



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر برنامج الرياضة اللاصفية "كرة القدم" في تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- دراسة ميدانية على مستوى متوسطة بولاية معسكر -

الأستاذ المشرف :

زرف محمد

إعداد الطلبة:

➤ يوزرة براهيم

➤ سنوسي عبد الجليل

الموسم الجامعي: 2023-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم



الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجمفت

وقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سموات وجعل الجنة تحت اقدمها

لى من تعبت وقاست الكثير من جهلي، وعلمتني ان الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

آسي الغاية

لى من يحمل من اجل الجبال عن حملها، وتحي الظهور من عينه لى من صبر للاجملي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

ربي الغالي

لى من كانوا وانما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وتمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً وادباً

اخوتي، اخواتي



الابداء



لي مصدر الحب والحنان والثقة،

لي من ساعدتني لأصل لي هذه الدرجة، لي من سيرت

لأجمي وباركتني بدعواتها

أبي الحبيبة

لي رمز السعادة والرعاية والعطاء، لي من سخر لي كل الظروف للأجل طلب العمم

أبي الغالي

لي الأصدقاء الأحببة اللذين ساعدوني وحفزوني لإتمام هذا البحث

لي كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا البحث وتقديم إليهم بجزيل الشكر

والنقد



شكر وتقدير



كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مغاورة.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

زرف محمد

فقد كان حوصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطف إشارة، فله مني وافر الشناء

وخاص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

أثر برنامج الرياضة اللاصفية "كرة القدم" في تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة أثر برنامج الرياضة اللاصفية "كرة القدم" في تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن، حيث تكونت عينة الدراسة من تلاميذ الطور المتوسط بولاية معسكر، واستعملنا الاختبارات البدنية كأداة للدراسة، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان العينة التجريبية تحسنت في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية، وان العينة التجريبية تحسنت في صفة المرونة ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بضرورة التدعيم والمساندة لممارسة الأنشطة اللاصفية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في التخصصات، وبث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في الرفع من فعالية الصفات البدنية.

الكلمات الدالة: الرياضة اللاصفية، الصفات البدنية، المراهقة.

الملخص باللغة الأجنبية:

The effect of the extracurricular sports program "football" in developing the physical qualities of middle school students

The study at hand aims to try to find out the impact of the extracurricular sports program "football" on developing the physical qualities of middle school students.

To do this, we followed the descriptive approach using the comparative method, as the study sample consisted of middle school students in the state of Mascara, and we used physical tests as a tool for the study. We used the coefficient (validity, reliability, and Pearson's simple correlation coefficient) to transform the data into statistical results. The most important results of the study were that the experimental sample improved in the explosive strength of the lower extremities, and this improvement is attributed to the extracurricular sports program, and the experimental sample improved in the quality of flexibility, and this improvement is attributed to To the extracurricular sports programme. The most important suggestions and recommendations were initially represented by the necessity of support and support for the practice of extracurricular activities in their full form in order to raise students' attitudes towards them in the disciplines, spread awareness and interest in sports activities through the media, and link them to their relationship in raising the effectiveness of physical attributes.

Keywords: extracurricular sports, physical attributes, adolescence.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الاهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية

	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	التعريف بالبحث
	مقدمة
4	1-مشكلة البحث
5	2-فرضيات الدراسة
5	3-أهمية الدراسة
6	4-اهداف الدراسة
7	5-التعريف بمصطلحات البحث
7	6-الدراسات السابقة والمثابفة
11	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الأول: الرياضة اللاصفية
14	تمهيد
15	1-مفهوم الرياضة اللاصفية
15	2-مفهوم الرياضة اللاصفية في الجزائر
17	3-أغراض الرياضة اللاصفية
17	4-اهداف الرياضة اللاصفية
18	5-الإدارة والتسيير للرياضة اللاصفية
19	6-الصعوبات التي تعيق الرياضة اللاصفية
21	خلاصة
	الفصل الثاني: الصفات البدنية
23	تمهيد
24	1-مفهوم الصفات البدنية
24	2-تقسيمات الصفات البدنية
25	3-انواع الصفات البدنية
26	4-مبادئ الصفات البدنية
28	5-أهمية الصفات البدنية

29	6-عناصر الصفات البدنية
34	7-مفهوم المراقبة
34	8-خصائص المراقبة
37	9-مراحل المراقبة
43	خلاصة
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
الفصل الأول: دراسة استطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
46	تمهيد
47	1-المنهج المتبع
48	2-الدراسة الاستطلاعية
48	3-أدوات البحث
52	4-ضبط متغيرات الدراسة
53	5-مجتمع البحث
53	6-عينة البحث
54	7-مجالات البحث
54	8-الطريقة الإحصائية
54	9-شروط قياس الأداة العلمية
56	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
58	1-تحليل ومناقشة النتائج
75	2-مقابلة النتائج بالفرضيات
79	الاستنتاجات
80	الاقتراحات والتوصيات
خاتمة	
المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
55	جدول 01 : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية
58	جدول رقم 02 يبين نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية القبلية
60	جدول رقم 03 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية

61	جدول رقم 04 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى العينة التجريبية
63	جدول رقم 05 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمرونة لدى العينة التجريبية
64	جدول رقم 06 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للرشاقة لدى العينة التجريبية
65	جدول رقم 07 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتحمل لدى العينة التجريبية
67	جدول رقم 08 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة الضابطة
68	جدول رقم 09 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى العينة الضابطة
69	جدول رقم 10 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمرونة لدى العينة الضابطة
70	جدول رقم 11 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للرشاقة لدى العينة الضابطة
72	جدول رقم 12 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتحمل لدى العينة الضابطة
73	جدول رقم 13 يبين نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية البعدية

قائمة الأشكال

الصفحة	الأشكال
59	شكل رقم 01 يبين مستوى العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية القبلية
60	شكل رقم 02 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية

62	شكل رقم 03 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى
63	شكل رقم 04 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للمرونة
64	شكل رقم 05 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للرشاقة
66	شكل رقم 06 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للتحمل
67	شكل رقم 07 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية
68	شكل رقم 08 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى
70	شكل رقم 09 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للمرونة
71	شكل رقم 10 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للرشاقة
72	شكل رقم 11 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للتحمل
74	شكل رقم 12 يبين مستوى العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية القبلية

التعريف بالبحث

إذا ما نظرنا الى التربية باعتبارها عملية التنظيم الاجتماعي لظواهر التعليم الانساني، أضف الى ذلك كونها أداة لتعديل سلوك الفرد ونمط تفكيره من أجل تكيّفه مع ذاته وبيئته، فإننا نرى وبنظرة بسيطة أن التعليم بصفة عامة والتعليم الصفي بصفة خاصة بحاجة إلى إعادة النظر فيهما وتحسين نوعيتهما وزيادة فاعليتهما. لذلك يُعتبر دور المُعلم (المُنشّط) الذي يعمل على مُساعدة التلاميذ من خلال خبرته بالأنشطة اللاصفية دورًا رائدًا في مجاله. (السيد، 2014، صفحة 65)

وباستعراض أهداف منهاج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة في الجزائر نجد أن التربية البدنية والرياضية تسعى كمادة تعليمية في المرحلة المتوسطة إلى تأكيد المكتسبات البدنية والحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتأولة في التعليم بشقيه، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث الناحية البدنية في تطوير وتحسين الصفات البدنية المرتبطة باللياقة البدنية للتلميذ. (الشافعي، 2023، صفحة 17)

وتعد اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة البدنية الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية، وهي جزء من اللياقة العامة أو اللياقة الكاملة التي توفر لياقات متداخلة ومتشابكة، كما تحدد أهداف هذه اللياقات في أغراض جسمية واجتماعية وانفعالية وترويحية وذهنية فضلا عن الهدف الصحي. (عزيز، 2015، صفحة 11)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة الرياضة اللاصفية في الطور المتوسط، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: الرياضة اللاصفية،

➤ الفصل الثاني: الصفات البدنية والمرحلة العمرية.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الأول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق

على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات و خلاصة

عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

إنّ الأنشطة اللاصفية تُؤدّي من خلال الجهود التي يقوم بها التلاميذ وفق برنامج مُعيّن ووفق ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم داخل الفصل أو خارجه تحت إشراف المُعلمين، ويخدم المقررات المدرسية لتحقيق النمو الشامل المتكامل والتربية المتوازنة، في ضوء الإمكانيات المتاحة ليكون مواطنًا صالحًا ومنتجًا في المجتمع، الأمر الذي يجعل النشاط اللاصفي جزءًا من العملية التعليمية. (عساف، 2017، صفحة 32)

وكما هو معلوم أن "المداومة، التحمل، والقوة، السرعة، المرونة والرشاقة" من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن منطقة إلى أخرى وذلك راجع إلى عوامل داخلية وخارجية كالوراثة والبيئة والرغبة، على الرغم من أنهم يطبقون نفس البرامج إضافة إلى نفس الاستاذ. (الفتاح، 2000، صفحة 87)

4

ولتخصص الباحثين ورؤيتهم لهذه الإشكالية من خلال مجتمعا، تبادر الى ذهنهما التساؤل التالي:

➤ هل لبرنامج الرياضة اللاصفية كرة القدم" أثر في تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

-2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

الفرضية العامة:

➤ لبرنامج الرياضة اللاصفية كرة القدم¹⁴ أثر في تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3- أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

- اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
- تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثين،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى مدى تأثير برامج الرياضة اللاصفية "كرة القدم على الصفات البدنية،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى دور البرامج اللاصفية في تنمية وتطوير الصفات البدنية،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الرياضة اللاصفية،
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مدى أثر برنامج الرياضة اللاصفية كرة القدم" في تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة المرونة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-الرياضة اللاصفية:

التعريف الاصطلاحي: هي نشاطات تقوم المدرسة بتنظيمها والإشراف عليها خارج نطاق حصص التدريس المنهجية، وتكون عادةً مُكمّلة للنشاطات الصفية ومتناسبة مع أهداف المدرسة ورؤيتها العامّة فيما يتعلّق بتنشئة التلميذ. (زغلول، 2014، صفحة 26)

التعريف الاجرائي: هي الأنشطة الرياضية التي يقوم بها بعض من التلاميذ المنخرطين فيها خارج ساعات حصة التربية البدنية والرياضية تحت اشراف الأستاذ.

5-2-كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب من غير الاحتياطيين بكرة مَكْوَرَة. (الجزار، 2016، صفحة 48)

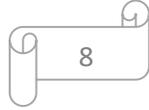
التعريف الإجرائي: هي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم.
6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الاولى:

العنوان: دراسة مقارنة لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الطالب: جبايلي الياس.

السنة: 2022.



الجامعة: حمة لخضر -الوادي-.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة في بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة والرشاقة، وتبلورت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين تلاميذ منطقة خنشلة ومنطقة بسكرة؟ هذا واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، كما اعتمد الباحث على عينة قصدية والمتمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-14 سنة) من متوسطتين، ثانوية بمنطقة بسكرة (45 تلميذ) و ثانوية بمنطقة خنشلة (45 تلميذ)، وباعتماد على الاختبارات البدنية التي تقيس كل من عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة)، حيث اعتمد الباحث على الاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات وهي (الجري-المشي لمدة 6 دقائق، الوثب

من الثبات، العدو 30 متر، الجري الزجاجي zig-zag، وتوصل الباحث إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة).

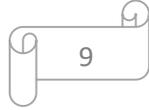
➤ الدراسة الثانية:

العنوان: دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الطالب: كيجل كمال.

السنة: 2021.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى - جيجل -.



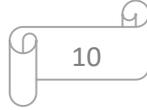
الشهادة: ماستر.

هدفت الدراسة إلى معرفة: - مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط. - معرفة واقع ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى التلاميذ. - معرفة مدى فهم واهتمام التلاميذ بهذه الأنشطة الرياضية. مشكلة الدراسة: هل ممارسة تلاميذ المرحلة المتوسطة للأنشطة الرياضية اللاصفية يساهم في تنمية المهارات النفسية لديهم؟ فرضيات الدراسة: - ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. - ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. عينة الدراسة: 30 تلميذ يدرسون مستوى الرابعة متوسط المشاركين بصفة دورية ومستمرة في الأنشطة اللاصفية. المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي أدوات الدراسة: استبيان مكون من 16 عبارة على محورين بالتساوي أهم النتائج المتوصل إليها: - أن للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية قيم التعاون والاحترام والتسامح لدى

التلاميذ. - أن بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يولون الاهتمام الكافي واللازم بهذه الأنشطة. - أن هذه الأنشطة يحبها الكثير من التلاميذ ويرغبون في المشاركة فيها. - أن تنمية المهارات النفسية تختلف من متوسطة إلى أخرى. أهم الاستنتاجات والاقتراحات - إعداد برنامج يخص الأنشطة الرياضية اللاصفية من طرف مختصين. - توفير أدوات والوسائل اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية. - زيادة الاهتمام بممارسة هذه الأنشطة لدى التلاميذ. - إعادة النظر في الوقت المخصص لممارسة هذه الأنشطة.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: مقارنة عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في فرق النخبة للرياضة المدرسية.



الطالب: جبايلي الياس.

السنة: 2020.

الجامعة: محمد خيضر -بسكرة-.

الشهادة: دكتوراه.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق في عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في التحمل (التحمل الدوري التنفسي)، القوة (القوة الانفجارية للرجلين)، السرعة (السرعة الانتقالية) والمرونة (مرونة الجذع)، لدى التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية الولائية للرياضة المدرسية وذلك حسب متغير الجنس، الصنف ونوع النشاط الرياضي، كذلك هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لمواكبة طبيعة الدراسة، مستندا إلى الاختبارات البدنية (الجري المشي لمدة 6 دقائق، العدو

30 متر من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات وثني الجذع نحو الأمام من الجلوس) كأداة للدراسة، على عينة كان حجمها 66 تلميذ (34 ذكور و32 إناث) من صنفَي الفتيان (11-12 سنة) والأصاغر (13-14 سنة) منخرطين في مختلف الأنشطة الفردية والجماعية. وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها توصلنا إلى النتائج التالية: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة) بين التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية حسب متغير الجنس لصالح الذكور، في حين كان الفرق في عنصر المرونة لصالح الإناث. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية (التحمل والمرونة) بين التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية حسب متغير النشاط البدني والرياضي لصالح الأنشطة الفردية، في حين لا توجد فروق في عنصري السرعة والقوة. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة والمرونة) بين التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية حسب متغير الصنف. - مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (ذكور) المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية كان مقبول. مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (إناث) المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية كان بين المقبول والمتوسط.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بالأنشطة اللاصفية في الطور المتوسط، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

➤ تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.

➤ تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.

➤ تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.

التعريف بالبحث

- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الرياضة اللاصفية

تمهيد

تعتبر الرياضة اللاصفية في أي بلد من بلدان العالم المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي، كما أنها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، والرياضة المدرسية تتجه أساساً نحو تلاميذ المدارس والمتوسّطات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضياً بارزاً ومشهوراً وعليه يقوم بناء المنتخبات الوطنية ويساهم في تمثيل بلاده بالمحافل الدولية أو القارية أو الإقليمية أحسن تمثيل.

كما يجب أن نعلم أن الاهتمام بالرياضة اللاصفية، ليست مسؤولية جهات محددة دون أخرى، بل هي مسؤولية الجميع أو كل فرد يسعى إلى الالتحاق بالركب الحضاري.

1- مفهوم الرياضة اللاصفية:

هي مجموع الأنشطة الرياضية المزولة داخل المؤسسات التعليمية والتي تتوج ببطولات محلية ووطنية يبدع من خلالها الطلبة ويبرزون كفاءتهم ومواهبهم. (زغلول، 2014، صفحة 51)

كما يمكن تصنيف هذا النشاط نوعين من الرياضة:

➤ رياضة الجميع (الكم): الغاية منها تنشيط أكبر عدد ممكن من الطلبة واعطاؤهم تأهيلا رياضيا يتلاءم مع امكانياتهم وحاجاتهم النفسية والاجتماعية وتزويدهم بمعارف خاصة بالأنشطة الرياضية وذلك طيلة السنة الدراسية.

➤ رياضة النخبة: الهدف منها انتقاء الموهوبين من الطلبة رياضيا انطلاقا من مشاركتهم في منافسات رياضة المدارس للمشاركة ضمن الفرق الممثلة في البطولات المدرسية والوطنية والدولية. (السعدي، 2022، صفحة 71)

2- مفهوم الرياضة اللاصفية في الجزائر:

إن الرياضة اللاصفية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، مع وضع في الحسبان أن ذلك يتم بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطية بعض النقائص ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية. (غازي، 2022،

إن الرياضة اللاصفية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به، وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة الرياضية إلى ترفيه كل المستويات، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية إلى ترفيه كل المستويات، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أوساط التلاميذ.

إن هذه العملية يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية، وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئياً، ومما أعطى نفساً جديداً للممارسة الرياضية في الأوساط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في نقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسية، حسب التعليم رقم 09-95 بتاريخ: 25 فيفري 1995 من خلال المادتين 5 و6 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية. (الأبجر، 2022، صفحة 41)

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية أو إجبارية لكل التلاميذ، مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة مع وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترفيه الممارسة الرياضية في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تحت فيها المعنيين الإداريين والمربين على تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاثة ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي. (سلام، 2019، صفحة 87)

3- اغراض الرياضة اللاصفية:

تتوخى الرياضة اللاصفية تنمية قدرات المتعلمين وصقل مهاراتهم الرياضية وفق الابعاد التالية:

- البعد التربوي الاجتماعي.
- البعد الحركي الترفيهي.
- البعد الرياضي.
- البعد التنموي والاقتصادي.
- البعد الصحي والوقائي.
- البعد الانتمائي للوطن والمحافظه والمدرسة. (الديب، 2019، صفحة 122)

18

4- اهداف الرياضة اللاصفية:

تهدف الرياضة اللاصفية الى ما يلي:

- النهوض بالتربية الرياضية داخل المؤسسات التعليمية.
- تشجيع جميع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة.
- اعداد التلاميذ لمزاولة نشاط رياضي منتظم لترسيخ (عادة حسنة) للحركة . او الفعالية . او اللعبة بعد الانتهاء من المراحل الدراسية وحتى الجامعة.
- تنمية وتفعيل معرفي رياضي وحركي لدى التلاميذ وحركي لدى التلاميذ.
- ربط الصلة بين الرياضة المدرسية والاندية الرياضية لرفد الرياضة الوطنية الاولمبية بالممارسين صاحبى الكفاءة والممارسة الواسعة للحصول على نتائج رياضية عالية.

- تنظيم الاحتفالات والبطولات المدرسية والمحلية والتي تشكل الفرص الضرورية لصقل مواهب الطلبة وتحسين الممارسة الرياضية التحتية.
- تمثيل المدرسة في الاحتفالات والبطولات الوطنية والدولية بغية تطوير الرياضة المدرسية وغيرها من الاهداف الأخرى. (لويس، 2016، صفحة 73)

5- الإدارة والتسيير للرياضة اللاصفية:

يتولى إدارة وتسيير النشاط الرياضي المدرسي والإشراف عليه نوعان من الهياكل:

1-5-1- هياكل الدعم والتوجيه والمتابعة: ويتمثل في:

1-1-5- الهياكل الإدارية التابعة لوزارة التربية الوطنية: مديرية الأنشطة الثقافية والرياضية، المديرية الفرعية للنشاط الرياضي والصحة المدرسية، مكتب النشاط الرياضي بمديريات التربية بالولايات، إدارة المؤسسات التعليمية (مدير المؤسسة).

2-1-5- هياكل التنظيم والتسيير: تنظيمات جمعوية تتمثل في: الاتحاديات الجزائرية للرياضة المدرسية، الرابطات الولائية للرياضة المدرسية، الجمعيات الثقافية والرياضية المدرسية.

2-5-2- مهام الهياكل:

1-2-5- مكتب النشاط الرياضي بالوزارة: انطلاقا من المهام المنوطة بوزارة التربية الوطنية في مجال تنمية الرياضة التربوية ومن توجيهات لجنة التنسيق الوطنية المشتركة بتكفل المكتب.

2-2-5- مكتب النشاط الثقافي والرياضي بمديرية التربية: إن الدور الأساسي لهذا المكتب هو مساعدة الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في تحقيق أهداف هذا النشاط.

3-2-5- مدير المؤسسة التعليمية: يقوم مدير المؤسسة التعليمية بصفته رئيسا للجمعية الثقافية والرياضية المدرسية والمحرك الأساسي لها بالسهر على تطبيق القوانين الأساسية

والتعليمات الصادرة على الوزارة في مجال النشاطات الثقافية والرياضية والعمل على تدعيم هذه النشاطات بالمؤسسة وتجنيد الأساتذة والأعوان لتأطير مختلف الفروع والنوادي التي تقام في إطار الجمعية ويأمر بكل المصاريف التي يقرها مكتب الجمعية في حدود الصلاحيات المحولة له في هذا الإطار. (الودي، 2013، صفحة 64)

4-2-5 لجنة التنسيق الوطنية المشتركة: وتتمثل في:

➤ تحديد استراتيجية مشتركة قصد إعادة المحتويات والمناهج والبرامج المرتبطة بتطوير وترفيه الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط المدرسي.

➤ إعداد برامج التكوين والبحث في ميدان الأنشطة الشبانية والرياضية.

➤ دراسة واقتراح كل الأعمال المرتبطة بتمويل أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط التربوي.

➤ دراسة وضبط التخصصات والشروط الخاصة بإنجاز واستعمال المنشآت والتجهيزات والعتاد الضروري لترفيه أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط المدرسي. (محمود الربيعي

وسعيد حمدامين، 2011، صفحة 27)

6- الصعوبات التي تعيق الرياضة اللاصفية:

1-6 على صعيد الوسائل البشرية: يتمثل المشكل المطروح في نقص التأطير على مستوى المرحلة الابتدائية بسبب عدم حصول المعلمين على أي تكوين في التربية البدنية والنشاط الرياضي المدرسي، كما أن محاولة سد هذا النقص باستعمال إطارات الشبيبة والرياضة لم تحقق النمو المطلوب نتيجة لإنعدام وسائل العمل بصفة خاصة (المنشآت والتجهيز) وبعض المشاكل الأخرى التي طرحها في الميدان واستعمال هؤلاء الإطارات والتي سنبنينا لاحقا.

2-6- على صعيد الوسائل المادية (الهياكل الأساسية والتجهيز): إن المنشآت الموجودة قليلة جدا وغير خاصة في المرحلة الابتدائية حيث أن الساحات لا تصلح في غالب المجالات لممارسة الرياضة بل أن استعمالها يشكل خطرا على التلاميذ. (فرحان، 2008، صفحة 99) أما بالنسبة للمنشآت التابعة للدولة والبلديات فإن استعمالها من طرف النوادي المدرسية، محدود جدا بسبب الصعوبات المختلفة (قله هذه المنشآت، استعمالها من طرف النوادي مبدئيا في الأوقات المخصصة للرياضة المدرسية، مطالبة بعض البلديات بدفع مبالغ مالية مقابل الاستعمال) وبالنسبة لتجهيز الرياضي ثقيلًا كان أم خفيفًا، هو الآخر وعلى غرار المنشآت الرياضية التي هو مرتبط بها، يعد منعدما على مستوى العديد من المؤسسات.

3-6- على صعيد الوسائل المالية: نقص الموارد المالية هو الآخر من أهم المشاكل التي يواجهها النشاط الرياضي المدرسي وقد تم التأكيد بشدة في التقارير على ضعف المبالغ المخصصة من ميزانية الدولة وعدم قدرة الرابطات على مواجهة الارتفاع المتزايد، النقل والإطعام ومصاريف التنظيم المختلفة.

4-6- على صعيد الوسائل القانونية والتنظيمية في مجال التأطير الفني: المشكل المطروح في هذا الصدد يتمثل في عدم وجود نصوص تسمح بإدراج حجم ساعي ضمن النصاب الأسبوعي لبعض معلمي التعليم الأساسي الذين يتولون مهمة تأطير الفرق التابعة لمؤسساتهم كما هو الشأن بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

5-6- في مجال تأطير التنظيم الإداري والتقني: وضعية الموظفين والإداريين والتقنيين الموضوعين تحت تصرف الرابطات وعدم وجود نصوص واضحة تستند إليها أيضا من بين المشاكل التي أكدت عدة الرابطات على ضرورة إيجاد حل لها. (الحري، 2022، صفحة

خلاصة

إن مهمات وأهداف الرياضة اللاصفية قد تعددت وشملت العديد من النواحي، والتي تم فيها تنمية المواهب والقدرات البدنية والعقلية وتعلم الألعاب وقوانينها، وبذلك يتعلم التلميذ القدرة على المحافظة على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية والبدنية، إلا أن مشاكل الرياضة المدرسية في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي

والأساسي.

الفصل الثاني

الصفات البدنية

تمهيد

تُعرّف الصفات البدنية بأنها قدرة الفرد على القيام بأنشطته اليومية بأفضل أداء من التحمّل والقوة، مع قدرته على تحمّل المرض، والضغط، والإجهاد، ومن الجدير بالذكر أنّ مفهوم اللياقة البدنية لا يشمل القدرة على الركض السريع، أو رفع الأوزان الثقيلة، وإنما يشمل العديد من الصفات البدنية وهذا ما سنتعرف عليه في هذا الفصل.

1- مفهوم الصفات البدنية:

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب. (ريتشارد، 1900، صفحة 24)

الصفات البدنية من المصطلحات القليلة في التربية الرياضية والبدنية التي لاقت الذيوع والانتشار بين الناس، وهنا لابد من توضيح هذا المصطلح:

➤ الصفات البدنية وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة.

➤ مصطلح الصفات البدنية يعني ان الاجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الاداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ.

➤ الصفات البدنية مصطلح يشير الى الكفاءة الوظيفية (الفسولوجية) التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته.

➤ الصفات البدنية هي القدرة على اداء الواجبات البدنية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ الغير متوقعة. (الطائي، 2023، صفحة 54)

2- تقسيمات الصفات البدنية:

تنقسم الصفات البدنية إلى قسمين:

➤ الصفات العامة (الصحة والرفاهية): اللياقة المحددة (يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى).

وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الصحيحة، ممارسة التمارين، والراحة الكافية.

وقد عرفت الصفات البدنية في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط. غير أن، التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وزيادة أوقات الترفيه، تجعل هذا التعريف غير كاف. في هذه الأيام، تعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه، لتكون صحية، ومقاومة لأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات الطارئة. العناصر الأساسية للياقة البدنية هي السرعة والقوة والرشاقة والتحمل والتوازن. (موسى، 2022، صفحة 100)

3- أنواع الصفات البدنية:

ان جميع المصادر العلمية فضلا عن آراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي يعطون تسميات وتقسيمات لأنواع اللياقة البدنية، بالرغم من تعدد هذه الآراء يمكن القول بأن اللياقة البدنية تتميز وتحدد بنوعين رئيسيين هما:

➤ الصفات البدنية العامة: يمكن الإشارة الى هذا المفهوم بأنه (كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة) اذ ان هذا النوع يحتاجه الرياضي بشكل عام او تشكل القاعدة الاساسية لعملية البناء والاعداد الرياضي حيث ان امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الصحة والقيام بمهامه وواجباته على افضل وجه اذ تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساس للياقة البدنية الخاصة ومن اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع وتطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي، لذا نرى في مرحلة الاعداد يتم التركيز على بناء هذا النوع من اللياقة وذلك لحاجة الرياضي لذلك . (عثمان، 2021، صفحة 63)

➤ الصفات البدنية الخاصة: بالإمكان ان نعطي مفهوما لهذا النوع بأنه (الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الاداء او النشاط الذي يقوم به الفرد)، ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة، لكن الاختلاف يوجد في تركيبها واعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستخدمة اذ ان اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية خاصة عن الاخرى لما يتطلبه ذلك طبيعة او نوع النشاط البدني اي يوجد هنالك اولوية في الاهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي اذ ان الوسائل التدريبية التي تستخدم هي التمرينات الخاصة التي يكون لها تأثير وتركيز العمل بشكل ادق ، من هنا نستنتج بأن هناك علاقة بين جاذبية النوعين من اللياقة البدنية وذلك من خلال الربط التدريجي في عملية البناء، اذ لا يمكن التركيز على نوع محدد وترك النوع الاخر ، هذا فان مسألة اكمال اللياقة البدنية لا يمكن ان تتم الا من خلال وجود العلاقة الصحيحة وما هي الخطوات التي يجب استخدامها لغرض الوصول الى ⁷لياقة بشكلها الكامل دون وجود اي نقص في عناصر اللياقة البدنية مع ملاحظة علاقة ذلك بالقياسات الجسمية كافة في مراحل النمو المختلفة . (إبراهيم، 2020، صفحة 87)

3- مبادئ الصفات البدنية:

هناك مبادئ اساسية عامة تعتبر الاساس في العملية التدريبية وحسب نوع النشاط والفعالية الرياضية، ولكي يتم الوصول الى تحقيق الانجاز الرياضي وهذا ما يهدف اليه جميع المدربين العاملين في الحقل الرياضي مع الاخذ بنظر الاعتبار بأن يكون البرنامج التدريبي شاملا على مفردات دقيقة لذا فان من أهم المبادئ العامة التي يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها في اي برنامج يهدف الى تحقيق لياقة بدنية بشكل عام للوصول الى الانجاز في الفعاليات الرياضية ويمكن تحديد ذلك بالمبادئ الرئيسية التالية:

➤ الانتظام: أن تطبيق هذا المبدأ يتطلب تبويب المفردات وإخراجها بشكل منتظم مع الأخذ بأن تكون عدد الوحدات التدريبية واضحة الأهداف ضمن الدائرة التدريبية وحسب نوع الصفة البدنية المراد تطويرها، إن عملية الانتظام تتطلب الاستمرارية في العملية التدريبية دون حدوث أي انقطاع لأن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية وتشير الدراسات بأن فترة الانقطاع عن التدريب من (5-7) أيام سوف تؤدي إلى خفض اللياقة البدنية وهذا ما يؤثر على المستوى الرياضي. (الهوري، 2019، صفحة 122)

➤ التدرج: أن مبدأ التدرج في برامج اللياقة البدنية ضرورة يجب الأخذ بها والعمل على تطبيقها من خلال مراعاة تسلسل المفردات أو التمرينات ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية لذلك عند البدء بالبرنامج التدريبي أن نبدأ بتمرينات الاحماء والتهيئة الجسمية بشكل عام ثم إلى الاحماء الخاص والانتقال إلى الجزء الرئيس وصولاً إلى القسم الختامي من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء والتهديئة.

➤ التخصص: أن العملية التدريبية لا بد من أن تأخذ الدقة في الاختصاص لغرض تطوير اللياقة البدنية، من هنا يتوجب على المدربين إجراء اختبارات للاعبين من أجل معرفة إمكاناتهم وقدراتهم، إن مثل هذه الاختبارات والفحوصات سوف تعطي لنا مؤشراً لقابلية وإمكانية الرياضيين أخذين بنظر الاعتبار العمر والجانب الصحي، لذا يتطلب عند وضع البرنامج التدريبي أن يكون هدفه واضحاً ومحددًا والتركيز عليه لا على أهداف أخرى. (الهوري، 2019، صفحة 27)

➤ درجة الحمل: المقصود هنا زيادة درجة الحمل من خلال استخدام درجة تصعب الشدة لذا فإن أي برنامج يخص اللياقة البدنية لا بد أن يستند على مكونات الحمل الرئيسية ، إذ يمكن استخدام أنواع من الطرق لرفع درجة الحمل التدريبي (مثل زيادة الوزن أو زيادة وقت أداء التمرين أو تقليل فترة الراحة أو زيادة شدة أداء التمرين أو زيادة تكرارات التمرين) من هذه المبادئ الأربعة التي تم ذكرها تشكل القاعدة الأساس لبرامج اللياقة

البدنية ، وفي حالة عدم الاخذ بها سيؤدي ذلك الى حدوث خلل في البرنامج التدريبي، هذا مما يتطلب من المدربين ضرورة الالتزام بذلك لغرض تحقيق الهدف المطلوب من اجل الوصول الى اعلى درجات الانجاز من خلال اتباع الاسس العلمية الصحيحة. (الهواري، 2019، صفحة 65)

4-اهمية الصفات البدنية:

➤ من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية التنمية العقلية من الناحية الاجتماعية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

➤ من الناحية الصحية: تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للريتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة. (البكري، 2019، صفحة 18)

➤ من الناحية النفسية: تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

➤ التنمية العقلية: تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير. (سلام، 2019، صفحة 33)

5-عناصر الصفات البدنية:

عبارة عن جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيرا في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة وغيرها) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او أكثر.

ان تحديد عناصر اللياقة البدنية اختلفت من مدرسة الى اخرى ومن عالم الى اخر وحسب وجهات نظرهم، لكن معظمهم اتفق على خمسة عناصر اساسية ومن ضمنهم العالم الالمانى (هارا) حيث حددها بالمطاولة والقوة والسرعة³ والمرونة والرشاقة وسنتاولها بشكل مفصل. (رشيد، 2018، صفحة 65)

1-5-التحمل (المطاولة): هي القدرة على اداء عمل لأطول فترة ممكنة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي. ويمكن تقسيم التحمل حسب احتياج نوع الفعالية للتدريب عليه الى اربعة انواع:

➤ التحمل لفترة زمنية طويلة: هي التي تستخدم الاوكسجين في انتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (11) دقيقة الى بضع ساعات مثل سباق الماراثون.

➤ التحمل لفترة زمنية متوسطة: تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في انتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (2-11) دقيقة.

➤ التحمل لفترة قصيرة: هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بزمن يتراوح من (45-120) ثانية ويعتمد بنسبة عالية على الطاقة اللاهوائية.

➤ تحمل السرعة: القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة زمنية قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة، ويحتاجها الرياضي في النشاطات التي تحتاج الى الشدة القصوى الى شبه القصوى (العاصي، 2017، صفحة 98)

-2-5 القوة: هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بشدتها العالية. او هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا او مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.

وعادة تقاس القوة بالقوة القصوى التي تتمكن العضلات من انتاجها في انقباض عضلي واحد، ويحتاج الانسان القوة لحمل الاثقال والاوزان المختلفة وتحمل وزن الجسم ولتقليل من احتمالية اصابة العضلات الهيكلية. (حمدان، 2016، صفحة 88)

-3-5 السرعة: هي احدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في اداء معظم الفعاليات الرياضية ومصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

-4-5 المرونة: هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل، او هي القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، او هي امكانية الجسم للتحرك بسهولة الى المدى الكامل للحركة.

-5-5 التوافق: القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة، او هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء منه. ويعد التوافق الحركي من المكونات الاساسية للياقة البدنية وتستخدم في معظم الفعاليات الرياضية وكلما زاد

مستوى التوافق للرياضي كلما تحسن مستوى ادائه. وسناتي على شرح هذه الصفة بشكل مفصل لاحقاً. (حسن ز.، 2004، صفحة 125)

6- مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة المراهقة الى الفعل العربي " راهق " الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام ورهقت الشيء رهقا . أي قربت منه، والمعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج والرشد.

أما المراهقة في علم النفس فتعني: " الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي " ولكنه ليس النضج نفسه: لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل الى اكتمال النضج الا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات ". (خاطر، 2016، صفحة 7)



وحول مفهوم المراهقة فقد عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها: " المرحلة العمرية بين العاشرة والتاسعة عشر من العمر حيث ينتقل الطفل من خلالها إلى رحلة الرشد ". (الرافاعي، 2014، صفحة 11)

والمراهقة بمعناها هي تسبق وتصل بالفرد الى اكتمال النضج وبهذا المعنى تمت : عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد الى 21 سنة ، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد " (أوزاي، 1994، صفحة 16)

7- خصائص المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بخصائص عدة نختص بالذكر منها:

1- **النمو الجسمي ومظاهره:** يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك من زاد في طوله واتساع منكبيه ، اشتداد في عضلاته ، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته، الطلائع الأول للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الافرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع لضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين ، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل الجهد البدني وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم والشعور بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها . (مجدي، 2003، صفحة 256)

2- **النمو الحركي وتغيراته:** يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي، تنمو القدرة والقوة الحركية بوجه عام، ويلاحظ الميل نحو الخمول والكسل، حيث يكثر خلود المراهق للنوم في هذه المرحلة وخاصة أيام الدراسة.

3- **النمو الجنسي ومظاهره:** في أوائل المرحلة يشعر المراهق بالدافع الجنسي وتلاحظ الجنسية المثلية " توجه الفرد انفعاليا وميله عاطفيا بدرجة تزيد عما هو مألوف نحو أفراد جنسه " ، بالتدرج يتحول الميل الجنسي إلى الجنس الآخر ، ويشاهد الفضول الجنسي في شكل الرغبة في قراءة الكتب أو المجالات الجنسية ، أو مشاهدة الصور أو الأفلام العارية ، وقد يلجأ المراهق أو المراهقة لممارسة العادة السرية التي عادة ما يصاحبها بالذنب . (عدس، 2000، صفحة 27، 28)

4- **النمو العقلي :** تشهد مرحلة المراهقة الطفرة النهائية في النمو العقلي ، يطرد نمو الذكاء وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة وتزداد سرعة التحصيل ، وتنمو القدرة على التعلم ، وينمو الإدراك وينمو الانتباه، وينمو التذكر ، وينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على التعميم وتنمو المفاهيم المعنوية وتزداد القدرة على التجريد ويمكن المراهق أن يقوم بعمليات عقلية راقية ، ولكنه لا يكون مستعدا في هذه المرحلة ليقوم بعملية تقويم لما هو فيه من مواقف وظروف أو علاقات في قضية اجتماعية وفقا للمعايير التي يعتمدها الكبار في تقويمهم لمثل هذه الأمور

فهو يندفع وراء تصوره الخاص في ذلك لما يؤمن به ويعتقد به والذي غالبا ما تكون أحكامه فيها عاطفية وانفعالية أو وفق نزوة طارئة وفي هذه تكون آراؤه وأحكامه غير موضوعية وبعيدة عن الواقع .

5-النمو الانفعالي ومظاهره: تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها يلاحظ عدم الثبات الانفعالي والتذبذب الانفعالي، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي، والسعي نحو الاستقلال الانفعالي كما يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئة والتردد ويكون الخيال خصبا ويستغرق المراهق في أحلام اليقظة، وينمو الإحساس بالحاجة إلى الحب بشكل يفوق المراحل السابقة حيث يعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق.

6-النمو الديني والأخلاقي ومظاهره: يعيد المراهق تقييم القيم الدينية وقد يشهد ازدواج الشعور الديني وتعدد الاتجاهات الدينية وبوجه عام يتبع المراهق المعتقدات الأخلاقية التي سبق له اكتسابها، وقد يبدي رأيه في مدى صواب السلوك أو خطئه، وقد يتأثر بسلوك أقرانه. (بركات، 2008، صفحة 105)

7-النمو الاجتماعي ومظاهره: يمكن تلخيص أهم مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بما يلي:

- يتم في هذه المرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يؤدي الى تكوين المعايير السلوكية.
- يميل الطالب إلى الاستقلال الاجتماعي وبصفة خاصة داخل الأسرة.
- مسايرة الجماعة والرغبة في تأكيد الذات.
- البحث عن القدوة والنموذج.
- نمو القدرة على فهم ومناقشة الامور الاجتماعية.

- الحساسية للنقد والميل الى الجدل مع الكبار.
- ظهور الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.
- الميل الى مساعدة الآخرين.
- لا يرضى أن توجه له الأوامر أمام الآخرين. (عدس، 2000، صفحة 236)

8-مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها الى ثلاث مراحل:

1- المراهقة المبكرة: ويطلق عليها ايضا اسم المراهقة الاولى: تمتد من 12-14 سنة من العمر وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور ولا شك أن أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي، كما تتميز هذه الفترة بالتسارع في النمو بمختلف نواحيه وابعادها الجسمية، العاطفية والروحية والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هذه التكيف مع التغيرات. (عيسى، 2000، صفحة 85)

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ الى ما بعد وضوح الصفات الفيزيولوجية بعام تقريبا ، وهذه فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر بحدة انفعالات المشاعر المضطربة وينظر المراهق الى الاءاء والمدرسين في

هذه الفترة على أنهم رمز للسلطة مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم ويدفعه بالاتجاه نحو رفاقهم وأصحابهم الذين يتقبل آراءهم ووجهات نظرهم ويقلدهم في انماط سلوكهم فهذه المرحلة تغير تقلبات عنيفة وحادة ومصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن مما يزيد الامور أكثر صعوبة بظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جناحها أو السيطرة عليها . (القذافي، 1997، صفحة 353)

2- مرحلة المراهقة المتوسطة: وهي تبدأ من " سن 14-16 سنة "من العمر ويطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية وفي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وكذا اهتمام المراهق للمظهر الجسمي فيزداد بهذا شعوره بذاته. (رزيق، صفحة 10)

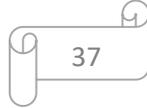
في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (الوافي و زيان، 1994)

3-مرحلة المراهقة المتأخرة: وتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة وفيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو يبتعد عن العزلة ويسمها البعض الآخر مرحلة الشباب وفيها أيضا يتكون لدى المراهق الإحساس بالهوية الشخصية والارتباط بنظام قيمي والسير نحو أهداف حياته المعينة.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال وبوضوح الهوية والالتزام بعد ان يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة. (القذافي، 1997، صفحة 357)

خلاصة



مما تقدم يظهر أن الصفات البدنية يتطلب أن تتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الاجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها.

الباب الثاني

الجانب ا لتطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء. واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن **هنا المنطق** فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة "، والذي اعتمدنا فيه على **المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن**.

حيث يؤكد **محمد شفيق** أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب اداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنيات، 1995، صفحة 51)

2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بركان، 1995، صفحة 54)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استند الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

➤ معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

➤ التأكد من صلاحية أداة البحث (الاختبارات البدنية) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.

✓ التأكد من وضوح التعليمات.

➤ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 10 تلاميذ تم استبعادهم من التجربة الأساسية.

3- أدوات البحث:

1-3 جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف

هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

كما ذكرنا سابقا فقد اعتمدنا في دراستنا على الاختبارات.

1- اختبار مرونة ثني الجذع:

➤ الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

➤ الأدوات:

✓ مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم،

✓ مسطرة غير مرنة مرقمة من صفر إلى مائة سم عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازيا لسطح المسطرة ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد،

✓ مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.



➤ مواصفات الأداء:

✓ يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين،

✓ يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.

➤ توجيهات:

✓ يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

✓ للاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.

✓ يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

✓ يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر.

➤ التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

2- اختبار الوثب العريض من الثبات:

➤ تعريف: اختبار الوثب العريض من الثبات سهل الأداء وهو إحدى اختبارات اللياقة البدنية لقياس القدرة المتفجرة كما يعد إحدى المسابقات التنافسية في الألعاب الأولمبية.

➤ الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين.

➤ الأدوات والإجراءات المطلوبة للاختبار:



✓ مكان مناسب للوثب

✓ شريط قياس

✓ استمارة تسجيل.

➤ كيفية إجراء الاختبار:

✓ إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

✓ يقف المختبر خلف خط البداية.

✓ القدمان متباعدتان ومتوازيتان

✓ يبدأ المختبر بالمرجة للذراعين للخلف مع ثني الركبتين.

✓ يقوم بالوثب للأمام بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين. يعطى ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أفضل هذه المحاولات - بالسنتيمتر.

✓ تم قياس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض تجاه البداية.

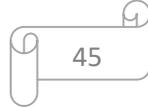
-3 اختبار 20 متر من الوقوف:

➤ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

➤ الأدوات:

✓ ساعة إيقاف خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 20 مترا.

➤ مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو



إلى أن يتخطى الخط الثاني.

➤ التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة العشرين مترا.

-4 اختبار (T) الرشاقة:

➤ يهدف الاختبار إلى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

➤ المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

✓ ساعة توقيت،

✓ أرضية مناسبة للاختبار،

✓ أقماع،

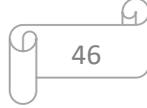
✓ استمارة تسجيل.

➤ كيفية إجراء الاختبار:

- ✓ إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- ✓ يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما هو في الرسم. تعطى إشارة الانطلاق ويجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن تكون حركة الأداء.
- ✓ يجري الرياضي من القمع A الى B بأقصى سرعة ومن B الى C ويعود إلى D ثم يعود الى B ويكون الجري جانبيا معطيا ظهرة للقمع A ثم يعود الى القمع A ويكون الجري خلفا.
- ✓ يجب ملامسة قاعدة القمع.

-5 اختبار جري 800 متر:

➤ غرض الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.



➤ الإجراءات:

- ✓ مضمار ألعاب القوى أو أرض فضاء مربعة الشكل يتم تحديد عليه علامة البداية والنهاية.

➤ الأدوات:

- ✓ ساعات إيقاف.
- ✓ مضمار ألعاب القوى 400 متر أو أرض فضاء مربعة الشكل.
- وصف الاختبار: يتخذ كل 4 مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي، وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق المختبرون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى 400 متر دورتين كاملتين، في حالة استخدام المربع يجري كل اثنين معا لمنع حدوث أي تزاحم ولضمان عامل المنافسة.

➤ تعليمات الأداء:

- ✓ يؤدي كل أربع مختبرين معا لضمان المنافسة.
- ✓ يمكن أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي.
- ✓ يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى الإذن بالبدء للمختبرين.
- ✓ للمختبر الحق في المشي حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية إلى ذلك. يخصص مقياتي لكل مختبر لزيادة الدقة في القياس.

➤ إدارة الاختبار:

- ✓ مقياتي لكل مختبر: يقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر،
 - ✓ إذن بالبدء: يقوم بإعطاء إشارة البدء وترتيب دخول المختبرين إلى خط البداية،
 - ✓ مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن.
- حساب الدرجات يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

- 1-4- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: الرياضة اللاصفية.

- 2-4- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر

على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: الصفات البدنية.

5- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من 100 تلميذ من تلاميذ الطور المتوسط في ولاية معسكر.

6- عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءاً من مجتمع الدراسة وحرصاً منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية.

وقد كانت العينة متمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للأنشطة اللاصفية في متوسطة بمدينة معسكر، وقد اخذنا 10 بالمئة من مجتمع البحث

7- مجالات البحث:

7-1- المجال المكاني:

تم تطبيق الاختبارات على التلاميذ في متوسطة بمدينة معسكر.

-2-7 المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2023، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم تطبيق الاختبارات في شهر افريل 2024.

-8- الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاختبارات بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

➤ المتوسط الحسابي.

➤ الانحراف المعياري.

➤ اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).



➤ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

-9- شروط قياس الاختبارات البدنية:

-1-9 الثبات: لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Retest - عينة بلغ قوامها 10 تلاميذ (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

-2-9 الصدق: لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول 01 : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	0.87	4.05	0.87	4.48	20 متر من الوقوف
0.99	0.99	27.17	172.40	27.96	170	الوثب العريض من الثبات
0.99	0.98	8.95	47.80	8.12	44.70	مرونة الجذع
0.94	0.88	1.06	12.85	1.31	13.66	ت للرشاقة
0.99	0.98	1.04	4.28	0.94	4.31	جري 800 متر

من خلال الجدول 01 نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الثبات بين 0.88 و 0.99، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.94 و 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لأبد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة

ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

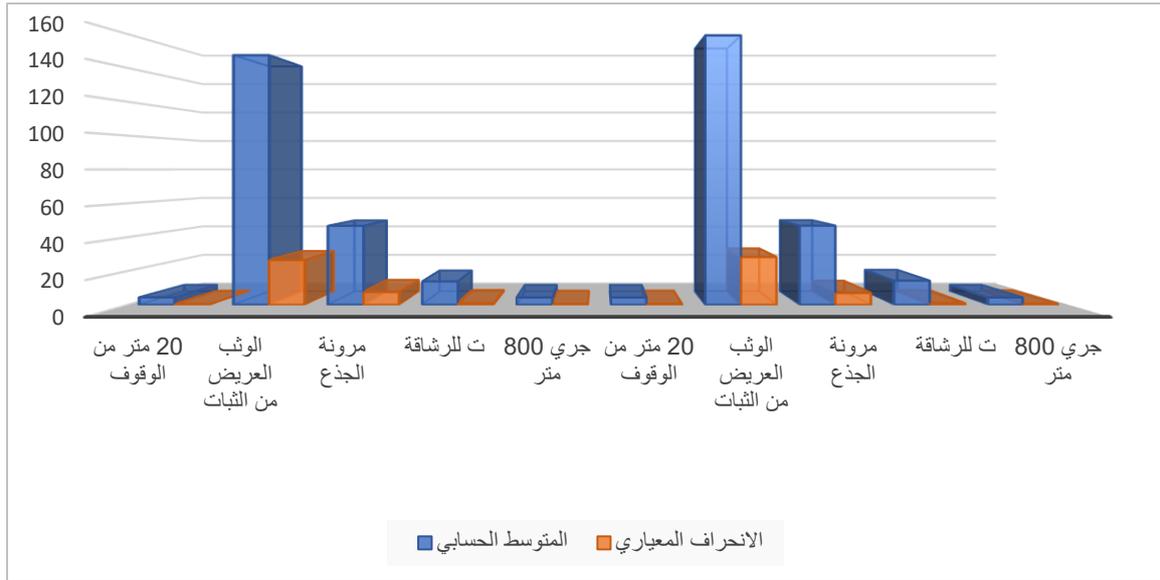
1- تحليل ومناقشة النتائج:

1- عرض نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية القبلية:

جدول رقم 02 يبين نتائج الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية القبلية

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	العينه الضابطة		العينه التجريبية		اختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا يوجد فرق	28	0.05	2.05	0.27	0.58	4.38	0.48	4.44	20 متر من الوقوف
لا يوجد فرق	28	0.05	2.05	1.17	28.27	159.20	26.55	147.53	الوثب العريض من الثبات
لا يوجد فرق	28	0.05	2.05	0.05	7.08	46.80	7.62	46.67	مرونة الجذع
لا يوجد فرق	28	0.05	2.05	1.17	1.04	14.25	1.02	13.81	ت للرشاقة
لا يوجد فرق	28	0.05	2.05	0.02	0.79	4.40	0.48	4.40	جري 800 متر

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج



شكل رقم 01 يبين مستوى العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية القبلية

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين الضابطة والتجريبية

في الاختبارات القبلية التالية: 20 متر من الوقوف، الوثب العريض من الثبات، مرونة الجذع، ت للرشاقة، جري 800 متر والبالغة: 0.27، 1.17، 0.05، 1.17، 0.02 وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.05 عند درجة حرية 28 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية التالية: 20 متر من الوقوف، الوثب العريض من الثبات، مرونة الجذع، ت للرشاقة، جري 800 متر.

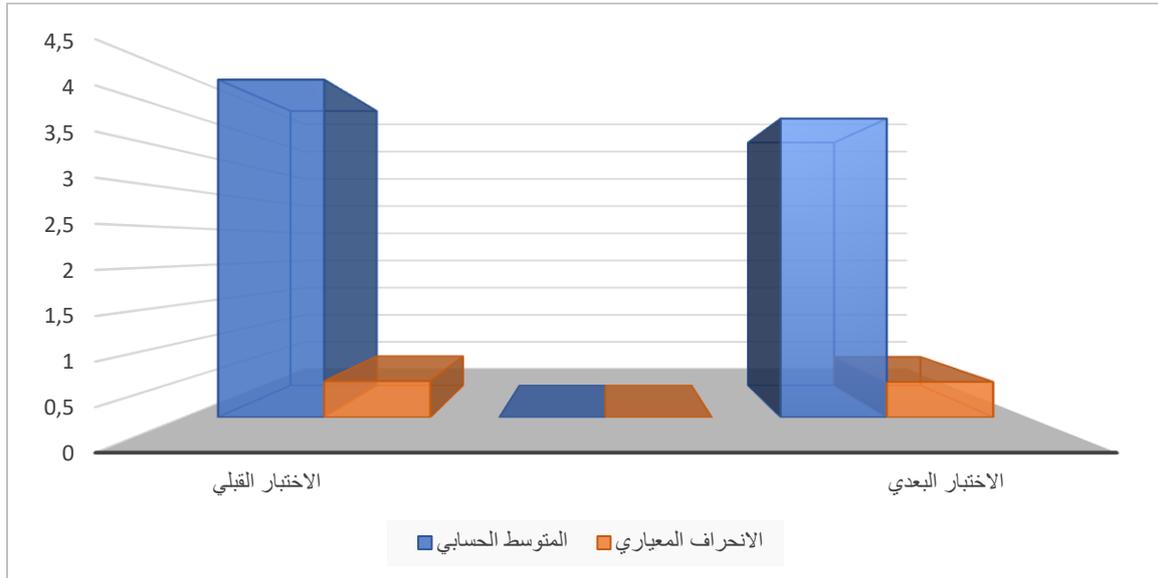
2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لدى العينة التجريبية:

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

1-2 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 03 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
20 متر من الوقوف	4.44	0.48	3.93	0.47	15.25	2.14	0.05	14	يوجد فرق



شكل رقم 02 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار 20 متر من الوقوف القبلي بلغت 4.44 وانحراف معياري 0.48، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدى بـ 3.93 وانحراف معياري 0.47.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار 20 متر من الوقوف والبالغة 15.25 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05

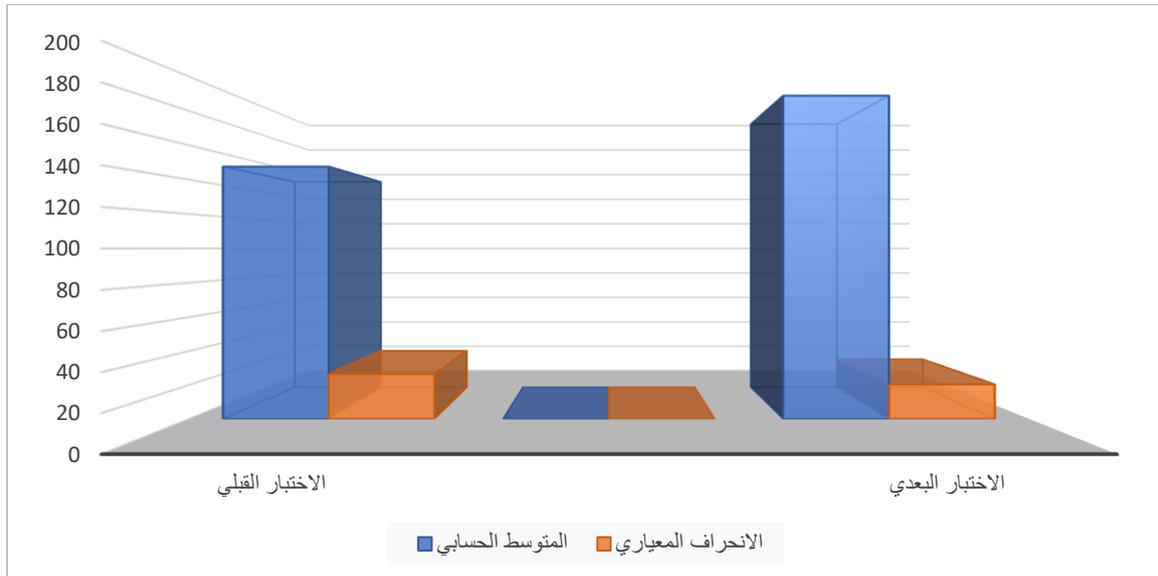
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 3.93 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 4.44 (كون الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل)، وبالتالي فالعينة التجريبية تحسنت في صفة السرعة الانتقالية ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.

2-2- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 04 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى العينة التجريبية

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة خطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	البعدي		القبلي		اختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فرق	14	0.05	2.14	10.83	20.38	188.80	26.55	147.53	الوثب العريض من الثبات



شكل رقم 03 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى

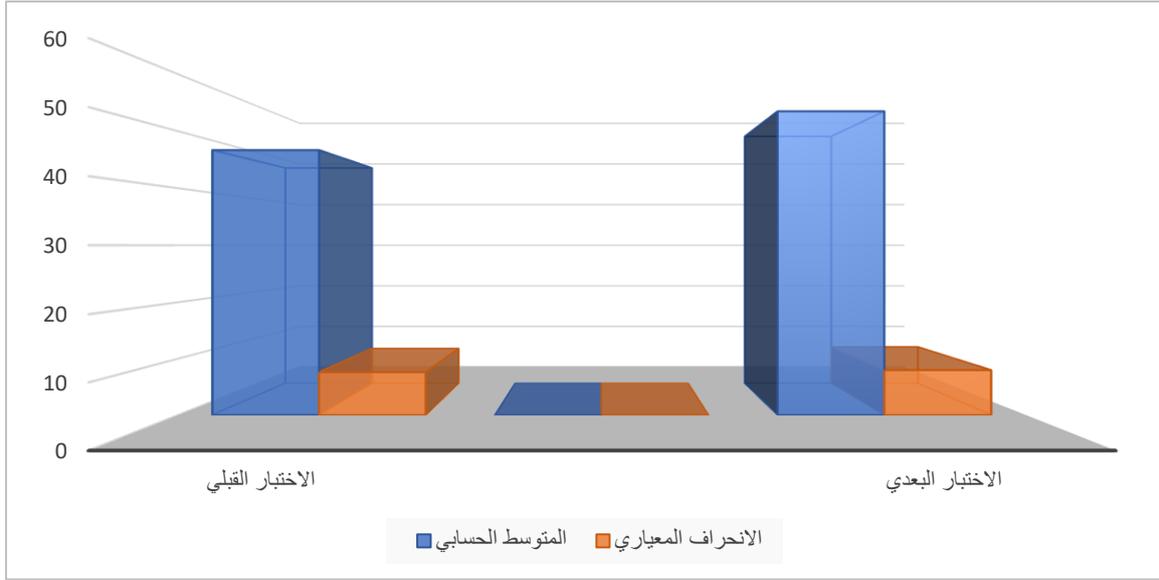
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي بلغت 147.53 وبانحراف معياري 26.55، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 188.80 وبانحراف معياري 20.38.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات والبالغة 10.83 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 188.80 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 147.53 (كون الاختبار يقاس بالدرجة وبالتالي صاحب الدرجة الأكبر هو الأفضل)، وبالتالي فالعينة التجريبية تحسنت في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.

3-2 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمرونة لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 05 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمرونة لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
مرونة الجذع	46.67	7.62	53.47	7.99	19.95	2.14	0.05	14	يوجد فرق



شكل رقم 04 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للمرونة

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار مرونة الجذع القبلي بلغت 46.67 وانحراف معياري 7.62، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 53.47 وانحراف معياري 7.99.

58

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار لمرونة الجذع والبالغة 19.95 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمرونة، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 53.47 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 46.67 (كون الاختبار يقاس بالدرجة وبالتالي صاحب الدرجة الأكبر هو الأفضل)، وبالتالي فالعينة التجريبية تحسنت في صفة المرونة ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.

-4-2 عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للرشاقة لدى العينة التجريبية:

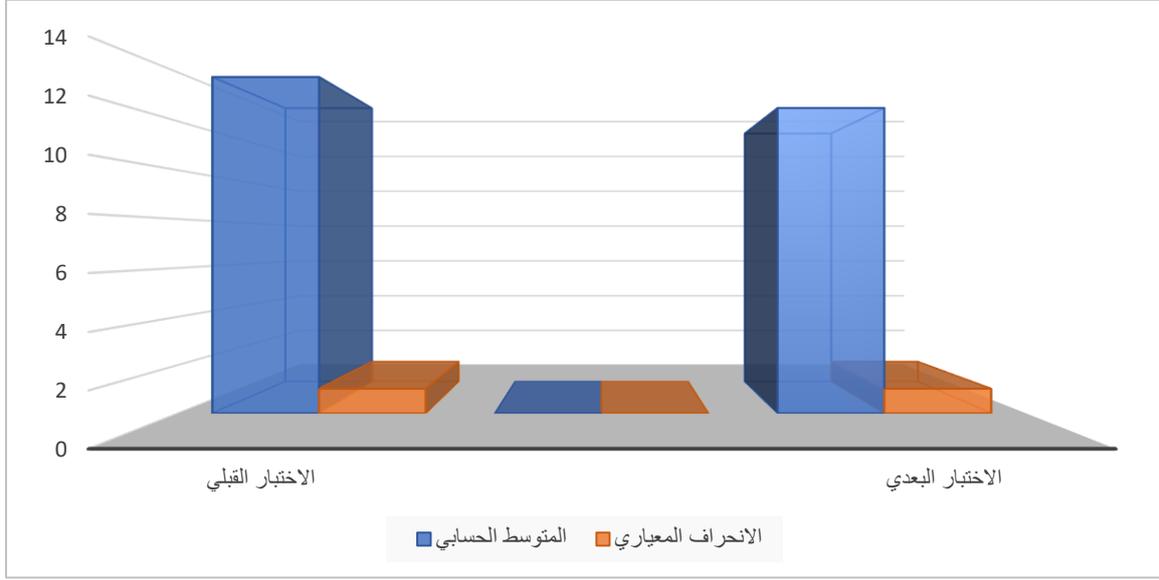
جدول رقم 06 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للرشاقة لدى العينة التجريبية

البعدي

القبلي

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

اختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة ت	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ت للرشاقة	13.81	1.02	12.54	1.02	40.86	2.14	0.05	14	يوجد فرق



شكل رقم 05 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للرشاقة

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار ت للرشاقة القبلي بلغت 13.81 وبانحراف معياري 1.02، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 12.54 وبانحراف معياري 1.02.

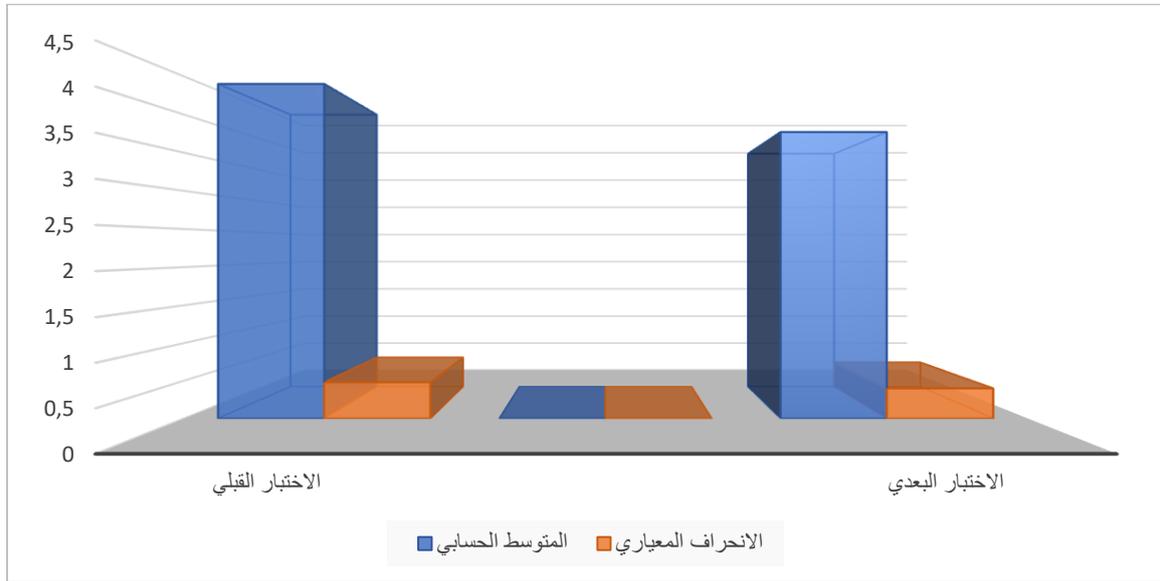
كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار ت للرشاقة والبالغة 40.86 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 12.54 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 13.81 (كون الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل)، وبالتالي فالعينة التجريبية تحسنت في صفة الرشاقة ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

2-5- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتحمل لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 07 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتحمل لدى العينة التجريبية

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة خطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسبة	البعدي		القبلي		اختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
يوجد فرق	14	0.05	2.14	4.81	0.40	3.77	0.48	4.40	جري 800 متر



شكل رقم 06 يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للتحمل

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في

اختبار جري 800 متر القبلي بلغت 4.40 وانحراف معياري 0.48، فيما قدرت قيمة

المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 3.77 وانحراف معياري 0.40.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحسبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار جري 800

متر والبالغة 4.81 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة

حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

للتحمل، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 3.77 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 4.40 (كون الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل)، وبالتالي فالعينة التجريبية تحسنت في صفة التحمل ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.

3- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البدنية القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

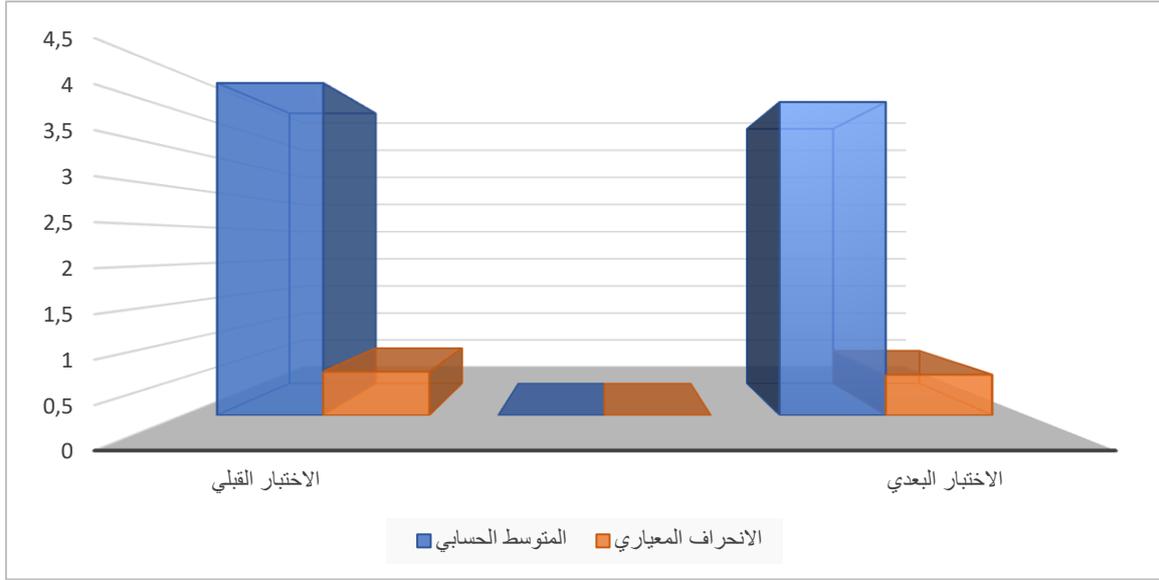
3-1- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 08 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة

الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
20 متر من الوقوف	4.38	0.58	4.40	0.62	1.08	2.14	0.05	14	لا يوجد فرق

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج



شكل رقم 07 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار 20 متر من الوقوف القبلي بلغت 4.38 وانحراف معياري 0.58، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 4.40 وانحراف معياري 0.62.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار 20 متر من الوقوف والبالغة 1.08 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية لدى العينة الضابطة.

3-2- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى العينة الضابطة:

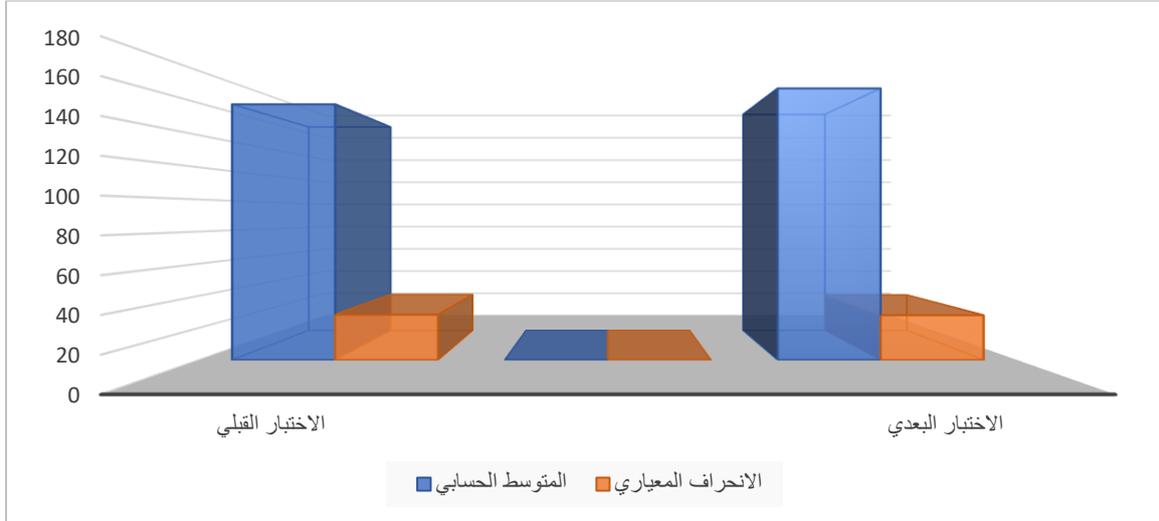
جدول رقم 09 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى العينة الضابطة

البعدي

القبلي

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

اختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الوثب العريض من الثبات	159.20	28.27	169.07	27.94	23.28	2.14	0.05	14	يوجد فرق



شكل رقم 08 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي بلغت 159.20 وبانحراف معياري 28.27، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 169.07 وبانحراف معياري 27.94.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات والبالغ 23.28 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغ 169.07 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغ

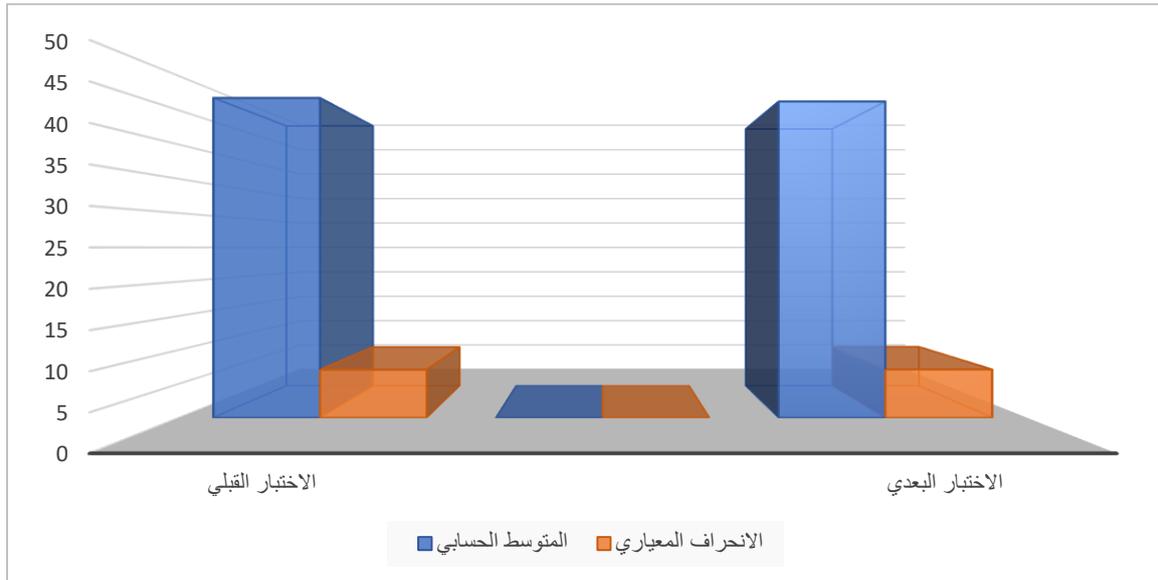
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

159.20 (كون الاختبار يقاس بالدرجة وبالتالي صاحب الدرجة الأكبر هو الأفضل)، وبالتالي فالعينة الضابطة تحسنت في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

3-3- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمرونة لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 10 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمرونة لدى العينة الضابطة

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة خطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	البعدى		القبلي		اختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
لا يوجد فرق	14	0.05	2.14	1.26	7.12	46.27	7.08	46.80	مرونة الجذع



شكل رقم 09 يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى للمرونة

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار مرونة

الجذع القبلي بلغت 46.80 وانحراف معياري 7.08، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار

البعدى بـ 46.27 وانحراف معياري 7.12.

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

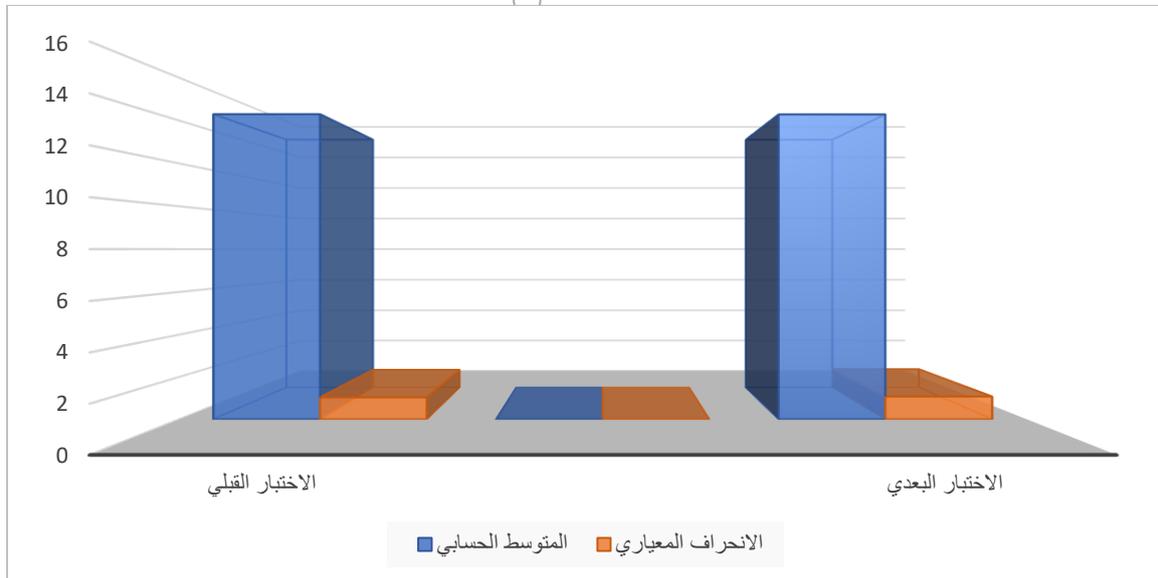
كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار لمرونة الجذع والبالغة 1.26 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدى للمرونة لدى العينة الضابطة.

3-4- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى للرشاقة لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 11 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى للرشاقة لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
ت للرشاقة	14.29	1.04	14.28	1.08	1.09	2.14	0.05	14	لا يوجد فرق

65



شكل رقم 10 يبين مستوى العينة الضابطة في الاجتبار القبلي والبعدى للرشاقة

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار ت للرشاقة القبلي بلغت 14.29 وبانحراف معياري 1.04، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 14.28 وبانحراف معياري 1.08.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار ت للرشاقة وبالبالغة 1.09 أقل من قيمة ت الجدولية وبالبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة لدى العينة الضابطة.



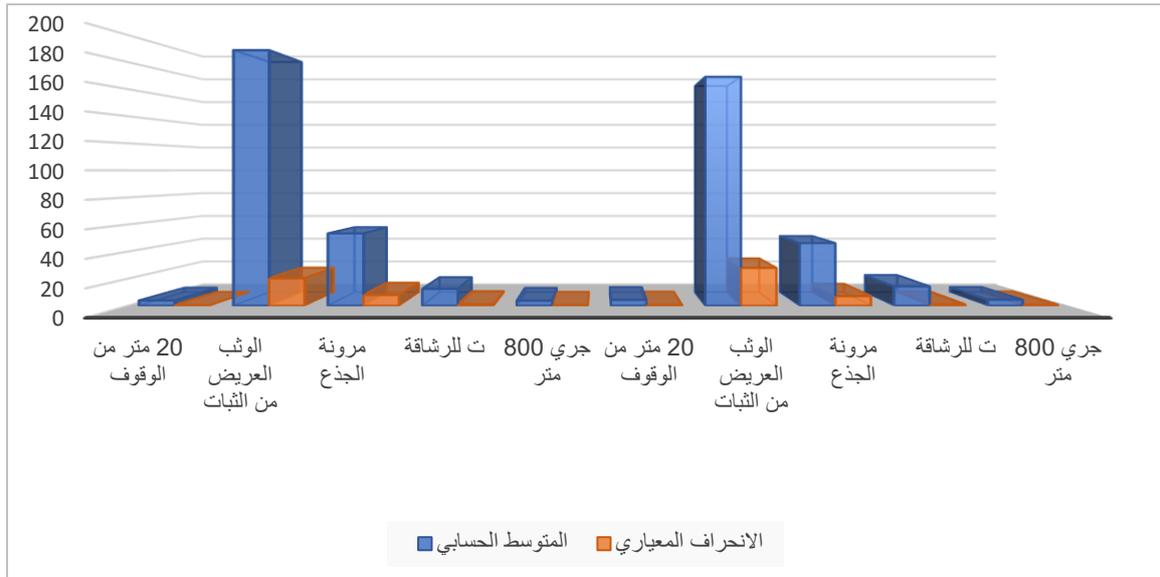
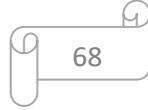
3-5- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتحمل لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 12 يبين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للتحمل لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
جري 800 متر	4.40	0.79	4.49	0.85	1.79	2.14	0.05	14	لا يوجد فرق

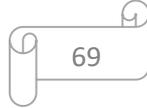
الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

يوجد فرق	28	0.05	2.05	2.34	0.62	4.40	0.47	3.93	20 متر من الوقوف
يوجد فرق	28	0.05	2.05	2.21	27.94	169.07	20.38	188.80	الوثب العريض من الثبات
يوجد فرق	28	0.05	2.05	2.61	7.12	46.27	7.99	53.47	مرونة الجذع
يوجد فرق	28	0.05	2.05	4.52	1.08	14.28	1.02	12.54	ت للرشاقة
يوجد فرق	28	0.05	2.05	2.96	0.85	4.49	0.40	3.77	جري 800 متر



شكل رقم 12 يبين مستوى العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية القبلية

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية التالية: 20 متر من الوقوف، الوثب العريض من الثبات، مرونة الجذع، ت للرشاقة، جري 800 متر والبالغة: 2.34، 2.21، 2.61، 4.52، 2.96 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة ب 2.05 عند درجة حرية 28 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية التالية: 20 متر من الوقوف، الوثب العريض من الثبات، مرونة الجذع، ت للرشاقة، جري 800 متر، لصالح العينة التجريبية.



2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

1-2مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في صفة المرونة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، ومن من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار مرونة الجذع القبلي بلغت 46.67 وبتباين معياري 7.62، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدى ب 53.47 وبتباين معياري 7.99، كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار مرونة الجذع والبالغة 19.95 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة

خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمرونة، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 53.47 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 46.67 (كون الاختبار يقاس بالدرجة وبالتالي صاحب الدرجة الأكبر هو الأفضل)، وهذا ما توصلت اليه دراسة جبايلي الياس، والتي كانت من اهم نتائجها انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة بسكرة ولمنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة).

وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

1-2- مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: «هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة»، ومن خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الرشاقة القبلي بلغت 13.81 وبانحراف معياري 1.02، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 12.54 وبانحراف معياري 1.02، كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة والبالغة 40.86 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 12.54 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 13.81 (كون الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل)، وهذا ما توصلت اليه دراسة كيجل كمال، والتي كانت من اهم نتائجها ان ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

1-2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، ومن خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار 20 متر من الوقوف القبلي بلغت 4.44 وانحراف معياري 0.48، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدى بـ 3.93 وانحراف معياري 0.47، كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار 20 متر من الوقوف والبالغة 15.25 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدى للسرعة الانتقالية، لصالح القياس البعدى لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 3.93 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 4.44 (كون الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل)، وهذا ما توصلت اليه دراسة جبايلي الياس، والتي كانت من اهم نتائجها ان مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (إناث) المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية كان بين المقبول والمتوسط.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثالثة محققة.

1-2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ومن خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار جري 800 متر القبلي بلغت 4.40 وانحراف معياري 0.48، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي

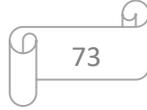
للاختبار البعدي بـ 3.77 وبانحراف معياري 0.40، كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي للاختبار جري 800 متر والبالغة 4.81 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للتحمل، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 3.77 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 4.40 (كون الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل)، وهذا ما توصلت اليه دراسة جبايلي الياس، والتي كانت من اهم نتائجها ان مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (ذكور) المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية كان مقبول. وبهذا نستنتج ان الفرضية الرابعة محققة.

1-2- مقابلة النتائج بالفرضية الخامسة:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، ومن خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي بلغت 147.53 وبانحراف معياري 26.55، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بـ 188.80 وبانحراف معياري 20.38، كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي للاختبار الوثب العريض من الثبات والبالغة 10.83 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.14 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 14 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى، لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 188.80 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 147.53 (كون الاختبار يقاس بالدرجة وبالتالي صاحب الدرجة الأكبر هو الأفضل)، وهذا ما توصلت اليه دراسة كيجل كمال،

والتي كانت من اهم نتائجها ان ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الخامسة محققة.



الاستنتاجات:

بعد تطبيق الاختبارات البدنية على عينة الدراسة، توصلنا الى عدة استنتاجات أهمها:

- العينة التجريبية تحسنت في صفة السرعة الانتقالية ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.
- العينة التجريبية تحسنت في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.
- العينة التجريبية تحسنت في صفة المرونة ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.
- العينة التجريبية تحسنت في صفة الرشاقة ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.
- فلعينة التجريبية تحسنت في صفة التحمل ويعزى هذا التحسن إلى برنامج الرياضة اللاصفية.

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة الأنشطة اللاصفية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في التخصصات.
- بث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في الرفع من فعالية الصفات البدنية.
- ومن خلال التعرف على أهمية الرياضة اللاصفية في تنمية الصفات البدنية أضحت الضرورة ملحة على إدراجها بشكل فعال في منهاج الطور الابتدائي وهذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسياً وبدنياً وهذا ومع مراعات الخصائص البدنية لهؤلاء النشء.
- ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير الصفات البدنية عند الطور المتوسط بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن لبرنامج الرياضة اللاصفية "كرة القدم" أثر في تنمية الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية والثالثة والرابعة ثم الخامسة، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى بعض من المؤسسات التربوية "متوسطات"، حيث شملت الدراسة على تلاميذ الطور المتوسط في ولاية معسكر.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على التلاميذ، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي:

- ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة الأنشطة اللاصفية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في التخصصات.
- بث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في الرفع من فعالية الصفات البدنية.
- ومن خلال التعرف على أهمية الرياضة اللاصفية في تنمية الصفات البدنية أضحت الضرورة ملحة على إدراجها بشكل فعال في منهاج الطور الابتدائي وهذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسيا وبدنيا وهذا ومع مراعات الخصائص البدنية لهؤلاء النشء.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- اسعد، م. ا. (1977). مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الافاق الجديدة.
- البكري، ش. (2019). اللياقة البدنية والمهارية. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- الحريري، ر. (2022). فاعلية الأنشطة المدرسية اللاصفية في تحقيق النمو الشامل للتلاميذ. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- الرافاعي، ع. م. (2014). مشكلات المراهقة وأساليب العلاج. دار المنهل.
- السعدي، س. ع. (2022). الرياضيات المدرسية معاييرها وتطبيقاتها الرقمية. دار الايام للنشر والتوزيع.
- السيد، أ. (2014). الرياضة المدرسية. القاهرة: دار الياقوت للنشر والتوزيع.
- الشافعي، ج. ا. (2023). الرياضة المدرسية أسس وتطبيقات. مركز الكتاب للنشر.
- الطائي، م. ع. (2023). اللياقة البدنية فسيولوجيا وتدريب. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- العاصي، س. (2017). اللياقة البدنية وعناصرها. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- الفتاح، ع. ا. (2000). اللياقة البدنية. مصر: مكتبة معروف.
- القذافي، م. ر. (1997). علم نفس الطفولة والمراهقة. مصر: المكتبة الجامعية الحديثة.
- الهوري، ص. (2019). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. دار أمجد للنشر والتوزيع.

- الهوري، ص. (2019). اللياقة البدنية ورياضة المرأة. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- الوفاي، ع. ا.، & زيان، س. (1994). النمو من الطفولة إلى المراهقة. مصر: دار الفكر الجامعي.
- أوزاي، أ. (1994). المراهق والعائلات المدرسية. الرباط: شركة العربية.
- حسن، ز. م. (2004). اللياقة البدنية في حياتنا اليومية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- حمدان، س. ا. (2016). اللياقة البدنية والصحية. دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- خاطر، ا. ع. (2016). تربية المراهقين ومشاكلهم. دار الحنادرية للنشر والتوزيع.
- خليفة، ا. (2005). مراحل النمو تطوره ورعايته. مصر: دار مجد لاوي للنشر والتوزيع.
- خليل، ش. ا. (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية.
- ذنيات، م. (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- رزيق، م. م. (). (s.d). خفايا المراهقة. دمشق: دار النهضة العربية.
- رشيد، م. (2018). اللياقة البدنية (أهميتها - خصائصها - التدريب). دار الايام للنشر والتوزيع.
- رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- رضوان، م. ن. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ريتشارد، ج. (19000). اللياقة البدنية. نور المعارف للنشر والتوزيع.

زرواتي، ر. (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.

زغلول، م. س. (2014). الرياضة المدرسية في ظل منظومة الجودة الشاملة والاتجاهات التربوية المعاصرة والنظرة المستقبلية. مركز الكتاب للنشر.

سلام، ه. (2019). اللياقة البدنية والصحة المدرسية لطلاب المرحلة الابتدائية والثانوي. دار أمجد للنشر والتوزيع.

شرقي، ر. (2006). اساليب التنشئة الأسرية وانعكاساتها على المراهق، ماجستير في علم الاجتماع العائلي.

شفيق، م. (1985). الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.

عثمان، م. (2021). اللياقة البدنية وتقنين الأحمال التدريبية. مركز الكتاب للنشر.

عدس، م. ع. (2000). تربية المراهقين. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

عساف، م. (2017). الرياضة المدرسية - الاعتبارات الفكرية. تزويد ناشرون وموزعون. العربي.

عيسى، م. ع. (2000). تربية المراهقين. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.

كامل، ر. ا. (1999). مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق. مصر: دار الفكر العربي.

كماش، ي. ل. (2002). اللياقة البدنية للاعبين بكرة القدم. دار الفكر للنشر والتوزيع.

لويس، ك. ط. (2016). علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية. دار الأيام للنشر والتوزيع.

الملاحق

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	4,4830	,87113	10
اعادة	4,0510	,86910	10

Corrélations

		تطبيق	اعادة
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,987**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
اعادة	Corrélation de Pearson	,987**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	170,0000	27,96426	10
اعادة	172,4000	27,17106	10

Corrélations

		تطبيق	اعادة
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,996**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
اعادة	Corrélation de Pearson	,996**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	44,7000	8,12472	10
اعادة	47,8000	8,95420	10

Corrélations

		تطبيق	اعادة
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,980**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
اعادة	Corrélation de Pearson	,980**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	13,6640	1,30798	10
اعادة	12,8490	1,06100	10

Corrélations

		تطبيق	اعادة
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,880**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	10	10
اعادة	Corrélation de Pearson	,880**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	4,3110	,93515	10
اعادة	4,2790	1,03965	10

Corrélations

		تطبيق	اعادة
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,982**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
اعادة	Corrélation de Pearson	,982**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
عشرون متر	تجريبية	15	4,4380	,48386	,12493
	ضابطة	15	4,3847	,58050	,14989

الوثب_العريض	تجريبية	15	147,5333	26,54610	6,85417
	ضابطة	15	159,2000	28,26962	7,29918
مرونة_الجذع	تجريبية	15	46,6667	7,62202	1,96800
	ضابطة	15	46,8000	7,08318	1,82887
ت_للرشاقة	تجريبية	15	13,8100	1,01795	,26283
	ضابطة	15	14,2487	1,03920	,26832
ثمانمئة_متر	تجريبية	15	4,3993	,47913	,12371
	ضابطة	15	4,3953	,79132	,20432

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (b)
عشرون_متر	Hypothèse de variances égales	,073	,790	,273	28	
	Hypothèse de variances inégales			,273	27,120	
الوثب_العريض	Hypothèse de variances égales	,100	,754	-1,165	28	
	Hypothèse de variances inégales			-1,165	27,890	
مرونة_الجذع	Hypothèse de variances égales	,044	,836	-,050	28	
	Hypothèse de variances inégales			-,050	27,851	
ت_للرشاقة	Hypothèse de variances égales	,413	,526	-1,168	28	
	Hypothèse de variances inégales			-1,168	27,988	
ثمانمئة_متر	Hypothèse de variances égales	3,686	,065	,017	28	
	Hypothèse de variances inégales			,017	23,049	

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
عشرون_متر	تجريبية	15	3,9300	,46523	,12012
	ضابطة	15	4,3993	,62054	,16022
الوثب_العريض	تجريبية	15	188,8000	20,37576	5,26100
	ضابطة	15	169,0667	27,93990	7,21405
مرونة_الجذع	تجريبية	15	53,4667	7,98987	2,06298
	ضابطة	15	46,2667	7,11604	1,83735
ت_للرشاقة	تجريبية	15	12,5447	1,02450	,26452
	ضابطة	15	14,2840	1,08248	,27950
ثمانمئة_متر	تجريبية	15	3,7720	,39654	,10239
	ضابطة	15	4,4853	,84638	,21853

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (b)
عشرون_متر	Hypothèse de variances égales	,006	,941	-2,344	28	
	Hypothèse de variances inégales			-2,344	25,960	
الوثب_العريض	Hypothèse de variances égales	1,580	,219	2,210	28	
	Hypothèse de variances inégales			2,210	25,608	
مرونة_الجذع	Hypothèse de variances égales	,044	,835	2,606	28	
	Hypothèse de variances inégales			2,606	27,633	
ت_للرشاقة	Hypothèse de variances égales	,237	,630	-4,520	28	
	Hypothèse de variances inégales			-4,520	27,916	
ثمانمئة_متر	Hypothèse de variances égales	10,164	,004	-2,956	28	
	Hypothèse de variances inégales			-2,956	19,864	

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	4,4380	15	,48386	,12493
	بعدي	3,9300	15	,46523	,12012

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,964	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	,50800	,12902	,03331	,43655	,57945	15,250

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	147,5333	15	26,54610	6,85417
	بعدي	188,8000	15	20,37576	5,26100

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,834	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	-41,26667	14,75740	3,81035	-49,43904	-33,09429	-10,830

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	46,6667	15	7,62202	1,96800
	بعدي	53,4667	15	7,98987	2,06298

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,987	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	-6,80000	1,32017	,34087	-7,53109	-6,06891	-19,949

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	13,8100	15	1,01795	,26283
	بعدي	12,5447	15	1,02450	,26452

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,993	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	1,26533	,11993	,03097	1,19892	1,33175	40,861

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	4,3993	15	,47913	,12371
	بعدي	3,7720	15	,39654	,10239

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,345	,208

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	,62733	,50565	,13056	,34732	,90735	4,805

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard

Paire 1	قبلي	4,3847	15	,58050	,14989
	بعدي	4,3993	15	,62054	,16022

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,998	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	-,01467	,05263	,01359	-,04381	,01448	-1,079

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	159,2000	15	28,26962	7,29918
	بعدي	169,0667	15	27,93990	7,21405

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,998	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	-9,86667	1,64172	,42389	-10,77582	-8,95751	-23,276

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	46,8000	15	7,08318	1,82887
	بعدي	46,2667	15	7,11604	1,83735

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	15	,973	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées			
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
				Inférieur	Supérieur	
Paire 1 قِلي - بعدي	,53333	1,64172	,42389	-,37582	1,44249	1,258

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قِلي	14,2487	15	1,03920	,26832
بعدي	14,2840	15	1,08248	,27950

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قِلي & بعدي	15	,994	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées			
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
				Inférieur	Supérieur	
Paire 1 قِلي - بعدي	-,03533	,12541	,03238	-,10478	,03411	-1,091

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قِلي	4,3953	15	,79132	,20432
بعدي	4,4853	15	,84638	,21853

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	15	,974	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
				Intervalle de confiance de la différence à 95 %			
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur	Supérieur	t
Paire 1	قبلي - بعدي	-,09000	,19475	,05028	-,19785	,01785	-1,790

البرنامج الذي كان يتبعه أستاذ التربية البدنية والرياضية

الموسم الدراسي 2023 - 2024	الوحدة التعليمية : 1
مذكرة رقم : (1)	نوع النشاط؛ كرة القدم
الهدف النشاط الأول:	تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم
	المدة: ساعة
	الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-ميكاتي-صافرة

تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم			هدف النشاط الثاني:	
م.ت	الأهداف الإجرائية	مراقبة وتنظيم القسم	معايير النجاح	ظروف الانجاز
		الموقف. الأول : الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإلتباط داخل التشكيل	الإنتباه والهدوء
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا و إيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	الهدوء والتركيز	العمل بنظام
	التحضير البدني العام والخاص	مراقبة نبضات القلب	الإستجابة لتنظيم الفوج	
النشاط الأول:				
	زيادة سرعة الركض: تهدف التمارين إلى تعزيز سرعة الركض للاعبين كرة القدم، مما يمكنهم من التحرك بسرعة أكبر على الملعب.	1.الركض في المكان: بحيث يقوم اللاعبون بالركض بسرعة في مكانهم لمدة معينة، ثم يرتاحون قليلا ويكررون العملية عدة مرات.	زيادة السرعة: يمكن قياس السرعة من خلال قياس الزمن اللازم لقطع مسافة معينة، ويمكن استخدام ذلك لتقييم تحسن اللاعبين في السرعة.	الاستعداد البدني: يجب أن يكون لديك مستوى لياقة بدنية جيدة لتنفيذ هذه التمارين بفاعلية. قم بتمارين تحضيرية لتسخين العضلات وتحسين القوة والمرونة.
المرحلة الرئيسية				
النشاط الثاني:				

<p>تحسين القدرة على الانطلاق السريع: يمكن قياس قوة الانطلاق السريع من خلال ملاحظة التحسن في القدرة على التسارع بسرعة من الوضعيات المختلفة.</p>	<p>إلتزام وانضباط: يجب الإلتزام بجدول تدريبي منتظم ومتوازن لتحقيق أقصى فائدة من التمارين وتحسين السرعة بشكل فعال.</p>	<p>التدريب على التغييرات الاتجاه: قيام بتمارين تدريبية تتضمن التغييرات السريعة في الاتجاه لتحسين قدرات اللاعبين على التحرك بسرعة وسلاسة.</p>	<p>تحسين القدرة على الانطلاق السريع: يهدف التمرين إلى زيادة القوة والقدرة على الانطلاق بسرعة من وضعيات مختلفة.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>المشاركة التلقائية لأغلبية التلاميذ ذو إرتباك</p>	<p>التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة</p>	<p>الموقف الأخير: الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>مرحلة الختام</p>

الموسم الدراسي 2023 - 2024				
مذكرة رقم : (2)		نوع النشاط: كرة القدم		
المدة: ساعة				
الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-ميكاتي-صافرة				
هدف النشاط الأول:		تمارين زيادة القوة في لعبة كرة القدم		
هدف النشاط الثاني:		تمارين زيادة القوة في لعبة كرة القدم		
م.ت	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف الأول : الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإنتباه والهدوء	الإنبساط داخل التشكيل
	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا وإيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	العمل بنظام	الهدوء والتركيز الإستجابة لتنظيم الفوج
النشاط الأول:				
المرحلة الرئيسية	تحسين القوة الانفجارية والقدرة على القفز للوصول للكرة بسرعة وقوة.	1. تمارينات القفز (: Jumping Exercises) لقيام اللاعبين بتنفيذ تمارينات القفز المختلفة لتقوية العضلات وزيادة القوة الانفجارية رفع الأثقال (: Deadlifts) هذه التمارين يعمل على تقوية منطقة الظهر والأفخاذ والأرداف.	التسخين والتمدد: يجب على اللاعب القيام بتمارين التسخين والتمدد قبل بدء التمارين التي تعزز القوة لتجنب الإصابات وتحسين الأداء.	زيادة القدرة البدنية واللياقة البدنية. تقوية العضلات وزيادة القوة. تحسين المرونة والإنتطباع العام للجسم.

<p>تقليل نسبة الدهون في الجسم. . تحسين صحة القلب والجهاز الدوري. زيادة الطاقة والشعور بالحيوية. تحقيق الأهداف البدنية الشخصية.</p>	<p>استخدام التقنيات الصحيحة: من الضروري استخدام التقنيات والأوزان المناسبة في التمارين لضمان فعالية التمرين وتجنب الإصابات.</p>	<p>البنش برس (Bench Press): قيام اللاعبين بتنفيذ تمرين البنش برس لتقوية عضلات الصدر والذراعين.</p>	<p>تعزيز القوة في عضلات الصدر والذراعين لزيادة القوة والقدرة على التحكم في الكرة بقوة.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>المشاركة التلقائية لأغلبية التلاميذ ذو إرتباك</p>	<p>التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة</p>	<p>الموقف الأخير: الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>مرحلة الختام</p>

الموسم الدراسي 2023 - 2024		الوحدة التعليمية :	
مذكرة رقم : (3)		نوع النشاط: كرة القدم	
المدة: ساعة		الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-مقاتي-صافرة	
هدف النشاط الأول:		زيادة التحمل في كرة القدم	
هدف النشاط الثاني:		زيادة التحمل في كرة القدم	
م.ت	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف الأول : الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإنتباه والهدوء
	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا و إيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	العمل بنظام مراقبة نبضات القلب
النشاط الأول:			
المرحلة الرئيسية	زيادة القدرة على اللعب لفترات طويلة: من خلال تحسين القدرة على التحمل، يمكن للعبة الاستمرار في اللعب والعمل بقوة لفترات زمنية أطول دون الشعور بالتعب.	التمرين بالكرة: قيام بتمارين التحمل بالكرة مثل التمريرات الطويلة والقصيرة والتسديدات المباشرة لزيادة قدرتك على اللعب لفترات طويلة من دون تعب.	الاستراحة: يجب منح الجسم فترات استراحة كافية للتعافي والتجدد بين التمارين.
	تحقيق الأهداف الشخصية: إذا كانت التمارين تساعد على تحقيق الأهداف الشخصية المحددة مثل فقدان الوزن، زيادة اللياقة البدنية، تقوية العضلات، فإن ذلك يعتبر نجاحاً.		
النشاط الثاني:			

<p>تحسين الصحة والعافية: إذا شعرت بتحسن في الصحة العامة والعافية، وتقليل مشاكل صحية مثل التوتر، الارتجاع الحمضي، والسمنة، فإن ذلك يعتبر نجاحاً كبيراً.</p>	<p>الوقت: يجب تخصيص وقت كافٍ لأداء التمارين بشكل منتظم ومنظم</p>	<p>التمارين الهوائية: قيام بتنفيذ تمارين الهواء مثل القفز والخطوات السريعة لتحسين قدرتك على التحمل.</p>	<p>تحسين القوة واللياقة البدنية: تمارين زيادة التحمل تساهم في تحسين اللياقة البدنية وزيادة القوة العضلية، مما يساعد على تحسين أداء اللاعب ومستوى أدائه في الميدان.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>المشاركة التلقائية لأغلبية التلاميذ ذو إرتباك</p>	<p>التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة</p>	<p>الموقف الأخير: الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>مرحلة الختام</p>

الموسم الدراسي 2023 - 2024				
مذكرة رقم: (4) نوع النشاط: كرة القدم				
المدة: ساعة				
الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-مقاتي-صافرة				
هدف النشاط الأول:			تنمية سرعة لدى لاعبي كرة القدم	
هدف النشاط الثاني:			تنمية سرعة لدى لاعبي كرة القدم	
م.ت	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف الأول: الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإنتباه والهدوء	الإنضباط داخل التشكيل
	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا وإيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	العمل بنظام مراقبة نبضات القلب	الهدوء والتركيز الإستجابة لتنظيم الفوج
النشاط الأول:				
المرحلة الرئيسية	الالتزام بممارسة التمارين بانتظام وبشكل منتظم. التركيز على النتائج المرجوة لزيادة الدافع والتحفيز.	بحيث نضع قمع في البداية A و القمع B يبعد ب 20متر عن نقطة البداية (نقوم ب 3 محاولات-وقت راحة دقيقة بين كل محاولة)	يجب تخصيص وقت كافٍ لأداء التمارين بشكل منتظم ومنظم.	زيادة القدرة البدنية واللياقة البدنية. تحقيق الأهداف البدنية الشخصية.
النشاط الثاني:				
المرحلة الرئيسية	الحفاظ على تنوع النشاطات الرياضية والتمارين لتحقيق أقصى استفادة من التدريب. تحديد أهداف واقعية ومحددة زمنياً لتحفيز العمل على تحقيقها.	2. الجري بالكرة: قم بتمرين الجري بالكرة بسرعة على مسافة قصيرة، محاولاً التحكم في الكرة والحفاظ عليها.	يجب منح الجسم فترات استراحة كافية للتعافي والتجدد بين التمارين.	تحسين المرونة والإنطباع العام للجسم. تحسين صحة القلب والجهاز الدوري.

المشاركة التلقائية لأغلبية التلاميذ ذو إرتباك	التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة	الموقف الأخير: الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة	العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	مرحلة الختام
---	--	--	---	--------------

الموسم الدراسي 2023 - 2024				
المدّة: ساعة		مذكرة رقم : (4) نوع النشاط: كرة القدم		
الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-ميكاتي-صافرة				
		تنمية القوة في كرة القدم		هدف النشاط الأول:
		تنمية القوة في كرة القدم		هدف النشاط الثاني:
م.ت	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف الأول : الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإنتباه والهدوء	الإنضباط داخل التشكيل
	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا وإيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	العمل بنظام مراقبة نبضات القلب	الهدوء والتركيز الإستجابة لتنظيم الفوج
النشاط الأول				
المرحلة الرئيسية	تحديد عدد مرات أو جولات تمارين معينة يمكن القيام بها خلال فترة زمنية محددة، مثلاً زيادة عدد المرات من 3 إلى 5 مرات خلال أسبوع.	1.السكوات (Squats): هذه التمرين تستهدف عضلات الفخذين والوتر الركبة، وهي مهمة لزيادة القوة والثبات.	يجب تخصيص وقت كافٍ لأداء التمارين بشكل منتظم ومنظم.	1.تحقيق الأهداف الشخصية: إذا كانت التمارين تساعد على تحقيق الأهداف الشخصية المحددة مثل فقدان الوزن، زيادة اللياقة البدنية، تقوية العضلات، فإن ذلك يعتبر نجاحاً.
النشاط الثاني				

<p>2.تقدم في الأداء: يمكن قياس نجاح التمارين من خلال ملاحظة تقدمك في أداء التمارين وزيادة القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، والمرونة.</p>	<p>يجب منح الجسم فترات استراحة كافية للتعافي والتجدد بين التمارين.</p>	<p>4.الانحناء (Lunges): هذا التمرين يستهدف الفخذين والأرداف ويعمل على تحسين القوة والثبات أثناء الانطلاقات والانتقالات في الملعب.</p>	<p>3.تخفيض الوقت: تحسين الأداء عن طريق تقليل الوقت اللازم لإكمال التمارين بنسبة معينة، مثلاً تقليل وقت الجري بالدراجة الهوائية بواقع 1 دقيقة خلال أسبوع.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>المشاركة التلقائية</p>	<p>التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة</p>	<p>الموقف الأخير:الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>مرحلة الختام</p>

الموسم الدراسي 2023 - 2024				
المدة: ساعة		مذكرة رقم: (5) نوع النشاط: كرة القدم		
الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-ميكاتي-صافرة				
هدف النشاط الأول:				
هدف النشاط الثاني:				
م.ت	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف. الأول : الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإنتباه والهدوء	الإنضباط داخل التشكيل
المرحلة التحضيرية	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا و إيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	العمل بنظام	الهدوء والتركيز الإستجابة لتنظيم الفوج
النشاط الأول:				
	تحقيق التحمل العضلي: تعتبر تمارين التحمل هامة لتحقيق التحمل العضلي للاعب كرة القدم، وتعزيز القدرة على العمل لفترات طويلة دون الشعور بالإجهاد.	1.الجري الطويل المستمر لمسافات بعيدة لزيادة قدرة اللاعبين على الاستمرارية وتحمل اللقاءات.	الأجواء الملائمة: يفضل تنفيذ تمارين التحمل في أجواء مناسبة، مثل الطقس المعتدل والجو المنعش، حيث يمكن للجسم أن يعمل بكفاءة أكبر.	زيادة القدرة على التحمل البدني: يعتبر زيادة القدرة على التحمل البدني وزيادة قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء لفترات زمنية طويلة هدفاً أساسياً لتمرين التحمل.
المرحلة الرئيسية				
النشاط الثاني:				

<p>تحسين الأداء البدني: يجب أن تساهم تمارين التحمل في تحسين الأداء البدني العام للاعب، مثل السرعة، القوة، القدرة على القفز والركض.</p>	<p>التركيز والتفاني: التركيز الشديد والتفاني في أداء التمارين يمكن أن يساعد اللاعبين على تجاوز الحواجز العقلية والبدنية والتحمل خلال التدريبات.</p>	<p>التمارين الهوائية مثل القفز العالي والقفز العريض لتقوية العضلات وزيادة قدرة اللاعبين على التحمل.</p>	<p>تعزيز القدرة على الاستمرارية: يهدف تمارين التحمل إلى تعزيز قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء لفترات زمنية طويلة دون الشعور بالتعب.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>المشاركة التلقائية لأغلبية التلاميذ ذو إرتباك</p>	<p>التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة</p>	<p>الموقف الأخير: الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>مرحلة الختام</p>

الموسم الدراسي 2023 - 2024				
مذكرة رقم : (7) نوع النشاط: كرة القدم				
المدة: ساعة				
الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-مقاتي-صافرة				
هدف النشاط الأول:			هدف النشاط الثاني:	
زيادة المرونة لدى لاعبي كرة القدم			زيادة المرونة لدى لاعبي كرة القدم	
م.ت	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف الأول : الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإنتباه والهدوء	الإنبساط داخل التشكيل
	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا و إيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	العمل بنظام مراقبة نبضات القلب	الهدوء والتركيز الإستجابة لتنظيم الفوج
النشاط الأول:				
المرحلة الرئيسية	تحسين قدرة العضلات على الانطلاق والتحرك بسرعة على أرض الملعب.	الجري السريع: قم بجري سريع لمسافات قصيرة باستمرار لتحسين قدرتك على الانطلاق بسرعة والتحرك بسلاسة على أرض الملعب.	اتباع روتين منتظم: يجب أن تكون ممارسة تمارين المرونة جزءًا من روتينك اليومي لتحقيق النتائج المرجوة، قم بتخصيص وقت محدد لتمارين المرونة بانتظام.	زيادة مدى الحركة: من المهم أن تلاحظ زيادة في مدى حركتك وقدرتك على الانحناء والانشاء بشكل أكبر بعد اتباع تمارين المرونة.
النشاط الثاني:				

<p>تقليل التشنجات العصبية :</p> <p>يعتبر تقليل التشنجات العضلية وتحسين مرونتك علامة على نجاح التمارين، فإذا لاحظت تقلبًا في التشنجات بعد التمارين فهذا إشارة جيدة.</p>	<p>الراحة والتعافي: يجب أن تمنح جسمك الوقت الكافي للراحة والتعافي بين التمارين لمنح العضلات الوقت الكافي للتعافي والتطوير.</p> <p>أن تكون ملتزمًا ومنظمًا ومستعدًا للاستمرارية والعمل الجاد لتحقيق</p>	<p>القفزات والانقباضات: قم بتمارين القفزات والانقباضات لتقوية العضلات وزيادة مرونتها.</p>	<p>تعزيز مرونة العضلات والأوتار لتقليل خطر الإصابات والتشنجات العضلية.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>المشاركة التلقائية لأغلبية التلاميذ ذو إرتباك</p>	<p>التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة</p>	<p>الموقف الأخير: الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>مرحلة الختام</p>

الموسم الدراسي 2023 - 2024				
مذكرة رقم : (8) نوع النشاط: كرة القدم				
المدة: ساعة				
الوسائل: أقماع- بدلات-كرات-مقاتي-صافرة				
هدف النشاط الأول:			هدف النشاط الثاني:	
تطوير صفة للرشاقة لدى لاعبي كرة القدم			تطوير صفة للرشاقة لدى لاعبي كرة القدم	
م.ت	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم	الموقف. الأول : الإصطفاف على شكل قوس-المناداة-مراقبة البدلة- التحضير النفسي	الإنتباه والهدوء	الإنضباط داخل التشكيل
	تهيئة التلاميذ نفسية وبدنيا لأداء حصة بمرودية عالية التحضير البدني العام والخاص	الموقف الثاني: أربع أفواج تجري بنظام حول الملعب تسخين الأطراف العلوية والسفلية من وضع الجري ذهابا و إيابا حول الشواخص ثم من الثبات مع إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل	العمل بنظام مراقبة نبضات القلب	الهدوء والتركيز الإستجابة لتنظيم الفوج
النشاط الأول:				
المرحلة الرئيسية	تحسين دقة التمريرات من خلال زيادة نسبة التمريرات الصحيحة خلال تمارين التمرير بين اللاعبين	التدريبات البدنية: قيام بتمارين اللياقة البدنية مثل الضغط والقفز لتعزيز قوة ولياقة البدنية للاعبين في الملعب.	4.التدريبات الشخصية: يجب توجيه التمارين وفق استطاعة اللاعب وقدرته على إتمامها، وتعديل الجلسات التدريبية وفقا لقدرات اللاعب.	1زيادة اللياقة البدنية: قم بقياس تحسن القدرة على الجري لمسافات طويلة وزيادة القوة والمرونة بعد ممارسة التمارين.
النشاط الثاني:				

<p>الرشاقة البدنية: قم بقياس فقدان الوزن أو تحسن مؤشر كتلة الجسم للملاعبين الذين يهتمون باللياقة البدنية والتمرينات.</p>	<p>الاستراحة: يجب تحديد فترات راحة كافية بين فترات التمارين لتجنب الإرهاق الزائد وتعزيز عملية التعافي.</p>	<p>التمرينات: قيام بتمارين التمرينات بين اللاعبين لتعزيز تواصلهم مع فريق وتحسين قدراتهم على تمرير الكرة بدقة.</p>	<p>زيادة عدد التسديدات الناجحة على المرمى من خلال تحقيق نسبة أعلى من التسديدات الدقيقة في تمارين التسديد.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>المشاركة التلقائية لأغلبية التلاميذ ذو إرتباك</p>	<p>التنسيق بين أعضاء الجسم بغية الإسترخاء التام الوصول إلى الحالة المريحة</p>	<p>الموقف الأخير: الجري بشدة منخفضة على محيط الملعب تمارين الإطالة العضلية والمرونة المفضلة مناقشة تحليلية لهدف ومجريات الصحة معاينة النقائص المجلة وإستخلاص الأخطاء المرتكبة</p>	<p>العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>مرحلة الختام</p>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

