ويشمل الألعاب التي تؤدي دوراً أساسياً وضرورياً في النمو الجسمي الفسيولوجي يساعد التلميذ على تنمية عضلاته بشكل سليم وتروض كل أعضاء جسمه بشكل فعال. (أحمد بلقيس ، توفيق مرعي ، 1992 ، صفحة 104)

1-2-3- وظائف اللعب في مجال التربية البدنية والرياضية:

1-3-2-1- الوظيفة التربوية:

تتمثل هذه الوظيفة بالإعداد للحياة والعمل حيث يكون اللعب وسيلة التعلم واكتساب الخبرات التي تأهل التلميذ لمواجهة متطلبات الحياة المستقبلية، ولا يكتسب اللعب قيمة تربوية إلا إذا استطعنا توجيهه على هذا الأساس حيث لا يمكننا ترك عملية نمو التلميذ للمصادفة.ويقول كلاباريد إن الحاجة إلى اللعب هي التي تسمح بأن نوفق بين المدرسة و الحياة، فبواسطة اللعب يمكن إيصال كافة المعارف دون إكراه أو ضغط فينجذب الطفل إلى المعرفة بأسلوب سلس و محبب. (ايمان عباس الخفاف ، 2010 ، صفحة 35) .

1-2-3-2- الوظيفية البيولوجية:

اللعب نشاط حركي ضروري في حياة التلميذ لأنه ينمي العضلات ويقوي الجسم ويصرف الطاقة الزائدة عند التلميذ، ويمكن أن نذكر عددا من الوظائف التي يحققها اللعب في هذا المجال وهي:

- يقوي الجسم ويمرن العضلات، ويساعد أجهزة الجسم الداخلية على القيام بعملها.
- يساعد على تدريب الحواس.
- يساعد على إتقان الحركات و بناء المهارات و تنمية التآزر الحسي حركي . (إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 35)

1-2-3-3- الوظيفية النفسية:

إن اللعب هو إحدى الوسائل للتعبير عن نفس التلميذ والكشف عن مكوناته العميقة، وتتمثل هذه الوظيفة في ما يلي:

- تأكيد الذات والتعبير عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها أحيانا.
- التسلية والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب للتلميذ من راحة ولذة وسعادة.
- إكساب التلميذ المزيد من المعارف والخبرات مما ينمي قدراته العقلية.
- يقرب التلميذ من العالم الخارجي ويجعله يشارك في الواقع الاجتماعي مما يشجعه على الاستقلال والاهتمام والتوافق.
- يستعمل اللعب كوسيلة للتخلص من المخاوف ويساعد على حل المشكلات. (إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 36)

1-2-3-4- الوظيفية الاجتماعية:

يعد اللعب مجال خصب لتنمية شخصية التلميذ تؤهله للتعامل مع الآخرين وتعلمه، ويمكن أن نذكر الوظائف التي يحققها اللعب في هذا المجال، وهي:

- يدرّب التلميذ على الانتقال من الفردية إلى الجماعة.
- يساعد على تنظيم وتوجيه الألعاب الجماعية من السلبي إلى الإيجابي كالفرق والنوادي والمعسكرات.
- يساعد التلميذ على التعرف على قدراته ومواهبه الإبداعية الفردية أو الجماعية من

خلال النشاطات والألعاب المتنوعة.

- يوفر للتلميذ ممارسة مواقف لعب قد تشبه بعض أو كثير من مواقف الحياة المختلفة. (إيمان عباس الخفاف، 2010، صفحة 37).

1-2-3-5-الوظيفة العلاجية:

يرى بعض علماء النفس أن للعب وظيفة علاجية، فالتلميذ في الحياة اليومية يحتاج إلى بعض التخفيف من القلق الذي ينشأ من القيود التي تنتشئها البيئة، ويمكن أن يتحقق هذا الغرض بواسطة الألعاب البدنية الفعالة، وقد عد سمبسون ووظيفة اللعب العلاجية فيما يلي:

- فهم التكوين الفكري للعمليات العقلية التي يقوم بها التلميذ.

- التخفيف من الشعور بالذنب.

- تضمين المعالج لإيحاءاته العلاجية وإعادة التكامل للتلميذ بالترتيب المستمر لنفسه المواقف. (إيمان عباس الخفاف، 2010، 38 □)

1-2-4-التدريس باللعب في درس التربية البدنية و الرياضية:

أكدت البحوث التربوية أن التلاميذ كثيراً ما يخبروننا بما يفكرون فيه وما يشعرون به من خلال لعبهم، ويعتبر اللعب وسيطاً تربوياً يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية التلميذ بأبعادها المختلفة وهكذا فإن الألعاب العلمية متى أحسن تخطيطها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دوراً فعالاً في تنظيم التعلم وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة ومهارات التوصل إليها إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه.

فيعرف "الخفاف" اللعب بأنه شكل من أشكال الألعاب الموجهة المقصودة تبعاً لخطط وبرامج وأدوات ومستلزمات خاصة يقوم المعلمون بإعدادها ثم توجيه التلاميذ نحو ممارستها لتحقيق أهداف محددة. (الخفاف إيمان، 2010، صفحة 289). كما يعرف اللعب بأنه نشاط موجه يقوم به التلاميذ لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية، والتعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم لتلاميذ وتوسيع آفاقهم

المعرفية. (فهد الغامدي، 2009، صفحة 26). وتستخلص الطالبة أن التدريس باللعب يبعث عنصر التشويق والاثارة حسب أهداف المرغوبة واللعبة تعتمد على طابع المرح والتسلية والتنافس.

1-2-5- المعايير التي تحكم المعلم عند اختيار التدريس باللعب:

عند اختيار تدريس معين يجب مراعاة معايير التدريس باللعب التنافسي تحتوي على معايير معينة على المدرس أخذها بعين الاعتبار ومن بينها:

- ارتباط الألعاب بالأهداف التعليمية الخاصة التي يسعى المعلم لتدريسها
 - مناسبة هذه الألعاب لأعمار التلاميذ ومستوى نموهم العقلي والبدني.
 - أن تساعد هذه الألعاب المتعلم على التأمل والملاحظة والموازنة والوصول إلى الحقائق بخطوات مرئية منطقية.
 - خلو الألعاب المختارة من أية مخاطر.
 - أن تساعد هذه الألعاب المعلم على تشخيص مدة نمو المتعلم من اكتساب الخبرات المطلوبة والتعرف على أماكن الضعف في تحصيله ثم تزويده بالخبرات المناسبة التي تعالج ذلك.
 - أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة.
 - أن تكون الألعاب المختارة مثيرة وممتعة.
 - أن تكون اللعبة مناسبة لخبرات وقدرات وميول التلاميذ.
 - أن تعطي الألعاب التلميذ شيئاً من الحرية.
- (فهد الغامدي، 2009)

ترى الطالبة أن من المعايير تكون حسب الهدف المراد تحقيقه في الإنجاز الرياضي فاللعبة تكسب التلاميذ الثقة بالنفس وتحسن تفكيره وبالتالي ينجح أدائهم.

1-2-6- أهمية التدريس باللعب في درس التربية البدنية والرياضية:

إن التعلم يجب أن يكون عملية تكيفيه وتلقائية يمارسها التلميذ لتحقيق حالة من التوازن بين قدراته المعرفية ومتغيرات البيئة تتطلب أساساً وجود بيئة تعليمية تتطوي على نشاطات تتفق مع البنى المعرفية للتلميذ موضوع الاهتمام ومن هنا تبرز أهمية

التدريس باللعب في هذا النمط وأثرها في عملية التعلم. لذلك لا يحدث التعلم إلا إذا كان المتعلم مهياً نفسياً لعملية التعلم، قد يوفر التعليم باللعب جواً طليقاً يدفع التلميذ إلى العمل من تلقاء نفسه (القحطاني، 143)

التدريس باللعب أهمية كبيرة في حياة التلميذ كما يبين "توفيق مرعي" حيث تجلعه:

- يؤكد ذاته من خلال التفوق على الآخرين فردياً وفي نطاق الجماعة.
- يتعلم التعاون واحترام حقوق الآخرين من خلال مشاركته في الألعاب الجماعية.
- يتعلم احترام القوانين والقواعد ويلتزم بها من خلال تنفيذ قوانين وقواعد اللعبة.
- يعزز انتماءه للجماعة من خلال اللعب الجماعي.
- يكسب الثقة بالنفس والاعتماد عليها من خلال الأدوار التي يمثلها في اللعب وينجح في أدائها.
- يساعد اللعب في تنمية ذاكرة التلميذ وتفكيره وذلك من خلال محاولاته لحل المشاكل التي يواجهها أثناء لعبة. (د. توفيق مرعي، 1998، صفحة 17).

1-2-7- دور المعلم في التدريس باللعب:

يلعب المعلم دوراً كبيراً وعليه بعض الواجبات عند اختيارها كما يؤكد عليها **فهد الغامدي** والتي تتمثل في:

- توفير البيئة التعليمية المناسبة لهذه الحصة.
- التخطيط السليم لاستغلال الألعاب والنشاطات لخدمة أهداف تربوية تتناسب وقدرات واحتياجات التلميذ.
- توضيح قواعد الألعاب للتلاميذ.
- ترتيب المجموعات وتحديد الأدوار لكل تلميذ.
- تقديم المساعدة والتدخل في الوقت المناسب.
- تقويم مدى فعالية اللعب في تحقيق الأهداف التي رسمها.
- أن يحدد المعلم الوقت والمكان المناسبين لتنفيذ الألعاب.
- لنتقادي الأخطاء والارتباك أثناء التطبيق يجب على المعلم أن يتقن اللعبة ويحدد نتائجها التعليمية قبل التنفيذ.

- أن يقوم المعلم بالتمهيد للعبة قبل الشروع في تطبيقها من أجل إيجاد عنصر التشويق لدى الطلاب وربط اللعبة بالموقف الصفي.
 - أن يقدم المعلم شروط اللعبة بوضوح ليخلق جواً من التنافس بين الطلاب.
 - أن يكون المعلم جاهلاً في تنفيذ اللعبة وعادلاً في النتيجة.
 - أن يعزز المعلم لنتائج التعليمية للعبة. (فهد الغامدي، 2009).
- مما سبق ترى الطالبة أن للمعلم دور كبير في تدريس باللعبة وذلك من خلال التوجيه وتصحيح الأخطاء ومن خلال الامام الذي يعزز المادة التعليمية في التلاميذ.
- 1-2-8 دور التلميذ في تدريس باللعبة في التربية البدنية والرياضية:**
- لا بد أن يكون لكل التلميذ في المجموعة دوراً مسؤولاً عنه ضمن مجموعته ومن هذه الأدوار كما ذكرها جونسون (جونسون، 1995)
- 1-2-8-1 قائد المجموعة:**
- يتولى مسؤولية أمانة المجموعة، ووظيفته التأكد من المهمة التعليمية، وطرح أي أسئلة توضيحية على المعلم، وكذلك توزيع المهام على أفراد المجموعة.
- 1-2-8-2 مسؤول المواد (حامل الأدوات):**
- ويتولى مسؤولية حضار جميع تجهيزات ومواد النشاط من مكانها إلى مكان عمل المجموعة. وهو التلميذ الوحيد المسموح له بالحركة داخل الفصل.
- 1-2-8-3 المسجل (الكاتب):**
- يتولى مسؤولية جمع المعلومات اللازمة وتسجيلها بطريقة مناسبة على شكل رسومات بيانية أو جداول أو أشرطة تسجيل.
- 1-2-8-4 المقرر:**
- يتولى مسؤولية تسجيل النتائج إما بشكل شفهي أو كتابي وإيصالها للمدرس أو للصف بأكمله تقدم عمل مجموعته وما توصلت إليه من نتائج لبقية المجموعات.
- 1-2-8-5 مسؤول الصيانة:**
- يتولى مسؤولية تنظيف المكان بعد انتهاء التجربة وإعادة المواد والأجهزة إلى أماكنها المحددة.

1-2-8-6-الميكاني:

ويتولى ضبط وقت تنفيذ النشاط.

كما أنه من الممكن دمج مسؤولية المسجل والمقرر، كما يمكن أيضا دمج مسؤولية مسؤول المواد ومسؤول الصيانة في المجموعات التي لا يتعدى أفرادها الثلاثة. ويمكن تمييز كل فرد في المجموعة حسب مسؤوليته في المجموعة اما بتعليق صور شخصية أو ربط رباط على الرأس أو أي إشارات أخرى.

*أن يحصل الدرجة الكلية للمجموعة الكلية للمجموعة الى المحك المحدد عندما يتم اختيار الطلاب بشكل فردي.

*أن تخرج المجموعة بنتاج واحد.

- الخلاصة:

ان تمارين ابجديات الجري باللعب يمثل احدى الوسائل التعليمية الحديثة والمهمة التي ينتهجها كل مدرس او مدرب كل في مجال تخصصه من اجل تحسين او اكساب تكتيك معين حسب النشاط الرياضي المدرس للتلميذ ، فهي تعتمد على الأسلوب الجماعي وتتطلب الدعم بالإلمام من المدرس كما تصلح لجميع المراحل السنوية المختلفة ولجميع المستويات والقدرات المختلفة من المتعلمين، كما تؤدي الى الإنجاز وتعزز نوعا من النشاط والحيوية و زيادة الدافعية والاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي و تحقيق الاهداف المنشودة .

الفصل الثاني:

عناصر الاداء البدني و الانجاز الرياضي في مسابقة الوثب الطويل.

- تمهيد

1-2 تعريف ألعاب القوى.

2-2 مسابقة الوثب الطويل.

1-2-2 عناصر الاداء البدني في الوثب الطويل

2-2-2 المراحل الفنية للوثب الطويل.

- الخاتمة.

- تمهيد:

يعتبر الوثب الطويل كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أداؤها وخصوصا في مراحل الأولى وهو أكثر شيوعا في ممارسته ليس فقط في مجال الميدان والمضمار، بل أصبح ضمن الرياضات المدرسية يقبل تلاميذ المدارس على أداء حركاته والمتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب حيث من هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي، وعليه سنتطرق في الفصل الوثب الطويل والقدرات البدنية والحركية.

2-1- تعريف ألعاب القوى:

يعرفها جيرارد بأنها عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية، ووسيلة جيدة الهدف منها التحضير البدني الجيد وتنمية الجسم والذهن معا، وهي متعددة الأنواع: كالجري، القفز والوثب، والرمي، الدفع، المشي" (Goriot Gérard, 1984, P15).

كما يرى فايوت بأنها "تشمل على فعاليات المشي، الجري لمسافات مختلفة، القفز والرمي بأنواعها، بالإضافة الى المركبة العشارية للرجال والسباعية للنساء" (Patrice Failliot, 1980, p9-24). ومما سبق تستخلص الباحثة أن ألعاب القوى تعد من الرياضات العريقة ومن النشاطات التي مارسها الانسان منذ القديم وتشمل على العديد من الفعاليات الرياضية مصنفة الى عائلات الجري، الوثب، الرمي.

2-2- مسابقة الوثب الطويل:

تعد مسابقة الوثب الطويل احدى مسابقات الوثب المقرر في منهج التربية الرياضية على اعتبار أنها من المسابقات التي يسهل تطبيقها وتنفيذها في المدارس فهي تحتاج الى حفرة طويلة لا تقل عن (9م) وعرضها (2,75م) مملوءة بالرمل أو أي مادة لينه كما يحدد لهذه الحفرة طريق يسمى طريق الاقتراب طوله لا يقل عن (40م وعرضه لا يقل عن 1,22م) وفي نهاية طريق الاقتراب توجد لوحة تسمى لوحة الارتقاء وهي مصنوعة من الخشب طولها (1,22م) وعرضها 10سم ان هذه التجهيزات السهلة لهذه المسابقة تساعد انتشارها بين التلاميذ اذا استطاع المعلم توجيه التلاميذ اليها حيث

يمكنه التدريب على هذه المسابقة فوق العشب أو التراب أو التارتان و ان مراحل مسابقة الوثب الطويل مرتبطة بعضها ببعض (زاهر، صفحة 162 ، 2009)

2-2-1 عناصر الاداء البدني في الوثب الطويل

و هي من متطلبات الانجاز الرياضي لأي رياضي وثاب و تجمع بين عدد من القدرات البدنية و الحركية نوجزها فيما يلي :

- القدرات البدنية:

ان القدرات البدنية لها مفهوم شاسع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية...).

وقد عرفت مجيد الموليلي اللياقة البدنية بأنها "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عالي من الكفاءة " (موفق مجيد الموليلي، 2000، ص244). وتسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات مورثة يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة والتحمل ومرونة المفاصل، ان كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، حيث ان السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية والتحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي والقوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة (مهند حسين واحمد ابراهيم، 2005، ص340). ومما سبق ترى الطالبة الباحثة أن القدرات البدنية هي كل ما يتمتع به الفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي السليم من أداء القدرات الخاصة للنشاط لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء القيام به.

- القدرات الحركية:

وتعرف القدرات الحركية بأنها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية. (وجيه محجوب واخرون، 2000، ص57). وتسمى أيضا القدرات الحركية وهي صفات مكتسبه يكتسبها اللاعب أو المتعلم من البيئة أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية

والادراكية من خلال التدريب والممارسة، أن هذه الصفات لا تعتمد بالدرجة الأساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيس، وان السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي على ارسال إشارات دقيقة الى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي، وتشمل القدرات أو الصفات الحركية على الرشاقة والتوافق والمرونة والتوازن. (مهند حسين واحمد ابراهيم، 2005، 340). وتعرف الطالبة الباحثة القدرات الحركية بأنها القدرة على قيام بالحركات الرياضية المختلفة، ومن ناحية الوظيفية تعتمد على الكفاءة المفصلية ومطاطية العضلات والاورتار والأربطة.و فيما يلي عرض لاهم القدرات البدنية و الحركية الواجب مراعاة لاجل تحسين مستوى الانجاز الرياضي في الوثب الطويل .

2-2-1-1-1-السرعة:

السرعة تعتبر من الصفات البدنية الأساسية وهي مرتبطة بمكونات مستوى الإنجاز في الوثب الطويل فتعرف السرعة على أنها: "القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن... ويرى البعض أنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة " (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، 106).بينما يرى درنهوف على أنها: "قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي (dornhooff.m.h,1993,p83).كما تعرف كذلك بأنها: "الصفة التي تسمح بتنفيذ الحركة بأقصى سرعة أو تكرار أكبر عدد من الحركات في أقل زمن ممكن". (legu-yader-j,19990, p69).من خلال التعاريف السابقة تستخلص الطالبة أن السرعة هي القدرة على تكرار الأداء الحركي نفسه من تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط أي انجاز عمل حركي في أقل وقت ممكن.وتنقسم السرعة الى السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة) (محمد حسن علاوي، 151، 1992)

2-2-1-2-القوة:

عتبر القوة من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة

الرياضية المختلفة، وهي تعني قدرة الرياضي على التغلب على المقاومات والعمل ضدها. ويعرفها برنارد على أنها: " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " (bernard, p76. 1990). مما سبق تستخلص الطالبة بأن القوة تتمثل في القدرة على مقاومة التعب في ظروف العمل العضلي لفترة طويلة وبالتالي أداء المهام. و من انواعها نجد :

- **القوة القصوى:**

يعرفها كمال درويش ومحمد صبحي حسنين بأنها: " اقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي " (كمال درويش- محمد صبحي حسنين، 1999، 169). ويعرفها أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك بأنها: "أقصى كمية من القوة يمكن بذلها لمرة واحدة ". (أحمد محمد خاطر-علي فهمي البيك، 1996، 107-108).

- **القوة المميزة بالسرعة:**

"يعني مقدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على المقاومة بالانقباضات ذات السرعة المرتفعة، وقد عرفت بالمظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في الحركة". (وجدي مصطفى الفتاح- محمد لطفي السيد، 2002، 120). وتعرف كذلك بأنها: "أمكانية الجهاز العصبي العضلي في انتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن". (insep, 1991, P165).

2-2-1-3-التحمل:

تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية. وهي: "القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة" (أبو العلا عبد الفتاح-احمد نصر الدين سيد، 151، 2003). ويرى ليفسكي بأنها "المقدرة على تحمل جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة ". . (LEVESQUI-DANIE, 1991, P82) ومما سبق تستخلص الطالبة أن التحمل هو أنه قدرة الفرد على أداء عمل والتغلب على التعب والاستمرار في الأداء لفترة طويلة ". .

2-2-1-4- المرونة:

يعرفها محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي بأنها: "المدى الحركي على مفصل معين أو مجموعة مفاصل مشتركة Haree, Frey في الحركة " (محمد نصر الدين رضوان-احمد المتولي منصور، ص99، 1999). ويعرف المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته او تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. وتعرف المرونة كذلك بأنه لقدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك بأنه لقدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي. (موفق أحسن محمود، 2009، ص242). ويعرفها هارت أنها: "قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع ". ويعرفها بيوكو بأنها: "مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، ص108-109). من خلال التعاريف السابقة استخلصت الطالبة أنها تعني أقصى مدى حركي لمفصل معين عند أداء أي نشاط حركي أو بدني.

2-2-1-5- الرشاقة:

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح (مفتي حمادة إبراهيم حماد، 2001، ص199). كما يعرفها منيل بأنها: "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه " (كمال عبد الحميد-محمد صبحي حنين، 1997، ص83). ومن خلال التعاريف استنتجت الطالبة أن الرشاقة هي تغيير اتجاه الحركة في تطبيق حركة أخرى وتحسينها تتطلب الاستمرارية في التدريب.

2-2-1-6- التوافق:

هي مقدرة الفرد على ادماج الحركات من أنواع مختلفة في اطار واحد. (محمد عوض بيسوني-فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص159). وتعرفه الطالبة على أنه القدرة على السرعة والدقة والرشاقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، وهو يعتبر من الصفات البدنية المركبة.

2-2-1-7- التوازن:

يذكر احمد خاطر وعلى فهمي أن التوازن: "هو القدرة على الاحتفاظ بوضع للجسم أثناء الثبات أو الحركة". (احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، ص451). ومنه تستخلص الطالبة أن التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة. والتوازن حسب محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان هو نوعان هما: " التوازن الثابت و التوازن الديناميكي أو الحركي". (علاوي، رضوان، 1994، ص364).

- التوازن الثابت:

يقول أسامة كامل راتب: " مقدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة ". (أسامة كامل راتب، 1994، ص268). تعرفه الطالبة الباحثة على أنه القدرة على التحكم العضلي العصبي خلال وضع الثبات الحركي حسب الموقف الرياضي.

- التوازن الديناميكي:

وهو يعرف " بالقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم خلال أداء حركي معين ". (اسامة راتب، 1994، ص270).

2-2-2 - المراحل الفنية للوثب الطويل:

يعتبر الوثب الطويل احدى المسابقات الطبيعية التي تمارس على مستوى عام ولذا نجدها تأتي كمر تالية للجري من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال التي تبدأ بالزحف ثم المشي ثم الجري الوثب الطويل.ويمكن ان تقسم حركة الوثب الطويل الى المراحل الحركية الاتية:

2-2-2 - 1 الاقتراب:

يقاس الاقتراب بقدم التلميذ نفسه، وطول طريق الاقتراب من (30- 40) متر. و لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتراب من داخلية الوجه الارتقاء عدة مرات. تأدية الاقتراب او طريق الاقتراب ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي خطوات.

الاقتراب يهدف تزايد سرعة التلميذ والاندفاع اماما للوصول الى المقدار المناسب للمرحلة التالية وهي الارتقاء.ويمكن ان تنقسم هذه المسابقة الى جزئيين:

- الجزء الأول لتزايد السرعة.

- الجزء الثاني للإعداد للارتقاء للوثب لمتطلبات الحركة في الحصول على سرعة انطلاق وزاوية مناسبة لبدء الطيران الخاص بالوثبة.

2-2-2 - 2 الارتقاء: يعتبر الارتقاء الأساسية في الوثب اذ يتوقف عليها المسافة المقطوعة في الطيران وهو الهدف الرئيسي للوثب بصفة عام، وهو الوحدة الحركية التي تربط بين (الاقتراب والطيران) الخاص بالوثبة، وبذلك كانت الحركة هنا مرتبطة بشقين رئيسيين هما جري الاقتراب الى لوحة الارتقاء، و الطيران أبعد مسافة ممكنة للأمام.

2-2-2 - 3 الطيران في الهواء: وهو المسار للجسم الذي يمثل المدى الخاص بطول الوثبة، ويتم نقل ثقل الجسم أماما عاليا ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (520-525) تقريبا مؤديا الطيران بالطرق المختلفة وفيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل.

2-2-2 - 4 الهبوط لإنهاء الوثبة: هي المرحلة الأخيرة للطيران ولذلك فهي ترتبك بها من جميع النواحي. (سلام، 2014، ص86،100)

- **المراحل الفنية:** يرتبط جري الاقتراب بتزايد السرعة التي يجب ان يصل الالعاب وفق إمكاناته العضلية من حيث توفر اللازمة لتزايد السرعة من خلال الخطوات في المسافة المناسبة التي تقدر وفقا للعوامل الآتية:

المسافة اللازمة لتزايد السرعة من خلال الخطوات في المسافة المناسبة التي تقدر وفقا للعوامل الآتية:

المسافة اللازمة لتدرج سرعة اللاعب.

مقدار السرعة المراد الوصول اليها والمناسبة لإعداد لمتطلبات خطو الارتقاء.

التهيؤ العصبي الحركي لعملية النهوض بالوثب. وهذه العوامل المختلفة يجب ان تتم مع وجود اعتبار هام يرتبط بكل منها وهو الوصول الى لوحة الارتقاء بالقدم الحقيقية

للارتقاء وبالذقة الكاملة التي تلزم بان يكون مشط القدم كاملا فوق اللوحة وهذا الامر يعتبر أكثر مشكلات الوثب الطويل صعوبة بما يتطلبه من توفر التزامات كثيرة يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ضبط عدد الخطوات في مسافة الجري المقطوعة.
- ضبط طول كل خطو بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايدة تدريجيا باعتبار ان كل خطوة وحدة قائمة بذاتها بما يتوفر فيها من مقدار محدد خطوة والتي تليها في عملية تصعيد او تزايد السرعة. هذه العوامل المختلفة التي يتعرض فيها الفرد الى مقابلة متغيرات كثيرة والتي قد تقل نسبيا مع ارتفاع الحال التدريبية للاعب والتي لا يمكن ان تصل الى حالة الثبات المطلق بسبب التغير المعنوي والحيوي والحركي للفرد ما بين لحظة وأخرى.. ومن اجل الاقتراب لتقدير مدى القوة التي يجري بها اللاعب للوصول الى لوحة الارتقاء. وحتى مع وجود مسافات معلومة للعلاقات الضابطة فهي أيضا تقريبية وليست مطلقة وتتطلب المراجعة لإعادة ضبطها مع الحالة التي يكون عليها اللاعب وقت إقامة المسابق والتي تتأثر بالعوامل الاتية: طبيعة المسابقة ونوعها. - الحالة التدريبية للاعب. - حال الجو من حرارة ورطوبة (صباحا او مساء). - حالة المكان (طريق الاقتراب من ناحية صلابته.. الخ).وبذلك تعتبر المسافات التي توضع عندها العلامات الضابطة تقريبية ويجب مراجعتها كل مرة أي قبل كل مسابقة ويجب ان تؤخذ هذه الابعاد للعلامات الضابطة في أحسن حالات اللاعب للوثب والا كان مدى المتغيرات التي تطرأ عليها عند المراجعة كبير ويتطلب الامر صعوبة عند مراجعتها قبل محاولات الوثب في المسابقة او التمرين الفني. ويوجد نظامين للعلامات الضابطة هما: وضع العلامة الضابطة على موضع قدم الارتقاء.

- وضع العلامة الضابطة.
- على موضع القدم الأخرى.والنظام الأول هو الغالب عند اللاعبين.
- وتختلف عدد العلامات الضابطة بين اللاعبين، وبصفة عامة قد يكون علامتين، واغلب اللاعبين يستخدمون الأولى عند مكان البدء في الجري ، والثانية عند نهاية

مدي التدرج في السرعة وبدء التحفز والتهيؤ للوثب ويوجد بعض اللاعبين يبدأون الاقتراب بخطوتين ضابطة لبدء الجري بعد هذه الحركة التمهيدية.

- طريقة تحديد مكان البدء للاقتراب: تعتبر مسافة 30م هي المسافة المناسبة للاعب العدي للتدرج في السرعة أو قد تكون 25متر للاعبين الذين يتدرجون في تزايد السرعة في مسافة أقل وهم لاعبون أقل درجة في الحالة التدريبية. كما أنها تزيد عن الـ 30 متر مع تقدم الحالة التدريبية للاعب و مع الحالات الأقل يتبع ما يأتي:

أ- علامة على بعد 25 متر تعتبر علامة افتراضية أولى يبدأ اللاعب منها الجري مع تزايد السرعة والارتقاء للوثب عند الوصول الى حالة التهيؤ للوثب بقدم الارتقاء و يكرر ذلك عدة مرات.

ب- وضع الاستعداد والانطلاق للاقتراب في الوثب الطويل:

*من الوضع أماما *من ارتكاز اليدين على الركبتين.

ج- على ضوء الفرق بين مكان الارتقاء الناتج بالنسبة الى مكان لوحة الارتقاء أماما أو خلفا تقدم أو تؤخر العلامة الافتراضية الأولى. ولكي تكون العلامة صادقة أي حقيقية يجب على اللاعب أن يقوم بالتزامات مرحلة التحفز وأداء خطوة الارتقاء ثم الارتقاء للوثب في الهواء .

-الخلاصة :

ان مسعى التربية البدنية والرياضية تعمل على تحسين بعض القدرات البدنية موجودة في كل نواحي الجسم لذا ينبغي أن نضع تمارين التي تخدم هذه القدرات خلال درس التربية البدنية والرياضية حيث يكون التلميذ محور عملية تعليمية ولذلك يجب عمل وحدات تعليمية حديثة في العملية التعليمية لتحسينها من أجل الوصول الى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والحركية التي تبقى من المكونات الأساسية لمختلف الإنجازات الرياضية.

الفصل الثالث:

خصائص و مميزات الفئة العمرية (15-16) سنة.

- تمهيد

3-1- تعريف المراهقة.

3-2- تحديد مرحلة المراهقة.

3-3- الخصائص العمرية لعينة البحث (15-16 سنة).

3-3-1- الخصائص المورفولوجية.

3-3-2- الخصائص الفزيولوجية.

3-3-3- الخصائص الحسية-الحركية.

3-3-4- الخصائص العقلية والانفعالية.

3-3-5- الخصائص النفسية.

3-3-6- الخصائص الاجتماعية.

3-4- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية.

3-5- المراهقة والممارسة الرياضية.

3-6- أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة.

-الخاتمة

- تمهيد:

يمكن تقسيم حياة الفرد الى مراحل لكل مرحلة مظاهرها وخصائصها وانماطها وسلوكاتها المميزة، تختلف بها المراحل الأخرى، لكن هذا التقسيم لا يعني أن كل مرحلة منفصلة عن مثيلاتها من حيث أن الفرد يتغير فجأة في الإمكانيات والقدرات والميول، بل على العكس من ذلك فإنه ينمو باستمرار وبتدرج، ولا توجد مرحلة منفصلة عن الأخرى، ولكن هدف هذا التقسيم هو دراسة خصائص ومظاهر و أنماط السلوك للتلاميذ في مرحلة معينة، وبالتالي تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل الى مختلف الخصائص العمرية لعينة البحث (15-16) سنة، لأنها مرحلة تتميز بالنضج والتقدم في كافة الجوانب البدنية، النفسية، المورفولوجية والفسولوجية والعقلية.

3-1- مفهوم المراهقة:

هي ترجمة لكلمة Adel escence والتي تعني "النمو حتى بلوغ الرشد" (خليفة، 2005، ص72). كما ان المراهقة هي تلك الفترة التي تتبع الطفولة والتي تبدأ مع اول إشارات الاحترام وتتحصر بين 12-18 سنة (اسماعيل، 1982، ص19). ويعرف "ستانلي هول" المراهقة على أنها فترة عواطف وتوتر وشدة تكشفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والفراغ والمشاكل وصعوبة التوافق (اسماعيل، 1982، ص22).

وفترة المراهقة حسب "ايستر Eisster" هي الفترة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي. أما نفسياً فهي انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين الى راشد مستقل يتكيف بذاته. حيث أن التكوين النفسي للطفل يذوب أثناء المراهقة وهذا يؤدي الى احداث خلل واضطرابات على المستوى الشخصي للطفل. (اسماعيل، 1982، ص20).

فالمراهقة من حيث الميلاد هي الوجود للكائن الحي، كما يقول الدكتور صلاح مخيمر: "ليست عملية تتم في لحظة أو تستغرق وقتاً بعينه بل هي عملية مفتوحة ينتقل فيها الكائن من الأسلوب السالب في توكيد الكيان عن طريق التناقض إلى

الأسلوب الموجب الذي يصدر عن الإمكانيات الحقيقية الداخلية للوجود الفردي، ويقول الدكتور كذلك بأنها محاولة الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد، وهي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد (نور، 1984).

وتتألف المراهقة من ثلاث مراحل:

المراهقة المبكرة: الممتدة ما بين 12-14 سنة وتقابلها المرحلة المتوسطة

المراهقة المتوسطة: الممتدة بين 15-18 سنة وتقابلها المرحلة الثانوية وهي المرحلة التي تتم عليها هذه الدراسة

المراهقة المتأخرة: الممتدة ما بين 18-21 سنة.

وتعرف الطالبة الباحثة المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة الى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من حيث التحول والنمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، وهي من أهم المراحل التي يمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها تقلب الطفل الصغير الى عضو في المجتمع الكبير.

3-2- تحديد مرحلة المراهقة:

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، إختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير إلى أنّ مرحلة المراهقة المبكرة تمتد من 12 الى 14 سنة، ومرحلة المراهقة الوسطى تمتد من 15 إلى 17 سنة، ومرحلة المراهقة المتأخرة تمتد من 18 إلى سنة.

3-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة من 12 إلى 14 سنة:

تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وفي هذه المرحلة يهتم المراهق إهتماماً كبيراً بمظهر جسمه وليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه وفي هذا السن يمثل ضغط الأقران أهم ما شغل بال المراهق. (اخرون، 2004، صفحة 8)

3-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى من 15 إلى 17 سنة:

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة، والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الإعتماد كثيراً على الغير

حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. (القذافي، 1997، الصفحات 353-354) تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تبطئ سرعة النمو الجسمي نسبياً، وتزداد الحواس دقة ويقترب الذكاء إلى الإكتمال، وتضل الإنفعالات قوية وتتسم بالحماسة. (شاذلي، 2001، صفحة 245)

3-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة 18 إلى 21 سنة:

جهوده من إقامة وحدة متألفة من مجموع مكونات شخصيته كما يحاول التكيف مع مجتمعه والتوافق مع الظروف البيئية الجديدة، ويشير العلماء إلى أن المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتسابق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. (زهران، 1995، صفحة 108).

3-3- الخصائص العمرية لعينة البحث (16-15) سنة:

3-3-1- الخصائص المورفولوجية:

يشهد النمو المورفولوجي في هذه المرحلة تطوراً كبيراً، حيث تنمو العضلات والعظام وتظهر خصائص ومميزات الجنس، إذ إن الجانب الجسمي تطراً عليه تغيرات في الأبعاد الخارجية (علاوي، 1991، ص146)، كالوزن وحيث تصبح عضلات الذكور ممثلة وقوية مقارنة بعضلات الإناث التي تتميز باللينة وصغر حجمها (فرج، 1998، ص74)، كما يصبح الذكور أطول من الإناث وأثقل منهن وزناً. تظهر كذلك الصفات الجنسية الثانوية التي تميز الذكور عن الإناث، مثلاً عند الإناث نلاحظ نمو عظام الحوض، والزيادة في الكتلة الحجمية. وبهذا تتحد الملامح النهائية، والأنماط الجسمية المميزة للفرد وتعديل (P.J, 1985,p.80) حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة صورتها الكاملة.

3-3-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تحظى هذه المرحلة بتغيرات ملحوظة في النشاط الغددي، وفي بعض أعضاء الأجهزة الداخلية، فتظهر تغيرات في الغدد الكظرية (الكظرية)، حيث تعمل الغدد الكظرية على التأثير في النمو الجنسي بصفة عامة، إذ تعتبر من مفرزات الهرمونات المنبهة للجنس والتي تصب إفرازاتها في الدم.

كما تظهر تغيرات في افراز الغدد الصماء والتي هي عبارة عن مواد عضوية تساهم في النمو العام، وخاصة العظام خلال هذه المرحلة. تتبعها تغيرات عضوية في الأجهزة الداخلية تتمثل في تزايد كمية استهلاك الاكسجين من قبل العضلات مما يؤدي الى استهلاك الدهون الموجودة في الجسم، وزيادة التهوية وكذلك يزداد حجم القلب وسعته ويزداد ضغط الدم الذي تحدث عنه نتائج مختلفة من الصراع، وتوتر وقلق، ونلاحظ زيادة سعة المعدة مما يؤدي الى زيادة شهية المراهق، كما تنمو الالياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول.

3-3-3- الخصائص الحسية-الحركية:

تتميز هذه المرحلة بتطوير المهارات الحركية، والقدرات البدنية، بادراك الحركات الجسمية والتحكم فيها، واكتساب سلوكيات حركية منسقة ملائمة في كل من الوضعيات الطبيعية (الركض، المشي، والقفز ..الخ) والفنية البسيطة، والمركبة كالتوافق والانسجام الحركي، كما يزداد نشاطه وقوته في التحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة للأنسجة المبرمجة في مرحلة التعلم الثانوي. ويشهد التلميذ كذلك درجة عالية من التحسن والارتقاء بالمستوى العضلي، لاكتسابه اللياقة البدنية. كما يبلغ درجة عالية أيضا من الاتزان الحركي، على عكس ما كان عليه من قبل من ارتباك، واختلال حركي.

3-3-4- الخصائص العقلية والانفعالية:

تأخذ الحياة العقلية لدى التلميذ خلال هذه المرحلة منعرجا اخر، خاصة انه ينتقل من الادراك الحسي والحركي الى ادراك العلاقات المعقدة، حيث ينمو الذكاء ويصبح عبارة عن قدرة عقلية عامة كما تزداد قدرة المراهق على التفكير، والتخيل والادراك والانتباه.

اما عن مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة فهي تتميز بكثرة الانفعالات والميل الى العزلة (الانطواء) (جان، 1997، ص127). وقد يندفع أحيانا الى الاجتماع بالناس لقوة غريزة الاجتماع عنده فهو في غالب الأحيان يعجز عن مواجهة الواقع حيث يندفع الى الخيال ويخلق لنفسه جوا رومانسيا فأفكاره في هذه المرحلة مثالية

وخيالية حيث يغلب عليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة انفعالاته، أنه يتألم كثيرا لآلام الآخرين (الجبار، 1989، ص16).ونجد التلميذ يتميز في هذه المرحلة بـ:

الاقدام على الألعاب الفردية والجماعية والمسائل التي تتطلب مزيدا من التركيز والانتباه وسرعة الاستجابة. و البحث في عمق الحقائق، وعدم الاكتفاء بسطحها. و الى تحليل الأفكار وتركيبها، وذلك قصد إيجاد الحلول للمشكلات والوصول الى الرغبات المطلوبة بكل حرية، مما يساعد على زيادة درجة نكائه. والقصور الذهني والتنبؤ لمختلف المواقف التي يواجهها، واتخاذ القرار المناسب. و تجاوز المكان والزمان في حل المشاكل المطروحة بفضل الخيال الواسع، الذي لم يكن يتسم به في مرحلة الطفولة. ويرى "عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي" أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية (15-16) سنة تقل لديه القابلية للتهيج الانفعالي ويهدأ الصراع نوعا ما وتخف الشحنة الانفعالية بعد أن يعود الاتزان الانفعالي على نحو تدريجي، ويتقبل المراهق الأمور في هدوء، الأمر الذي يتيح له أن يراها في ضوء أكثر واقعية (المليجي، 2006، ص380).

3-3-5- الخصائص النفسية:

تحدث الاضطرابات النفسية للتلميذ في المرحلة الأولى من المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الجسمية المفاجئة والسريعة، الا أن التلميذ في هذه المرحلة يصبح في حالة نفسية مستقرة، هذا عكس ما كان عليه من قبل (أي انه ينتابه شعور البدوني) (جون، 1997، صفحة291).

3-3-6- الخصائص الاجتماعية:

رغم المعاملة المتغيرة التي يتلقاها من الآخرين سواء من الاسرة او المجتمع، الا ان التلميذ في هذه المرحلة يندمج ويتكيف مع المحيط والاسرة من جديد، عكس ما كان عليه من قبل، اذ يرى بعض العلماء ان الفرد في هذه المرحلة يصبح أكثر سعيا للتكيف مع الواقع، ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدرج ويستعد ليصبح عضوا في المجتمع الذي يعيش فيه، كما يظهر لديه شعور بالمسؤولية الملقاة على عاتقه.

3-4- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:

إن المراهقة في السن 15-16 سنة تكون متحمس لممارسة النشاط الرياضي ومستعد لتجاوز الحدود وذلك إن تعلق الأمر بتحسين مهاراتها وتنمية مواهبها والاستعدادات في هذه المرحلة يكون قد انفصلت عن النشاطات التقليدية لتتوجه نحو الرياضة مثل: التنس، كرة الطائرة، كرة السلة. الخ كما أنها تعتمد على مشاهدة الألعاب المتلفزة، وفي هذه المرحلة أيضا يشترط التنظيم التقني للعب بحق، يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة، وهذا رجع إلى ذلك التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهقة. وعليه تعتبر التربية البدنية و الرياضية من أنواع اللعب الموحد التي توحد الروح و الجسم، حيث أن المفكر الاجتماعي (بارليبيوس) يرى في رياضة تربية حركية نفسية و حركية اجتماعية، و على هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لها والاهتمام بقدراته وبإمكاناته وميولته التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي يمارسه (زهران، 2000).

3-5- المراهقة والممارسة الرياضية:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل الأساسية من التعلم إذ يجب معرفة كل التغيرات الفسيولوجية و السيكولوجية التي تحدث للمراهقة ، و من أجل تحقيق متطلباتها الأساسية من أجل التعامل الإيجابي معها في إطار أداء الواجب التوجيهي على احسن حال، ففي هذه المرحلة بالذات تتصف المراهقة بصراع نفسي حاد، لهذا يرى علماء النفس أن هذا الصراع هو مجموعة من الدوافع القوية الجارفة ، التي تركز حول بحث المراهقة عن نفسها و دورها في هذا المجتمع، و بين موانع العالم الخارجي و تقاليده و عاداته و اتجاهاته و ما إلى ذلك من أمور تكون النمط الثقافي لهذا المجتمع. و يتبع منه هذا الصراع ميل المراهقة في هذه المرحلة الى التفكير في المشاكل المحيطة بها ، فتارة ترى نفسها صغير في مجتمع مع الأطفال و تلعب معهم و تارة اخرى ترى نفسها كبير في مجتمع بالكبار و تبادلهم الحديث، لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغير وهذا ما يزيد من حدة اضطراباتها حيث يبلغ الحد الأقصى، وهذا ما يؤثر على سلوكياتها كونها تنتقل من حالة إلى أخرى متأرجحه بين

التهور والجبن و بين المثالية و الواقعية و بين الغيرة و الأنانية و بين ذلك الغضب و القبول، ولكون المراهقة شخصية مضطربة، قلقة و غير مستقرة (صالح، 1986) . فالرياضة أداة عملية الوقاية من هذه التغيرات والاضطرابات النفسية، وتعتبر كذلك كعلاج في بعض الاحيان فعند ممارسة الرياضة تخرج المراهقة من كل المكبوتات، وأسباب الاضطرابات الموجودة في ساحة الشعور والاشعور وتعتبر عن انفعالاتها الايجابية مع زميلاتها، فالرياضة ميدان تلجأ إليه المراهقة لتعبر عن أحاسيسها الداخلية من ناحية وزرع الفرح والسرور في نفسها وتعلمها العلاقات الاجتماعية التي تساعد على التكيف مع المحيط التعليمي ومساهمتها في رفع مستواها من ناحية اخرى.

3-6- أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة: (ناهد، 1991، ص22) تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ضرورية لكل الاعمار، الا انه في هذه المرحلة تعتبر ذات أهمية خاصة، حيث الجسم والعظام والعضلات وكل الأعضاء الحيوية الأخرى في نمو مستمر وعندما يواظب عليها الفرد تحقق له فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحية. ولعل أهم فوائد أنشطة التربية البدنية والرياضية يمكن اختصارها كما يلي:

-النشاطات والألعاب الرياضية والبدنية المنظمة بشكل طبيعي وسليم، وبصورة صحية تساهم في بناء شخصية سليمة، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.

-مزاولة النشاط البدني يساعد على تحقيق التناسق وسلامة بناء العظام والعضلات، والسيطرة على وزن الجسم، والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

-تهيئ اللعب الجماعي وغيرها من الأنشطة البدنية الفرصة للاندماج والتكيف والاحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع.

-تساعد الاثار الإيجابية للتمارين البدنية والرياضية على مواجهة الاخطار والاضرار الناجمة عن التوتر والضبط النفسي، وتعمل على الوقاية من الشعور بالقلق والاكتئاب خاصة عند الحركة، والذي ينتشر انتشارا واسعا بين المراهقين.

-تشجع المشاركة في النشاط البدني والألعاب الرياضية الموجهة، كما تشجع على اتباع نظام غذائي صحي، ونيل القسط الكافي من الراحة، واجتتاب بعض الآفات الاجتماعية.

-تؤثر التربية البدنية والرياضية على القدرات العقلية للتلميذ، حيث تزيد قدرته على التعلم وذلك من خلال المنافسات والمسابقات بين القسام والمدارس وتجعله أكثر مواظبة على الدراسة وتحقيق النجاح والتفوق.

-ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على تكوين وتربية الفرد في اعلى المستويات الاكاديمية.

ان المشاركة الواسعة النطاق في اللعب والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية سواء في المدرسة او خارجها تساهم بشكل أساسي في النمو الصحي السليم.

خلاصة الفصل:

ان المرحلة العمرية (16-15) سنة هي مرحلة التعليم الثانوي حيث تقابل هذه المرحلة الدراسية مرحلة المراهقة عند التلاميذ حيث تتميز بالنضج البدني و التغيير الفيزيولوجي والمورفولوجي وهذه المرحلة تحدث تغيرات في الجانب النفسي، وتكمن أهمية التربية البدنية في كونها ذلك النشاط الحركي الديناميكي الذي يساعد تلاميذ في تغيير من ناحية النفسية والبدنية حيث أنها ترمي الى رفع المستوى المأمول للتلميذ في حدود الإمكانيات المتاحة له أي بناء أفراد قادرين على مسايرة الحياة المستقبلية بصورة أفضل، ومن خلال هذا البحث المتواضع، عمدت الباحثة الى الالمام بالجوانب المتعلقة بهذه المرحلة العمرية، كزن عينة البحث تتدرج ضمن هذه المرحلة، وهذا قصد مراعاة خصائصها ومميزاتها، حتى تتمكن الطالبة الباحثة من استخدام انسب الأساليب لهذه الفئة وهذا من خلال احترام رغباتهم و ميولاتهم.

خاتمة الباب الأول:

تناولت الطالبة في هذا الباب النظري والدراسات المرتبطة بمتغيرات اللياقة البدنية وكذا في مرحلة التعليم الثانوي. كما تطرقت الى استخدام تمارين ابجديات الجري التي لها من أهمية وفوائد ومتى تستخدم ودور المعلم في الأسلوب والمعايير بالإضافة الى أسلوب اللعب من حيث المفهوم واهداف هذا النظام وكذلك أيضا مكونات اللياقة البدنية واغراضها والهدف من ضم اليها مميزات المرحلة العمرية (15-16) سنة من حيث الخصائص ومميزات نمو في هذه المرحلة وفي الأخير أشار الى مميزات اللياقة البدنية في مرحلة تعليم الثانوي. وتشير الطالبة بانه تم الاستفاده من هذا المحتوى في تصميم المتغير المستقل قيد البحث مع الالتزام بالكفاءة القاعدية والختامية المنشودة في المنهاج.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

– تمهيد

– الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية .

– الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج .

– الخاتمة

- المدخل :

لقد شمل هذا الباب على فصلين حيث الفصل الأول خصص الى منهجية البحث و الإجراءات الميدانية وإبراز من خلال منهج البحث المستخدم ، عينة البحث ،مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، شرح الأدوات البحث ، الوسائل الإحصائية المعتمدة ، بينما الفصل الثاني شمل عرض ومناقشة النتائج ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات والخلاصة العامة للبحث وختم هذا الفصل الأخير بمجموعة من التوصيات .

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

— تمهيد

11.1 منهج البحث .

12.1 مجتمع و عينة البحث .

13.1 مجالات البحث .

14.1 متغيرات البحث

15.1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث

16.1 أدوات البحث .

17.1 الاسس العلمية للاختبار

18.1 الاختبارات

19.1 الوسائل الإحصائية .

20.1 صعوبات البحث .

— الخاتمة

- تمهيد:

من أجل معالجة مشكلة البحث المطروحة والتي تناولت في مضمونها فاعلية تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة تطرقت الطالبة الباحثة الى ابراز منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتخذة من حيث المنهج ، العينة و المجالات الى الادوات و الاختبارات ثم الى الوسائل الاحصائية المزمع استخدامها في معالجة النتائج الخام

1.1 منهج البحث .

إن المنهج في البحث العلمي هو مسعى للباحثين و الباحثات في كل الميادين العلمية ، فهو الطريقة الجماعية لاكتساب المعارف القائمة على الاستدلال وعلى الإجراءات المعترف بها للتحقق في الواقع (أنجرس، 2004) ، وفي هذا الشأن استخدمت الطالبة في هذه الدراسة المنهج التجريبي لملائمته لدراسة الظاهرة موضوع البحث على نحو فعال

2.1 مجتمع و عينة البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها بحيث يشير عمار بوحوش في تعريفه للمنهج في البحث العلمي بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة. (مجد، 1995، ص89) ويسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي ويقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. وفي هذا الشأن يمثل المجتمع الأصلي للبحث التلميذات من (15-16) سنة.

1.2.1 مجتمع البحث :

تمثل في تلاميذ السنة الأولى ثانوي لمؤسسة بوعزة عبد القادر (كاسطور)، حيث بلغ عددهن 36 تلميذة .

2.2.1 عينة البحث :

تكونت العينة البحث من 30 تلميذة تراوحت أعمارهن ما بين 15 و 16 سنة ،اختروا بطريقة عشوائية كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة قوام كل منهما 15 تلميذة

3.1 مجالات البحث

1.4.1 المجال الزمني .

- امتدت فترة الدراسة الميدانية لهذا البحث من 2017/11/13 إلى 2018/3/12 وانتظمت عبر المراحل الزمنية التالية:

- التجربة الاستطلاعية :

- تم إجراء الاختبار القبلي في: 2017/11/29.

- تم إجراء الاختبار البعدي في: 2017/12/6.

تمت المرحلتين في نفس الظروف الزمانية والمكانية للمرحلة الأولى كما هو موضح في الجدول التالي: وهذا لغرض السيطرة على المتغيرات العشوائية الأخرى التي قد تؤثر على صدق نتائج الدراسة الأساسية.

- التجربة الرئيسية:

-تم إجراء الاختبار القبلي في: 2018/1/11

-تم إجراء الاختبار البعدي في: 2018/3/14

2.4.1 المجال البشري:

تمت التجربة على 30 تلميذة (15-16) سنة يدرسون في مستوى السنة الأولى ثانوي ،حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد واحدة تجريبية وأخرى ضابطة

بلغ عدد كل مجموعة 15 تلميذة ، كما انجزت التجربة الاستطلاعية على عينة من 6 بنات من نفس المجتمع و تم هزلهن من التجربة الاساسية فيما بعد.

3.4.1 المجال المكاني .

تمت التجربة في ثانوية بوعزة عبد القادر (كاسطور) بمستغانم.

4.1 متغيرات البحث:

- نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تطلب الامر حصر متغيرات البحث فيما يلي:

1.4.1 المتغير المستقل: (variable independant)

وهو المثير أو المتغير الذي يحدث الأثر، وهذا المتغير يسمى المتغير التجريبي، وهو يمثل في هذه الدراسة : تمارين ابجديات الجري باللعب

2.4.1 المتغير التابع: (variable dependant)

وهو الأثر الناتج عن المتغير المستقل (تمارين ابجديات الجري باللعب)، وهو يمثل الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلاميذ في الوثب الطويل.

5.1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

- إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الأخرى ، و بدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و التفسير. و في هذا الشأن يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب" أنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسته لإجراءات الضبط الصحيحة (علاوي و أسامة كامل ،1987،ص243) ، و لقد عملت الطالبة على عزل قدر الامكان أهم المتغيرات العشوائية او المشوشة من خلال الأخذ بالاعتبارات التالية :

- تجانس العينة من حيث الجنس
- إبعاد التلاميذ المكررين والمنخرطين مع الأندية الرياضية (كرة اليد، الجيدو، ألعاب القوى، الكاراتي).
- أشرفت الطالبة بنفسها على تدريس كلا العينتين في نفس الظروف المكانية و الزمانية.
- أما فيما يخص الوحدات التدريسية المطبقة على كلا العينتين فقد بلغ عددها 10 دروس أنجزت في نفس الظروف الزمانية والمكانية.
- عدم التغيير أو التبديل في وسائل القياس في جميع مراحل الاختبارات القبلية و البعدية.
- لقد أشرفت الطالبة على إنجاز الإختبارات القبلية و البعدية على كلتا العينتين بمساعدة فريق عمل (طلبة من نفس الاختصاص).

6.1 أدوات البحث:

- 1.6.1 المقابلات الشخصية:

تمت هذه المقابلات مع دكاترة و أساتذة الدين لهم خبرة في التخصص من الناحية التعليمية من أجل تحديد الموضوع ، كما اندرجت المقابلة في تحكيم الاستمارة الاستبائية.(ترشيح الاختبارات)

- 2.6.1 المصادر و المراجع:

استعانت الطالبة بعدد معتبر من المراجع باللغتين العربية و الأجنبية لبناء القسم النظري و التطبيقي من البحث.

- 3.6.1 العتاد الرياضي:

- شواخص من الحجم الصغير
- ميقاتي

- صفارة

- جير

7.1 الاسس العلمية للاختبار:

1.7.1 الثبات و الصدق:

قامت الطالبة على تحديد أدوات البحث المناسبة قصد جمع المعلومات للتأكد من صحة فرض البحث ، و عليا فإن الأطراف الذين يقصدهم البحث بالدراسة هم تلميذات يدرسن في السنة الاولى من التعليم الثانوي ، و في هذا الشأن يشير إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي"بضرورة دراية الباحث الكاملة لمواصفات الأداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها ، و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها، و بالإضافة إلى ذلك أن يكون المستجوب على دراية بكيفية استخدام تلك الأدوات و إعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلاص، حسين باهي، 143، ص2000).

وتماشيا مع متطلبات موضوع البحث حرصت الطالبة على توظيف مجموعة من الاختبارات الميدانية لقياس المتغير التابع قيد. وعليا فقد تجلت أغراض التجربة الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الطالبة خلال الدراسة الأساسية.

- معرفة خصوصية المتغير التابع قيد البحث ادوات القياس المناسبة

- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية لمعرفة مدى تمتع[بالصدق و الثبات و الموضوعية حتى يستوفي على الشروط العلمية.

وفي هذا المسعى شرعت الطالبة في مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي و الى مراجعة الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض الوصول الى جمع عدد من الاختبارات المناسبة لقياس المتغير التابع قيد.

و فور ذلك تم إعداد استمارة لترشيح الاختبارات حيث و عرضت للأستاذ مشرف ثم إلى مجموعة من الأساتذة و الدكاترة (صدق المحكمين ارجع إلى الملاحق) بغرض الأخذ بأرائهم و توجيهاتهم العلمية حول اختيار انسب الاختبارات التي تقي بالغرض المنشود حيث عرضت على 8 مختصين في حقل تدريس التربية البدنية والرياضية وذلك لاجل تحديد أدق الاختبارات الموجهة لقياس المتغير التابع المستهدف البحث، و امتدت هذه الخطوة من 2017/11/13 إلى 2017/11/22 و على إثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاع 8 إستمارة من المجموع الكلي أي ما يعادل نسبة 100%، شرع الطالبة في تحليلها مستخلصتا مجموعة من الاختبارات التي وقع عليها الاجماع مستندة في ذلك على رأي حسن علاوي و نصر الدين رضوان حيث يذكران أن "كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة" (محمد، 1988، 329)

جدول رقم (01) يوضح مجموعة الإختبارات البدنية المنتقاة

الإختبارات	العدو ل30م	الوثب ل 5 خطوات	الجري في شكل 8	ثني الجذع للأمام من الوقوف	الوثب العريض من الثبات	الوثب الطويل(الانجاز)
النتائج	لقياس سرعة الانتقالية	لقياس القوة المميزة بالسرعة	لقياس التوافق	لقياس المرونة	لقياس القوة الانفجارية	لقياس الانجاز الرقمي
عينة الأساتذة	6	5	7	7	8	8
النسبة المئوية (%)	75%	62,5%	87,5%	87,5%	100%	100%

و خلال الخطوة الموالية تناولت الطالبة تلك الإختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العملي، حيث تم إختيار عينة عشوائية من تلاميذات لقسم سنة أولى و المقدر عددهن ب15 تلميذة يتراوح سنهن من 15 إلى 16 سنة و طبقت عليهم مجموعة الإختبارات البدنية المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ 2017/12/14 بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ 2018/3/8 و قد أشرفت

الطالبة بنفسها على إجراء الإختبارات بمساعدة فريق عمل يضم مجموعة من الأساتذة المتربصين. و يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للإختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الإختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد إستخدامه مرة أخرى". كما يذكر كل من بارو ومك جي "أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله". كما يقصد به حسب مقدم عبد الحفيظ "هو مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه". وقد أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها في الجدول التالي

جدول رقم (2) يوضح قيم الثبات وصدق الاختبارات المقترحة

مستوى الدلالة	د.ح	القيمة الجدولية	معامل الصدق	معامل الثبات	العينة	معامل الارتباط الاختبارات
0,05	5	0,75	0,96	0,93	6	ثني الجذع للامام من وضع الوقوف(سم)
			0,94	0,88		عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)
			0,91	0,82		الوثب الخماسي(م)
			0,92	0,85		(جري في شكل 8 "بالثانية")
			0,89	0,80		(الوثب العريض من الثبات "متر")
			0,95	0,90		الوثب الطويل من الجري

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0,80 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0,93 مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوى الحاصل بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي. و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الإختبارات المستخدمة و هذا بحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات في كل الإختبارات زادت

عن القيمة الجدولية التي بلغت 0,75 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 5. كما تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الإختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه و هذا بحكم أن كل مؤشرات الصدق تراوحت بين 0,89 كأدنى قيمة إلى 0,96 كأعلى قيمة هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0.75 و هذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 5.

2.1.7 الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (محمد عيسوي، 2003، ص332). وهذا يعني مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاستبيان، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة (إخلاص محمد، مصطفى حسين، 2000، ص179). وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

- مدى وضوح الاختبارات و سهولة تطبيقها لدى المختبرين
- كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية.
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة و الإطار النظري للبحث الحالي (الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)
- و مما سبق فإن الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

8.1 الاختبارات:

1.8.1 إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف:

- الغرض من الإختبار: قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

- الأدوات:

مسطرة طولها 50 سم - مقعد أو كرسي مرتفع.

الإجراءات:

-المسطرة يكون منتصفها على حافة المقعد والنصف الاخر اسفلها ويلاحظ ان نقطة الصفر تكون مع مستوى الحافة، تكون انحرافات الجزء العلوي بالسالب والجزء السفلي بالموجب.

- مواصفات الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس، يقوم المختبر بثني الجذع بأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك موازية للمقياس.

-التسجيل:

العلامة تطابق اخر مستوى لأصابع اليدين من المسطرة.

شكل رقم (1): يوضح إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف



- توجيهات الإختبار:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطئ.
- يجب ثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

- التسجيل:

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين، و تحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

- 2.8.1 إختبار عدو 30م من بداية متحركة :

- الغرض من الإختبار:

قياس السرعة الإنتقالية القصوى .

- الأدوات:

- مضمار الجري لا يقل عن 50 م برواقين على الأقل (عرض كل رواق 1.22م)

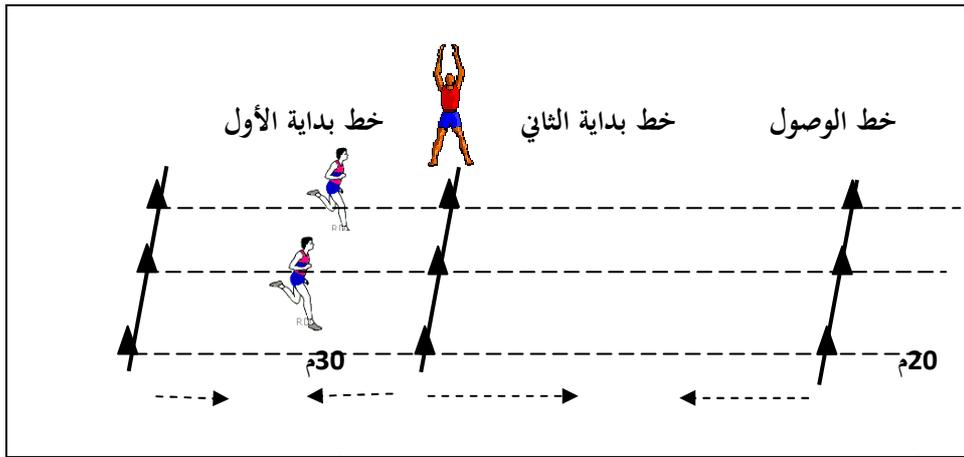
- شواخص + عدّاد + صافرة .

- مواصفات الأداء:

يتم تقسيم المضمار طولاً على قسمين مفصولان بواسطة خط سميك مبين بشواخص على حافته الجانبيتين ، المضمار الأول طوله (20 م) ابتداءاً من خط الإنطلاق

حتى الخط المرسوم ، و الثاني طوله (30 م) ابتداء من الخط المرسوم حتى خط النهاية .

يقف كل مختبران فوق خط الإنطلاقة ، عند سماع الإشارة ينطلقان عدواً للحصول على سرعة ابتدائية نحو خط الوصول، و يبدأ احتساب الوقت بمجرد اجتياز الخط المرسوم . شكل رقم (2): يوضح إختبار عدو 30م من الحركة



- توجيهات الإختبار:

- دمج كل مختبران معا لإضفاء التنافس .
- يخصص ميقاتي لكل مختبر لإعطاء المصدقية و الضبط عند بدء تشغيل العداد .
- على كل مختبر الجري داخل رواقه الخاص .
- يتعين على المختبر اكتساب أقصى سرعة له خلال مجال الـ 20 م .
- يمنح لكل مختبر محاولتان تفصلهما مدة 5 الى 10 دقائق .
- ادارة الإختبار:

- المراقب الأول يعطي اشارة بلوغ خط الـ20 م معلنا للميقاتيان ببديء تشغيل العدادان

- الميقاتيان يسجلان توقيت السباق لكل مختبر .

- التسجيل :

يسجل الزمن لأقرب 1/10 من الثانية .

يحسب للمختبر احسن زمن في المحاولتان (محمد، 1994، صفحة 139) .

- 3.8.1 إختبار الوثب العريض من الثبات :

- الغرض من الإختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين اثناء الوثب للأمام.

- الأدوات:

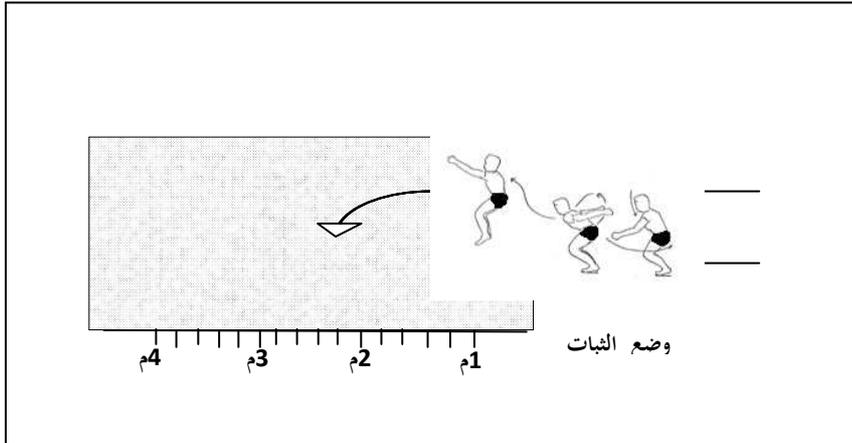
- ميدان للقفز الطويل .

- شريط متري للقياس .

- مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط و القدمان متباعدتان عن بعضهما ، يثني المختبر ركبتيه و يميل بجذعه للأمام مع مرجحة اليدين ثم الوثب اماما للوصول الى ابعد مسافة ممكنة ، و يتم القياس من خط البداية (لوح الإرتقاء) حتى اقرب نقطة تركها المختبر على الأرض .

شكل رقم (3): يوضح إختبار الوثب العريض من الثبات



- توجيهات الإختبار:

- يقام الإختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب .
- يتم الإرتقاء بكلتا القدمين معا و ليس بقدم واحدة .
- يسمح بالإحماء قبل اداء اختبار .
- لكل مختبر محاولتان و تحتسب له درجة احسن هذه المحاولات .
- يسمح للمختبر باداء الإختبار بالحذاء او بدونه .

- ادارة الإختبار :

- مسجل : و يقوم بالتنظيم و تسجيل النتائج .
- حكمين : لقياس المسافة المنجزة .

- حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر اثر تركه اخر جزء من الجسم .
- خط البداية يكون بعرض 5سم و يدخل ضمن القياس .
- تحتسب للمختبر درجات احسن المحاولتين .
-

4.8.1 - إختبار الجري في الشكل "8":

- الغرض من الإختبار:

يهدف هذا الإختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء حركته الأمام بسرعة.

- الأدوات:

- عداد إلكتروني، قائمين، عارضة، صافرة.

- مواصفات الإختبارات:

يقف المختبر بجانب أحد القائمين و عند سماع إشارة البدء، يقوم بالجري على شكل حرف 8 كما هو موضح في الشكل، حيث يقوم بعمل أربع دورات (و الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه المختبر).

- توجيهات:

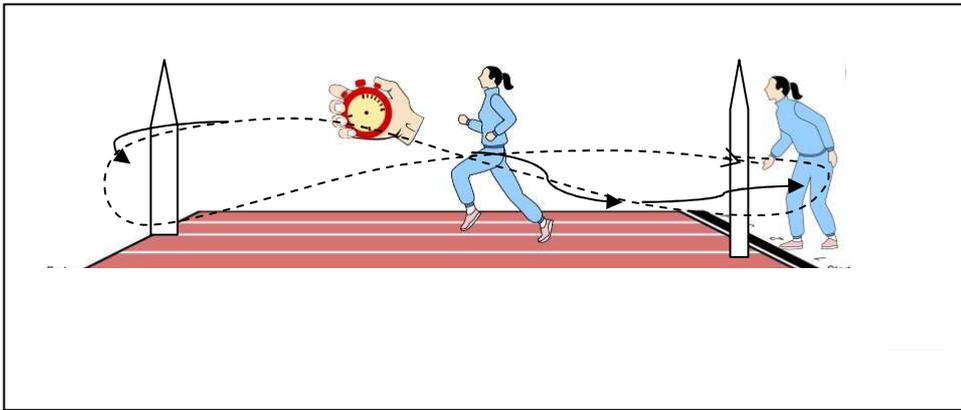
1- يجب إتباع خط السير المحدد.

2- يجب عدم لمس القائمين أو العارضة.

3- إذا أخطأ المختبر يوقف الإختبار و يعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

- تسجيل النتائج: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربع دورات.

شكل رقم (4) يوضح إختبار الجري في الشكل 8



الغرض من الاختبار هو لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية(قوة الارتقاء)

- التعليمات:

- الانطلاق من الوقوف و الرجلين مختلفتين،
 - حيث يحاول المختبر الوثب لـ 5 خطوات في محاولة الوصول إلى ابعد نقطة، و ينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين
- (jean robert et al,1995)، (Piasenta.j 1988)

- الأدوات المستخدمة:

شريط متري(20م) + طباشير + شواخص + صافرة + رواق لـ 50 م .

- تسجيل النتائج:

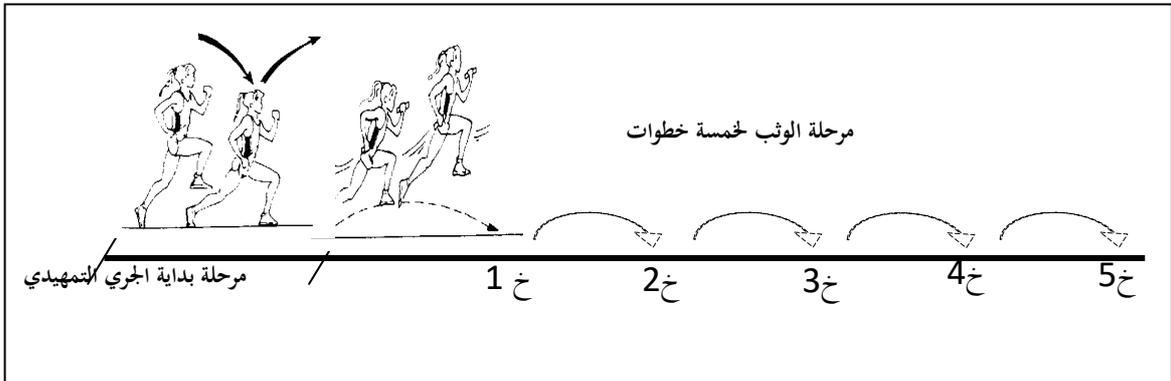
يتم قياس المسافة المنجزة من خط بداية إلى مكان آخر جزء في الجسم يلمس الأرض في الوثبة الخامسة .

- يعطى للرياضي محاولتين.

- و تحتسب له أفضل محاولة.

- يتم قياس المسافة بالمتر. لاحظ الشكل .

شكل رقم (5) يوضح اختبار الوثب لـ 5 خطوات من وضع الحركة



6.8.1 اختبار الانجاز الرقمي في الوثب الطويل:

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء.

-اختبار الأداء الفني لفعالية الب الطويل بطريقة القرفصاء.

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب بطريقة التعلق.

-الغرض من الاختبار: معرفة الإنجاز الرقمي الحاصل.

-أدوات الاختبار: -رواق لسرعة الاقتراب + حفرة وثب + لوح مرقم للقياس.

-مواصفات الأداء: يقف المختبر على مسافة لاتقل عن (45)م ويقوم بأداء الركضة التقريبية ثم الارتقاء على لوح والطيران بطريقته الخاصة التي يتقنها ثم الهبوط والسقوط في الحفرة الرملية.

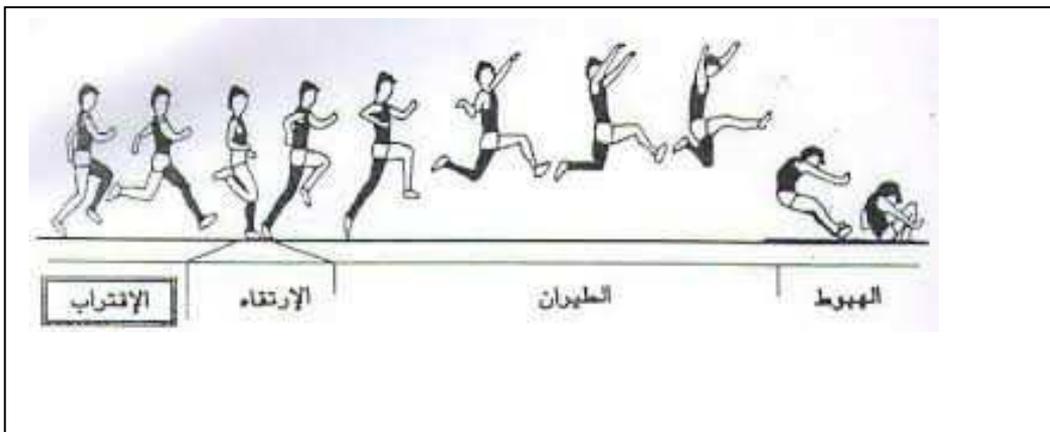
-طريقة القياس: تقاس المسافة من الحافة الداخلية للوح الارتقاء حتى اخر اثر

يتركه على الرمل عند السقوط. (قياس المسافة بالمتر). (د.قاسم حسن حسين،

1999، 205)

-يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ونحسب الاحسن محاولة.

شكل رقم (6) يوضح اختبار الانجاز الرقمي في الوثب الطويل



9.1 الوسائل الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، عملت الطالبة على معالجة النتائج

الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 141).
و يعبر عنها بالمعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100$$

حيث س : هو عدد التكرارات.

ن : حجم العينة. (Stéphane champely.2004. P64)

1.9.1 المتوسط الحسابي:

و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية، و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي للقيم. ن : حجم العينة.

$\sum س$: مجموع القيم. (GILBERT.1978.P32)

2.9.1 الانحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (عبد القادر حلمي، 1993، ص48) و يحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$\sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}} = \delta$$

حيث δ : الانحراف المعياري. : المتوسط الحسابي . n : حجم العينة

$(s - \bar{s})^2$: مجموعة الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي.
(SANDERS.1984.P48)

معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالزمن "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال $(-1, +1)$ ، فإذا كان الارتباط سالبا ذل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة $+1$ أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

و إذا بلغت "ر" قيمة $+0,95$ أو $0,88$ فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.

و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة.(مروان عبد المجيد،1999،ص88). و يحسب معمل الارتباط وفق المعامل الإحصائية التالية:

$$r = \frac{\sum (ص - \bar{ص}) \cdot (س - \bar{س})}{\sqrt{\sum (ص - \bar{ص})^2 \cdot \sum (س - \bar{س})^2}}$$

حيث: ر : قيمة معامل الارتباط البسيط. $\bar{س}$: المتوسط الحسابي للمتغير س
 $\bar{ص}$: المتوسط الحسابي للمتغير ص

$\sum (ص - \bar{ص})(س - \bar{س})$: مجموعة الحاصل ضرب الانحرافات.

$\sum (ص - \bar{ص})^2$: مجموعة مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي

$\sum (س - \bar{س})^2$: مجموعة مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي

4.9.1 الصدق الذاتي:

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار (علاوي، 1985،ص350). فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس

المجموعة من الأفراد.و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة

التالية(حسانين،1995،ص193) :

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

5.9.1 اختبارات ستيودنت: (حسن، 1995)

وقد استخدم لمعرفة الفروق الموجودة متوسطين مستقلين

$$\frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2}}}$$

حيث أن:

- ت : تعبر عن إختبار ستودنت.
- س₁: متوسط قيم العينة الأولى.
- س₂: متوسط قيم العينة الثانية. - ع₁: الإنحراف المعياري لقيم العينة الأولى.
- ع₂: الإنحراف المعياري لقيم العينة الثانية. ن : عدد أفراد العينة.
-

إختبار « ت » ستودنت: (الحفيظ، 2003، صفحة 111)

يستعمل هذا الإختبار لمعرفة الفرق بين متوسطين مرتبطين

$$T = \frac{M}{\sqrt{\frac{C}{n-1}}}$$

حيث أن: ت : تعبر عن إختبار T ستودنت.

- م ف : متوسط الفرق بين المتوسط الحسابي في الإختبارين القبلي و البعدي.
- ف : الفرق بين درجات في الإختبار القبلي و البعدي.

$$C = F - M$$

و تحتسب T الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص بت ستودنت و هذا عند مستوى الدلالة 0.05، و تحسب درجة الحرية ن - 1.

10.1 صعوبات البحث:

لقد تمثلت صعوبات البحث التي صادفت الطالبة في ما يلي:

- قلة التفهم الإداري لطبيعة البحوث و الدراسات الجامعية .
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المشابهة في مجال الدراسة .
- الخاتمة:

من خلال هذا الفصل و الذي تمحور مضمونه حول منهج البحث و الإجراءات الميدانية ، تناولت الطالبة التجربة الإستطلاعية و الأساسية بالدراسة تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية حيث تطرقت إلى عدة خطوات علمية تم انجزها خلال التجربة الاستطلاعية تمهيدا للتجربة الأساسية التي استهلقتها بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، وإلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث و في الاخير تناولت الطالبة أهم صعوبات البحث التي واجهت طريق البحث.

الفصل الثاني:

عرض النتائج و مناقشتها

- تمهيد

8.2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعينتي البحث

9.2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث

10.2 عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث

11.2 مناقشة فرضيات البحث

12.2 الإستنتاجات

13.2 الخاتمة العامة للبحث

14.2 التوصيات

- المصادر و المراجع

- الملاحق

- تمهيد :

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، وعلى هذا الأساس ستتناول الطالبة الباحثة في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها ومناقشتها ومن تم تمثيلها بيانيا لتقوم الطالبة الباحثة باستخلاص مجموعة من النتائج تعتمد عليها في استخلاص مجموعة من الاستنتاجات و الاقتراحات

1.2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث

جدول رقم (3) يوضح مقارنة النتائج القبلية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات القبلية				الاختبارات
			العينة الضابطة		العينة التجريبية		
			ع1	س1	ع1	س1	
غير دال	2,048	0,53	4,78	4,867	3,02	5,67	ثني الجذع للامام من وضع الوقوف (سم)
غير دال		1,50	0,66	6,05	0,57	5,70	عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)
غير دال		0,65	1,02	8,96	0,85	8,73	الوثب الخماسي(م)
غير دال		0,57	1,83	17,18	1,01	17,50	اختبار (جري في شكل 8 "بالثانية ")
غير دال		0,71	0,19	1,42	0,21	1,37	الوثب العريض من الثبات(م)
غير دال		0,28	0,37	2,28	0,60	2,33	اختبار الوثب الطويل من الجري (م)

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2ن-2)=28

من خلال الجدول رقم (03) يتبين بأن جميع قيم ت المحسوبة و التي تراوحت بين 0,28 كأصغر قيمة و1,50 كأكبر قيمة هي أصغر من قيمة ت الجدولية 2.048 عند درجة الحرية (2ن-2) ،28 و مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات و هذا ما يدل على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث.

2.2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث
جدول رقم (4) يوضح مقارنة متوسطات النتائج القبليّة البعدية لعينة الضابطة و
التجريبية في المتغير البدني و الانجاز الرقمي

الدلالة	ت.م	العينة الضابطة				الدلالة	ت.م	العينة التجريبية				المقاييس الاختبارات
		اختبار بعدي		اختبار قبلي				اختبار بعدي		اختبار قبلي		
		2ع	2س	1ع	1س			2ع	2س	1ع	1س	
غ.دال	0,13	3,36	4,93	4,55	4,87	دال	5,61	3,07	7,60	3,10	5,67	ثني الجذع للامام من وضع الجلوس (سم)
غ.دال	0,94	0,43	5,96	0,66	6,05	غ.دال	1,91	0,49	5,55	0,57	5,70	عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)
دال	2,43	0,72	8,62	0,98	8,96	دال	6,26	0,64	9,53	0,85	8,73	الوثب الخماسي(م)
غ.دال	1,29	2,18	17,59	1,83	17,18	دال	2,50	3,28	15,24	1,01	17,50	اختبار (جري في شكل 8"الثانية")
غ.دال	0,69	0,21	1,39	0,18	1,42	دال	4,90	0,22	1,73	0,21	1,37	الوثب العريض من الثبات
غ.دال	0,24	0,35	2,29	0,37	2,28	دال	6,97	0,58	3,02	0,60	2,33	اختبار الوثب الطويل من الجري

ت الجدولية = 2.145 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

1.2.2 عرض ومناقشة النتائج القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار
ثني الجذع من وضع الوقوف
جدول رقم (5) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية لعينتي البحث في اختبار ثني
الجذع من وضع الوقوف

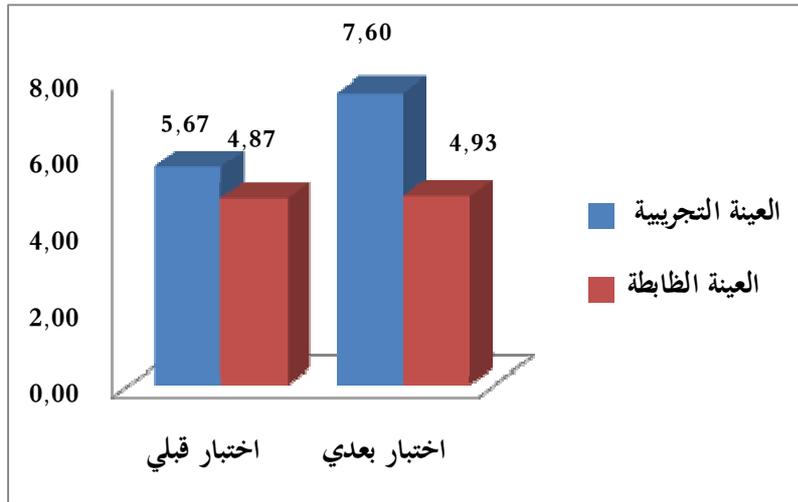
درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس لإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
14	2,145	5,61	3,10	5,67	3,07	7,60	15	العينة التجريبية
		0,13	4,55	4,87	3,36	4,93	15	العينة الضابطة

مستوى الدلالة 0,05

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (5) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(4,87 \pm 4,55)$ أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي $(3,36 \pm 4,93)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها الوحدات التعليمية باستخدام تمارين ابجديات الجري باللعب فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(3,10 \pm 5,67)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغت $(7,60 \pm 3,07)$ ، و من اجل معرفة دلالة الفروق تم استخدام اختبار ت ستيودنت حيث تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,13 و هي أصغر من ت الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية $(1-ن)=14$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 5,61 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.145 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلصت الطالبة أن استخدام هذه الوحدات التعليمية وفق تمارين ابجديات الجري باللعب أثر إيجابيا في تحسين أحد مكونات الأداء البدني(المرونة) وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم و منه ترى الطالبة أن هذا التحسن راجع إلى الاستمرارية في العمل وكذلك طبيعة الأنشطة و التمارين الخاصة المستخدمة وفق اسلوب اللعب في حصة التربية البدنية والرياضة بحيث كان لها الأثر كبير في تنمية صفة المرونة كما تشير الطالبة أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة يحي فريد وبلغالي فوزية (2015-2016) ودراسة بوفير محمد وبن زرفة محمد (2016-2017) ودراسة بن احمد محمد(2013) القائل ان المرونة احد مكونات الأداء البدني تتاثر إيجابيا من خلال أنشطة العاب القوى.

. و مما سبق استخلصت الطالبة الباحثة أن أنشطة تمارين ابجديات الجري باللعب
أثراً إيجابياً في تنمية صفة المرونة (انظر الشكل رقم 7).

شكل رقم (7) يوضح النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من
وضع الوقوف



2.2.2 عرض ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

عدو 30م من البداية المتحركة

جدول رقم (6) يوضح نتائج عينتي البحث في اختبار عدو 30م من البداية
المتحركة

درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
14	2,145	0,18	0,57	5,70	0,48	5,69	15	العينة التجريبية
		0,94	0,66	6,05	0,43	5,96	15	العينة الضابطة

مستوى الدلالة 0,05

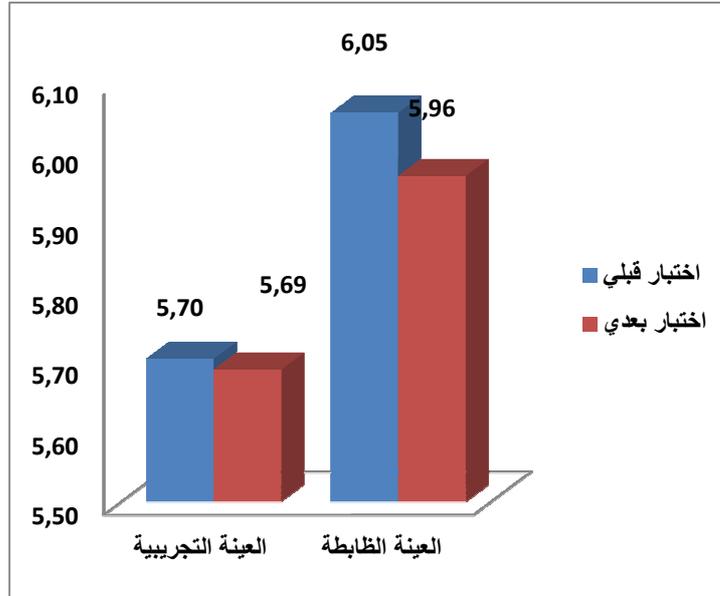
لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي
عند العينة الضابطة في اختبار عدو 30م من الحركة بلغت $6,05 \pm 0,66$ أما في

الاختبار البعدي بلغت $5,96 \pm 0,43$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $5,70 \pm 0,57$. أما الاختبار البعدي فقد بلغ $5,69 \pm 0,48$ و من اجل معرفة طبيعة الفروق بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل تمى استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت ، حيث تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,94 و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 0,18 و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلصت الطالبة الباحثة أن أنشطة تمارين ابجديات الجري باللعب أثرا إيجابيا في تنمية صفة سرعة الانتقالية التي تعتبر من ابرز المكونات الأساسية التي تساهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرياضي. (انظر الشكل رقم 8).

وترى الطالبة أن عدم معنوية الفروق الحاصلة في هذا المتغير السرعة راجع رغم تنوع تمارين ابجديات الجري باللعب، لأن تحسن هذا المتغير البدني متوقف على الجانب الوراثي، إذ يذكر (أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص180) أن " السرعة تتأثر من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي

يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و البطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

شكل رقم (8) يوضح نتائج عينتي البحث في اختبار عدو 30م من البداية المتحركة



3.2.2 عرض ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

الوثب الخماسي

جدول رقم (7) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب

الخماسي

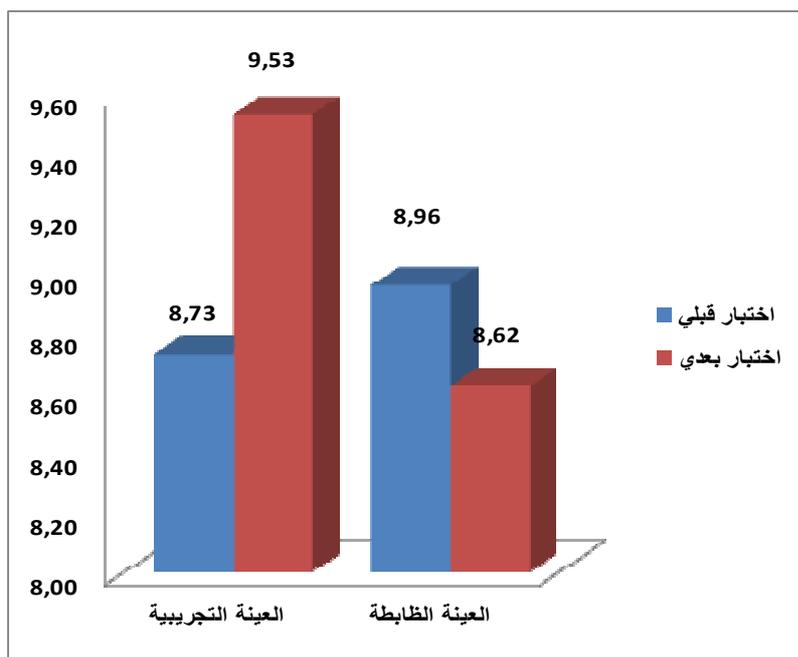
درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس لإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
14	2,145	6,26	0,85	8,73	0,64	9,53	15	العينة التجريبية
		2,43	0,98	8,96	0,72	8,62	15	العينة الضابطة

مستوى الدلالة 0,05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في اختبار الوثب الخماسي بلغت $8,96 \pm 0,98$ أما في الاختبار البعدي بلغت $8,62 \pm 0,72$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $8,73 \pm 0,85$. أما الاختبار البعدي فقد بلغ $9,53 \pm 0,64$ و من اجل معرفة طبيعة الفروق بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل تمى استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت ، حيث تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 2,43 و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 6,26 و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلصت الطالبة الباحثة أن أنشطة تمارين ابجديات الجري باللعب أثرا إيجابيا في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة (انظر الشكل رقم 9).

وترى الطالبة أن معنوية الفروق الحاصلة في هذا المتغير القوة راجع الى وحدات التعليمية باستخدام تمارين ابجديات الجري باللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والتي هي قوة الأطراف السفلية.

شكل رقم (9) يوضح النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي



4.2.2 عرض ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

الجرى في شكل 8

جدول رقم (8) يوضح النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8

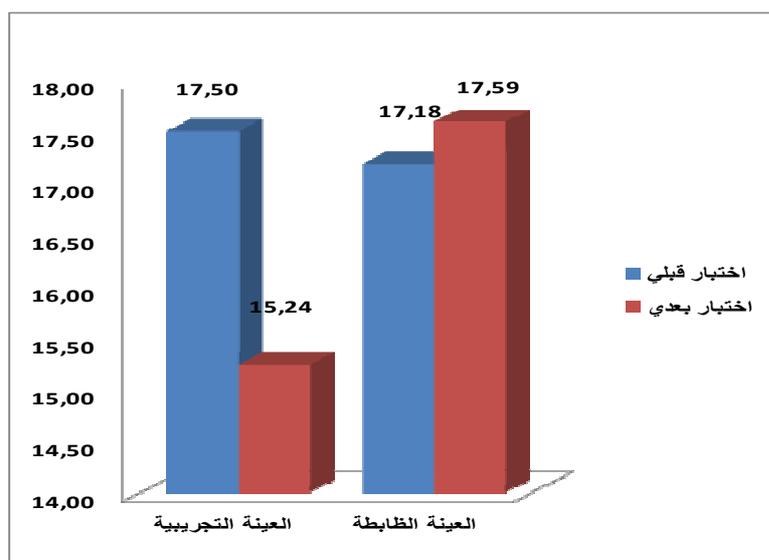
درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
14	2,145	2,50	1,01	17,50	3,28	15,24	15	العينة التجريبية
		1,29	1,83	17,18	2,18	17,59	15	العينة الضابطة

مستوى الدلالة 0,05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في اختبار شكل 8 بلغت $17,18 \pm 1,83$ أما في الاختبار البعدي بلغت $17,59 \pm 2,18$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار القبلي $17,50 \pm 1,01$. أما الاختبار البعدي فقد بلغ $15,24 \pm 3,28$ و من اجل معرفة طبيعة الفروق بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل تم استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت ، حيث تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت $1,29$ و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت $2,145$ عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة $0,05$ مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة $2,50$ و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت $2,145$ عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة $0,05$ مما يدل على وجود فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلصت الطالبة الباحثة أن أنشطة تمارين ابجديات الجري باللعب أثرا إيجابيا في تنمية صفة التوافق (انظر الشكل رقم 10). وترى الطالبة أن وجود دلالة إحصائية أي الفروق الحاصلة في هذا المتغير التوافق راجع لتركيبية هذه الوحدات التعليمية التي اعتدت على تمارين ابجديات الجري باللعب التي تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي.

شكل رقم (10) يوضح النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري في شكل 8



5.2.2 عرض ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

الوثب العريض من الثبات

جدول رقم (9) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب

العريض من الثبات

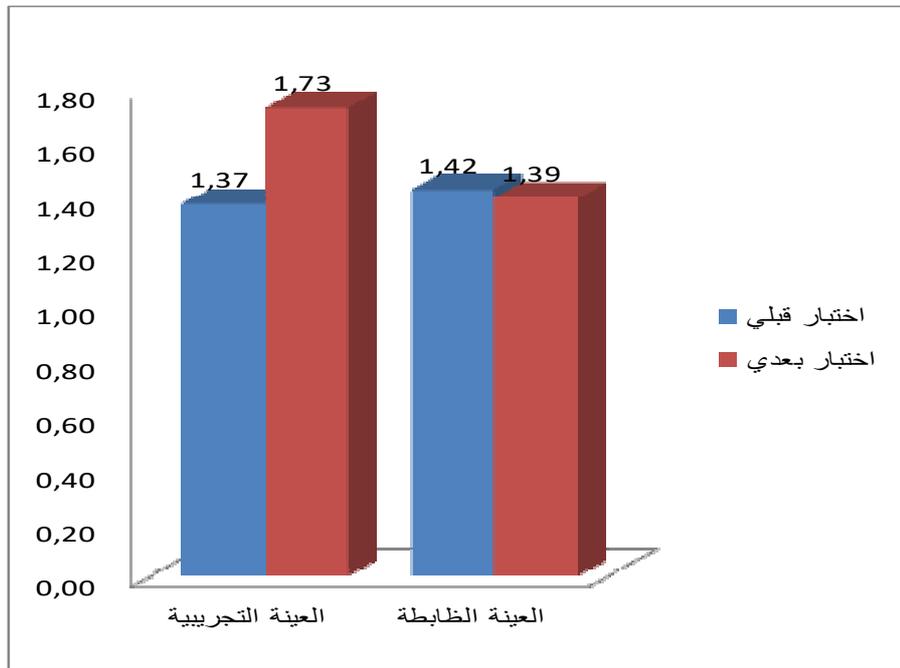
درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس لإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
14	2,145	4,90	0,21	1,37	0,22	1,73	15	العينة التجريبية
		0,69-	0,18	1,42	0,21	1,39	15	العينة الضابطة

مستوى الدلالة 0,05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في اختبار بلغت $1,42 \pm 0,18$ أما في الاختبار البعدي بلغت $1,39 \pm 0,21$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $1,37 \pm 0,21$ أما الاختبار البعدي فقد بلغ $1,73 \pm 0,22$ و من اجل معرفة طبيعة الفروق بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل تمى استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت ، حيث تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت $0,69-$ و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 4,90 و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على و جود فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلصت الطالبة الباحثة أن أنشطة تمارين

ابجديات الجري باللعب أثرا إيجابيا في تنمية صفة القوة الانفجارية (انظر الشكل رقم 11). وترى الطالبة أن وجود الفروق الحاصلة في هذا المتغير القوة الانفجارية راجع الى وحدات التعليمية المستخدمة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في تنمية صفة القوة الانفجارية.

شكل رقم (11) يوضح النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات



6.2.2 عرض ومناقشة النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

الوثب الطويل (الانجاز)

جدول رقم (10) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب

الطويل (الانجاز)

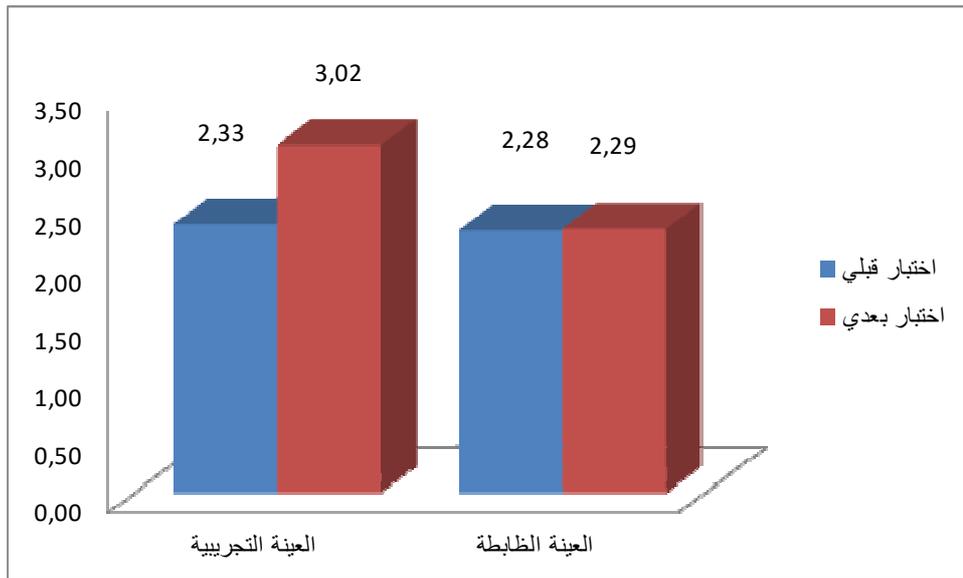
درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس لإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
14	2,145	6,97	0,60	2,33	0,58	3,02	15	العينة التجريبية
		0,24	0,37	2,28	0,35	2,29	15	العينة الضابطة

مستوى الدلالة 0,05

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في اختبار بلغت $2,28 \pm 0,37$ أما في الاختبار البعدي بلغت $2,29 \pm 0,35$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $2,33 \pm 0,60$. أما الاختبار البعدي فقد بلغ $3,02 \pm 0,58$ و من أجل معرفة طبيعة الفروق بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل تم استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت ، حيث تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,24 و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 6,97 و هي أقل - أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,145 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلصت الطالبة الباحثة أن أنشطة تمارين ابدنيات الجري باللعب أثرا إيجابيا في تنمية صفة القوة العضلية (انظر الشكل رقم 12).

وترى الطالبة أن وجود الفروق الحاصلة في هذا المتغير القوة العضلية راجع الى تمارين ابجديات الجري باللعب المستخدمة في وحدات التعليمية في حصص التدريسية.

شكل رقم (12) يوضح النتائج القبليّة البعديّة لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل (الانجاز)



3.2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

جدول رقم (11) يوضح مقارنة المتوسطات البعدية لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة

الفروق ت.ستيوذنت

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية				المقاييس لإحصائية الاختبارات
			العينة الضابطة		العينة التجريبية		
			2ع	2س	2ع	2س	
دال	2,048	2,11	3,67	4,93	3,00	7,60	ثني الجذع للامام من وضع الوقوف (سم)
غير دال		1,61	0,43	5,96	0,48	5,69	عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)
دال		3,36	0,78	8,62	0,64	9,53	الوثب الخماسي(م)
دال		2,23	2,18	17,59	3,28	15,24	اختبار (جري في شكل 8 "بالثانية ")
دال		4,30	0,19	1,39	0,22	1,73	الوثب العريض من الثبات
دال		4,00	0,35	2,29	0,58	3,02	اختبار الوثب الطويل من الجري (م)

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2ن-2)=28

1.3.2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار ثني الجدع

للأمام من وضع الوقوف

الجدول رقم (12) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في

اختبار ثني الجدع للأمام من وضع الوقوف (سم)

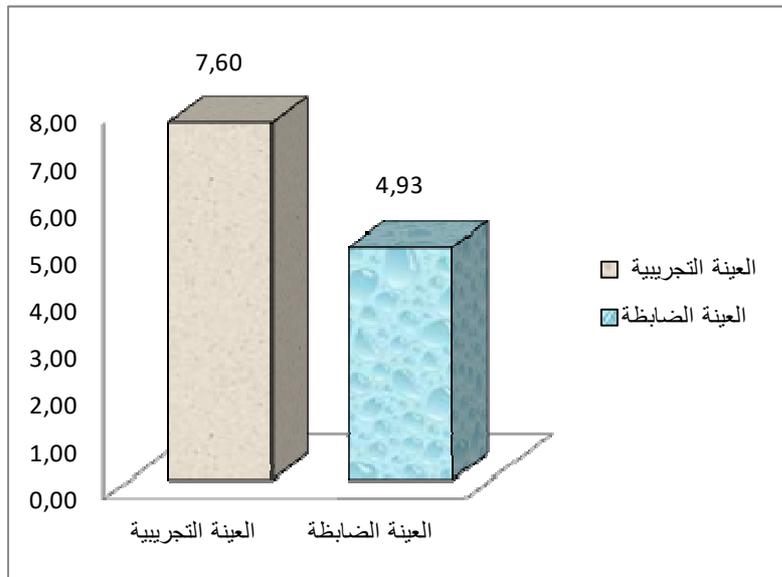
دلالة الفرق	"ت" ج	"ت" م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		الاختبار
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	2,11	3,00	7,60	3,67	4,93	ثني الجدع للأمام من وضع الوقوف (سم)

عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-ن=2) =28

لقد تبين من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في إختبار من وضع الوقوف بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة ب $4,93 \pm$ ، و بمقدار $3,67 \pm 7,60$ ، و بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري باللعب ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفرق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,11 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و عليه خلصت الطالبة أن الفرق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة المرونة، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في الوثب الطويل صفة المرونة وهذا ما أكده كل من دراسات كما تشير الطالبة أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة عبد الله رمضان ومختار الصديق

عبد الحق (2007) القائل أن التربية البدنية والرياضية تآثر إيجابيا في تنمية صفات البدنية من بينها المرونة من خلال الألعاب لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية و مما سبق يستخلص أن التنوع في ممارسة تمارين ابجديات الجري باللعب خلال درس التربية البدنية و الرياضية تميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة المرونة (انظر الشكل رقم 13)

شكل بياني رقم (13) يوضح النتائج البعدية للعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار ثني الجذع للامام من وضع الوقوف



2.3.2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)

الجدول رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)

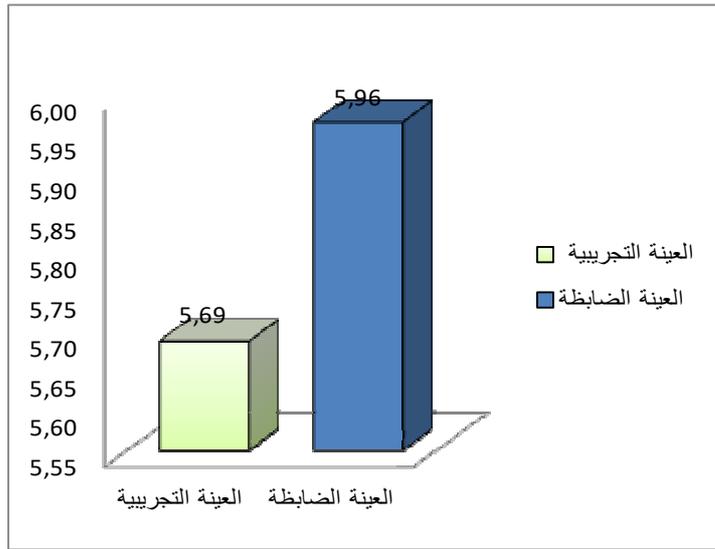
الاختبار	العينة		عينة الضابطة		عينة التجريبية		"ت"م	"ت"ج	دلالة الفروق
	س1	ع1	س2	ع2					
عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)	5,96	0,43	5,69	0,48	1,61	2,048	غير دال		

عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية(2-2)=28

من خلال مقارنة البعدية لنتائج عينتي البحث كما هو موضح في الجدول أعلاه في متغير عدو مسافة 30 م من الحركة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة ب $5,96 \pm 0,43$ ، و بمقدار $5,69 \pm 0,48$ بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري باللعب ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1,61 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة سرعة الانتقالية، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في الوثب الطويل سرعة الانتقالية وهذا ما أكده كل من نتائج البحث اتفقت مع دراسة بن سي قدور و اخران (2010) القائلة ان التربية البدنية والرياضة تؤثر إيجابيا في تنمية بعض القدرات حركية من بينها السرعة الانتقالية مما سبق يستخلص أن التنوع في ممارسة تمارين ابجديات الجري

باللعب خلال درس التربية البدنية و الرياضية تميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة سرعة الانتقالية (انظر الشكل رقم 14)

شكل بياني رقم (14) يوضح النتائج البعدية للعينتي البحث الضابطة و التجريبية في متغير السرعة 30م من الحركة



3.3.2 عرض ومناقشة النتائج البعدية ليعنيتي البحث في اختبار الوثب الخماسي

الجدول رقم (14) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي ليعنيتي البحث في

اختبار الخماسي

دلالة الفروق	"ت" ج	"ت" م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		الاختبار
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	3,36	0,64	9,53	0,78	8,62	الوثب الخماسي (م)

عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

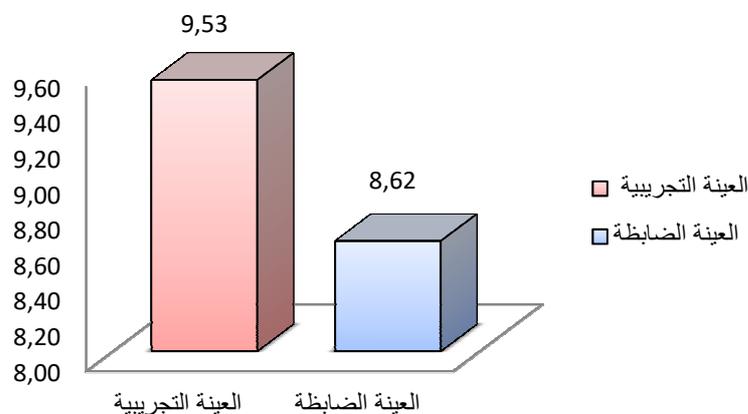
من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في إختبار الوثب الخماسي بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة بـ $0,78 \pm 8,62$ ،

و بمقدار $9,53 \pm 0,64$ بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ايجديات الجري باللعب ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,36 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 .

و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة قوة المميزة بالسرعة، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في الوثب الطويل قوة مميزة بالسرعة وهذا ما أكده كل من دراسة بلغالي العجال وبكريتي الشارف (2002) ان تطوير قوة مميزة بالسرعة من خلال الاعداد البدني العام والخاص وبالتالي من خلال تربية البدنية كما تشير الطالبة أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة سعيداني سمير وحلوي محمد فرق عبد العزيز (2005).

و مما سبق يستخلص أن التنوع في ممارسة تمارين ايجديات الجري باللعب خلال درس التربية البدنية و الرياضية تميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة قوة المميزة بالسرعة (انظر الشكل رقم 15)

شكل بياني رقم (15) يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب الخماسي



4.3.2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار (جري في شكل 8 "بالتانية")

الجدول رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار (جري في شكل 8 "بالتانية")

دلالة الفروق	"ت" ج	"ت" م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		الاختبار
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	2,23	3,28	15,24	2,18	17,59	اختبار (جري في شكل 8 "بالتانية")

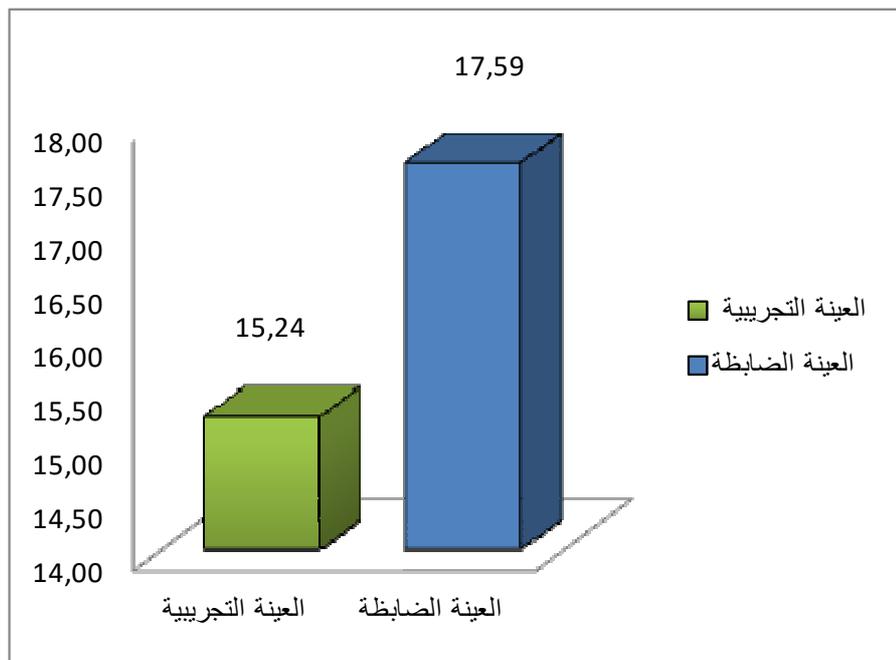
عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2) = 28

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في إختبار في شكل 8 بالتانية بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة ب $2,18 \pm 17,59$ ، و بمقدار $3,28 \pm 15,24$ بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابدديات الجري باللعب ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0,00 و هي أكبر من قيمة "ت"

الجدولية المقدرة بـ 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة التوافق العصبي العضلي، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في الوثب الطويل التوافق العصبي العضلي و هذا ما أكده كل من دراسة امين امين وحلاوة خالد (2008) كما تشير الطالبة أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة مختار حفيظة وكافية لوهاب(2013) القائل أن من خلال العاب القوى تطور صفات البدنية من بينها التوافق العصبي العضلي و مما سبق يستخلص أن التنوع في ممارسة تمارين ابدنيات الجري باللعب خلال درس التربية البدنية و الرياضية تميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة توافق العصبي العضلي (انظر الشكل رقم 16)

شكل بياني رقم (16) يوضح النتائج البعدية للعينتي البحث الضابطة و التجريبية

في اختبار (جري في شكل 8 "بالثانية ")



5.3.2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض

من الثبات

الجدول رقم (16) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في

اختبار الوثب العريض من الثبات

دلالة الفرق	"ت" ج	"ت" م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		الاختبار
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	4,30	0,22	1,73	0,19	1,39	الوثب العريض من الثبات

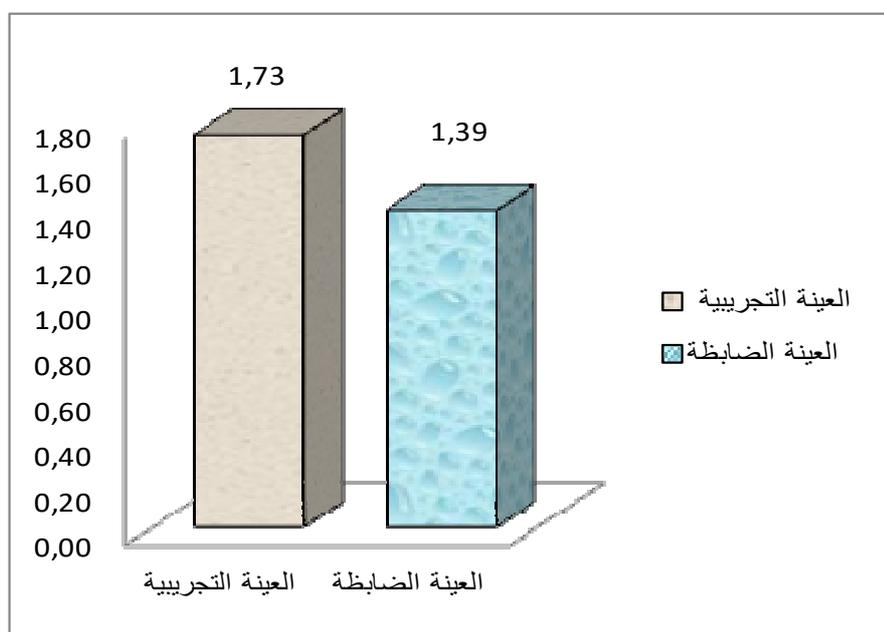
عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في إختبار الوثب العريض من الثبات بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة بـ $1,39 \pm$ ، و بمقدار $1,73 \pm 0,22$ بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري باللعب ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفرق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4,30 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 .

و عليه خلصت الطالبة أن الفرق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة القوة الانفجارية، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في الوثب الطويل صفة القوة الانفجارية وهذا ما أكده كل من دراسات كما تشير الطالبة أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة قحطان خليل العزاوي (

2009) القائل أن التربية البدنية والرياضية من خلال الألعاب تأثر إيجابيا في تنمية القوة الانفجارية و مما سبق يستخلص أن التنوع في ممارسة تمارين ابدنيات الجري باللعب خلال درس التربية البدنية و الرياضية تميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة قوة العضلية (انظر الشكل رقم 17).

شكل بياني رقم (17) يوضح النتائج البعدية للعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات



6.3.2 عرض ومناقشة النتائج البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل (الانجاز)

الجدول رقم (17) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في

اختبار الوثب الطويل (الانجاز)

دلالة الفروق	"ت" ج	"ت" م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		الاختبار
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	4,00	0,58	3,02	0,35	2,29	اختبار الوثب الطويل من الجري (م)

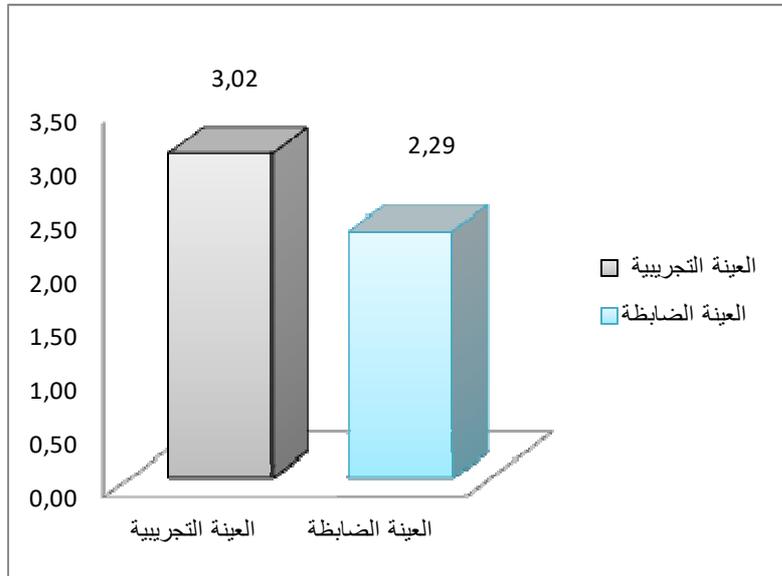
عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في إختبار الوثب الطويل (الإنجاز) بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة بـ $2,29 \pm 0,35$ ، و بمقدار $3,02 \pm 0,58$ بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابدديات الجري باللعب ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4,00 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة قوة العضلية، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في الوثب الطويل صفة قوة العضلية وهذا ما أكده كل من دراسة كمال جميل الربضي (1999) .

كما تشير الطالبة أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة بن سي قدور حبيب (2008) القائل أن من خلا تمارينات يتم تطوير الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل

ومع ومع دراسة حسين قاسم حسن (1999) و مما سبق يستخلص أن التنوع في ممارسة تمارين ابدديات الجري باللعب خلال درس التربية البدنية و الرياضية تميز بأكثر فاعلية في تحسين الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل (انظر الشكل رقم 18)

شكل بياني رقم (18) يوضح النتائج البعدية للعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب الطويل (الانجاز)



4.2 الاستنتاجات

من خلال دراسة هذا الموضوع و الإلمام النظري بكل متطلباته و تحليل مضمون الدراسات السابقة ثم تحليل النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية و الأساسية و بالمعالجة الإحصائية باستخدام أنسب المقاييس الإحصائية الحديثة استخلصت الطالبة مجموعة من الاستنتاجات الموجزة فيما يلي :

- إن ممارسة الأنشطة البدنية باستخدام تمارين ابدديات الجري باللعب أثر إيجابي في تحسين بعض عناصر الأداء البدني فيى الوثب الطويل لدى تلميذات الطور الثانوي (15-16) سنة

- استخدام أنشطة تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب في الوحدات التعليمية أثر إيجابي في تحسين الإنجاز الرقمي لدى تلميذات (15-16) سنة الطور الثانوي في الوثب الطويل

- أظهرت الدراسة الحالية أن لهذه الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب أثرا إيجابيا في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي لدى تلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث على مستوى القدرات البدنية لبعض عناصر الأداء البدني لصالح العينة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة و هذا لصالح العينة التجريبية في الإنجاز الرقمي لدى التلميذات.

5.2 مناقشة فرضيات البحث

1.4.2 مناقشة الفرضية الأولى

تشير هذه الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في نتائج الاختبارات البعدية لصالح التجريبية في متغير عناصر الأداء البدني يتبين من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية للقدرات البدنية في عناصر الأداء البدني و بعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار دلالة الفروق (ت ستودنت) لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية و التي تتركز أساسا حول معرفة مدى فاعلية تمارين ابدنيات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينة الضابطة و التي مارست أنشطة بدنية بنفسها أنه لم يتضح أي تحسن على مستوى بعض القدرات البدنية لبعض عناصر الأداء البدني و التي يبين نتائجها الجدول رقم (4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10) الذي يوضح بأن قيم ت ستودنت المحسوبة لدى العينة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي لم تكن ذات دلالة إحصائية هذا بالرغم من أن بعض النتائج في الاختبارات لدى بعض أفراد العينة أظهرت تحسن ضعيفا جدا و يعزي الطالبة هذا الضعف في تحسين بعض القدرات البدنية لبعض عناصر الأداء البدني إلى انتهاج الأسلوب التقليدي في الممارسة للأنشطة البدنية لمتغير السرعة و من خلال الجدول رقم 04 و الذي يعكس النتائج المعالجة إحصائيا للاختبارات القبلية و البعدية لدى العينة التجريبية حيث يظهر جليا أن قيم ت المحسوبة للاختبارات القدرات البدنية هي أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 14 كما يتضح ذلك أيضا من خلال التحسن هذا ما يؤكد أن الوحدات التعليمية لتمارين ابدنيات الجري بأسلوب اللعب في الحصة كان لها الأثر الإيجابي في

تحسين بعض القدرات البدنية لبعض عناصر الأداء البدني المرونة والسرعة و القوة .وترى الطالبة الباحثة ان حدوث الفرق انما يدل على نجاعة تمارين ابجديات الجري باللعب فمن خلال اللعب يصبح للتلميذ دور إيجابي يتميز بكونه عنصرا فعالا ونشطا، لما يتسم به بالتفاعل بين المعلم والطالب وهذا ما يتفق مع (Orlick 1981)، و مع دراسة بن أحمد محمد (2013) ودراسة حلاوة خالد (2008) ودراسة بلغالي العجال (2002) ومما يوضح ذلك جداول الاختبارات رقم (11) باستخدام الدلالة "ت" أن الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي. و هذا يعني أن ممارسة تمارين ابجديات الجري باللعب كان لها تأثير في تحسين بعض عناصر الأداء البدني في درس التربية البدنية والرياضية في الوثب الطويل مما توافقت مع دراسة و مما سبق يتبين أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

2.4.2 مناقشة الفرضية الثانية

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في متغير الإنجاز الرقمي و لصالح العينة التجريبية. بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية و من خلال المعالجة الإحصائية لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات و باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت ستودنت) تبين من خلال النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول رقم(11، 12، 13، 14، 15، 16، 17) أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات

نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية هي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 28 و هذا لصالح العينة التجريبية الممارسة لتمرين ابدديات الجري بأسلوب اللعب. و تشير الطالبة ان هذه النتيجة اتفقت مع دراسة عبد الله رمضان ومختار الصديق عبد الحق سنة 2007 ودراسة بن سي قدور (2008)، ودراسة مختار حفيظة واخر (2013)القائلة تربية البدنية والرياضية اثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، الرشاقة، مرونة) و عليه يتأكد صدق الفرضية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية في متغير الإنجاز الرقمي .

6.2 الخاتمة العامة للبحث

تعتبر تمارين ابدديات الجري باللعب عنصر يساهم في تثبيت وترسيخ قيم التلميذ وكذا تحسين عناصر الياقة البدنية، وبالتالي نشأ سليم يساهم في بناء المجتمع حيث المراهقة بحاجة الى جرعات هائلة من اللعب فهي عند لعبها وقيامها بتمارين ابدديات الجري يحدث التغيير في السلوك المرغوب فيه و تتحقق الاهداف المنشودة . و في هذا الشأن تشير الطالبة الى ان في هذه المرحلة العمرية تحتاج الى الترويح واللعب والمرح حيث يعمل على تغيير نفسياتها وتصبح على افضل حاله من ناحيه النفسية والاجتماعية والبدنية وأكثر حيوية و عليه تم التطرق الى توظيف هذا المتغير بالدراسة و ذلك وفق اسلوب اللعب و هذا من خلال اقتراح وحدات تعليمية مبنية على أسس علمية تعتمد على التدريس باللعب ولهذا تمحصت دراسة الباحثة في استخدام تمارين أبدديات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في الوثب الطويل للتلميذات (15-16) سنة، و عليه تم تقسيم البحث الى بابين:

-الباب الأول: الجانب النظري

لقد تم التطرق في هذا الباب الى جمع معلومات تخدم موضوع البحث وتنظيمها في ثلاثة فصول، حيث اشتمل الفصل الأول ممارسة تمارين ابجديات الجري باللعب في درس تربية البدنية والرياضة لدى التلاميذ، اما الفصل الثاني الأداء البدني والرياضي في مسابقة الوثب الطويل، والفصل الثالث خصائص ومميزات الفئة العمرية (15-16) سنة وذلك بالتعريفات لتوضيحها.

-الباب الثاني:

تم التطرق في هذا الباب الى الجانب الميداني الذي انتظم في فصلين حيث تضمن الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية الذي اعتمد على المنهج التجريبي، كما شملت الدراسة الاستطلاعية على اختبارات بدنية وحركية طبقت على 6 تلميذات وبعد أسبوع تم تطبيق نفس الاختبارات على نفس التلميذات وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام معامل الارتباط بيرسون تأكدت الطالبة الباحثة من صدق وثبات الاختبارات، وبعدها تم التطرق الى الدراسة الأساسية التي تضمنت منهج البحث، مجالاته، وعينة البحث حيث طبقت الدراسة على 30 تلميذات إناث السنة الأولى الثانوي (15-16) سنة بثانوية بوعزة عبد القادر "كاسطور" تم توزيعهم بطريقة عشوائية الى عينتين احدهما ضابطة طبق عليها أسلوب الخصوصية في التدريس من قبل الأستاذ المشرف عليها والثانية تجريبية طبق عليها وحدات تعليمية مقترحة باستخدام تمارين ابجديات الجري باللعب، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها باستخدام المقاييس الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت وعليه مباشرة تطرقت الباحثة الى مناقشة فرضيات البحث حيث استخلصت أن:

- اقتراح الوحدات التعليمية باستخدام تمارين أبجديات الجري بأسلوب اللعب مع العينة التجريبية كان لها الأثر الإيجابي في تحسين الأداء البدني والانجاز الرقمي في الوثب.
- استخدام أسلوب الخصوصية في التدريس لم يكن له الأثر الإيجابي في تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجاز.

- استخدام الوحدات التعليمية و فق تمارين أبجديات الجري بأسلوب اللعب مع العينة التجريبية كان لها الأثر الإيجابي في تحسين عناصر الأداء البدني لدى التلاميذ

- اقتراح الوحدات التعليمية باستخدام تمارين أبجديات الجري بأسلوب اللعب مع العينة التجريبية كان لها الأثر الإيجابي في تحسين الانجاز الرقمي في الوثب.

و عليه توصلت الطالبة الباحثة الى أن تبسيط استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب للتلميذات في شكل وحدات تعليمية مقترحة تعد من أكثر السبل نجاحا وتتم بالفاعلية في تحقيق الهدف المبتغى من حصة التربية البدنية في هذه المرحلة التعليمية كما هو منشود في المنهاج التربوي.

7.2 التوصيات

- العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لإخراج درس ت.ب.ر على نحو فعال والى تحقيق الكفاءة المنشودة.
- الاهتمام بادراج تمارين ابجديات الجري باللعب خلال تدريس مختلف الانشطة الرياضية ذات الطابع الفردي او الجماعي في مرحلة التعليم الثانوي.
- تعميم استعمالات الأساليب و الطرق الحديثة في التدريس، وضرورة تنظيم حلقات تكوينية لفائدة أساتذة التربية البدنية حول ما توصلت اليه البحوث الاكاديمية.

- الاعتماد على ما توصل اليه الباحثون في مجال التربية وعلى الخصوص التربية البدنية والرياضية من أجل تطبيقات منهجية إيجابية.
- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار أهمية تنمية الصفات البدنية لأجل الارتقاء بالانجاز الرياضي في مختلف فاعلية الرياضية.
- ان مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة جد مهمة وعليه يجب على المدرس أن يلم بكل المميزات والخصائص العامة لها لتأخذ بعين الاعتبار في استخدام أسلوب اللعب الذي يتماشى مع عناصر العملية التدريسية ومتطلباتها الخاصة لأجل تحقيق الأهداف المنشودة.

المصادر و المراجع

- المصادر و المراجع باللغة العربية
- المصادر و المراجع باللغة الاجنبية

المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (1993):فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، القاهرة: دار الفكر العربي
2. أحمد توفيق، بلقيس مرعي. (1987). المسير في سيكولوجية اللعب، عمان: دار الفرقاء.
3. أحمد محمد خاطر-علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
4. أحمد محمد خاطر-علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
5. أحمد محمد خاطر-علي فهمي البيك. (1996). القياس والتقويم في التربية الرياضية. جامعة الإسكندرية: دار الكتاب الحديث.
6. إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهى. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
7. إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهى (2000) طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، القاهرة. مركز الكتاب للنشر
8. أسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركي من الطفولة الى المراهقة. مصر: دار الفكر العربي.
9. ايمان عباس الخفاف. (2010).
10. بن سي قدور حبيب. (2015). ملخص درس العاب القوى. جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.
11. توفيق مرعي. (1998). تغريد التعلم، الأردن: دار الفكر.

12. جان لابلاش و ج. ب. ونتاليس. (1997). التحليل النفسي. ترجمة مصطفى حجازي. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
13. حامد زهران-عبد السلام. (2000). علم النفس النمو. مصر: منشأ المعارف.
14. الحيلة محمد محمود. (2003). الألعاب التربوية وتطبيقات انتاجها سيكولوجيا وتعليميا وعلميا، ط2، عمان، الأردن: دار المسيرة.
15. صدقي احمد سلام. (2014). الألعاب القوى (مسابقات الميدان وثب ورمي ومتعلقاتها). ط1، القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
16. عباس أحمد صالح السامرائي-بسطويس احمد بسطويس. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية. بغداد.
17. عبد الرحمان محمد عيساوي. (2003). الاختبارات والمقاييس النفسية. الإسكندرية: منشأ المعارف.
18. عبد الرحمان محمد عيسوي (2003) الاختبارات و المقاييس النفسية، بالإسكندرية، منشأة المعارف.
19. عبد القادر حلمي (1993) مدخل إلى الإحصاء. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر .
20. عبد المنعم المليجي-حلمي المليجي. (2006). النمو النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.
21. فهد الغامد. (2009). مقال التعلم باللعب، السعودية: الشبكة الخليجية الالكترونية.
22. قيس ناجي عبد الجبار. (1989). تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي. بغداد: كلية التربية البدنية.
23. كمال درويش - محمد صبحي حسنين. (1999). الجديد ف التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

24. كمال عبد المجيد-محمد صبحي حسنين. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. اللبابيدي عفاف-عبد الكريم خلايله. (1993). سيكولوجية اللعب ط2، عمان، الأردن: دار الفكر.
26. محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب (1987) البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة. : دار الفكر العربي.
27. محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
28. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1985) القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي
29. محمد حسن علاوي-محمد نصر الدين رضوان. (1994). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. محمد صبحي حسنين (1995) القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية الجزء الأول(ط3)، القاهرة: دار الفكر العربي
31. محمد عوض بسيوني-فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظرية وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
32. محمد نصر الدين رضوان-احمد المتولي منصور. (1999). تمرين للقوة العضلية والمرونة الحركية. لجميع الأنشطة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
33. مروان عبد المجيد إبراهيم(1999)الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية ، ط1، عمان،: دار الفكر العربي.
34. مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر.
35. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2004). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر.

36. مروان عبد المجيد. (1999). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر.
37. مفتي حمادة إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العرب.
38. مقدم عبد حفيظ (1993) الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية
39. مهند حسين البشتاوي-أحمد إبراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار وائل للطباعة والنشر.
40. مهند حسين واحمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي.
41. موفق أحسن محمود. (2009). اختبارات والتكتيك في كرة القدم. الأردن.
42. موفق مجيد الموليلي. (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
43. ناهد محمود سعد-نبلي رمزي فهم. (1991). طرق التدريس في التربية البدنية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
44. نبيل عبد الهادي (1999) القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي- دار وائل للنشر (ط1)
45. نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي ط1. الأردن: دار وائل للنشر.
46. الهادي احمد عبد السيد والآخرين. (2006). دراسة تحليلية لاستخدام التقنيات الحديثة في التربية البدنية. مجلة الية. التربية البدنية والرياضية الجماهيرية.
47. وجدي مصطفى الفتاح-محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب ومدرب. دار الهدى للنشر والتوزيع.
48. وجيه محجوب والآخرين. (2000). نظريات التعلم والتطور الحركي.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

49. B , s. (1990). L'adolescence l'age de tempetes... paris :
edition hachet t.
50. Gilbert (1978) : statistique: traduit par jean-gruy
savard- edition hrwltée- montréal.
Canada
51. Jean robert filliard,en collaboration avec claude bar-
garapon et stanislas szczesny (1995) tables de cotation de la
valeur physique (garçon et filles 10-22 ans) ,2^{em} édition,
insep publications,paris,
52. Levesque. Daniel. (1991). L'entraînement dans les
sports. Canada : inc canada.
53. Piasenta.j (1988):l'éducation athlétique, collection
entraînement, insep, paris,
54. Sanders.d(1984) les statistiques. Une approche
nouvelle traduction et adaptation : françois allard, michel.
Pelletier. Imprimerie. Louise ville. Montréal. Canada.
55. Stéphane champely. Statistique appliquée au sport .cours
et exercices. Edition de boeck universite. Bruxelles.2004

- الدراسات الخاصة بمذكرة الماجستير:

56. دراسة بلغالي العجال وبكريتي الشارف. (2002). مقترح برنامج تدريبي خلال
فترة الاعداد البدني العام والخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والانجاز
الرياضي في الوثب الطويل.
57. دراسة سعيداني سمير وحلوي محمد فرق عبد العزيز. (2005). اثر وحدات
تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة يجري المسافات المتوسطة
والانجاز الرياضي (1000م-1200م)
58. دراسة الماين امين وحلاوة خالد. (2008). اقتراح وحدات تعليمية لتنمية
بعض القدرات البدنية والانجاز الرياضي في عدو الحواجز لدى التلاميذ (13-
12) سنة.

59. دراسة بن احمد محمد. (2013). برنامج تدريب لاعباب قوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقمي في مسابقات العدو الوثب والرمي.
60. دراسة دحماني إسماعيل وبوفير محمد. (2015-2014). فاعلية استراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة.
61. دراسة يحي فريد وبلغالي فوزية. (2016-2015). وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أنشطة العاب القوى أطفال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة.

الملاحق

- استمارة ترشيح الاختبارات
- استمارة المقابلة المباشر مع المفتش
- شهادة التحكيم
- شهادة تنفيذ الاختبارات و انجاز العمل التطبيقي للبحث
- تسهيل المهمة
- الوحدات التعليمية
- بطاقة الالعاب
- النتائج الخام لعينة البحث
- جول قيم ت ستيودنت



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
استمارة لترشيح الاختبارات



استمارة موجهة إلى الأساتذة و الدكاترة لتحكيم لترشيح الاختبارات
سلام الله عليكم أما بعد:

بغية الأخذ بأرائكم و توجيهاتكم العلمية حول الاختبارات المزمع العمل بها ميدانيا .
قصد تحقيق هدف الدراسة الأساسية و المتمثل في "فاعالية تمارين ابدنيات الجري بأسلوب
اللعب في تحسين بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلميذات(15-16)سنة
في الوثب الطويل ". و عليه نرجوا من سيادتكم المحترمة النظر في محتوى مجموع الاختبارات
المقترحة مع وضع علامة (X) على الاختبار المناسب و إعطاء إرشادات و الملاحظات
التي ترونها ضرورية من حيث التعديل ،الإلغاء أو إضافة اختبارات أخرى لنا في
مساعدتكم جزيل الشكر و التقدير.

الطالبة :

بن كرداغ حياة

ملخص البحث :

لتساؤل العام : هل استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلميذات(15-16)سنة في الوثب الطويل ؟

التساؤلات الفرعية :

هل استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين بعض عناصر الاداء البدني ؟

- هل استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين الانجاز الرقمي لدى التلميذات(15-16)سنة في الوثب الطويل ؟

أهداف البحث :

معرفة مدى فاعلية استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يساهم في تحسين بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلميذات(15-16)سنة في الوثب الطويل ؟

*الهدف العام :

*الفرضيات :

ان استخدام تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب يساهم يؤثر ايجابيا في تحسين بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلميذات(15-16)سنة في الوثب الطويل

*الفرضيات الفرعية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج الاختبارات البعدية لصالح التجريبية في متغير الانجاز الرقمي لدى التلميذات(15-16)سنة في الوثب الطويل ؟

توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج الاختبارات البعدية لصالح التجريبية في متغير عناصر الاداء البدني ؟

- مجموعة الاختبارات المقترحة:
ضع علامة X على الاختبار المناسب

- مجموع الاختبارات لقياس السرعة:

- اختبار عدو 50م من البدء المنخفض:
مواصفات الأداء: تستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى بحيث يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء و عند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة إلى غاية خط الوصول الذي يبعد عن خط البداية بمقدار 50م.

- اختبار عدو 60م من البدء المنخفض:

- عدو 30م مع البداية من الجلوس.

اختبار العدول 30م من البدا المنطلق:

مواصفات الاختبار: تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط،خط بداية أول و خط بداية ثاني على بعد 20م من الخط الأول،و خط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و50م من الخط الأول.

- اختبار عدو ل25م مع البداية من الحركة:

- مواصفات الاختبار: نفس مواصفات اختبار عدو 30 من البدء المنطلق

- اختبار العدول 60م من البدا المنطلق:

اختبار الجري في المكان 15 ثانية:

مواصفات الأداء:يقف المختبر أمام خيط المطاط في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف.عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة حيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.و يحسب للمختبر عدد الخطوات التي قطعها المختبر في مدة 15 ثا.

- اختبار الوثب لعشر ثوان:

مواصفات الاختبار:يقف المختبر خلف خط البداية (من وضع البدء العالي)،عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو لعشرة ثوان تنتهي عند سماع إشارة من الحكم،ثم تحتسب المسافة التي استطاع المختبر أن يعدوها في الزمن المقرر(10ثا)

- مجموع الاختبارات لقياس القوة:

- اختبار الوثب العريض من الثبات:

- يقف المختبر خلف خط الارتفاع و القدمين متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا.تمرّج الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا و ميل الجذع قليلا للأمام. ثم تمرّج الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أمام لأبعد مسافة ممكنة.

اختبار الوثب العالي من الثبات:

يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2,5 سم، ثم يقف مواجهًا للوحة، ويمد الذراعين عاليًا لأقصى ما يمكن و يحدد علامة بالطباشير ،مع ملاحظة العينين للأرض، ثم يقوم المختبر من وضع ثني الجذع للأمام و لأسفل بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام و لأعلى للوصول بهما على أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

- اختبار الوثب لـ 10 حجلات لكلا الرجلين من الجرع

مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا، يؤدي المختبر أولا ركضة تقريبية حرة محددة بـ 3م ثم بعد ذلك يقوم بأداء 10 حجلات بالقدم اليمنى لأبعد مسافة ممكنة، و بعدها يعاد نفس الاختبار بالرجل اليسرى، و يكون القياس من خط بداية الحجل حتى آخر اثر يتركه آخر جزء من القدم بعد نهاية عدد 10 حجلات.

- اختبار الوثب لـ 03 حجلات مع حساب المسافة

- اختبار الوثب لـ 5 خطوات:

مواصفات الاختبار: الانطلاق من الوقوف و الرجلين مختلفتين، حيث يحاول المختبر الوثب لـ 5 خطوات في محاولة الوصول إلى أبعد نقطة، و ينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين.

- اختبار الوثب لـ 10 خطوات:

مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا، يؤدي المختبر أولا ركضة تقريبية حرة محددة بـ 3م ثم بعد ذلك يقوم بأداء 10 خطوات، و يكون القياس من خط بداية 10 خطوات حتى آخر أثر يتركه آخر جزء من القدم بعد نهاية عدد 10 خطوات.

اختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة:

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بمسك الكرة الطبية بكلى يديه و من وضع الثبات يقوم برمي الكرة الطبية بعد مرجحة الذراعين إلى أبعد مسافة ممكنة .

مجموع الاختبارات لقياس الرشاقة

- اختبار بارو .

- اختبار الجري المكوكي (5x10 م) .

- الجري المتعرج لفليشمان .

- اختبار القفز على الحبل لمدة 10 ثا

- طريقة التسجيل: حساب عدد مرات القفز على الحبل خلال 10 ثا (التسجيل)

- اختبار عدو 30 م متعرج بوجود 6 شواخص ب وقت الانجاز

مجموع الاختبارات لقياس المرونة

- ثني الجذع للأمام من الوقوف .

- ثني الجذع للأمام من الجلوس .

مجموع الاختبارات لقياس التوافق

- الاختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين .

يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقم الدوائر من 1 الى 8

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم

إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8)

الشروط : البدء بالدائرة رقم (1) والانتهاء بالدائرة رقم (8) وبالترتيب . و أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

- اختبار نط الحبل

الغرض منه قياس التوافق . بحيث حبل طوله 0.61 م بحيث يعقد من طرفيه على ان تكون المسافة بين العقدين

16 بوصة 0.406م و هي المسافة التي سيتم الوثب من بينها و يترك مسافة 10 سم خارج كل عقدة لاستخدامها

في مسك الحبل .ثم يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام و اسفل القدمين ،ثم يكرر

العمل لـ5 مرات ثم يسجل عدد مرات الوثب الصحيح من 5 محاولات التي قام بها المختبر(4-415)

- اختبار الجري على شكل (8)

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق .

- الأدوات : قائما وثب عالي المسافة بينهما (م2) ، توضع عليهما عارضة بارتفاع وسط المختبر ، ساعة

توقيت .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري

على شكل (8) ، حيث يقوم المختبر بعمل دورتين .

اختبار الانجاز الرقمي

اختبار الوثب الطويل من الجري

في هذا الاختبار يقوم التلميذ بركضة تقريبية لمسافة 25م ثم الارتقاء الطيران ثم الى الهبوط مع حساب

المسافة الى اخر اثر احده الجسم

اقتراحات اخرى:

.....



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية



- الموضوع: مقابلة شخصية مع السيد مفتش التربية البدنية و الرياضية مستوى التعليم الثانوي :
- الغرض من المقابلة : جمع معلومات لتثمين مشكلة بحث حول واقع التدريس في تحسين القدرات البدنية و الانجاز الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ (15-16) سنة.
- المقابلة تتدرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة ليسانس من قبل الطالبة بن كرداغ حياة تحت عنوان : " فاعالية ممارسة تمارين ابدديات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلميذات

الاسئلة

سيدي (ة) تحية خالصة أما بعد :

- حسب خبرتكم كيف تقيمون تدريس فاعالية الوثب الطويل لدى التلاميذ (15-16) سنة ؟

.....

- حسب رأيكم كيف تقيمون مستوى توظيف تمارين ابدديات الجري لتدريس فاعليات العاب القوى و الوثب الطويل على وجه الخصوص لدى التلاميذ (15-16) سنة ؟

.....

- و ما هي القدرات البدنية حسب خبرتكم التي تنصحون بتحسينها من اجل تحسين في الانجاز الرقمي لدى التلاميذ (15-16) سنة ؟

.....
.....
- ما نوع الإمكانيات التي يحتاجها الأستاذ لتحسين القدرات البدنية خلال تدريس فعالية الوثب الطويل؟

عادية لا يتطلب إمكانيات إمكانيات ضخمة

.....
- كيف تقومون مسألة التدريس فعاليات العاب القوى من قبل أساتذة ت.ب.ر.؟ من حيث توظيف عدد من :

- طرق و أساليب

التدريس؟.....

.....
شيء اخر.....

- حسب خبرتكم كيف تقيمون استخدام اسلوب اللعب في تدريس تمارين ابجدية الجري لدى التلميذات (15-

16)سنة من اجل تحسين الانجاز الرقمي في الوثب الطويل؟

.....
- هل ترون أنّ البرنامج الوزاري الخاص بالتربية البدنية مستوى التعليم الثانوي كافي لتحسين القدرات البدنية لدى التلاميذ ؟

نعم لا

- حسب خبرتكم ما هي أنجع الحلول للارتقاء بمستوى التدريس لتحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ سن (15-16) سنة ؟

.....
ملاحظة : سلم هذا التقرير للطالبة لغرض تتمين مشكلة البحث لا غير.

التوقيع :



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العلي و البحث العلي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية



شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبة بن كرداغ حياة. مسجلة في السنة 3 ل.م.د. تخصص تربية و علم الحركة لسنة 2017 - 2018. قد حكمت أداة بحثها المتمثلة في استمارة ترشيح الاختبارات لغرض تحديد انساب الاختبارات لقياس المتغير التابع قيد البحث و التي تندرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس. تحت عنوان: "فاعلية تمارين ايجديات الجري باللعب في تحسين بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل"

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
د. جيبور بن باغي	دكتوراه	مستغانم	
داحري باتس مراهيم	دكتوراه	مستغانم	
سناد فضيل	//	//	
لوحز سر حماد	//	مستغانم	
شرشار عبد الفتاح	ماجستير	مستغانم	
مقرانة جمال	دكتوراه	"	
محمد بن ذبيبة	دكتوراه	"	
بناسير عبد حميد	أ.ت.د.ع	د	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

ثانوية بوغزة عبد القادر - كاسطور -

شهادة إثبات التربص

يشهد مدير ثانوية بوغزة عبد القادر - كاسطور - بأن :

الاستاذة المتربصة بن كرداغ حياة الطالبة الباحثة مسجلة بمعهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم - قد أجرت تربص ميدان ابتداءً من 2017/10/22 إلى غاية 2018/04/30 الى جانب تحضير مذكرة بحث التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس ت.ب.ر بعنوان " فاعلية ممارسة تمارين ابجديات الجري بأسلوب اللعب في تحسين بعض عناصر الاداء البدني و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في الوثب الطويل ". حيث و ضمن هذا المسعى قامت الطالبة بإجراء الاختبارات القبلية من 2017/11/29 إلى غاية 2018/01/11. و أجريت الاختبارات البعدية من 2018/03/11 إلى غاية 2018/03/15

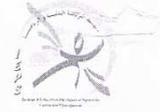
كما نشهد للطالبة بالانضباط و الجدية في العمل و الرغبة في تحسين كفاءاتها المهنية. نختما نتمنى لها كل التوفيق في الحياة المهنية مستقبلا.

حرر في: 2018/04/26

عبد القادر
المدير
مستغانم
رئيس المؤسسة
ج. قسيني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم في 2013

قسم: التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 133 / 2018/01

إلى السيد (ة): مدير ثانوية كاسطور

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة
تسهيل مهمة الطالبة:

- بن كرداغ حياة

المسجلة في السنة الثالثة ليسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017 / 2018

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية
و الرياضية
امضاء: د/ مقراني جمال



رئيس المؤسسة
ج. شيبيني

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في: 08 / 01 / 2018

ولاية مستغانم
مديرية التربية
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 2018/20.20 / 136

مدير التربية
إلى
السيد مدير
ثانوية بوعزة عبد القادر. كاسطور
مستغانم

الموضوع: تسهيل مهمة.
المرجع: مراسلة جامعة مستغانم. معهد التربية البدنية - رقم 133 بتاريخ 08/01/2018.

تبعاً للمراسلة المذكورة أعلاه ، يشرفني أن اطلب منكم السماح للطلبة
بن كزداغ حياة بإجراء تطبيق ميداني بالمؤسسة التي تشرفون عليها تخصص تربية بدنية
ورياضية.

مدير التربية

عن مدير التربية وبتفويض منه
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
د. إسريكي



المذكورة رقم (1)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ الركضة التقريبية.

إستراتيجية تمارين أبعاديات الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: حقل الرمل، شواخص، صفارة

السنة الدراسية : 2017-2018

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا.

المراحل	المهام	وضعية التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاصطفاف، المناذاة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصّة - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ الركضة التقريبية - يتعلم خطوات الركضة التقريبية وعدم تخطي لوحة الارتقاء.	1- قيام بتشكيل فوجين بخط مستقيم فوج وراء فوج ومسافة بينهم وتسميتهم فوج (أ) فوج (ب) ويقوم كلا الفوجين بأداء حركات تمارين أبعاديات الجري وعند مناداة بأحد الفوجين يفر والآخر يقو بالمطاردة ثم تستبدل الأدوار. 2- يشكل التلاميذ قاطرة ثم يمر كل تلميذ لقياس ركضة تقريبية ب33 خطوة وكل تلميذ يعرف الركضة التقريبية ثم جري مرحلة الاقتراب نحوى لوحة الارتقاء. اجراء كل تلاميذ محاولات.		- الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. - أداء خطوة الركضة التقريبية - الجري بسرعة منخفضة ثم زيادة في السرعة عند الاقتراب من لوحة الارتقاء.
المرحلة التقويمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي و تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصّة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

المذكورة رقم (2)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ الركضة التقريبية نحو لوحة الارتقاء.

إستراتيجية تمارين أبعاديات الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: حقل الرمي، شواخص، ساعة إيقاف، صفارة،

السنة الدراسية : 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا.

المراحل	المهام	وضعية التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاصطفاف، المناذاة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصة - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ الركضة التقريبية وعدم تجاوز لوحة الارتقاء.	1- تشكيل أربع أفواج منتظمة على شكل قاطرة وجعل لكل فوج رواق وفي نهاية الرواق يوضع شاخص لكل فوج عند إعطاء إشارة ينطلق قائد كل فوج ويلمس الشاخص ثم يعود ليلمس يد زميله ويجعله أمامه وهو كذلك يلمس شاخص حتى تتشكل سلسلة وفريق الذي ينهي أولا هو الفائز. 2- يشكل تلاميذ قاطرة قيام كل تلميذ بالركضة التقريبية (الاقتراب) بسرعة وذلك حتى يكون توافق بين الذراعين والرجلين مع معرفة ارتقاء على لوحة الارتقاء دون تجاوزها. اجراء كل التلاميذ بمحاولات.		- الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. - الارتكاز على لوحة الارتقاء دون تجاوزها.
المرحلة التقويمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

المذكورة رقم (3)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ الارتقاء على لوحة الارتقاء.

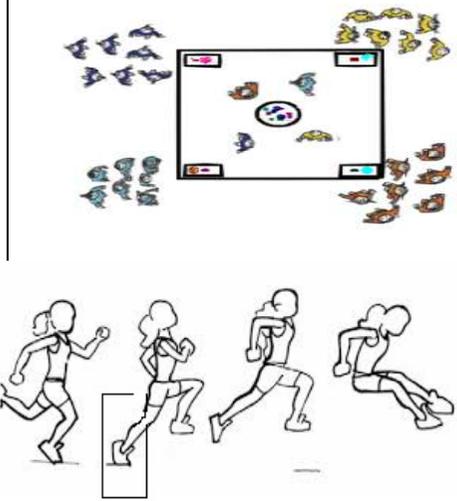
إستراتيجية تمارين أبعاديات الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الأنجاز: حقل الرمل، قاعة، شواخص، صفارة، كرات

السنة الدراسية : 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف . الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا

المراحل	المهام	وضعية التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاصطفاف، المناذاة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصة - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ الارتقاء على لوحة - يتعلم عملية الارتقاء.	1- قيام بأربع أفواج ويكون كل فوج في زاوية قائمة للملعب وتسميتهم وفي وسط الملعب دائرة يوجد فيها أدوات مختلفة وعند مناداة بأحد فوج ينطلق بأقصى سرعة اللاعب ليلتقط الأداة دون إسقاطها ويقوم الفريق المنافس بعرقلته وجعله خارج الملعب. 2- تشكيل قاطرة ويقوم التلاميذ بجري مرحلة الاقتراب ويرتكز على لوحة الارتقاء ومحاولة الارتقاء أكثر وعدم تجاوز اللوحة. اجراء كل التلاميذ محاولات.		- الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . -الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. -الارتقاء على لوحة -التركيز على السقوط.
المرحلة التقييمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

المذكورة رقم (4)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ الارتقاء على لوحة الارتقاء برجل الارتكاز.

إستراتيجية تمارين أيجدييات الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: حقل الرمل، قاعة الرياضة، شواخص، لفارة، حبل

السنة الدراسية : 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا

المراحل	المهام	وضعية التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاجتماعي، المناودة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصة - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخفيفة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ الارتكاز على الرجل المساعدة - يتعلم الارتقاء دون تجاوز اللوحة	1- تشكيل فوجين بحيث يكونان على شكل قاطرة ووراء خط البدء ويسلم للتلميذ الأول الحبل من كل قاطرة وعند إعطاء الإشارة يبدأ بالجري بالحبل وتنوع في المسار (منحنيات، خطوط متعرجة) مرة قفز بالرجلين مرة بالحبل حيث يكون توافق بين الذراعين والرجلين. 2- تشكيل قاطرة عند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ بجري مرحلة الاقتراب ثم الارتكاز على لوحة الارتقاء بالرجل التي تساعده ثم الارتقاء. اجراء كل تلاميذ محاولات.		- الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد . - الارتقاء للأعلى - الارتكاز على الرجل المساعدة - السقوط برجلين معا.
المرحلة التقييمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

المذكورة رقم (5)

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ الارتقاء على لوحة الارتقاء مع رفع الذراعين للأمام.

أدوات ومكان الانجاز: قاعة الرياضة، شواخص، بالونة، قفازة، حقل الرمل

إستراتيجية تمارين أبعاديات الجري باللعب

السنة الدراسة : 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تحديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا

المراحل	المهام	وضعيات التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاطراف، المناذة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصّة - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخفيفة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم الارتقاء مع رفع الذراعين للأمام.	1- تشكيل فوجين بشكل قاطرة كلاهما وراء خط البدء ويقوم التلميذ بالوثب داخل المربعات المرسومة على الأرض حيث يقوم بالوثب برجل واحدة وهبوط بكلتا الرجلين. 2- تشكيل قاطرة ويقوم التلاميذ بجري مرحلة الاقتراب وعند وصول الى لوحة ارتقاء توضع في اعلى أمامها قليلا نفاخة (بالونة) وعند الارتقاء يقوم التلميذ بملامسة نفاخة.		- التركيز على قوة الدفع و الطيران. - الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط. - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. - الارتقاء بالرجل المساعدة. - الارتقاء مع رفع الذراعين للأمام.
المرحلة التقويمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصّة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

الملكرة رقم (6)

الهدف الإجرائي: يتعلم تلميذ طريقة الطيران.

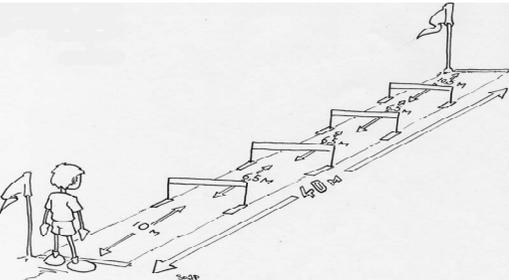
إستراتيجية تمارين أبجديات الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: قاعة الرياضة، حواجز، شواخص، لفارة، خيط مطاطي.

السنة الدراسية : 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا.

المراحل	المهام	وضعيات التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاطراف، المناذاة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصة - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ الطيران. - يتعلم ارتقاء الأعلى لأداء الطيران.	1- تشكيل فوجين ويقوم كل تلميذ بالجري ثم تخطي الحواجز الأولى بكلتا الرجلين وثانية برجل واحدة وفريق الذي ينهي الأول هو الفائز. 2- تشكيل قاطرة وقيام تلميذ بجري مسافة الاقتراب ثم الارتقاء وطيران وذلك بوضع خط مطاطي وزيادة رفعه عند كل محاولة تلميذ للمرة الثانية والثالثة وبالتالي يستطيع أداء مرحلة طيران.		- التركيز على قوة الدفع و الطيران. - الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . - التوازن اثناء اجتياز الحواجز. - التركيز الجيد. - تعلم الطيران من خلال الارتقاء للأعلى - السقوط على الرجلين.
المرحلة التقويمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

المذكورة رقم (7)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ عملية السقوط للأمام والدرجة.

إستراتيجية تمارين أبجديات الجري باللعب

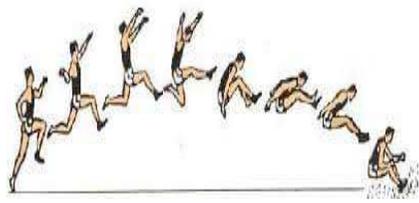
ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: قاعة الرياضة، شواخص، الحواجز، قفازة،

السنة الدراسية : 2017-2018.

فرديا وجماعيا.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار

المراحل	المهام	وضعيات التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الإطفاف، المناداة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصة - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ السقوط دون الرجوع للخلف ثم الدرجة.	1- تشكيل فوجين بشكل قاطرة وفي رواق كل فوج منعرجات وعواقق ثم الحواجز ويقف التلاميذ وراء خط البدء وعند إعطاء ينطلق تلميذ الأول من كل قاطرة يقوم باجتياز كل ما في الرواق وعند حواجز يرتقي برجل واحدة ويسقط بكلتا الرجلين وعند انتهاء يعود الى فريقه بأقصى سرعة ليلمس زميله وينطلق هو الآخر والفريق الذي ينهي أولا هو الفائز. 2- تشكيل قاطرة حيث يقوم كل التلاميذ محاولة من خلال القفز في حقل الرمل والسقوط على الرجلين واليدين للأمام ثم محاولة الثانية السقوط مع القيام بدرجة الامامية ثم الوقوف.		- التركيز على قوة الدفع و الطيران. - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. - السقوط على الرجلين دون الرجوع للخلف. - اليدين للأمام - التركيز على السقوط.
المرحلة التقييمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

المذكورة رقم (8)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ القفز لأبعد مسافة.

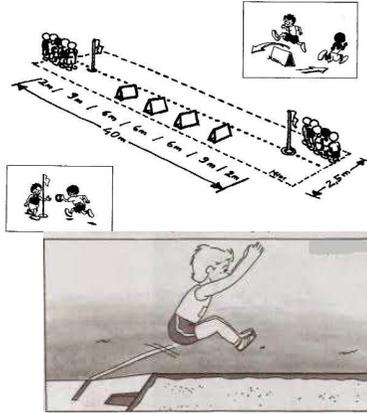
إستراتيجية تمارين أبعاديات الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: قاعة الرياضة، شواخص، حواجز، صفارة، حقل الرمل

السنة الدراسية : 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا

المراحل	المهام	وضعية التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاصطفاف، المناذاة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصه - الجري حول الملعب- تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ القفز لأبعد مسافة ممكنة. - اجراء محاولات.	1- تشكيل اربع أفواج منتظمة وفي كل رواق عوائق عند إعطاء الإشارة يبدأ التلميذ بالبدء العالي وفي اقصى سرعة لاجتياز العوائق المنخفضة من خلال اقصى سرعة حتى ينهي كل فريق دوره. 2- أداء التلاميذ مرحلة الاقتراب حيث نضع علامة (3م) للإناث ونطلب من تلاميذ محاولة اجتيازها عند القيام بعملية القفز، اجراء المحاولة عدة مرات. قيام التلاميذ بعدة محاولات تقييمية بحيث يقوم التلاميذ بالقفز لأبعد مسافة ممكنة.		- تحقيق أكبر مسافة ممكنة. - التركيز على قوة الدفع و الطيران. - الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. - القفز للأعلى والأمام محاولة اجتياز علامة القفز لأبعد مسافة. التركيز على السقوط.
المرحلة التقويمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي و تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصه مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

الملكرة رقم (9)

الهدف الإجرائي: يتعلم التلميذ القفز مع احترام القوانين.

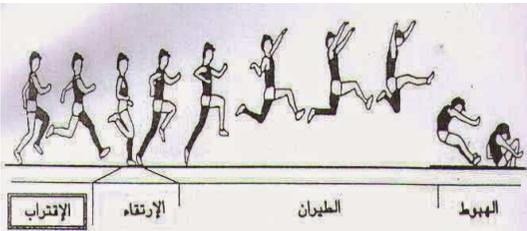
إستراتيجية تمارين أبعاديات الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: قاعة الرياضة، شواخص، متر، قفازة، حقل الرمل، حواجز

السنة الدراسية: 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف. الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا

المراحل	المهام	وضعيات التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجمالي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاطراف، المناذاة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصّة- الجري حول الملعب- تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ عملية القفز مع احترام القوانين. - اجراء محاولات تقييمية.	1- تشكيل فوجين ثم يقوم كل تلميذ من كل فوج بأداء أولا الحجل خلال مسار عشوائي ثم تغيير مسار زجراجي ثم ارتقاء يقدم لاجتياز الحواجز وفريق الذي ينهي أولا هو الفائز. 2- أداء التلاميذ محاولات في القفز الطويل مع التركيز على الأداء باحترام قوانين القفز لأبعد مسافة دون الرجوع للخلف.		- تحقيق أكبر مسافة ممكنة. - التركيز على قوة الدفع و الطيران. - الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. - عدم الرجوع الى الخلف بعد السقوط.
المرحلة التقويمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي وتمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصّة مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

المذكورة رقم (10)

الهدف الإجرائي: ان يتعلم التلميذ قفز الطويل بأداء جيد.

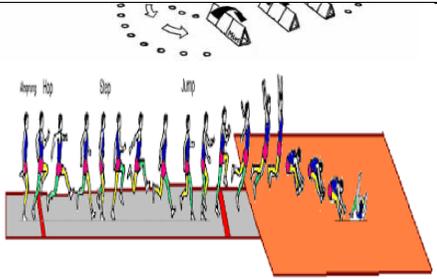
إستراتيجية تمارين أبحاث الجري باللعب

ثانوية: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

أدوات ومكان الانجاز: قاعة الرياضة، شواخص، حقل الرمل، قفازة، متر

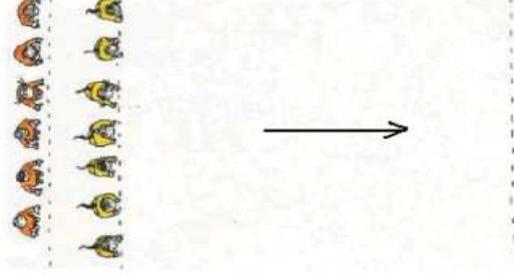
السنة الدراسية : 2017-2018.

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تحديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف . الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بعمليات وأدوار فرديا وجماعيا

المراحل	المهام	وضعية التعلم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تحضير نفسي - شرح الهدف الإجرائي - إحماء عام العضلات. - إحماء خاص للعضلات	الاطراف، المناذاة، مراقبة البدلة، التحية، شرح هدف الحصه - الجري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخفيفة للمفاصل والعضلات		- توضيح الهدف الرئيسي بالشرح والتحليل الدقيق لخطوات الأداء - الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة التنفيذية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم ديناميكية المنافسة - يتعلم التلميذ كل مرحلة من مراحل الوثب الطويل مع تجنب الأخطاء.	1- تشكيل أفواج وينطلق كل تلميذ من كل فوج لأداء عدو مسافة 60 متر دون عوائق ثم العدو فوق الحواجز ثم العدو المتعرج حول الحواجز ويستخدم طوق بلاستيكي ليسلمه لزميله كي يبدأ ويفوز الفريق الذي ينهي أولا. 2- يجري تلميذ مرحلة الاقتراب ثم ارتقاء على لوحة الارتقاء دون تجاوزها ثم الطيران مع رفع الذراعين للأعلى ثم السقوط دون الرجوع الى الخلف وحساب له الأداء عند اخر اثر.		- تحقيق أكبر مسافة ممكنة. - التركيز على قوة الدفع و الطيران. - الحفاظ على الترتيب وعدم الخلط . - الحفاظ على التوازن . - التركيز الجيد. - الأداء الجيد مع التقييم.
المرحلة التقويمية	محاولة العودة إلى السكون	- القيام بتمارين الاسترخاء ، مرونة خفيفة - المشي و تمارين الاسترخاء مع التنفس العميق - القيام بالتحية الرياضية جمع الأدوات		- الشعور بالتحسن الجيد ومناقشة الحصه مع التلاميذ ثم الانصراف بعد التحية .

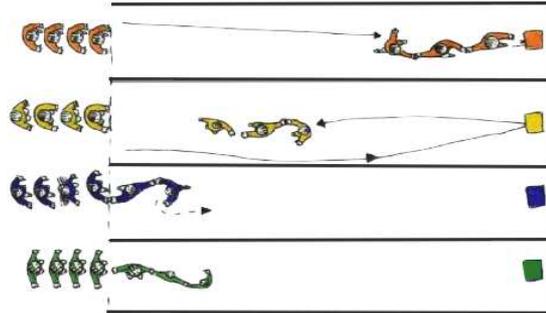
اللعبة رقم (1):الهدف: مطاردة زميلا

طريقة الأداء : داخل فضاء اللعب يشكل الأستاذ خطين متوازيين ومتباعدين بمترين، وخذ آخر الوصول على بعد 20 متر من الخط الأول، يقسم التلاميذ إلى فوجين (أ) و (ب)، تنتظم المجموعة (أ) عند خط الانطلاق الأول، بينما المجموعة (ب) على خط الانطلاق الثاني، يعطي الإشارة الأستاذ فيحاول عناصر الفريق (أ) لمس عناصر الفريق (ب) قبل خط الوصول، تحتسب النقاط للفريق المطارد بعدد العناصر الملموسة من الفريق الهارب.وتوضع في خانة المجموعة " أ ". ثم تستبدل الأدوار :



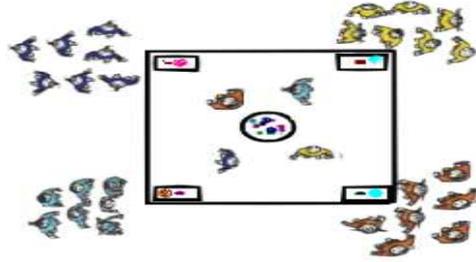
اللعبة رقم (2):

طريقة الأداء : يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات منتظمة على شكل قاطرات، يخصص ممر طوله 20 متر لكل مجموعة، وعند إشارة الأستاذ ينطلق العنصر الأول من المجموعة بالجري سريعا ولمس العلامة عند نهاية الممر .ثم ينطلق العنصر الثاني ليمسك بيد زميله عند العلامة والعودة معا لمسك يد زميل ثالث ..حتى الإمساك بآخر عنصر من المجموعة، حيث يضاف عنصر من المجموعة كلما وصلت السلسلة إلى إحدى واجهتي الممر . تفوز المجموعة التي أمكنت من إنهاء المهمة قبل الآخرين.



اللعبة رقم (3): الهدف: التنقل بسرعة وجمع أكبر عدد من الأدوات .

طريقة الأداء: توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات متمركزة في أركان مساحة اللعب، عند إشارة يحاول كل تلميذ من المجموعة الإسراع نحو دائرة الوسط لالتقاط أداة أو أكثر والعودة بها إلى منطقتها دون إسقاطها، بينما يتم تعيين تلميذ من الفريق المنافس للقيام بلمس عنصر الفريق الملتقط واحتجازهم في مكان خارج مساحة اللعب



اللعبة رقم (4): الجري بالحبل

الهدف: إتقان الوثب بالحبل مع الجري

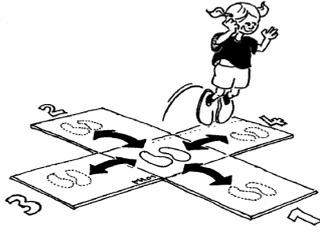
طريقة الأداء: يقف الفريقان بقاطرتين وراء خط البدء ويسلم التلميذ الأول من كل قاطرة حبل عند الإشارة تبدأ اللعبة بانطلاق قادة المجموعات، ويجب أداء المسابقة في أرضية ناعمة وغير زلقة ويجب أن يتناسب طول الحبل مع كل مشارك، وعلى اللاعب الذي استلم الحبل القيام بتدوير الحبل والمحافظة على التوافق بين الذراعين والرجلين وهكذا تستمر اللعبة حتى ينتهي جميع أعضاء الفريق من القيام بنفس اللعبة، ويجب التركيز على تكلمة مسارات مختلفة (منحنيات-خطوط متعرجة)، وتنوع من الوثب بالقدمين معا إلى الجري مع الوثب، والوثب بالحبل مع الزميل، والجري والوثب في وضع مستقيم وعمودي والفريق الذي ينهي بسرعة يعتبر فائزا.



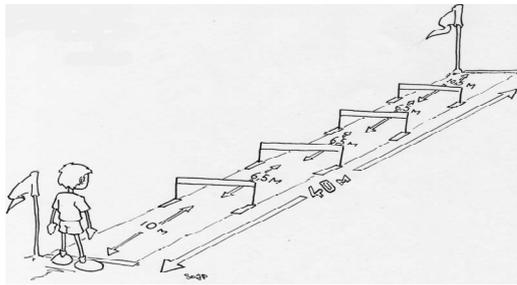
اللعبة رقم (5): الوثب داخل المربعات المتقاطعة

الهدف: الارتقاء بكلتا الرجلين مع استخدام التحكم العضلي والحركي

طريقة الأداء: يقف الفريقان بقاطرتين وراء خط البدء ويقوم التلميذ بالوثب داخل المربعات المرسومة على الأرض، ويجب أداء المسابقة في أرضية ناعمة وغير زلقة، وعلى التلميذ القيام بالوثب والقدمين معا والمحافظة على التوافق بين الذراعين والرجلين وهكذا تستمر اللعبة حتى ينتهي جميع أعضاء الفريق من القيام بنفس اللعبة، ويجب التركيز على الوثب بالقدمين معا، وتنوع من الوثب بالقدمين معا من اليمين إلى اليسار ومن الأمام إلى الخلف، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزا



اللعبة رقم (6): الهدف: الجري بسرعة في ممر تتخلله حواجز غير منتظمة .
طريقة الأداء: يجري التلاميذ في ممرات طولها 40 مترا تتخللها ثلاث حواجز متباينة المسافة وبعلو 45 سم تقريبا



اللعبة رقم (7):

الهدف: الجري بسرعة وأتخطى الحواجز

طريقة الأداء : يصطف التلاميذ أمام الممرات على شكل أربع مجموعات، ثم يعطي الأستاذ إشارات مختلفة للانطلاق جريا مع تخطي الحواجز، عندما يصل المتسابق يلتف مجددا وهكذا إلى أن ينتهي المطاف ثم يلمس يد زميله الذي ينطلق بدوره، يفوز الفريق الذي أنهى الجري قبل الآخرين.

اللعبة رقم (8):

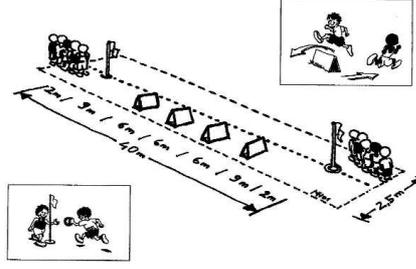
الهدف: التتابع المكوكي للعدو.

طريقة الأداء: يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات

منتظمة على شكل قاطرات، يخصص رواق لكل



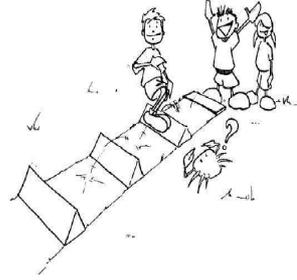
مجموعة، وعند إشارة الأستاذ ينطلق العنصر الأول من المجموعة بالجري سريعا من البدء العالي مع التركيز على اجتياز عوائق منخفضة من خلال الجري بسرعة عالية ومحاولة قطع المسافات البينية في خطوة واحدة، ثم ينطلق العنصر الثاني وهكذا حتى ينتهي جميع أعضاء المجموعة، تفوز المجموعة التي أمكنت من إنهاء المهمة قبل الآخرين



اللعبة رقم (9): الوثب فوق العوائق

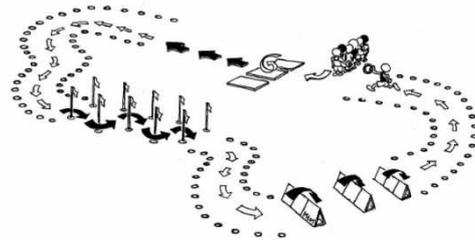
الهدف: التحكم في أداء تسلسل حركي

طريقة الأداء: يقف الفريقان بقاطرتين وراء خط البدء ويقوم التلميذ بالوثب فوق العوائق الموضوعة على الأرض، ويجب أداء المسابقة في أرضية ناعمة وغير زلقة، وعلى التلميذ القيام بالوثب والقدمين معا والمحافظة على التوافق بين الذراعين والرجلين وهكذا تستمر اللعبة حتى ينتهي جميع أعضاء الفريق من القيام بنفس اللعبة، ويجب التركيز على الوثب للأمام، اللاعب يثب للأمام ثم اليسار ثم للأمام ثم لليمين وهكذا من خلال التوافق باستخدام سلم الجري، وتغيير مسار زجاجي مع الارتقاء بالقدمين معا، والحجل خلال مسار عشوائي ، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزا



اللعبة رقم (10):

طريقة الأداء: يقسم التلاميذ إلى فرق حسب العدد يجري كل تلميذ عبر مسلك يتراوح طول مسافة السباق حوالي 60 متر تقسم إلى منطقة واحدة للعدو بدون عوائق والعدو فوق الحواجز والعدو المتعرج حول حواجز حيث يستخدم طوق بلاستيكي كعصا تتابع وعلى جميع التلاميذ أن يبدؤوا السباق من البدء العالي يفوز الفريق الذي قطع كل تلاميذ فريقه المسلك في أقل وقت



النتائج الخام للتجربة الاستطلاعية

اختبار الوثب الطويل من الجري		جري 5د (م)		اختبار عدو 60(ثا)		الوثب الخماسي(م)		عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)		ثني الجذع للامام من وضع الجلوس (سم)		الاختبارات
ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	العنة
3,15	3,2	800	920	12,5	12,6	11,2	10,5	5,14	5,51	9	10	1
3,1	2,77	950	940	12,1	12,1	9,4	8	4,87	5,06	14	18	2
3,55	3,3	820	870	12,6	13	9,8	9,3	5,32	5,42	14	13	3
3,25	2,8	950	950	13	12,8	11,3	10,7	4,41	4,47	9	12	4
3,4	3,16	950	920	11,3	12	9,8	8,6	5,21	5,35	14	17	5
2,8	2,25	800	860	12,5	12,5	10,9	9,5	5,66	5,41	10	13	6

النتائج الخام للاختبارات القبلية البعدية لعينة التجريبية

اختبار الوثب الطويل من الجري		الوثب العريض من الثبات		اختبار (جري في شكل 8 "بالثانية")		الوثب الخماسي(م)		عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)		ثني الجذع للامام من وضع الجلوس (سم)		الاختبارات
ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	العنة
1,8	1,5	1,9	1,4	17,13	18,96	9	7,6	5,31	5	1	-2	1
3	2,9	1,7	1,6	15,95	16,58	10	9,5	5,02	5,11	3	1	2
2,9	2,6	1,8	1,6	17,13	18,68	10,2	9,3	4,98	5,36	12	8	3
2,8	2,6	1,9	1,15	16,42	17,2	9,8	8	5,12	5,41	9	6	4
2,9	2,3	1,8	1,6	17,34	17,24	9,5	8,68	5,83	5,91	8	6	5
3,3	2,8	1,8	1,5	16,95	17,54	8,6	7,15	5,36	5,41	9	8	6
3,9	3	2	1,3	16,34	17,14	9	8,65	6,04	6,31	6	8	7
2,5	1,5	1,7	1,6	16,84	19,08	9,5	8	5,64	5,54	6	4	8
2,8	1,5	1,3	1,2	16,11	17,5	9,3	8,7	6,55	7,12	8	7	9
2,8	1,5	1,5	1	16,79	17,38	8,5	8,1	5,31	5,08	6	4	10
2,4	1,9	1,8	1,6	16,42	17	9,8	9,2	6	5,36	10	8	11
3,9	2,8	1,9	1,1	7,21	17,14	9	8,75	6,12	5,65	7	5	12
3,5	2,8	1,3	1,4	15,44	16,56	10,6	10	6,02	6,11	11	8	13
3	2,3	1,9	1,2	7,42	18,96	9,6	9,15	6	6,23	7	5	14
3,8	3	1,6	1,3	15,09	15,54	10,5	10,1	6,03	5,96	11	9	15

النتائج الخام للاختبارات القبلية البعدية لعينة الضابطة

اختبار الوثب الطويل من الجري		الوثب العريض من الثبات		اختبار (جري في شكل 8 "بالثانية")		الوثب الخماسي(م)		عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)		ثني الجذع للامام من وضع الجلوس (سم)		الاختبارات
ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	ا. بعدي	ا. قبلي	العنة
2,3	2,1	1,8	1,7	16	16,08	8,1	8,8	6,01	5,5	3	5	1
2,1	2,2	1,6	1,4	17,59	17,64	9	9,1	5,57	5,35	0	-1	2
2	2,1	1,4	1,3	18,51	18,44	8,6	8	6,13	6,49	-2	-5	3
2	2	1,3	1,45	17,03	16,26	8,2	9,75	5,44	5,35	7	5	4
1,5	1,7	1,1	1,3	17,41	17,56	7,8	7,5	6,02	6	3	0	5
2,4	2,3	1,2	1,5	14,06	13,76	8,1	9	5,35	5,69	6	5	6
2,4	2,3	1,3	1,2	16,58	16,06	8,5	8,4	6,21	7	4	5	7
2,8	3	1,6	1,8	15,17	15,3	9	9,3	5,66	5,5	8	12	8
2,6	2,5	1,5	1,45	18,42	18,58	8,9	9,7	5,63	5,47	1	0	9
1,9	2	1,1	1,2	22	21,42	7	6,8	6,82	7,61	9	8	10
2,6	2,5	1,3	1,5	22,09	17,52	9,6	10,1	5,59	5,55	6	7	11
2,3	2,5	1,5	1,3	18,11	18,74	9,5	9,8	6,45	6,43	8	7	12
2,3	2	1,4	1,3	16,86	16,76	8	8,2	6,09	6,36	5	7	13
2,5	2	1,3	1,25	17,95	18,14	9	9,4	6,59	6,36	4	5	14
2,7	3	1,5	1,7	16,05	15,5	10	10,5	5,91	6,16	12	13	15

t Table

cum. prob one-tail two-tails	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										