

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

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص علم الحركة و حركة الانسان

اثر استعمال طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي على تحسين الانجاز الرياضي
لبعض فعاليات الالعاب الفردية عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا رياضي

بحث تجريبي اجري على تلاميذ الاقسام النهائية بثانوية كروسة السنوسي بعين تادلس

أعضاء لجنة المناقشة

* الرئيس: د/ بن سي قدور حبيب
*المؤطر: د/ بوراس فاطمة الزهراء
*العضو: د/ حرباش ابراهيم

اعداد الطالب :

● عوجة حبيب

السنة الجامعية : 2015/2014

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن محبتها
و عن المكانة التي تحتلها في قلبي، فهي المنبع الذي يسقيني حنانا و دفئا
دون مقابل "أمي الغالية".

و إلى الذي علمني معنى القيم و الأخلاق إلى "أبي العزيز".

إلى من لا تحلو الحياة بدونهم إلى عائلتي من أصغر برعومة " ألاء "
إلى أن أصل إلى "جدي وجدتي" رحمهما الله و إلى جميع أهلي و أقاربي

.

إلى كل من ساهم و لو بكلمة في اتمام هذه المذكرة و أخص بالذكر
الاخوة والأخوات

دون تقصير

و إلى الزميلات و الزملاء في الدراسة.

أ

كلمة شكر

الحمد لله المعين الذي أعانني على انجاز هذا العمل المتواضع، أقدم شكري أولاً إلى الأستاذة المشرفة "بوراس فاطمة الزهراء" التي لم تبخل علي بتقديم يد المساعدة من خلال توجيهاتها وارشاداتها و أتمنى لها التوفيق و النجاح في حياتها.

كما أتقدم بشكري الخالص إلى كل من علمني حرفاً من معلمين و أساتذة من الطور الابتدائي إلى ما أنا عليه الآن.

أشكر كل من ساعدني في انجاز هذا البحث من قريب أو بعيد و لو بكلمة طيبة أو نصيحة

ب

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | جدول رقم |
|--------|---|----------|
| 54 | يوضح ثبات الاختبار | 01 |
| 55 | يوضح صدق الاختبار | 02 |
| 60 | يبين المجال الزمني للاختبارات القبلية والبعديّة | 03 |
| 69 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث ذكور | 04 |
| 69 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث اناث | 05 |
| 70 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لسباق السرعة 60متر ذكور | 06 |
| 71 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لسباق السرعة 60متر اناث | 07 |
| 73 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدفع الجلة ذكور | 08 |
| 74 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدفع الجلة اناث | 09 |
| 76 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للوثب الطويل ذكور | 10 |
| 77 | يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للوثب الطويل اناث | 11 |
| 78 | يوضح نتائج الاختبارات البعديّة لسباق السرعة 60متر ذكور | 12 |
| 79 | يوضح نتائج الاختبارات البعديّة لسباق السرعة 60متر اناث | 13 |
| 80 | يوضح نتائج الاختبارات البعديّة لدفع الجلة ذكور | 14 |
| 82 | يوضح نتائج الاختبارات البعديّة لدفع الجلة اناث | 15 |
| 83 | يوضح نتائج الاختبارات البعديّة للوثب الطويل ذكور | 16 |
| 84 | يوضح نتائج الاختبارات البعديّة للوثب الطويل اناث | 17 |
| 85 | يوضح النسب المئوية لذكور في فعاليات البكالوريا رياضي | 18 |
| 85 | يوضح النسب المئوية للاناث في فعاليات البكالوريا رياضي | 19 |
| 86 | يوضح النسب المئوية بين الذكور والاناث في فعاليات البكالوريا رياضي | 20 |

قائمة الاشكال والمدرجات البيانية

| الصفحة | العنوان | الشكل رقم |
|--------|--|-----------|
| 25 | يمثل مرحلة الاستعداد في سباق السرعة | 01 |
| 26 | يمثل مرحلة الانطلاق في سباق السرعة | 02 |
| 27 | يمثل المرحلة النهائية في سباق السرعة | 03 |
| 28 | يوضح بعض اشكال الطيران في الوثب الطويل | 04 |
| 29 | يوضح مراحل الارتقاء، الطيران والسقوط في الوثب الطويل | 05 |
| 70 | يبين نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة لسرعة 60متر ذكور | 06 |
| 72 | يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لسرعة 60متر اناث | 07 |
| 73 | يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لدفع الجلة ذكور | 08 |
| 75 | يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لدفع الجلة اناث | 09 |
| 76 | يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للوثب الطويل ذكور | 10 |
| 77 | يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للوثب الطويل اناث | 11 |
| 79 | يبين نتائج الاختبارات البعديّة لسباق السرعة 60متر ذكور | 12 |
| 80 | يبين نتائج الاختبارات البعديّة لسباق السرعة 60متر اناث | 13 |
| 81 | يبين نتائج الاختبارات البعديّة لدفع الجلة ذكور | 14 |
| 82 | يبين نتائج الاختبارات البعديّة لدفع الجلة اناث | 15 |
| 83 | يبين نتائج الاختبارات البعديّة للوثب الطويل ذكور | 16 |
| 84 | يبين نتائج الاختبارات البعديّة للوثب الطويل اناث | 17 |

قائمة المحتويات

- أ.....الاهداء
- ب.....كلمة شكر
- ج.....قائمة الجداول
- د.....قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

- 1مقدمة
- 2.....الاشكالية
- اهداف البحث
- 2.....فرض
- 3.....البحث
- 3.....التعريف بالمصطلحات الأساسية للبحث
- 4.....الدراسات المشابهة
- دراسة جدوب عبدالقادر وهدى عبد
الرحمان 2009.....5دراسة منور هشام وفرحي
- مسعود 2008.....6
- 7.....دراسة عوجة حبيب. بن درويش عبد القادر ومداني اسيا 2013
- 8.....نقد وتحليل الدراسات المشابهة
- 8.....خاتمة

الجانب النظري (الدراسة النظرية)

مدخل الجانب النظري.....10

الفصل الأول

طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية

- 1- تمهيد.....12
- 2- ماهي طرق التدريس التربية الرياضية.....12
- 3- معنى الطريقة في التدريس.....12
- 4- مفهوم الحديث لطرق التدريس.....13
- 5- شروط اختيار الطريقة والوسيلة المناسبة لتدريس.....13
- 6- طرق التدريس التمرينات والحركات الرياضية.....14
- خاتمة.....21

الفصل الثاني

اختبارات البكالوريا رياضي

(سباق السرعة60م، دفع الجلة، الوثب الطويل، سباق 800م ذكور، و600م اناث)

- 1- تمهيد.....23
- 2- تعريف ألعاب القوى.....23
- 3- أهمية ألعاب القوى(المسابقات المركبة) في المدارس.....23
- 4- اختبارات ألعاب القوى في البكالوريا رياضي.....24
- 4-1. اختبارسباق السرعة60م.....24

- 27.....2-4- اختبار القفز الطويل.
- 29.....3-4- اختبار دفع الجلة.
- 35.....5- القواعد الأساسية الدولية لدفع الجلة.
- 36.....6- لأخطاء الشائعة في عملية الدفع.
- 36.....7- أسباب الأخطاء في عملية الدفع.
- 36..... خاتمة الفصل

الفصل الثالث

المرحلة العمرية (17-18) سنة

- 39.....1- تمهيد.
- 39.....2- مرحلة المراهقة.
- 40.....3- أهمية دراسة خصائص ومميزات هذه المرحلة.
- 41.....4- خصائص ومميزات هذه المرحلة.
- 41.....5- مظاهر النمو في هذه المرحلة.
- 46.....6- اسباب اختلاف السلوك الحركي في هذه المرحلة.
- 46.....7- النشاطات التي يميل اليها التلاميذ في هذه المرحلة.
- 47.....8- وجبات التربية الرياضية اتجاه المراهقين.
- 47.....9- قابلية اللياقة البدنية للمراهق وعلاقتها بالنمو الفيسيولوجي.
- 48.....10- مشكلات المراهقة في الثانوية.
- 48..... خاتمة الفصل

الجانب التطبيقي (الدراسة الميدانية)

50.....مقدمة الجانب التطبيقي.

الفصل الاول

الدراسة الاستطلاعية

-
1. تمهيد.....-52
2. الدراسة الاستطلاعية..... 52
- 3. الاسس العلمية للاختبارات..... 53
- أ. ثبات الاختبار..... 53
- ب. صدق الاختبار..... 54
- ج. موضوعية الاختبار..... 55
- خاتمة الفصل..... 56

الفصل الثاني

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- 1- تمهيد..... 58
- 2- منهج البحث..... 58
- 3- مجتمع وعينة البحث..... 59
- 4- مجالات البحث..... 59
- أ- المجال البشري..... 59
- ب- المجال المكاني..... 60

| | |
|----|---------------------------------------|
| 60 | ج- المجال الزمني |
| 60 | 5- أدوات البحث..... |
| 61 | 6- موصفات الاختبارات..... |
| 61 | 6-1. اختبار السرعة 60م..... |
| 62 | 6-2. اختبار دفع الجلة..... |
| 62 | 6-3. اختبار الوثب الطويل..... |
| 63 | 7- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث..... |
| 64 | 8- التجربة الرئيسية |
| 65 | 9- الدراسة الاستطلاعية..... |
| 65 | 10- الدراسة الأساسية..... |
| 65 | 11- الوسائل الاحصائية..... |
| 67 | خاتمة الفصل..... |

الفصل الثالث

عرض ومناقشة النتائج

| | |
|----|---|
| 69 | 1- تمهيد..... |
| 69 | 2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث ذكور واناث..... |
| 70 | 3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعيني البحث ذكور واناث..... |
| 71 | 3-1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لسباق السرعة 60م ذكور..... |

- 3-2. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لسباق السرعة 60م اناث.....71
- 3-3. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لدفع الجلة ذكور73
- 3-4. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لدفع الجلة اناث.....74
- 3-5. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للوثب الطويل ذكور76
- 3-6. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للوثب الطويل اناث77
- 4-4. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينيّ البحث ذكور واناث.....78
- 4-1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لسباق السرعة 60م ذكور.....78
- 4-2. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لسباق السرعة 60م اناث.....79
- 4-3. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لدفع الجلة ذكور.....80
- 4-4. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لدفع الجلة اناث.....82
- 4-5. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للوثب الطويل ذكور.....83
- 4-6. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للوثب الطويل اناث.....84
- 5-5. عرض وتحليل النسب المئوية للتقدم ذكور واناث.....85
- 6-6. عرض وتحليل النسب المئوية للتقدم ذكور واناث بدلالة "ت".....86
- 87 خاتمة الفصل.....

الفصل الرابع

مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات

- 1-1. تمهيد.....89

2- مناقشة النتائج ومقبلتها بالفرضيات.....89

3- استنتاجات.....91

4- الخلاصة العامة.....92

5- لاقتراحات والتوصيات.....92

قائمة المراجع

ملخص البحث

مقدمة:

تعتبر ألعاب القوى من أهم الأنشطة الرياضية المزاولة في مدارسنا والتي تلقى اهتماما وممارسة واسعة من طرف التلاميذ وذلك لما تتميز به من تنافس ومرح بينهم، كما تتميز بدور أساسي وفعال في رفع الكفاءة البدنية والذهنية والنفسية للتلاميذ. واتفق جميع المختصين في المجال الرياضي وألعاب القوى على الخصوص لما تتميز به من اختلافات بدنية ومهارية متنوعة ولذا يجب مدرس التربية الرياضية والبدنية اختيار الوسائل والامكانيات اللازمة بما في ذلك التقنيات الحديثة لتحقيق الانجاز الرياضي المطلوب ومن تلك الوسائل والتقنيات الاساليب وطرق التدريس والتنوع فيها من اجل تحقيق الهدف المرغوب فيه

-ان تحقيق المهام الجديدة لتربية الرياضية يتطلب الخروج من نظام التدريب التقليدي والمعلومات القديمة المتكررة من مصدر الى اخر، فالمدارس المستقبلية للتربية الرياضية تنادي بتجديد وتطوير المنهاج ومحتواه وأساليب تدريسه وذلك لاحداث التعليم الأفضل ومن ثم نشر الثقافة الرياضية من خلال المراجع والمصادر الحديثة (مرفة خفاجة، 2001، صفحة 07). ولاشك أن التقدم الذي يلعبه ميدان

التربية كان له اثر كبير في تطوير العمل التربوي ومن ثم تطوير المشرف على هذه المادة ووظيفته، حيث لم تعد هذه الوظيفة قاصرة على تلقين بعض الحركات المحدودة وبطريقة عشوائية وانما اتجهت اساسا الى هدف تحقيق الشخصية الانسانية المتكاملة والمنتجة والقادرة على العمل والتفكير في المستقبل وغزارة المعلومات والخبرات التي يهيئها المدرس لتلميذه فهو مجرد وسائل تحقق من خلالها غياته التربوية العليا ومن هذه الوسائل نذكر طرق التعليم الحركي الخاصة بكل فاعلية رياضية فردية كانت أو جماعية، التي يجب على المدرس أن يلم بها الماما كاملا فيتقنها ثم يتقن استعمالها حسب خصوصياتها في كل موقف تعليمي. (كروم، 2003، صفحة 01). وعلمنا ان برنامج التربية البدنية في المؤسسات التربوية يشمل فعاليات متعددة ولكل فعالية مهارتها الخاصة، تستوجب طرق خاصة في تعليمها أخذنا في الاعتبار مستوى التلميذ البدني والفني وكذلك مستوى الاعداد لديهم . فانه من الضروري اجراء عمليات تقويمية بين فترة واخرى لتقويم طرق التعليم وتأكيد من صلاحياتها ومدى سيرها مع التطور النمو بالنسبة الى مختلف المراحل العمرية وكذا معرفة فعاليتها بالنسبة الى التغيير والتجديد. وفي هذا الصدد يجري الطالب بحثا تجريبيا حول أثر استعمال طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي على تحسين الانجاز الرياضي لبعض فعاليات ألعاب القوى عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الرياضي. وعلى هذا قمنا بتقسيم البحث الى جانب نظري وجانب تطبيقي حيث اشتمل الجانب الاول على التعريف بالبحث والدراسات المشابهة ثم الفصل الاول

يحتوي على طرق التدريس والفصل الثاني على اختبارات البكالوريا الرياضي (سباق السرعة 60م، دفع الجلة، الوثب الطويل) والفصل الثالث على المرحلة العمرية (17-18) سنة . أما الجانب التطبيقي يحتوي على أربع فصول .
الفصل الأول اشتمل على الدراسة الاستطلاعية والفصل الثاني على المنهجية البحث واجراءاته الميدانية(منهج البحث، مجالات البحث، مجتمع وعينة البحث، الوسائل الاحصائية المستعملة...) والفصل الثالث قمنا فيه بعرض ومناقشة النتائج وفي الأخير مطابقة النتائج بالفرضيات مستخلصين بعض التوصيات والاقتراحات ثم الخلاصة العامة.

-الاشكالية:

تكمن مشكلة بحثنا في الدراسة الميدانية للأستاذة التربية البدنية والرياضة في التعليم الثانوي في تنفيذ محتوى الحصص .حيث لحظنا من خلال كوننا معلمين متربصين في مجال التربية الرياضية و التعليم أن استاذ التربية البدنية و الرياضية يعتمدون كثيرا على الطريقة الكلية و الطريقة الجزئية أحيانا في توصيل المعلومة أو الحركة الرياضية الى تلاميذهم ونظرا لكثرة التلاميذ بالأقسام وقلّة الوسائل البيداغوجية لا يستعملون الطرق الاخرى و من بينها الطريقة التدريس بالتشكيل الخلفي ومن هذا المنطلق أردنا أن نتعرف على مدى تأثير هذه الاخيرة على مستوى نتائج التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا في الالعاب الفردية و بهذا الصدد نتساءل عن ما إذا كانت هذه الطريقة تؤدي إلى تحصيل جيد في الألعاب الفردية؟

. ما هو أثر استعمال هذه الطريقة على فعاليات البكالوريا الرياضي على نتائج التلاميذ؟

. هل هذه الطريقة لها نفس التأثير بالنسبة للذكور و الإناث ؟

* الأهداف

. رفع مستوى نتائج التلاميذ في اختبارات البكالوريا الرياضي.

-التعرف على فاعلية التدريس بطريقة التشكيل الخلفي على نتائج التلاميذ في امتحان البكالوريا الرياضي.

الفرض

*فرضيات البحث:

العام

يفترض الطالب الباحث ان استعمال التدريس بطريقة التشكيل الخلفيتساعد على تحسين نتائج التلاميذ

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الاناث.

التعرف بالمصطلحات الأساسية للبحث :

. أثره: يعني درجة تحقيق الهدف. أي أنه يتركز على المخرجات من حيث تحقيقها

بالكيفية و النوعية المطلوبة. كما يعني إنتاجية الفرد في تحقيق هدف ما (أهداف معينة) كما يمكن أن نقول أثر أو فاعلية كذا في تحقيق شيء معين.

. الطريقة:

يعرف " ناهد محمود سعد ورمزي فهيم الطريقة بأنها تخطيط و تحضير و قيادة و تنفيذ حصة ت ب ر مما يشتمل على تحقيق الأهداف و الواجبات المحددة لها (فهيم، 2004، صفحة 45) هي المنهج الذي يؤدي إلى استيعاب و اكتساب معلومة أو حركة معينة أو مهارة. أو هي الكيفية التي تؤدي بها المهارة.

. التدريس: عملية تربوية يتم من خلالها تكوين و تكامل المعارف و الخبرات والإمكانيات الضرورية.

يقول دريسان خريبط مجيد وعبد الرحمان مصطفى الانصاري. التدريس في المعاهد و الجامعات مثل إدارة النشاطات الدراسية الأخرى للطلاب تتجسد في تنظيمهم استعدادا لدراسة و قيادتهم عن طريق رغبتهم وتوجيه تفكيرهم وأفعالهم الحركية في دقة ووضع جميع المهمات المعقدة للنشاطات أمامهم و تنظيم المراقبة المستمرة لهذه النشاطات وغيرها(الأنصاري، 2002، صفحة 9)

- طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي: يطلق على هذه الطريقة بالطريقة الجزئية بالتسلسل الخلفي وفيها يقوم المعلم بتقسيم الحركة أو المهارة الى أجزاء حيث يقوم بتعليم من اخر جزء من المهارة ثم الجزء الذي بعده وهكذا الى ان يصل الى الجزء الأخير منها.

. الألعاب الفردية:

. وهي حسب رأي صبحي محمد قبلان عبارة عن تمارين منظمة يقصد بها تقوية الجسم وتهذيب النفس وهي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه ، المنافسة ، التميز أو تطوير المهارات واختلاف الأهداف اجتماعها وانفرادها يميز الرياضات بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم (قبيلات، 2012، صفحة 11)

– التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا:

– نقصد بهم تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا يدرسون في مؤسسات تربوية رسمية.

–الدراسات المشابهة:

الدراسات المشابهة هي كل ما تطرق له الباحثون من دراسات لها نفس العلاقة مع الدراسة التي بحوزتنا أو تندرج معها في نفس السياق.

– تكمن أهمية الدراسات السابقة في كونها مصدر معرفة حيثيات وأبعاد المشكلة التي نود دراستها مع الاستفادة المباشرة من ضبط المتغيرات والتخطيط المحكم ولمناقشة النتائج بأسلوب موضوعية وعلمي. كما تعتبر مصدر تزويد الباحث بالعديد من الأفكار حول مشكلات ذات قيمة علمية تستحق البحث كما توفر له ما يلي:

– بلورة مشكلة البحث التي يحكم منها على تحديد أبعادها بشكل دقيق وواضح.

– بناء الاطار النظري للبحث من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والفروض التي اعتمدها هذه الدراسات والنتائج التي توصلت اليها .

– تزويد بالكثير من الأدوات التي يمكن أن نستفيد منها في بناء أداة البحث .

– تزويد بقائمة من المراجع التي يمكن الرجوع اليها في بحثه وتجنبه الوقوع في السلبيات والأخطاء التي قد وقع فيها الباحثون الآخرون وتعرفه على الصعوبات التي أوجزها والحلول التي توصلوا اليها لحل هذه الصعوبات.

–الاستفادة من نتائجها في المحاور التالية.

*بناء مسلمات البحث.

*بناء فروض البحث .

*استكمال الجوانب ووقفت عندها هذه الدراسات.

وقد وجهنا صعوبات في جمع الدراسات المشابهة اذ رصدنا الدراسات التالية:

الدراسة الأولى:

كانت هذه الدراسة من اعداد الطلبة مجدوب عبد القادر وهدى عبد الرحمان 2008-2009 بعنوان أثر

استخدام الطريقة الجزئية في تعلم تكنيك الوثب الطويل

الاشكالية: هل توظيف الطريقة الجزئية تساعد على اكتساب تكنيك الوثب الطويل ؟

أهداف البحث: - كشف مستوى الأداء الحركي لعينة البحث في الوثب الطويل .

- اعداد بطارية الاختبارات لقياس مستوى عينة البحث .

فروض البحث: - الطريقة الجزئية تؤدي الى الرفع من مستوى البدني والحركي الوثب الطويل.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاخبار القبلي والبعدي في مستوى الأداء الحركي للوثب

لصالح الاختبار البعدي.

منهج وعينة البحث: استعمل الطلبة بحث مسحي تجريبي أجري على أساتذة وتلاميذ بعض الإكماليات الغرب

الجزائري(سعيدة- تيارت -البيض)

أهم الاستنتاجات: - نقص توظيف جل الأساتذة للطريقة الجزئية والاعتماد على الطريقة المختلطة نتيجة كثرة

التلاميذ بالأقسام وصعوبة تطبيق هذه الطرق

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختيارات القبلية والبعدي في تنمية بعض

الصفات البدنية لصالح الاختبارات البعدي

-الوحدات التعليمية باستخدام الطريقة الجزئية المطبقة على العينة التجريبية أثرت ايجابا في بعض

الصفات البدنية كذا الأداء الحركي للوثب الطويل.

الدراسة الثانية:

من اعداد الطلبة منور هشام وفرحي مسعود 2007-2008 أثر بعض طرق التعليم الحركي في نتائج مسابقة دفع الجلة.

مشكلة البحث:

هل طرق التعليم الحركي المقترحة تساعد على تنمية الأداء الحركي في مسابقة دفع الجلة؟

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي لدنالعينة التجريبية ؟

الأهداف:

معرفة افضل طريقة التي تتناسب مع اجهزة الجسم الحيوية للوصول الى احسن نتيجة (مستوى) من النتائج في مسابقة دفع الجلة

استنباط الطريقة الجيدة التي يمكن استخدامها من أجل الوصول الى أفضل مستوى من الأداء

فرض البحث:

طرق التعليم الحركي المقترحة تؤدي الى رفع مستوى الأداء الحركي في مسابقة دفع الجلة. توجد

فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي لدى العينة التجريبية.

منهج البحث: أختار الطلبة المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة البحث: اختيار 48 ناشئ من الأندية التي يتكون منها مركز التدريب بسعيدة واختيرت بالطريقة العشوائية.

اهم الاستنتاجات:

- أظهرت الدراسة أهمية هذه الطرق ومى الحاجة اليها في اعداد وتجهيز اللاعب من اجل الرفع من مستوى النتائج

- قلة خبرة المدرسين والقائمين على الرياضة بالطرق الصحيحة للأداء الحركي.

- تفاوت الطرق المختلفة في تأثيرها على مستوى نتائج المسابقات حسب محتوى كل طريقة

الدراسة الثالثة: من اعداد الطلبة عوجة حبيب. بن درويش عبد القادر ومداني اسيا 2013/2012 بعنوان
فاعلية استعمال الطريق الجزئية والطريقة الكلية في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة اليد.

مشكلة البحث: هل الطريقة الجزئية تؤدي الى تنمية بعض المهارات الهجومية في كرة اليد؟

اهداف اي الطريقتين أفضل من الأخرى في تنمية المهارات الهجومية في كرة اليد

التعرف

البحث

على مدى تأثير الطريقتين الكلية والجزئية في تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد.
أفضل طريقة في تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد

فروض البحث: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي في استخدام الطريقة
الجزئية. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي في استخدام الطريقة الكلية.
وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية لكلا الطريقتين. **منهج**

البحث: استعمل الطلبة الباحثون المنهج التجريبي.

عينة من إكمالية بن عيسى بربار متكونة من 30 تلميذا اختيرت بالطريقة العمدية

اهم الاستنتاجات: - يجب على المؤطرين استخدام طرق

تدريسية مختلفة في عملية التعلم - القيام بدراسات مشابهة تدعم طرائق

التدريس المختلفة بعدة وسائل تعليمية مختلفة بغرض الاستفادة من الوسائل المتعددة في تعلم الأنشطة الرياضية

- الحرص على تطوير وتحديد مهارات المدرسين وذلك بالتقرب للمصادر بما فيها البحوث العلمية الجديدة - ضرورة

التطرق أثناء فترة التكوين الى المقياس دراسة طرق وأساليب التدريس الخاصة بالمنهاج الجديد لمعرفة أساسيات

اعداد المنهاج وفهم محتواه قبل تطبيقه. - برمجت

ندوات وتربصات بصورة فعالة بالوسائل العلمية الحديثة بدلا من المحاضرات فقط - ضرورة

توفير الوسائل الحديثة التي تتطلب اساليب وطرق تدريسية لاكتساب المهارات الحياتية كوسائل الايضاح مثلا.

التنوع في استخدام الطرق التدريسية دون الاقتصار على شكل معين.

تحليل ونقد الدراسات السابقة:

من خلال هذه الدراسات يمكن ملاحظة إثر استعمال طرق التدريس في تنمية وتحسين النتائج الرقمية للعينات

التجريبية في مختلف الفعاليات و على كل المستويات العمرية و هذا ما يظهر من خلال الفروق في النتائج بين

العينات التجريبية و العينات الضابطة و هذا الصالح العينات التجريبية المستعملة لأنواع مختلفة من طرف التدريس
ت ب ر و من هنا يمكننا القول أن اتقان مختلف الطرق و بناءها على أسس عملية تستمد على خيارات و
دراسات مقننة ومنشورة في البحوث العلمية له الاثر الإيجابي على الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية سواء على
نتائج الرقمية للرياضيين أو على مستوى الأداء البدني و هذا ما دفع الطالب الباحث إلى استعمال طريقة
التدريس بالتشكيل الخلفي على فعاليات العاب القوى في امتحان البكالوريا رياضي المتمثلة في سباق 60 م دفع
الجللة و الوثب الطويل للتعرف على نتائج و أثر هذا النوع من الطرق على مستوى نتائج التلاميذ.

خاتمة: من الواضح أن الاستخدام الخلاق و الايجابي للنظريات العلمية رجع بالفائدة على ممارسي الرياضة و ذلك
من خلال الزيادات الواضحة في مستويات الأداء و الأرقام القياسية و أمام هذا التطور الكبير توضح للعلماء في
المجال الرياضي ان استعمال طرق التدريس لتعلم اي مهارة أو حركة رياضية بشكل مقنن قبل المنافسة تكون مبنية
على أسس و حقائق علمية ثابتة و هذا ما سيحاول الطالب الباحث انجازها و لو جزئيا لان ذلك يحتاج الى
امكانيات مادية و معرفية.

مدخل الجانب النظري:

بعد التعريف بالبحث والدراسات المشابهة تم تقسيم الدراسة النظرية إلى ثلاث فصول حيث في الفصل الأول تطرقنا فيه الى طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية وكل ما يتعلق بها والفصل الثاني الى بعض فعاليات ألعاب القوى المبرجة في البكالوريا رياضي (سرعة 60م). دفع الجلة. الوثب الطويل) والفصل الأخير إلى خصائص ومميزات المرحلة العمرية (17-18) سنة وكل ما له علاقة بهذه الفئة في المجال التربية البدنية والرياضية.

1- تمهيد:

طريقة التدريس هي الطريقة التي يسلكها مدرس أو المشرف على التدريب أو التعليم لتوصيل المعلومات ومهارات معينة للتلميذ بطريقة منظمة ويجب على المدرس أن يعتمد على تنوع في طرق التدريس من أجل تعليم فن الأداء و التخطيط فليس هناك طريقة يمكن أن نسميها طريقة شاملة أو عامة ويستطيع المشرف (المدرس) اتباع طرق مختلفة للتعليم والوصول إلى الفرض المراد تحقيقه و ينبغي عليه في هذا المجال أن يختار الطريقة أو الطرق التي يستطيع من خلالها التوصيل المعلومات أو المهارات في أقصر وقت ممكن وتعلم بشكل أفضل.

2- ماهي طرق التدريس التربية الرياضية:

- يرى محمد سايج ومرفت علي خفاجة أن طرق التدريس مادة التربية البدنية والرياضية مثل بقية المواد الأخرى تستمد أساسها النظري من نظرية التدريس فأسس نظرية التدريس تطبق أيضا في مادة التربية الرياضية كما توضح لنا طرق تدريس التربية البدنية والرياضية كيفية تطبيق مختلف الطرق لتنمية الصفات البدنية والمهارية وتستمد طرق التدريس في ذلك على خبرة المدرس العملية و التجريبية وسنه و معلوماته من ناحية و على تقدم العلوم الأخرى و تطبيق نتائجها منها علم التدريب و علم الحركة و علم الميكانيك الحيوية و علم النفس و غيرها من العلوم. وتساهم طرق التدريس التربوية الرياضية في تربية المتعلم و بناءه شامل جسمانيا و عقليا و نفسيا حتى ينمو شخصية متكاملة لذا يقع على عاتق المتعلم أن يختار إحدى الطرق التي من نشأها أن تؤدي إلى تطوير شخصية المتعلم (خفاجة، 2008 ، صفحة 235)

3- معنى الطريقة في التدريس:

إن الطريقة في التدريس هي الإجراءات التي يتبها المعلم لمساعدة التلاميذ على تحقيق الاهداف وقد تكون تلك الإجراءات التي يتبعها المعلم لمناقشة أو اسئلة أو إثارة مشكلة أو تهيئة موقف معين يدعو التلاميذ الى التساؤل أو محاولة اكتشاف أو فرض فروض أو غير ذلك من الإجراءات وفي هذه الحالة الوسيلة أداة مساعدة للمعلم تيسر له استخدام طريقة ما ومن ثم يمكن القول أن عملية التدريس تضم كل من الوسيلة و الطريقة (د./مصطفى سايج د./ميرفت علي 2008 ص 237-238)

4- مفهوم الحديث لطرق التدريس عند بعض المختصين:

- يقول " وليد احمد جابر " يعرف البعض طريقة التدريس بأنها جزء منظم في استخدام المادة العلمية والمصادر التعليمية وتطبيق ذلك بشكل يؤدي إلى تعلم الطلاب بأيسر السبل (احمد جابر، 2009، صفحة 154) وأشار الى هذه التعاريف عند بعض المختصين:

- كلافكي 1976 طرائق التدريس فإنها أساليب وإجراءات لتشكيل مخطط ومنظم للعمليات العلم وهي لذلك أساليب وتنفيذ لتعليم والتعلم.

- دانييلوف 1978 هي نظام من أفعال واعية والهادفة من أجل تنظيم النشاط المعرفي و التطبيق للتلميذ وتأمين مكتسبات الذاتية للمحتوي وبكلمات أخرى فإن طرائق التدريس تشترط التأثير المتبادل المستمر بين المعلم والمتعلم أي أن المعلم ينظم نشاط التلميذ بموضوع التعلم ومن خلال هذا النشاط يكسب التلميذ محتوى التعليم.

- كنوشل 1984 أما أساليب و إجراءات المساعدة في التحقيق تفاعل المعلمين والتعلمين بمحتوى الدرس وتحقيق أهدافه .

- مايار 1991 هي الاساليب والإجراءات التي يكتسب فيها المعلم والتلميذ الواقع الطبيعي و الاجتماعي من حولهم على أساس الظروف المؤسسة.

- لابس 1978 هي سلسلة مركبة من إجراءات يقوم بها المعلمون والمتعلمون ويتم من خلالها النقل واكتساب الهادف لمحتوى الدرس والتعرف نتائجه وتقويمه.

5- شروط اختيار الطريقة والوسيلة المناسبة للتدريس :

تتطلب طريقة التدريس بعض الشروط وهي كما أشار إليها" مصطفى سايح" و "مرفت علي"

1- ملائمة الطريقة والوسيلة للهدف المحدد.

2- ملائمة الطريقة والوسيلة للمحتوى.

3- ملائمة الطريقة والوسيلة لمستوى التلاميذ.

4- ملائمة الطريقة والوسيلة لمستوى نضج التلاميذ.

- 5- ملائمة الطريقة والوسيلة للمعلم (المدرس).
 - 6- ملائمة الطريقة والوسيلة للزمن المتاح.
 - 7- ملائمة الطريقة والوسيلة للإمكانيات المادية .
 - 8- مدى تنوع.
 - 9- مدى مشاركة المتعلم.
 - 10- اختلاف الطرق وتنوعها باختلاف الأهداف. (مرفت علي، مصطفى سايح، 2008 صفحة 241)
- 6- طرق التدريس التمرينات والحركات الرياضية:** -إن التمارين والمهارات الرياضية هي من الأمور الصعبة لأنها تحتاج إلى قدرات لفظية و قدرات جسمانية من المعلم وعليه وجب على المعلم أن يسلك كفاءات تعليمية أساسية و القدرة اختيار الطريقة التدريسية المناسبة للموقف التعليمي و يتوقف ذلك على عوامل عدة أهمها:
- حسب رأي "محمد خميس ابو نمره ونايف سعادة"
- . نظرة المعلم للعملية التربوية و التربية الرياضية.
 - . خبرة المعلم في استخدام طرائق التدريس المتنوعة.
 - . نوع النشاط الذي يدرس.
 - . عوامل تطور و نمو المتعلم.
 - . اعتبارات الأمن و السلامة.
 - . شخصية المعلم و قدرته على إثارة وتشويق المتعلمين.
 - . الهدف من التدريس.
- . الأدوات و التسهيلات المتوفرة (سعاد، 2008، صفحة 125):
- ومن بين الطرائق التي يمكن استخدامها في التعلم الحركي مايلي:

-6-1- الطريقة الجزئية:

يرى "عصام عبد الخالق" بأنها الطريقة الأكثر شيوعاً في التعليم المهارات الصعبة والمركبة في بعض الأجزاء المعقدة و تنساب المهارة التي يمكن تقسيمها على أجزاء. (الخالق، 1992، صفحة 178)

. في هذه الطريقة يقوم المعلم بشرح الحركة أو التمرين المطلوب ولسهولة القيام بالشرح تقسم الحركة أو التمرين على عدة أجزاء أو على خطوات تعليمية صغيرة ، وعندها يمكن شرح كل جزء أو خطوة على حدى ثم يتم ربط الخطوة الأولى مع الثانية و الثانية مع الثالثة... و هكذا ثم ربط كافة الأجزاء و تعطي مرة واحدة ثم يقوم الطالب بأدائها دفعة واحدة حسب تسلسل الأجزاء. (د/محمد خميس أبو نمره ، 2008، صفحة 125).

* استخدامها:

- على المعلم مراعاة النقاط التالية عند استخدام هذه الطريقة:
- . عدم إطالة الشرح النظري لأن التلميذ يكسب المهارة بالممارسة العملية.
- . الاهتمام بمخارج الألفاظ وطريقة النطق و سرعة الكلام و شدته و ارتفاعه.
- . أن تكون العبارات التي يستخدمها المعلم في الشرح تتناسب مع أدراك التلميذ و محصولهم اللغوي.
- . التقليل من استخدام هذه الطريقة كلما صغر سن التلميذ.
- . أن يتخذ التلاميذ وضع مناسب أثناء شرح المعلم.
- . عدم الانتقال من الجزء الى الأخر إلا بعد تفهم الجزء الأول و إتقانه.

* مميزاتها:

- تراعي طريقة تجزئة الفروق الفردية بين التلاميذ فالتلاميذ يختلفون في قدراتهم على أداء الحركة أو التمرين فيمكن للتلميذ القيام بأداء كافة أجزاء التمرين ونفس الوقت نجد أن البعض الآخر لا يمكنهم سوى أداء جزئيين أو أنهم على الأقل يجتازون إلى وقت أطول للقيام بأداء الأجزاء جميعها فهي تعطي فرص متساوية لجميع التلاميذ للتقدم كل حسب مقدرته في أداء الحركة أو التمرين.

الفصل الأول طرق تدريس التربية البدنية والرياضية

. إن تجزئة التمرين تساعد على تفهم التفاصيل للحركات و التمرين.

. تجزئة التمرين أو الحركة تساعد المعلم و التلميذ على اكتشاف مواطن الصعوبة في الحركة و الضعف عند التلاميذ و يمكن عندها التوقف عندها و التدرب عليها مدة أطول حتى يتم التغلب على تلك الصعوبات أو وضع خطط للتغلب على مواطن الصعوبات عند التلاميذ.

. توفير عنصر الأمن و السلامة للتلاميذ و خصوصا عند أداء المهارات الحركية الصعبة

. إن تجزئة التمرين أو الحركة إلى أجزاء أو خطوات تعليمية بسيطة وإتقان كل جزء أو خطوة على حدى يؤدي إلى سهولة الربط بين هذه الأجزاء أو الخطوات.

*عيوب الطريقة الجزئية:

. إن تجزئة التمرين أو الحركة إلى أجزاء أو خطوات يؤدي إلى إيضاح العرض من التمرين أو الحركة وهذه النقطة هامة في كل طريقة يترتب عليها كثرة الأخطاء التربوية .

. الطريقة الجزئية مملة و غير مشوقة للتلميذ.

. تستغرق مدة زمنية طويلة.

. تحتاج هذه الطريقة إلى طاقة عصبية كبيرة لأن كل جزء يحتاج ارتباطات عصبية عقلية ثم بعد ذلك تحتاج إلى ربط كل جزء مع آخر ارتباطات عصبية أخرى.

. لا تتماشى مع ميول التلاميذ إذا أنهم في كثير من الأحيان ميلون إلى الأداء الحركة الصعبة وليس السهلة و

البسيطة (د/ محمد خميس أبو نمره، 2008، صفحة 126).

. تجزئة التمرين أو الحركة يفقدها ميزة تربوية هامة من حيث تقييمها للنواحي الشكلية وعدم اقتراحها من النواحي

الطبيعية للاعب (محمد خميس أبو نمره، 2008، صفحة126).

-2-6- الطريقة الكلية:

. نعتمد في هذه الطريقة على تعليم المهارات الحركية كوحدة واحدة غير مجزأة بمعنى تعلم المهارات على إطار وحدة وظيفية متكاملة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة و فيها يؤدي المدرس نموذج للمهارات ثم يعقب ذلك أداء التلميذ بعد أن يأخذ التلاميذ تصور كلي للمهارات (د/ عفاف عثمان عثمان، 2008، صفحة 175). في هذه الطريقة لا تجزأ الحركة بل تعرض على التلاميذ كوحدة واحدة غير مجزأة و يتم تعليمها دون تقسيم . هذه الطريقة تسمى بالإدراك الكلي حيث تنادي هذه الطريقة بأن الفرد عندما يرى شيء يدركه ككل و عندئذ يمكن تقسيمه إلى اجراء مختلفة فالأساس في هذه الطريقة هو الوحدة المتكاملة ويرى البعض أن الطريقة الصحيحة للتدريب أو التعليم على المهارات الحركية يجب أن يبدأ من مرحلة التوافق الاوول للمهارات الحركية ككل ثم ينتقل التوافق الجيد للمهارات الحركية ككل أيضا (عفان عثمان، 2008، ص175).

* استخدامها: يقول "فتححي ابراهيم" تستخدم الطريقة الكلية في حالة تكرار التمرينات سبق أدائها و معرفها أو التمرينات السهلة (ابراهيم، 2008-2009، صفحة 124)

* في حالة استخدام هذه الطريقة على المعلم مراعات ما يلي:

. أداء التلاميذ للحركة ككل بطريقة بسيطة ثم التدرج في الأداء.

. يمكن استخدام التوقيت البسيط الذي يساعد في بعض الأحيان على حسن الإحساس بالحركة و إيقاعها مع مراعات أن لا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدها و توافقتها (د/ محمد خميس أبو نمره، د/ نايف سعاد 2008 ص126).

. أثناء الأداء الحركة يتم التركيز على جزء معين و توجيه انتباه التلاميذ لإتقان هذا الجزء من الحركة.

. يقول "محمد خميس أبو نمره" و "أ/نايف سعاد" يجب أن تتوفر في النموذج الذي يؤدي المعلم و التلميذ عدة شروط أهمها :

. أن يؤدي جميع التلاميذ النموذج بشكل واضح.

. أن يؤدي النموذج حسب النداء الخاص بالتمرين أو الحركة .

. أن يكون أداء النموذج متقنا.

. يفضل أن تؤدي التكرار في النموذج على المعلم الاستعانة بالتلميذ الجيد الأداء النموذج مرة أخرى.(محمد خميس أبو نمر، نايف سعادة 2008 ص126)

* مميزاتها:

. وضع العرض العام أمام التلميذ و هذا أمر هام جدا من الناحية التربوية لأن وضع العرض أمام المتعلمين ويجعلهم إيجابيين في عملية التعلم فيحاولون الوصول إلى تحقيق هذا العرض فأقصر الطرق للوصول إلى الهدف بخلاف عدم وضوح العرض الذي يجعل التلاميذ سلبيون لا يعرفون لماذا يؤديون هذه الحركة و ما الغرض منها و إلى أي هدف يعملون.

. الطريقة الكلية مشوقة للتلاميذ تساعد على اشباع رغباتهم المثيرة لعواطفهم ومهاراتهم.

. لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية عكس الطريقة الجزئية.

. لا تأخذ وقت طويل.

* عيوب الطريقة الكلية:

. لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ و اختلافهم في المهارات الحركية حيث نجد أن بعض التلاميذ يتقدمون

بسرعة و هي بذلك نعطي العرض المناسب للتلاميذ الضعفاء للتقدم بالعمل حسب قدراتهم.

يصعب التلاميذ معرفة دقائق وتفصيل الحركة.

. تحتاج إلى عرض كبير من قبل المدرس حيث تكثر الاصابات نتيجة لعدم التدرج في العمل حيث ترى أن

الاصابات تكون نسبيا كم كان التلميذ أقل مهارة.

. هناك الكثير من الحركات يصعب تعليمها كوحدة أو ككل دون أن تتجزأ.

. صعوبة التخلص من العادات الخاطئة التي تكون أثناء الممارسة للعبة أو الحركة كوحدة واحدة.

. لا توفر عنصر الأمن و السلامة.

-6-3- طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي:

. تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الحركة أو المهارة الى اجراء صغيرة. يقوم المدرس بتعليم كل جزء على حدى حيث يبدأ بالجزء الأخير ثم قبل الأخيرة إلى أن يصل الى بداية الحركة أو المهارة (صابر، 2009، صفحة 34)

- يرى عفاف عثمان ان هذه الطريقة تصلح للمهارات التي تكون الخطوة الأخيرة ذات اهمية كبيرة وتشكل حافز في محادثاتها لدى التلاميذ عند أدائهم بطريقة سليمة وهي التي تسمح لهم بالإحساس الكامل للمهارة وتساعد على عدم الانجاز(عثمان، 2008، صفحة 188)

***استخدامها:**

- تستعمل هذه الطريقة للمهارة التي تكون فيها الخطوة الاخيرة ذات اهمية كبيرة

- لا تستخدم هذه عند صغار السن

- ان يتخذ كل من العلم والتعلم وضع مناسب أثناء الشرح

- عدم الانتقال من جزء الى آخر الا بعد اتقان الجزء الأول بالتسلسل الخلفي

***مميزاتها:**

-تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ

-الفهم الجيد لتفاصيل الحركة أو المهارة

-تسمح للتلميذ من معرفة نقاط الصعوبة والضعف لديه وهنا يجب الوقوف عندها للتدرب عليها من اجل التغلب عليها

-توفر عنصر السلام والأمن عند التلميذ وخاصة في المهارات الصعبة

-سهولة الربط بين مراحل الحركة

***عيوبها:**

-تحتاج زمن طويل وأدوات بيداغوجية كثيرة

-لا تتماشى مع ميول التلاميذ إذ أنهم يملون كثيرا إلى أداء الصعبة المركبة وليس إلى السهلة والبسيطة

-هذه الطريقة مملة وغير مشوقة للتلاميذ

-6-4- الطريقة الكلية الجزئية:

. تربط هذه الطريقة بين الطريقتين السابقتين أي يقترن نموذج بالشرح عند التدريس أو العرض مهارة التمرين ويمكن أن نعتبرها كوسيط بين الطريقتين السابقتين حيث يقوم التلميذ بتعلم المهارة أو التمرين ككل في البداية ثم التعلم بعض الجزاء التي تحتاج إلى إتقان و نستخدم هذه الطريقة للاستفادة من مزايا كل من الطريقتين الكلية و الجزئية. (محمد خميس أبو نمرة 2008 ص 127)

. وهي تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ و يتميز بوضوح الهدف العام أمام التلاميذ و توفير عنصر السلامة و الأمن إلا أنها تستلزم دقة متنامية في التقسيم المهارة إلى خطوات تعليمية، تحتاج على أعداد مسبق و دقيق مقبل الدرس كما تحتاج إلى متابعة و ربط الأجزاء بطريقة صحيحة وهي تستغرق وقت طويل.

-6-5- الطريقة الجزئية الكلية:

. هي خليط و دمج الطريقة الكلية و الجزئية و تعتمد على المهارة إلى أجزاء كبيرة إلى مراحل ويتم تدريس كل مرحلة على حدى كما في الطريقة الجزئية وهذا حتى يتم تدريس جميع المراحل أداء المهارة أو مراحلها ببعض ويتم أداء المهارة كاملة و هذه الطريقة تراعي الفروق الفردية في الخدمات الحركية كما يخلل الوقت الضائع. (د. عفاف عثمان عثمان 2008 ص 126).

-6-6- الطريقة الجزئية المتدرجة:

. وتعتمد هذه الطريقة على تدريس جزء المهارة ثم يليه تدريس جزء كامل ثم ربطها معا ثم تدريس جزء ثالث و ربطه بجزئين السابقين وهكذا إلا أن يصل المدرس للتلميذ إلى الشكل النهائي للمهارة الحركية حيث تعمل هذه الطريقة على التدرج في تجميع و ربط الأجزاء المنفصلة للمهارة. (عفاف عثمان عثمان 2008 ص 176).

-6-7- طريقة المحاولة و الخطأ:

. وفيها يقوم التلميذ بتجربة الأداء للتمرين على حدى و حسب توقيته الخاص وفي هذه الطريقة يوقف المدرس العمل من لان لآخر لإلقاء الارشادات الصحية و هذه الطريقة تساعد التلاميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه، و بعد التأكد المدرس من معرفة تلاميذه مكونات التمرين أو الحركة و خط سيرها و تمكنهم استيعابها و أدائها بوقف العمل ثم تؤدي المجموعة كلها التمرين في وقت واحد وهذا ما يعرف بتوقيت الجماعي (د/ فتحي أحمد ابراهيم اسماعيل 2008 ص.124).

-6-8- طريقة الاستجابة للنداء :

تستخدم هذه الطريقة في المواقف التي تتطلب تدريبا وأداء موحدا كتمارين الاستعراضية و العروض الرياضية التي تقوم في المناسبات العامة حيث تؤدي الحركة تبعا لنداءات و الأوامر من قبل المعلم (د/ فاطمة عوض صابر 2009 ص.33).

-6-9- طريقة المحاضرة :

تستخدم هذه الطريقة لتقديم المعلومات المتصلة بالبرامج النظرية و يجب أن تستخدم كافة الوسائل الممكنة التي تثير اهتمام التلميذ و تجعله في وضع مستقيم دائما مثلا الصور، الرسومات، المجسمات وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة أثناء الشرح المعرفي للمهارات الحركية وتستخدم أيضا في تعليم الخطط الهجومية و الدفاعية في الألعاب الجماعية (د./ عفاف عثمان، عثمان، 2008 ص118).

خاتمة الفصل:

ان عملية الاختيار الجيد لطريقة تدريس جيدة لفعالية او نشاط ما تعتمد على التحليل الظروف التي يعايشها المدرس أ المعلم ومدى ارتباطها بمواقف تعليمية معينة، الاسلوب أو الطريقة التي تؤدي الى اظهار قيمتها وثبوت أثرها في ظروف معينة قد لا تكون ملائمة في ظروف أخرى، حتى ولو وجد الظواهر السطحية متشابهة وعلى ضوء ذلك فالتكيف الصحيح بطريقة خاصة والتي تناسب فعالية معينة تمتد على تفهم صحيح لكافة العوامل والأسس التي لها صلة بالموضوع.

1- تمهيد:

تعتبر مسابقات البكالوريا بصيغتها الحالية المتبعة في بلادنا من المسابقات المهمة في ألعاب القوى لما تشمله من جوانب فنية متعددة تساهم في تطوير الحالة البدنية للاعب حيث يمتاز التلميذ المقبل عليها بصفة القوة والسرعة والتحمل بل يتميز أيضا بالقدرة على التصرف وكيف يتخذ قراره، ولا تتوقف أهمية هذه المسابقات في تنمية الصفات البدنية والنفسية فقط بل تتعدى ذلك الى الاهمية الفيسيولوجية التي تعود على التلميذ من جراء قطع مسافات بسرعة بالإضافة الى الوثب والدفع فتتمى قوته وسرعته، كما تؤدي الى رفع كفاءة الجهاز الدوري وتنشيط الجهاز التنفسي، وتنشيط الجهاز العصبي بتفعيل العمليات العصبية وما يتبعها من سرعة وصول الاشارات العصبية، زيادة على ذلك لما يشعر به التلاميذ من اعتزاز بقوته ولياقته شريطة أن يتعلم كيف يداوم عليها. وسيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل بالشرح والتفصيل لألعاب القوى البرمجة في اختبار البكالوريا الرياضي المتمثلة في سباق 60م، دفع الجلة والوثب الطويل وسباق 800م كمسابقات يجتازها التلاميذ للحصول على درجات تقييم اداءهم الرقمي، حيث سيشرح الطالب الباحث ألعاب القوى مع ابراز اهميتها، مروراً بتعريف المسابقات التي يجتازها التلاميذ الكمل على حدى وشارة الى ألعاب القوى في المدارس .

2- تعريف ألعاب القوى :

هي عبارة عن تمارين يقصد بها تقوية الجسم وتهديب النفس وهي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه الترقية – المنافسة- التميز أو تطوير المهارة واختلاف الأهداف اجتماعها وانفرادها يميز الرياضات بالإضافة الى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم(صبيحي محمد قبيلان،2012،ص11). وهي عدة انواع منها الجري، الوثب، القفز، الدفع والرمي. ويرى الطالب الباحث أن ألعاب القوى هي جامعة لجميع الصفات البدنية الواجب توفرها في الرياضي. فضلا عن ذلك أنها تخلق لدى الفرد التكامل البدني و المهاري والنفسي والأخلاقي نظرا لتنوعها حيث تقام بعضها في المضمار كالمشي والجري والبعض الآخر يجرى في الميدان كالرمي والوثب والقذف

3-أهمية ألعاب القوى (المسابقات المركبة) في المدارس:

من النادر أن نجد سباقا أو لعبة يبني التلميذ عليها بنيانا شاملا من الناحية الجسمية والخلقية مثل المسابقات المركبة فهي ترقى السرعة وتزيد في التحمل والقوة العضلية والرشاقة كما أنها تعطي الشجاعة والارادة، كما أن لها دور في

جعل التلميذ متعدد الاختصاصات بحيث أنه في غالب الأحيان تكون قدراته لم تنضج بعد لهذا عليه أن يزاول أكبر عدد من النشاطات لإشباع رغباته وميولته ثم بعد ذلك يمكنه التخصص في نشاط معين يتلاءم مع قدراته وامكانياته كما أنها تمكن من الحصول على البناء الاساسي العام الذي تتطلبه أي ناحية تخصصية أخرى، لذلك يجب أن توضع في البرنامج على مدى واسع حيث تساهم في بناء المتكامل لقدرات التلاميذ المتنوعة، ويمكن أن تنظم في شكل "جري، وثب، رمي (الخولي، صفحة 45)

كما ينبغي عند برمجة مسابقات مركبة الاخذ بالاعتبارات التالية :

- أن تتناسب المسابقات مع قدرات التلاميذ، حيث يمكن أن تأخذ شكل ثلاثي، ثنائي، رباعي وحتى للعشاري في التدريب كما أن ترتيبها يجب أن يتلاءم مع الجهد المبذول

- الاعتماد على سلم تنقيطي محلي ليتسنى تقييم المستوى وفق مجهود معين من النقاط (اريك مريني، 2004، صفحة، 126).

4- اختبارات ألعاب القوى في البكالوريا رياضي:

4-1- سباق السرعة 60 م:

. يشبه سباق العدو 60 م سباقات السرعة الاخرى في النواحي الفنية للعدو حيث ينقسم إلى مراحل أساسية هي: مرحلة البدء والانطلاق . مرحلة عدو المسافة . مرحلة النهاية.

. **مرحلة البدء:** يعتبر البدء من أهم مراحل في سباقات العدو و ذلك على اللاعب أن يتخذ أنسب وضع يستطيع أن ينطلق منه ليقطع المسافة في أقصر زمن ممكن و تستخدم للبدء الأوضاع التالية:- البدء قصير التوزيع -متوسط التوزيع - طويل التوزيع-البدء الحديث



الشكل رقم: (01)مرحلة الاستعداد

أ. الوضع قصير التوزيع:

توضع مقدمة القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية وتكون المسافة القدمين باتساع قبضة اليد حوالي 20 سم و تتوقف على اتساع حوض اللاعب و حجم فخذه.

ب. البدء متوسط التوزيع:

و فيه تكون ركبة الرجل الخلفية في منتصف قوس القدم الأمامية (توفيق، 2004، صفحة 26)

ج. البدء طويل التوزيع:

وفيه تكون ركبة الرجل الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية.

د-البدء حديث التوزيع:

وفيه يجلس العداء وأوضاع قدم الرجل الخلفية توضع بطريقة تناسب قدرات العداء دون التقيد بمسافات معينة بينما يتم التسجيل الزمن لمسافات قصيرة واللاعب في وضع محدد ويتكرر الأداء ليكشف اللاعب بنفسه انسب مسافة تكون فيها أبعاد القدمين عن بعضها البعض، وتكون الذراعين ممتدة وباتساع الصدر واليدين فيشكل هرم يكون النظر للأمام بحيث يقع مستواه على بعد 20-30 سم وتكون الرأس والرقبة على امتداد. يركز المتسابق على المشطين للرجلين بينما تكون ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض والزاوية بين الركبة والساق تتوقف على المسافة

بين القدمين، يتوزع مركز ثقل الجسم على اليدين والتنفس يكون طبيعيا مع التركيز على نداء سماع الأذن
بالبدء(فراج عبد الحميد توفيق2004ص27)

* مرحلة الانطلاق:



الشكل رقم: (02)مرحلة الانطلاق.

وفيها تتقدم القدم الخلفية للأمام من البداية تقريبا لمسافة قدم و نصف ويكون الجسم في شكل زاوية حادة مع الأرض و يبدأ التركيز على السرعة و تطول الخطوات

* مرحلة عدو المسافة:

و فيها يتزايد طول الخطوات و سرعتها و يبدأ الجسم في أخذ الزاوية المناسبة التي تصل من 70 . 80 درجة ويظل النظر متجه للأمام بينما تتحرك الذراعين بشكل توافقي مع حركة الرجلين.

* مرحلة النهاية:

و ينهي فيها اللاعب المسافة بأقصى سرعة و بذل أقصى جهد وهنا يجب أن يركز المسابق على خط النهاية ومنها تظهر قوة الإرادة و يقوم العداء بدفعه لصدره عند النهاية (فراج عبد الحميد توفيق، 2004،ص47).



شكل رقم (03): يوضح نهاية السباق السرعة

4-2- القفز الطويل:

يعمل الوثب الطويل على تنمية قوة الارتقاء عند التلاميذ من جراء الوثب المتكرر في الحفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي وفي هذا الشأن يذكر "ألان ترو نكال" أن تطوير السرعة و الارتقاء و كذا الاتقان المهاري من جهة أخرى هو من الركائز المهمة في التدريب للوثب ويمر القفز بمراحل فنية متلاحقة والتي تشمل الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران ثم الهبوط. (ترو نكال، 2001، صفحة 36)

أ. مرحلة الاقتراب:

تتضمن عدو المسافة الأولى و التي تتراوح من 6 . 12 خطوة تمهيدا لزيادة السرعة لبلوغ أقصى سرعة لعرض ضمان أحسن و أقوى ارتقاء على اللوح (ترو نكال، 2001، صفحة، 31) وينصح الطالب الباحث أن يتم حساب 15 خطوة للذكور و 13 خطوة للإناث من لوح الارتقاء إلى بداية الانطلاق أي مسافة الاقتراب كما ينصح بعدم النظر الى اللوح أثناء وهذا حسب ما تم تعلمه.

ب- مرحلة الارتقاء:

تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوح بتركها وتنتهي بتركها مع امتداد مفاصل القدم و الركبة و الحوض و تكون أنسب زاوية (20 . 24) درجة و بأعلى بسرعة ممكنة، ولا تنفصل مرحلة الاقتراب عن مرحلة الارتقاء بأي صورة فهي مرحلة ممتدة لها حيث يعتمد الوثب في تلك المرحلة على مدى ما اكتسبه من سرعة قصوى و التي تنتهي بارتقاء قوى (بسطوسياحمد، 1997، صفحة 295)

ج . مرحلة الطيران:

تبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة و تنتهي بهبوط القدمين في حفرة الوثب و تتجلى أغراضها بالاحتفاظ على التوازن و أخذ مركز الثقل الحركي الصحيح و كذلك الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء و الاعداد للهبوط و توجه عدة طرق فنية تستعمل كتكنيك خلال مرحلة الطيران أهمها طريقة القرفصاء و احدث الطرق هي طريقة المشي في الهواء.

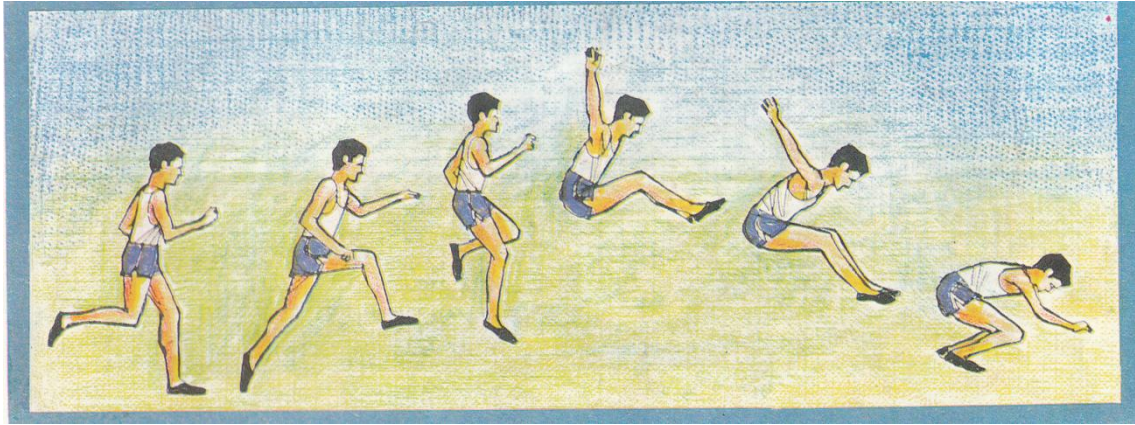


شكل رقم:(04) السابق يوضح بعض أشكال الطيران في القفز الطويل.

د . مرحلة الهبوط:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الحوض و تنتهي بتجميع أجزاء الجسم و هبوطها في مكان القدمين في الحوض و العرض من هذه المرحلة عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد (بسطوسي أحمد، 1997، صفحة 301) و يرى أنه على التلميذ أن يدفع بجسمه للأمام والهبوط بالرجلين مع الحفاظ على

التوازن.



الشكل رق(05) يوضح المراحل الارتقاء، الطيران و السقوط في الوثب الطويل.

4-3- دفع الجلة:

إن الهدف من مسابقة الرمي أو دفع هو إبعاد الأداة الرياضية عن طريق الرمي أو الدفع لأبعد مسافة ممكنة دون مخالفة لقواعد المسابقات، وهناك تظهر صعوبات معينة مرتبطة بالمجال لحركة الرمي مثل صغر قطر الدائرة في مسابقة دفع الجلة و القرص، وكل هذه المحددات تتطلب من الرامي دقة عالية و ثبات في التكنيك عند أداء المهارة. ومن حيث الشكل تعتبر مسابقة دفع الجلة من المسابقات المركبة وترتبط مسافة الرمي بقوة وسرعة الرامي بحيث يبذل الرماة جهودا عضلية و عصبية كبيرة نتيجة لتطور السرعة والقوة.

و توجد عدة طرق لتنفيذ دفع الجلة نذكر منها: طريقة اوبراين، طريقة فيوكز، طريقة نيدر، طريقة الدوران و طريقة الخطوة الخلفية (زكي محمد، 1994ص 27) و لقد تطرق الطالب الباحث الى طريقة دفع الجلة بالزحف للخلف بالشرح.

* وصف المرحل:

تنقسم طريقة الزحف لدفع الجلة إلى المراحل التالية: الإعداد . الزحف . الدوران . الرمي و التغطية:

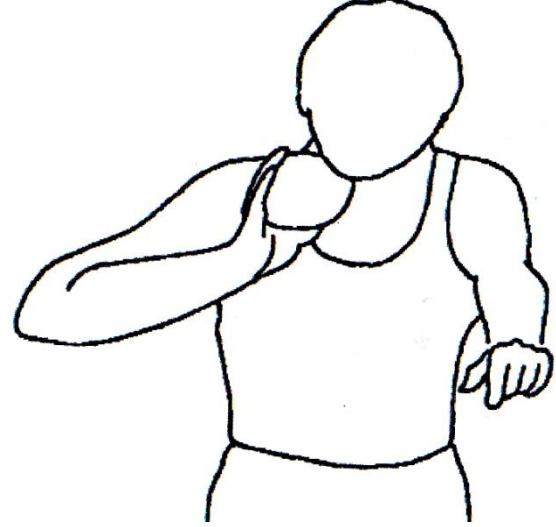
. في مرحلة الإعداد يقف الرامي لبدء الزحف.

. في مرحلة الزحف تتزايد السرعة للرامي و الجلة بينما يستعد الرامي لمرحلة الرمي.

. في مرحلة الرمي يتم انتاج تسارع إضافي ينتقل إلى الجلة قبل انطلاقها.

. في مرحلة الرمي يركز الرامي متفادي السقوط.

* الخصائص الفنية للمسكة:



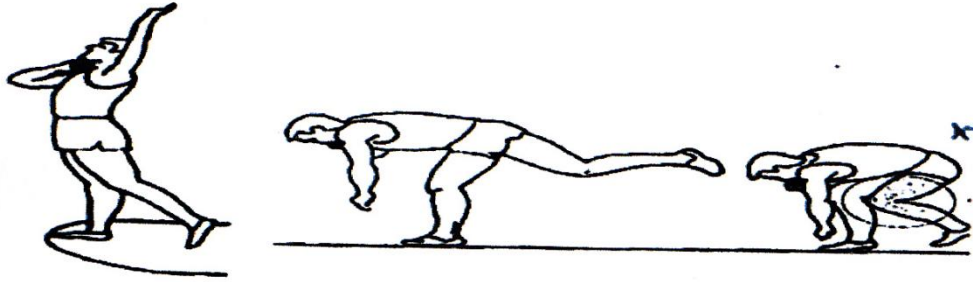
. تتركز الجلة على سلاميات و قواعد الأصابع.

. الأصابع متوازنة و منتشرة على الجلة في اتجاه الأعلى.

. توضع الجلة في الجزء الامامي من الرقبة و الابهام على عظمة الترقوة.

. المرافق للخارج بزاوية 45° مع الجسم و يرى الطالب . الباحث . أن طريقة مسك الجلة تعتبر من أهم النقاط بالنسبة لكل متسابق و يتوقف حملها على كيفية توزيع الأصابع حولها خاصة بالنسبة لأصحاب الكف الصغيرة و الاصابع القصيرة. أن أصابعهم أكثر توزيعا على الجلة.

* مرحلة الاعداد لزحف:



و تتمثل في الخصائص الفنية التالية:

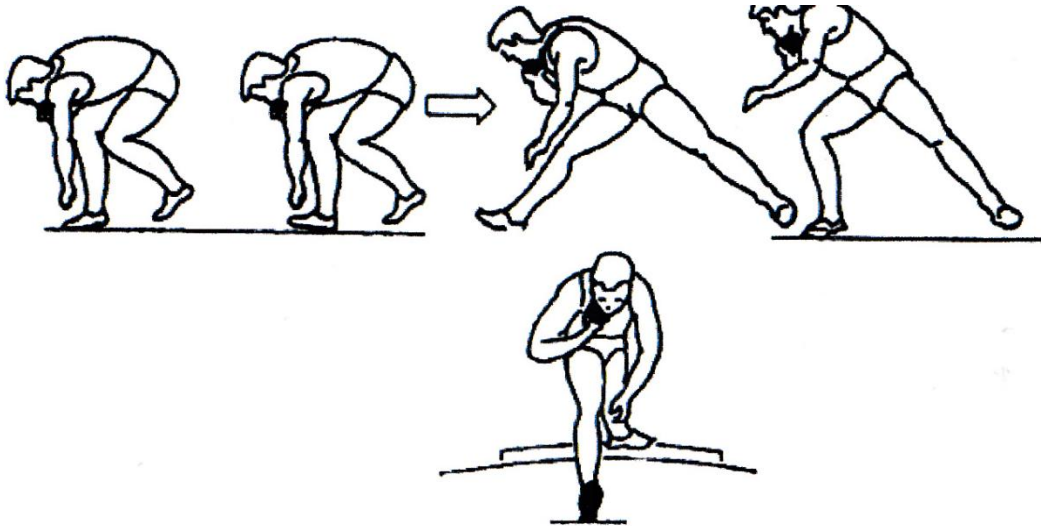
. يبدأ الرامي معتدلا عند مؤخرته الدائرة وهو في اتجاه لوح الايقاف.

. يثني الجذع للأمام موازيا للأرض.

. يتزن الجسم في الارتكاز.

. يثني رجل الارتكاز، بينما تمتد الرجل الحرة اتجاه مؤخرة الدائرة.

* مرحلة الزحف:



الهدف منها بدء التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي و تتميز بالخصائص التالية: . يتحرك الجسم من

مقدمة القدم إلى الكعب دون سقوط الحوض (زحف).

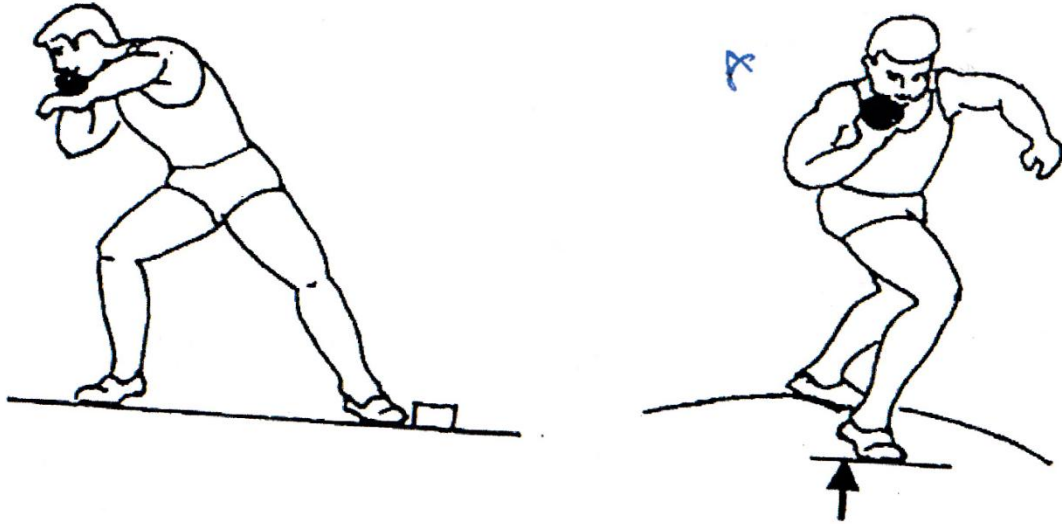
. تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه لوح الايقاف.

. تمتد رجل الارتكاز فوق كعبها.

. تبقى رجل الارتكاز متصلة بالأرض خلال معظم الزحف.

. يبقى الكتفان اتجاه مؤخرة الدائرة.

* مرحلة الرمي (الدفع)



و تنقسم هذه المرحلة إلى أجزاء ثلاث لكل جزء أهدافه و خصائصه الفنية

أ. جزء وضع القوة : و الهدف منه الاحتفاظ بسرعة الجلة وبدء التسارع الاساسي ومن خصائصه الفنية ما يلي:

. يقع وزن الجسم على مشط قدم اليمنى و الركبة مثنية.

. يوضع قدم اليمنى و المشط قدم اليسرى على خط واحد.

. يحصر الحوض و الكتفين.

. يتجه الرأس و الذراع اليسرى للخلف.

. يكون المرفق الايمن بزاوية 90° مع الجذع.

ب. جزء التسارعالاساسي: الهدف منه انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة ويتميز بالخصائص التالية:

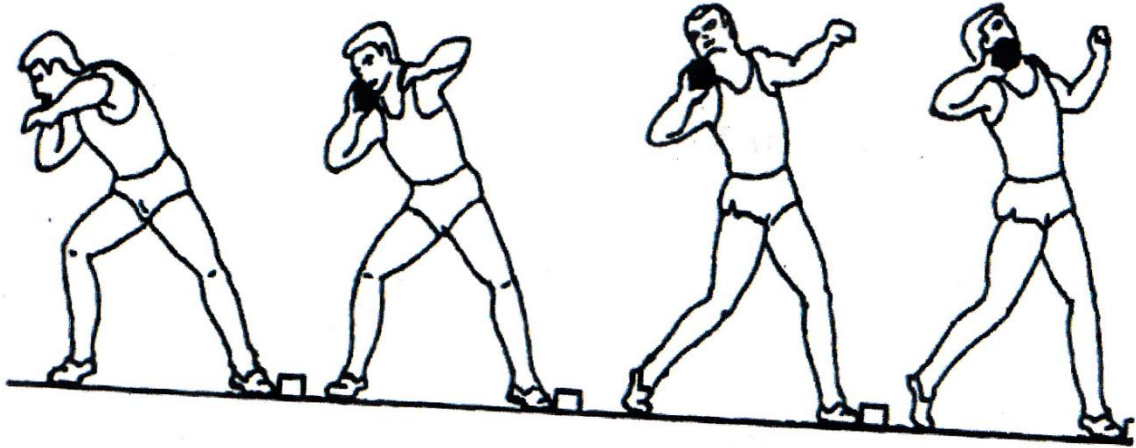
. تمتد الرجل اليمنى بحركة لف انفجارية حتى يواجه الحوض الايمن مقدمة الدائرة.

. تكون الرجل اليسرى دائما ممتدة كدعامة لرفع الجسم.

. حركة عصر الجذع تثبت بواسطة الذراع اليسرى و الكتف.

. يلف المرفق الأيمن و يرفع في اتجاه الرمي.

. ينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى الى الرجل اليسرى.



ج . جزء حركة الذراع: و الهدف منها انتقال السرعة من الرامي الى الجلة و تتمثل في الخصائص التالية:

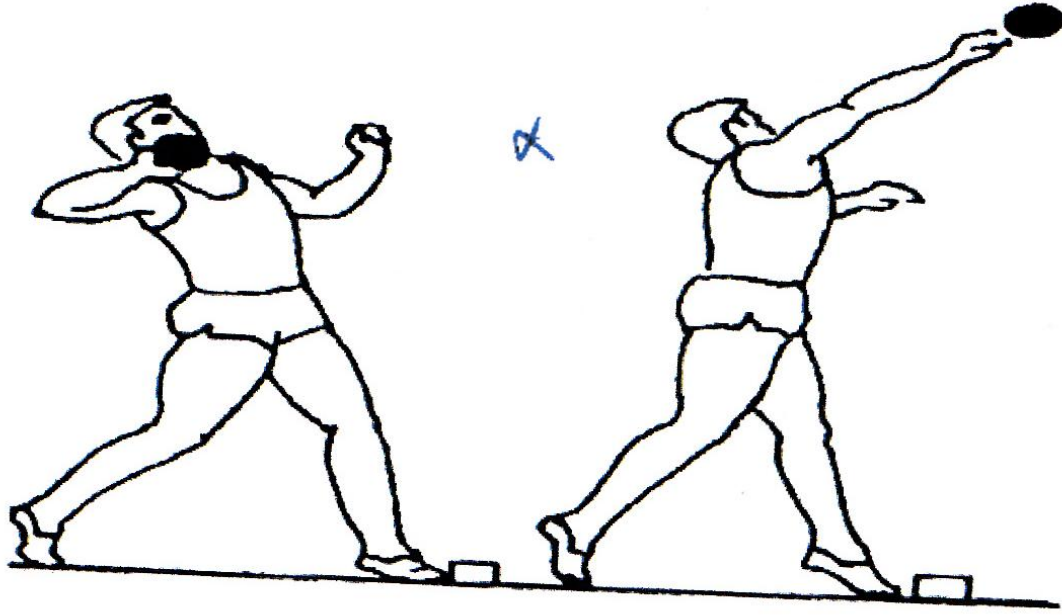
. يبدأ اندفاع ذراع الرمي بعد الامتداد الكامل للرجلين و الجذع .

. ينثني الذراع الأيسر ويثبت بجانب الجذع.

. يستمر التسارع بامتداد الرسغ (الإبهام لأسفل مع لف الأصابع للخارج بعد التخلص).

. القدمان ملازمتان للأرض خلال التخلص.

. الرأس خلف القدم اليسرى أو الدعامة حتى التخلص.



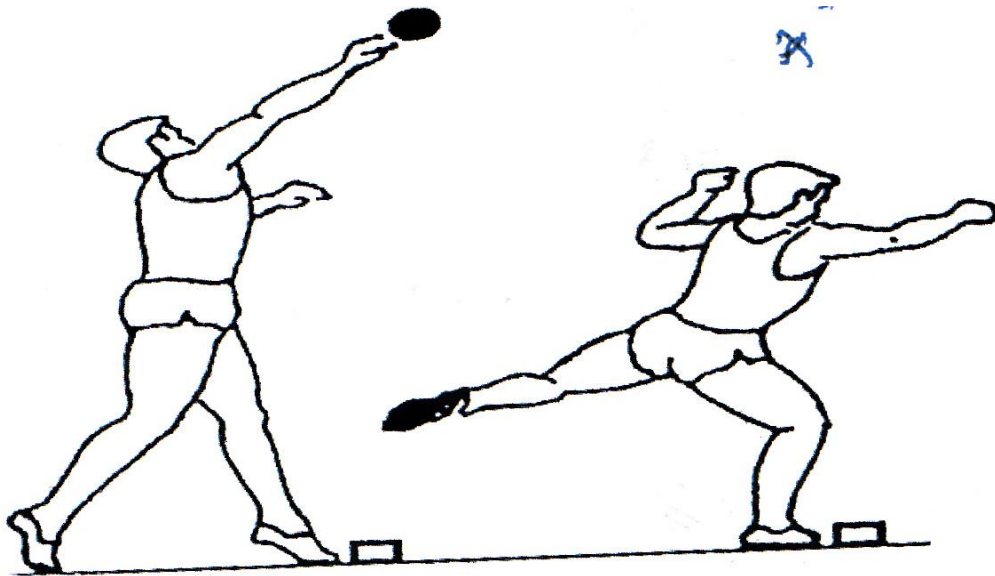
* مرحلة التغطية:

الهدف منها ثبات الرامي وتجنب السقوط، بينما تتمثل خصائصها فيما يلي:

. يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص و تثني الرجل اليمنى.

. ينخفض الطرق العلوي للجسم و تتمرجح الرجل اليسرى للخلف يوجه النظر للأسفل(عبد الرحمان عبد الحميد

زاهر، 2009، صفحة 242-249



5- القواعد الاساسية الدولية لدفع الجلة (العاب القوى):

- ينبغي أن يتم ترتيب المنافسين لأداء محاولتهم بالقرعة
- إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية فينبغي أن يمنح لكل متنافس ثلاث محاولات، كما يمنح المتنافسون الثمانية على أفضل المستويات ثلاث محاولات اضافية.
- في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح أي متنافس مشترك في العقدة المحاولات الثلاث الاضافية و تعني العقدة في هذه الحالة كل من حقق نفس المسافة.
- يمكن للمتنافس ان يؤدي محاولتين للتمرين على الأكثر في مكان المنافسة.
- بمجرد بدء المنافسة فلا يسمح للمتنافسين باستخدام الدائرة سواء بالأدوات أو بدونها.
- تتم عملية الدفع من الدوائر كما يجب أن يبدأ المتنافس الدفع من وضع الثبات.
- تندفع الجلة من الكتف بيد واحدة ويجب أن تلامس الذقن و عدم إرجاعها إلى خلف الكتفين.
- لا يسمح بالتحايل كربط أصبعين أو أكثر برباط يساعد المنافس على الدفع إلا في حالة الجرح.
- تعتبر الرمية فاشلة إذا لمس أي جزء من الأرض خارج الدائرة أو السطح العلوي لحد الدائرة.
- دون الشروط السابقة و أثناء اجراء المحاولة يمكن للمنافس إيقاف محاولته التي بدأها كما يمكن الخروج من الدائرة و يجب عليه أن يخطو خارج الدائرة إلى الخلف.
- حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الأداة بالكامل ضمن الحدين الداخليين.
- يجب أن تقاس مسافة كل دفعة بعد أداءها مباشرة من أقرب علامة أحدثتها سقوط الأداة حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة و على امتداد الخط من العلامة التي أحدثتها الأداة حتى المركز.
- يجب على المتنافس عدم مغادرة الدائرة إلا بعد أن تلمس الأداة الأرض، و عند مغادرة الدائرة يجب أن يكون أوصال اتصال بالجزء العلوي للاطار الحديدي أو الأرض خارج الدائرة من خلف الخط الأبيض بالكامل و المرسوم خارج الدائرة و الذي يظهر نظريا بمنصف الدائرة.

- يجب إعادة الأدوات محمولة إلى الدائرة دون رميها وتحتسب أفضل رمية لكل متنافس.

- لا يسمح باستخدام القفزات.

- من أجل حصول على قبضة أفضل يسمح للمتنافسين استخدام مادة مناسبة على أيديهم.

- من أجل حماية العمود الفقري من الإصابة يمكن للمنافس ارتداء حزام من الجلد.

6- الأخطاء الشائعة في عملية الدفع:

من بين الأخطاء الشائعة في عملية الدفع التي ركز عليها "الكابتن رعد محمد عبد ربه" ما يلي:

- ارتكاز الجلة على راحة اليد بدلا من الأصابع و قاعدتها. الأمر الذي يعمل على تأخر الدفع.

- وضع المرفق منخفضا بزواوية حادة مع الجسم و احيانا ملتصقا معه.

- الحجل بدلا من الانزلاق.

- الزحف مسافة قصيرة (ربه، 2010، الصفحات 21-22).

7- أسباب الأخطاء في عملية دفع الجلة:

- ضعف أصابع اليد - السبابة- الوسطى - البنصر.

- عدم اكتساب التلميذ للإحساس الحركي المناسب و ضعف المفصل الركبة مع استعمال قوة الدفع بالقدمين، و يعود ذلك إلى الخطأ في حركة الرجل المرححة(الرجل الحرة).

- ضعف في عضلات الذراع و هنا يميل التلميذ إلى الترهل. - ضعف في الرجل الزاحفة مع عدم مرحة الرجل

الحرّة بصورة جيدة(الكابتن رعد محمد عبد ربه 2010 ص 22).

خاتمة الفصل: تعتبر ألعاب القومن الألعاب التي تلقى أهمية واسعة في الدول المتقدمة رياضيا لاسيما التي تسيطر

على المحافل الدولية في المسابقات العالمية والألعاب الأولمبية واذا رجعنا الى معهد معظم الأبطال الأولمبيين فنجد أن

موهبتهم نحوى ممارسة ألعاب القوى تم اكتشافها في المدرسة التي تعتبر الخزان و الممون الحقيقي للفرق الرياضية

وهناك من الأدلة والشواهد ما يكفي مستوى الوطني والدولي ومن هذا المنطلق يجب الاهتمام بهذه الفئة واعطائها

أهمية لا من حيث البرامج او من تشجيعها ومتابعتها وسقلها في منافسات ألعاب القوى التي تعد أحسن طريقة او اختبار لاكتشاف أكبر عدد ممكن من الرياضيين الموهبين وذلك لاختلاف وتعدد الاختصاصات فيها ولدورها في تنمية التلميذ من حيث النواحي البدنية والفيسيولوجية والنفسية اذ أنها لا تتطلب امكانيات كبيرة و انما تتطلب المتابعة والاستمرار

1- تمهيد:

لقد تعددت الآراء و وجهات النظر في توضيح المراهقة لما تحويه من تغيرات في شتى المجالات سواء النفسية أو الفسيولوجية أو الحركية حيث تعتبر أساسا من خلال ما تحدث فيها من تغيرات عميقة و جذرية بحيث يمكن ترسيخ فيها أسس الحياة و مساراته المستقبلية وقد تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى أهم خصائص و مميزات هذه المرحلة من مظاهر النمو إلى التطور الحركي إلى أسباب الاختلاف الحركي بين الذكور والإناث و النشاطات التي يميل إليها الذكور و الإناث و ختاماً بواجبات التربية البدنية و أهم مشكلات التي تواجه المراهقين في الثانوية.

2- مرحلة المراهقة:

يطلق على هذه المرحلة بمرحلة البلوغ وهي مرحلة الانتقال من الطفولة الى الشباب والتغيرات التي تتسم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة وانطلاقاً من تعاريف الخاصة بعلم التربية وعلم وظائف الأعضاء الفسيولوجية والبيولوجية بالإضافة الى علم الحركة فانه يجب الاهتمام بصفة اساسية دائمة ان ما يحدث ليس الا بلوغاً جنسياً له مسار طبيعي وان ذلك ليس أمراً مرضياً بأي حال من الأحوال ولا يجب على المدرس أن يتهيب لمشاكل سن البلوغ أو يقف موقف سلبي نحوها (حسنين، 1997، الصفحات 91-92) بينما يرى فايز مهنا أنها الفترة الزمنية التي تبدأ من نهاية الطفولة و بداية البلوغ حيث يعتبرها المرحلة الأكثر خطورة في حياة الفرد نظراً لتحولات الكبيرة في جسم الشخص (مهنا، 1985، صفحة 87) كما نجد في دراسات أخرى كدراسة "كورت مانيل" في ترجمة "احمد ناصف" (1987) أن المراهقة هي مرحلة ثبات ظهور الصفات الجنسية الخاصة و التقدم الفكري، وهنا يجب الانتباه إلى التصرف الحركي و قابلية التوافق في اللياقة البدنية و كذلك في الانجاز الرياضي حيث تظهر الفروق الفردية باختلاف الفعالية الحركية و للاختلاف في قابلية الصفات البدنية بين الجنسين (ناصر، 1987، صفحة 271) فالمرهقة من حيث هي الميلاد الوجودي للكائن كما يقول "عصام نور سرية" ليست عملية تتم في لحظة، أو تستغرق وقتاً بعينه، بل هي عملية مفتوحة ينتقل فيها الكائن من الأسلوب السالب في توكيد الكيان عن طريق التناقض الى الأسلوب الموجب الذي يصدر عن الامكانيات الحقيقية الداخلية للوجود الفردي الفريد، ومن هنا فقد تكتمل هذه العملية عند البعض بينما تظل مبتورة عند البعض الآخر، وقد لا تكون أصلاً عند بعض ثالث فيظلون طيلة حياتهم موجودات في ذاتها وماهيات سابقة على وجودها، وهويات مستعارة تحت بردعة الثقافة بتصوراتها النمطية. (عصام نور 2004 صفحة، 13).

بينما يرى الطالب الباحث أن في هذه المرحلة تختلف فيها الخصائص البدنية و الحركية و الانفعالية و ذلك منذ بدايتها و حتى نهايتها، إذ يتعرض المراهق في بداية هذه المرحلة إلى عمليات فسيولوجية تحدث تغيراً كبيراً و سريعاً و غير مستقر عليه، ولكن بمرور الزمن يصل بالتدريج إلى مرحلة النضج و الواقعية و يزداد معها اهتمامه بالاستقلالية و تزداد اهتماماته في الحياة من الناحية الصحية و الاجتماعية و الجمالية، و تعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم فيه و تطوير اتجاهاته الحياتية المستقبلية.

3- أهمية دراسة خصائص ومميزات المرحلة العمرية:

تكمن أهمية دراسة خصائص النمو للطفل (التلميذ) في مرحله المختلفة في وضع و تصميم البرامج المختلفة التي تناسب متطلبات حياته اليومية من أجل الحفاظ و التأكد على نموه المستمر من الناحية البدنية و العقلية و النفسية.

لذا كان من المهم لمدرس التربية البدنية و الرياضية أن يكون على علم تام بالمميزات التي يتصف الأطفال في جميع مراحل نموهم فهناك اختلاف بين هذه المراحل سواء كانت من الناحية البدنية أو العقلية أو التنفسية أو الحركية كما أن هذا الاختلاف يكون بين أطفال المرحلة الواحدة فقد يختلفون في القدرات و المميزات و الميول.

كما أن كل طفل ينمو حسب قدراته و استعداداته و ظروف بيئته الاجتماعية و الاقتصادية كما يتأثر ذلك بعامل الوراثة فيستطيع بعض الأطفال أداء ألعاب معقدة في مرحلة متقدمة من السن الخامسة مثلا و الذي يرجع إلى نضجهم الاجتماعي و النفسي بينما نجد البعض الآخر منهم في نفس السن يمتلكون نفس المهارات و على قدر متشابه في نموهم الحركي و لا يستطيعون أداء هذه الألعاب بسبب تأخر النضج العاطفي (فتحي ابراهيم: 2008 ص 6) لذا وجب على مدرس و معلم التربية البدنية والرياضية التعرف على مميزات وخصائص النمو لدى هذه المرحلة سواء كانت بدنية - حركية - اجتماعية - عقلية او انفعالية عاطفية حتى يتمكن من تخطيط برامجه بما يناسب تلاميذه.

4- خصائص ومميزات هذه المرحلة:

أولا . المميزات الجسمية:

- . يبدو التلميذ ممتلئ الجسم نتيجة لبطء نمو العظام.
- . قدرة عضلية و مطاولة أكبر على الأداء.
- . توافق عضلي جيد.
- . اختلاف بين الجنسين، فالذكور أطول و أثقل وزنا و أكبر سعة حيوية للرتتين من البنات.

ثانيا . المميزات السيكولوجية:

- . سريعو الانفعال و يتأثر بأي موقف يقابله.
- . سريعو الانتماء.
- . قليلو الأنانية (السمرائي، 1984، صفحة 118).

5-مظاهر النمو في هذه المرحلة:

ا. النمو الجسمي:

يقصد بها التغيرات التي تحدث في الأبعاد الخارجية لجسم الانسان كما يشير اليه عصام نور بانه النمو في الابعاد الخارجية للإنسان كالطول والوزن والعرض والحجم وتغيرات الوجه والإستدارات الخارجية المختلفة الأخرى وبالتالي فالنمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه في جسم الانسان مباشرة (عصام نور، 2004ص16).

في هذه المرحلة ترى أن النسب الجسمية تتعدل و تصبح قريبة النسب بما عند الراشد حيث تتصل الأطراف و يتزايد النمو العضلي و تكون العظام أقوى من ذي قبل و يشهد الطول زيادة 5% في السنة و في نهاية المرحلة يلاحظ النمو في الطول و يشهد النمو زيادة 10% في السنة و تزداد المهارات الجسمية و يعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي و يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة (السلام، 1995، صفحة 276) و تعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل يكون متوازن و حيوي وذلك لسرعانمو لمختلف الأجهزة والأعضاء.

وتسمى أيضا (مرحلة القفز النمو) وهذا القفز في النمو يرجع أساسا الى النشاط الكبير للغدد ذات الافراز الداخلي وتنمو خلال هذه المرحلة القوة المطلقة في سن 13 سنة حيث تكون قوة مجاميع العضلة متساوي بمعدل 65 بالمن

قوة الانسان البالغ. اما بخصوص الأوعية الدموية فيعرف التطور تأخرا ملحوظا بالمقارنة مع نمو القلب ويختلف نوعا ما عن عدم الاستقرار في المقاييس الفيسيولوجية كضغط الدموي الشرياني المرتفع في اضطرابات النشاط الدموي القلبي(فايز مهنا،1997،ص83).

ويعبر "نوال ابراهيم ومحمد حمص" عن المراهقة بأنها تعتبر طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو الا مرحلة ما قبل الميلاد وتبدأ فترة النمو ما بين (10-14)سنة عند الاناث و(12-15) سنة عند الذكور ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة ويتسع المنكب ويزداد طول الخد والذراعان والساقين الا أن نمو الذراعان يسبق نمو الرجلين وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم. يكون الذكور أقوى جسما من الاناث حيث تنمو عضلاتهم نموا سريعا في حين أن الاناث يتراكم الشحم في المناطق معينة في أجسامهن ويزداد الطول والوزن عند الجنسين ولكن يكون الذكور أكبر من الاناث.

- يتميز الذكور باتساع الكتفين وينمو عند الاناث عظام الحوض (حمص، 2009، صفحة 61)

يأخذ النمو في الطول نمطا منتظما فتصل الفتاة إلى أقصى طول لها في سن 15 و الذكر في حوالي سن 17 في المتوسط و يلاحظ استعادة المراهق لتناسق شكل الجسم و يزداد نمو العضلات الكبيرة مثل الصدر و الرجلين (فايز المهنا،1985،ص 84)

ب . النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي ونمو التركيز والثقة وصفة الترابط والتوافق والقدرة على التحليل الاشارات والتعليمات ويحاول المراهق في هذا السن أن يؤدي الحركات بدقة وثبات يبدو نشطا كثير الحركة قليل القابلية للتعب ويكتسب المراهق في هذا السن عامل ازدياد القوة الذي يساعد على امكانية ممارسة عدة أنواع من الانشطة الرياضية(محمد آدم، 2005،صفحة13).

ج -النمو العقلي:

يقول "محسن حمص" يختلف الذكاء في سرعته عن القدرات العقلية الأخرى، أما الميول العقلية للمراهق تبدو في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة تتأثر هذه الميول بمستوى الذكاء والقدرات العقلية الأخرى وتزداد القدرة على التحصيل (محمد حمص 2008-2009 ص60). هذا إلى جانب بعض الخصائص التي يتميز بها المراهق نذكر منها :- ميل المراهق إلى القراءة وحب الاستطلاع لقراءة الكتب الخارجية.

- ينتقل ادراكه من الحواس مباشر إلى المدركات المعنوية البعيدة المدى (ينحصر ادراك الطفل في الحاضر بينما يمتد ادراك المراهق في الماضي والحاضر والمستقبل القريب والبعيد) ويصبح أكثر استقراراً وشمولاً للمستقبل.

- قدرة المراهق على التفكير تفوق قدرة الطفل.

- يستطيع أن يستوجب المعلومات استجاباً يقوم على الفهم والدراسة العلمية.

- نمو القدرة على الانتباه والفهم العميق

- يتسم تفكيره بالقدرة على التجريد والاستدلال والقدرة على التحليل والتركيب .

- يتجه المراهق في تفكيره نحو التعميم.

- كما يشير "حاتم محمد آدم" إلى النمو الواضح في القدرات (اللغة- التذكر- التخيل- التفكير المجرد- التحليل المركز للمفاهيم المعنوية اللفظية، الخبر، الكتابة والتعبير، استخدام المصطلحات والميل إلى تكوين فلسفة في الحياة مع تنوع الميول الثقافية والأدبية والفنية والعلمية) (آدم، 2005، صفحة 19)

د- النمو الاجتماعي:

من خصائص النمو الاجتماعي كما يراها "محمد آدم" مايلي:

- اتساع دائرة الاتصال بالآخرين

- الرغبة في الاستقلال الذاتي والانتماء للآخرين لإثبات مكانته من خلالهم مع الولاء التام لمن أثبت ذاته أو الدائرة التي يحقق ذاته فيها.

- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية.

- الرغبة في تقليد الزملاء والاثارة ومقاومة السلطة.

- الرغبة في تقليد الزملاء وأهمية تكوين صداقات دائمة (حاتم محمد ادم، 2005، ص17)

- البحث عن الميول المهنية الهادفة

- الرغبة في التعرف على الجنس الاخر وتكوين علاقات مع

ه- النمو الانفعالي والعاطفي:

من بين العواطف والانفعالات التي يتميز بها المراهق كما أشار إليها "محمد حاتم ادم" مايلي:

- العواطف التي تتحرك في اتجاهات مختلفة متناقضة بسرعة كبيرة (حب شديد للوالدين - غضب سريع منهم).

- عنصر المبالغة، تتحول خلافاته مع الآخرين الى مأساة ضخمة وهي في الحقيقة خلاف عادي وتظهر المبالغة في حد الافتتان بالآخرين ولكن سرعان ما تزول.

- يحتاج الى حدود لتصرفاته لكي يشعر بالأمان ويعاند السلطة التي قد تجس كل تصرفاته.

- احلام اليقظة والحاجة الى الحب والقبول الاجتماعي والنجاح فهو يبحث دائما عن نظرة المجتمع اليه ووظيفته في المجتمع (رياضي، متفوق علميا، مشاكس، خادم الناس)

- حب الاقدام والمغامرة دون تحسب للمخاطرة فهو يظن أنه يستطيع أن يكون بطلا وأن يفعل أي شيء.

يجب التحدي والمنافسة والتفوق على أقرانه وتمثيل المدياليات والشهادات التقدير وحفلات التكريم بالنسبة له أمل يصبو اليه. (محمد ادم، 2005، ص17-18)

كما يشير "نوال ابراهيم شلتوت ومحمد محسن حمص" بأن هذه المرحلة عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها ويجتاح المراهق ثورة من القلق والضيق فنجده ثائرا على الاوضاع ومتمردا على الكبار، كثير النقد لهم ومن خصائصها يقولوا: اهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.

- يزداد شعوره بالكآبة والضييق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.
- تتسم انفعالاته بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار.
- التمرد وثورة على الكبار وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع مثالي، مرهف الحس، شديد الحساسية يتأثر تأثيراً بالغاً بنقد الآخرين.
- الحب من أهم خصائص النمو العاطفي عند المراهق. (نوال ابراهيم ومحمد محسن، 2008-2009، ص61)

و- النمو الجنسي:

- يحدث النمو الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وعند الإناث بحدوث أول حيض، وظهور الخصائص الثانوية الأخرى ويعتبر البلوغ الجنسي بمثابة علامة التحول من الطفولة إلى المراهقة. ويسبق البلوغ الجنسي فترة نمو جسمي سريع في الطول وليس لهذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجنسي، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية، فالنمو الجنسي يبدأ بنمو الغدد التناسلية وكذلك تأثير الغدة الكظرية بهرموناتها ويلاحظ أيضاً ظهور الغدة التيموسية. كما أن هناك عدة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها حالة النشاط الغدي، الحالة الصحية، الاستعداد الفردي وبعض العوامل كالغذاء (حامد زهوان عبد السلام، 1995، ص332-333) بالإضافة إلى النمو الجنسي هناك تغيرات أخرى تحدث على مستوى جسم المراهق كالأعضاء التناسلية وظهور وبروز الثديين عند الإناث.

ي - النمو الفسيولوجي:

- نلاحظ في هذه الفترة عدة تغيرات فسيولوجية في كامل أجهزة الجسم وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي مما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعبر عن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في المراهقة (حامد زهران، 1995، ص333) وهناك عدة تغيرات أخرى تحدث على مستوى الجسم وتمثل أساساً في نمو حجم القلب بنسبة أكبر من الأوردة الشريانية مع زيادة ضغط الدم الذي يعبر على انعكاس حجم القلب، اتساع المعدة مع احتياجات الدسم النامي وتزيد الشهية للأكل عند المراهق، زيادة حجم الرئتين، زيادة الغدد الإفرازية.

6- أسباب اختلاف السلوك الحركي في هذه المرحلة:

يمكن إرجاعها إلى عدة أسباب مختلفة، كما أشار إليها "مفتي ابراهيم حمادة" فمنها ما تخص بالتقاليد (وجهة نظر المجتمع) فالبنات تتطلب منهم التقاليد في البلاد العربية عموماً أن تكون على درجة من الرقة والهدوء و قلة الحركة، بينما الاولاد فيتوقع المجتمع أن يكون على درجة من الشقاوة و النشاط والقوة و الرشاقة (حمادة، 1996، صفحة 177)

7-النشاطات الرياضية التي يميل إليها التلاميذ في هذه المرحلة:

أولاً . البنات: يحكم جنسها اللطيف فان الفتيات تنجذب نحو النشاطات الرياضية التي تعد اقل صعوبة من تلك التي يمارسها الذكور و من بينها:

. العناية باعتدال القامة و تقوية عضلات الجذع.

. ميولها للأنشطة الخارجية و التمتع بالهواء الطلق.

. انتقاء التمرينات و الألعاب بحيث تكون متعددة و سهلة.

. التركيز على تمرينات التوازن و خطوات الرقص و الحركات الإيقاعية و السباحة.

ثانياً الذكور: نجد في هذه الفئة العكس نظراً للتطورات الفسيولوجية و المورفولوجية ومايمتازون به من توازن في اللياقة البدنية و قد ذكرت احد الدراسات بان الفتيان المراهقين يميلون إلى حب الفعاليات العنيفة و الخطيرة و الفعاليات التي تتطلب مهارة جسدية و جرأة أكثر من سواها و يصى في هذه المرحلة بمايلي:

. استخدام الأدوات الرياضية لتنمية القوة و المهارة و ترقية المرأة.

. أن يعمل التلميذ في جماعات لخلق المنافسة الشريفة لرفع مستوى اللياقة و المردود.

. الإكثار من رحلات و المعسكرات المختلفة (فايز مهنا، 1985 ص 85).

8-واجبات التربية البدنية اتجاه المراهقين:

إن التربية البدنية ليست فقط وسيلة للمحافظة على الصحة و رفع مستويات الرياضة و إنما ضرورة لكل فرد من المجتمع لهذا يجب أن يعرف مدرس التربية البدنية أن عمله ذا قيمة و أهمية بالغة في بناء شخصية المراهق إذ يرى ميشل (1985) أن أهمية التربية البدنية تستند إلى حقيقتين:

أولاً: إن الإنسان سيبقى مستقلاً رغم رجحان كفة العمل الفكري على العمل البدني.

ثانياً: إن الإنسان ككائن اجتماعي تحول إلى إنسان نتيجة العمل الجماعي و الذي تطورت من خلاله حركات الإنسان، و إذا أراد المدرس أن يربي تلاميذه عن طريق الحركة لا يأخذ ذلك من جهة خاصة و إنما بشكل متكامل و بشكل خاص بالنسبة للصغار، و لقد برهن أن الحركة لا تتسم بتحقيق الأهداف الرياضية فقط ، بل إضافة إلى ذلك السياسة العقلية و الاجتماعية عند المراهق و على أساس هذه النظرة الواسعة يأخذ علم الحركة أهمية أيضاً، فهو يعمل على إدماج و تكامل العلوم الطبيعية و الاجتماعية حول تطور بناء الحركات الرياضية و التي تكون مهمة للتطبيق العملي للتعليم، ووفق كل هذه المعطيات و المتطلبات نجد أن مرحلة المراهقة تضع عدة متطلبات و شروط، ووفق كل هذه المعطيات و المتطلبات نجد أن مرحلة المراهقة تضع عدة متطلبات و الشروط، منها البدنية و النفسية و الأخلاقية و التي من الصعب أن يتحكم فيها مدرس التربية البدنية أمام المراهق (R . mcchielli /p24)

وفي اعتقاد الطالب الباحث أن مميزات هذه المرحلة تفرض على المدرس التربية البدنية أن يكون ذا كفاءة علمية و بدنية حتى يتسنى له التنسيق بين فكره و بدنه للتعامل الأمثل مع مختلف الحالات النفسية لمرحلة المراهقة عن طريق التعلم الحركي و تهيئته حركياً

9-قابلية اللياقة البدنية للمراهق وعلاقته بالنمو الفسيولوجي:

يقول" قس ناجي عبد الجبار" نتيجة للجهد الذي يقوم به المراهق من تمارين رياضية مستمرة يتسبب هذا في زيادة حجم القلب والرئتين ويتسع الصدر ويتبع هذا زيادة في حجم الهيموغلوبين والأجسام الحمراء في الدم(قس، 1989، الصفحات 35-36) حيث يقول صبحي عمران شلش أن العضلات تستهلك كمية كبيرة من الأكسجين و يسبب هذا زيادة التمثيل الغذائي للطاقة نتيجة نمو الألياف العصبية (شلش، 1984، الصفحات 125-126). يرى" قاسم حسن حسين" فان هذا يؤدي إلى تطور قوة عضلات الجسم وبالتالي تطور القوة العامة و القوة الخاصة و يعبر عنها المراهق بملاحظة زيادة السرعة ركضه للمسافات القصيرة و القفز و المطاولة و كل عنصر اللياقة تقريباً (حسين، 1990، صفحة 205) و يرى الطالب الباحث انه بإمكان تطور القابلية البدنية للتلاميذ عن طريق اللعب الرياضية لأنها تسمح لهم بالمرح و التنافس من جهة و تطوير خصائصهم البدنية بطريقة

غير مباشرة و خاصة البنات بطبيعتهم قليلو الحركة و إذا استطاع المدرس أن يشركهم باستمرار في الألعاب فان خصائصهم البدنية ستتطور و تحسن.

10-مشكلات المراهقة في الثانوية:

يشير "عواطف أبو العلاء" الى أن مرحلة المراهقة تتميز أكثر من غيرها بالمشاكل في شتى الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية فمن الناحية النفسية نجد المراهق كثير المشاكل في علاقاته الشخصية فعلى سبيل المثال نجد المراهقات يغضبن بسرعة و يفقدن السعادة، أما الذكور فيظهر عدم تفاهمهم مع الزملاء والأساتذة فالمراهق يرى أن الأستاذ لا يولي له أهمية لاحتياجه ففي هذه المرحلة يجب أن يعرف المراهق نفسه بنفسه و هذا ما أكده علماء النفس بأن المراهق إنسان في تطور مستمر و الحالات النفسية و الجسمية و الحركية في تحسين دائم وإثناء هذه التغيرات فانه يحتاج لأن يعرف نفسه و يلم بها و التعبير عنها و إظهارها للخارج حتى يستطيع فرض شخصية و أكد هذا العالم أنه إذ كان المراهق يتميز عن غيره من الناحية الجسدية فانه يشعر بألم نفسي كمثل يرى نفسه أقل من أقرانه، كالبنت ترى نفسها أنها تتميز بالطول أو القصر أو البدانة وهنا يكمن دور الأستاذ التربية البدنية بتصحيح نظرة النقص التي تتولد عند المراهق و ينصح بما يلي:

. إعطائه نوع من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته.

. التقليل من الأوامر و النهي.

. مساعدته على اكتساب الخبرات بتوفير الجو الملائم الذي يتناسب و ميولته لحاجاته إلى النصح و الإرشاد

الدائمين (العلاء، 1996، صفحة 56)

خاتمة الفصل:

ان معرفة الخصوصيات التي تتميز بها كل مرحلة عمرية خاصة مرحلة المراهقة أصبحت عملية ضرورية يستفيد من خلالها المربي والمدرس في تحقيق أغراض البرامج وأهداف التربية البدنية والرياضية وحتى تسيير البرامج وفق ما تتميز به كل مرحلة من قدرات لتخفيف الحالات النفسية التي يتعرض لها التلميذ خاصة حالة الاكتئاب والحجل.

هذا و تعتبر المراهقة من بين المراحل الحساسة في حياة الإنسان و لهذا يجب أن نولي لها رعاية خاصة و أهمية كبيرة حتى يكون سيرها حسنا كما يجب أن نوجه المراهقين في هذه المرحلة لمزاولة النشاط البدني لما له من دور

فعال في تنمية المراهق و تهذيبه من جميع النواحي انطلاقا من رغباته و ميولاته، فعلى أستاذ التربية البدنية أداء دوره الفعال في إرشاد و توجيه و بث الثقة في حياة المراهق.

مقدمة الجانب التطبيقي:

يحتوي هذا الباب على أربع فصول، حيث سوف يخصص الطالب الباحث الفصل الأول نتائج على التجربة الاستطلاعية من صدق وثبات وموضوعية بينما سيشمل الفصل الثاني على عرض منهجية البحث والاجراءات الميدانية وسوف نبرز من خلاله منهجية وعينة البحث ومجالاته، الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث، شرح لأدوات ووسائل الاحصائية المعتمدة في البحث . أما الفصل الثالث يشمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعدي لفاعليات ألعاب القوى المبرمج في البكالوريا رياضي التي عالج منها الطالب الباحث سباق 60 متر، دفع الجلة ، والوثب الطويل. وفي الأخير مقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات ، فالخلاصة العامة للبحث ليختتم هذا البحث بمجموعة من التوصيات.

1-تمهيد:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث العلمي و لأجل الوصول إلى نتائج دقيقة و مضبوطة أثناء تطبيق الاختبار، حرصنا على تحديد متطلبات البحث الميدانية و توفير أهم الأدوات التي يمكن استخدامها حيث يشير " إخلاص محمد عبد الحافظ و مصطفى حسين باهي" بضرورة دراية الباحث الكاملة لمواصفات الأدوات، و نوع المفحوصين الذين تلاؤمهم، و طبيعة البيانات و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها، بالإضافة إلى أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات (باهي، 2000، صفحة 143) و تماشيا مع متطلبات الموضوع حرصنا على إجراء الاختبارات الخاصة بفعاليات ألعاب القوى لمسابقة البكالوريا الرياضي، (عدو 60 م، دفع الجلة، الوثب الطويل) على مجموعة من 40 تلميذ و تلميذة في ثانوية كروسة سنوسي بعين تادلس، وقد أغنت هذه التجربة بالملاحظات التالية:

. معرفة الصعوبات و المشاكل التي تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

. ملاحظة مدى انسجام الاختبارات مع مستوى و قدرات العينة.

. الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مراعات الوقت عند إجراء الاختبارات.

. قياس صلاحية الاختبارات لمعرفة مدى تمتعها بالصدق و الثبات والموضوعية.

. تسهيل عملية لإجراء الاختبارات، فضلا عن كيفية تسجيل النتائج.

2-الدراسة الاستطلاعية:*** الخطوة الاولى:(التحضير للدراسة)**

بعد العودة إلى المراجع و المصادر الخاصة بفعاليات ألعاب القوى و مراجعة جملة من التمارين التمهيدية الخاصة بكل فعالية و تدعيمها بالرجوع إلى كتاب محمد عثمان (الحمل التدريبي و التكيف) و كتاب أمر الله البساطي(الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم) وكتاب عادل محمود عبد الحافظ و زكي محمد درويش (موسعة ألعاب القوى : الرمي و المسافات المركبة) بتوجيه من الاستاذة الدكتورة المشرفة . قمنا بتأسيس هذه الاختبارات:

. اختبار عدو 60 متر. - اختبار القفز الطويل - اختبار دفع الجلة " 05 كغ ذكور، 03 كغ اناث " وستناول شرحها في الفصل الثاني .

*** الخطوة الثانية(التأكد من الأسس العلمية):**

خلال هذه المرحلة تناولنا الاختبارات بالتجريب حيث تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ النهائي بثانوية كروسي سنوسي عين تادل (05 ذكور، 05 اناث) في نفس سن العينتين الضابطة والتجريبية، وطبقت عليهم الاختبارات المحددة و على مرحلتين:

- تمت المرحلة القبليّة الأولى بتاريخ 2014/12/07

-تمت المرحلة البعدية الأولى بتاريخ 2014/12/14

و هذا تحت نفس الظروف الزمنية (10:00 - 12:00)

3- الأسس العلية للاختبار:

أ- ثبات الاختبار:

نعني بثبات الاختبار إعطاء نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى. يقول "محمد صبحي حسانين" أنه من أكثر الطرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء في التربية البدنية هو إعادة الاختبار بعد انجازه للمرة الأولى و هذا للاستقرار على النتائج (حسانين، 1995، صفحة 137) ويذكر " نبيل عبد الهادي " أن الأساس العلمي يعتبر من مقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا اذا أعيد استخدامه مرة أخرى(المهدي، 1999، صفحة 109) ويشير "مقدم عبد الحفيظ" أن ثبات الاختبار يدل على مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين(الحفيظ، 1993، صفحة 15) واستبعادا لأي متغيرات أخرى مؤثرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدى خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع دون أن يمارس المفحوصين أي نشاطات رياضية سواء داخل أو خارج المؤسسة طيلة الفترة البينية و قد قام الطالب بالإشراف على إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية. كما عمل الطالب الباحث على ضمان أقوى تجانس بين العينتين من حيث السن بالإضافة الى ذلك فقد تم ابعاد التلاميذ الرياضيين المنخرطين في الفرق الرياضية من التجربة الاستطلاعية والأساسية وبعد انهاء الاختبارات القبليّة والبعدية

للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الطالب الباحث بتحويل درجات الخام المتحصل عليها الى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وقد أفرزت هذه المعالجة الاحصائية عن مجموعة من النتائج ننجزها في الجدول التالي :

| درجة الحرية (ن-1) | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 | القيمة المحسوبة ل "ر" | | حجم العينة لكلا الجنسين | الاختبارات |
|----------------------|---|-----------------------|------|----------------------------|--------------|
| | | إناث | ذكور | | |
| 4 | 0.6 | 0.71 | 0.97 | 05 | عدو 60م |
| | | 0.79 | 0.80 | | دفع الجلة |
| | | 0.92 | 0.78 | | الوثب الطويل |

جدول رقم(01): يوضح قيم ثبات الاختبارات المعتمدة في البحث.

- من خلال النتائج المدونة في الجدول يتضح لنا أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية، حيث بلغت أدنى قيمة 0.71، أما أعلى قيمة 0.97 عند مستوى الدلالة 0.05،

و درجة الحرية (ن-1)=4، مما يشير إلى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في الفعاليات المذكورة في الجدول أعلاه، و هذا ما بين مدى تمتع الاختبارات بالثبات لان كل القيم المحسوبة كانت فوق القيمة الجدولية.

ب-صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار فيما وضع لقياسه ويعرفه "محمد صبحي حسنين" بأنه المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله (حسين م.، 1995، صفحة 139) بينما يعرفه فؤاد الباهي السيد بأنه صدق التجربة بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس وبحسب ب

المعادلة التالية: $\sqrt{\text{صدق الاختبار} = \text{الثبات معامل}}$ (السيد، 1997، صفحة 553)

| الاختبارات | حجم العينة لكلا الجنسين | القيمة المحسوبة ل"ر" | | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 | درجة الحرية (ن-1) |
|--------------|-------------------------|----------------------|------|--|-------------------|
| | | ذكور | إناث | | |
| عدو 60م | 05 | 0.98 | 0.84 | 0.6 | 4 |
| دفع الجلة | | 0.89 | 0.88 | | |
| الوثب الطويل | | 0.88 | 0.95 | | |

جدول رقم(02) يوضح الصدق الذاتي للاختبارات

- تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل لقيم الصدق الذاتي المتحصل عليها والمتراوحه بين 0.84 كأدنى قيمة و0.98 كأقصى قيمة تتمتع بارتباط قوي لكونها من القيمة "ر" الجدولية 0.6 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 تعني أن الاختبارات تتمتع بصدق عالي.

ج-موضوعية الاختبار:

يقول " محمد حسن علاوى" ترجع موضوعية الاختبار في الأصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبارات، حيث تظهر الموضوعية العالية حينما يقوم مجموعة من المحكمين أو المدربين بحساب درجات اختبار في نفس الوقت عندما يطبق على مجموعة من الأفراد ثم يحصلون على نفس النتائج وذلك بالتسليم أن المحكمين هم أهل للتحكيم (رضوان، 1988، صفحة 380) كما يقول عنها اخلاص عبد الحفيظ مصطفى باهي "وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار(اخلاص محمد عبد الحفيظ 2000 ص179) وقد حددها "مارك جي بارو" احصائيا بأنها اتساق بين درجات أفراد مختلفين في نفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط (حسين م.، 1987، صفحة 85) في هذا السياق استعملنا اختبارات واضحة لا غموض فيها السهلة والبعيدة عن التقييم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة وقدم اختيار هذه الاختبارات بعد الاطلاع على عدة مصادر.

وعن كيفية القياس فقد تم الاعتماد على عددين الكترونيين من نفس النوع بالإضافة الى نفس الشريط المتري، وقد تم القياس بحضورنا وبمساعدة الاستاذين المشرفين على التربص التطبيقي بن تني نذير وداني حمو عمار وأنجزت

الاختبارات في نفس المكان بثانوية كروسة سنوسي بعين تادلوس وكل الاختبارات بدأت على الساعة 10:00 صباحا ، وتقريبا كل الحصص سادها جو معتدل بدرجة حرارة حسب الاحوال الجوية من 19-22° في أيام التجربة الاستطلاعية و الدراسة الاساسية.

و استنادا الى الاعتبارات السالفة استخلص الطالب الباحث أن الاختبارات المستخدمة تميزت بالموضوعية.

خاتمة الفصل:

نظرا لأهمية مرحلة التجربة الاستطلاعية خصص الطالب الباحث بعض الحصص من الفصل الأول حتى يوفي بأكثر قدر من المعلومات عن كيفية اجراء الدراسة الأساسية و طرق وأساليب التي توصيلنا الى أنسب منهجية لا جراء الاختبارات و الاعتماد على الوسائل المتاحة حتى تسهل للباحث عملية تصحيح و تفسير الأخطاء المرتكبة و هذا للبدء في اجراء الدراسة الأساسية في أفضل الظروف الممكنة، من المقومات العلمية التي تظهر في ثبات و صدق و موضوعية المأخوذة من المراجع .

1- تمهيد:

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول الى أهم نتائج البحث وقصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة. وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الى الكثير من الدقة والوضوح سواء كان في العملية التدريسية أو التعليمية مع اعداد كذلك خطوات اجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم العناصر التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار العينة مع ضبط الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث قصد الوصول الى الأهداف المرجوة من جهة وحتى يمكن الاستفادة من النتائج من جهة أخرى

والاشكالية التي نطرحها في بحثنا مستمدة من الواقع الذي تعاني منه العملية التدريسية في حصة التربية البدنية والرياضية وخاصة في الألعاب الفردية فقد شعرنا لبعض التوضيحات وأنواع التغيير بغية التحسين في تلقين طرق التدريس الجديدة خاصة اذا علمنا أن أغلبية المدرسين في مجال تدريس التربية البدنية والرياضة حتى الآن مازالوا يعتمدون على الطرق التقليدية اعتقادا منهم ستحقق أهدافهم التدريسية وان حققت فستحقق بنسبة قليلة. - وتطرقنا في هذا الفصل الى توضيح منهجية البحث والاجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول الى تحقيق الاهداف، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات، وعرض تمارين الاختبارات بالشرح والتفصيل ثم التعرض لضبط الاجرائي لمتغيرات البحث، ثم التفرغ لعرض الوسائل الاحصائية التي استندنا عليها في معالجة النتائج القبليّة والبعدية المتحصل عليها،

2- منهج البحث: استعمال الطالب بالباحث المنهج التجريبي

ان اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة، والمنهج العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تم وضعها من أجل الوصول الى الحقيقة حيث يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها والأهداف وتستخدم المناهج وفق الهدف الذي نود الوصول اليه. كما يعرفه "عمار بوحرش" و"محمود دنيات" على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة (دنيات، 1995، صفحة 52) ويذكر "مصطفى غول" أن التحريب هو التعبير المضبوط للشروط المحددة لحدث م ملاحظة المتغيرات الواقعية في ذات الحدث وتفسيرها (غول، 1982، صفحة 213) وانطلاقا من هذا المفهوم اتجهنا الى استخدام المنهج التجريبي الملائم لطبيعة مشكلة البحث والذي

بواسطته يمكن الوصول الى نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية حسب رأي "محمد عثمان موسى" التجريب من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد الظاهرة المطروحة واجاد حلول لها (موسى، 1996، صفحة 35) حيث تناولنا أثر استعمال طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي كمتغير مستقل في هذا البحث، بينما يمثل المتغير التابع نتائج المتحصل عليها التلاميذ في فاعليات العاب القوى في الباكلوريا الرياضي. سرّة 60 متر، دفع الجلة الوثب الطويل

3-مجتمع وعينة البحث:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد في الوصول الى نتائج ذات مصداقية عالية . يقول محمد نصر الدين رضوان عن المعاينة" تلك الاجراءات التي يتخذها الباحث لاختيار عينة البحث تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا"(رضوان م.، 2003، صفحة 17)ويرى "عبد العزيز فهمي هيكل" أن العينة هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة لصفات هذا المجتمع(هيكل، 1994، صفحة 96)

إذ تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الأقسام النهائية لثانوية كروسة سنوسي بعين تادلسو اشتملت العينة على 40 تلميذ وتلميذة مقسمين الى مجموعتين متساويتين. المجموعة التجريبية وتضم 20 تلميذ 10 ذكور و10 اناث، المجموعة الضابطة وتضم 20 تلميذ 10 ذكور و10 اناث بالإضافة الى العينة الاستطلاعية وتضم 10 تلاميذ 05 ذكور و05 اناث

4-مجالات البحث: تتمثل مجالات البحث في المجال البشري والمكاني والزماني.

4-1-المجال البشري:

اشتملت العينة على 50 تلميذ موزعين كما يلي:

- العينة الاستطلاعية ضمت 10 تلاميذ منهم 05 ذكور و 05 اناث

- العينة التجريبية ضمت 20 تلميذ 10 ذكور و10 اناث

- العينة الضابطة ضمت 20 تلميذ 10 ذكور و 10 اناث

4-2- المجال المكاني:

تم اجراء اختبارات البحث بثانوية كروسة سنوسي بعين تادلس

4-3-المجال الزمني:

بعد الاتفاق مع المشرف حول موضوع الدراسة تم تصميم جدول عمل زمني تم تحديده من خلاله الخطوات ومراحل بحثنا حيث امتدت فترة الدراسة الميدانية من 2014/ 12/07 الى 2015/ 05/06 على النحو التالي:

- التجربة الاستطلاعية من 2014/12/07 الى 2014/12/14

-الاختبارات القبليية بين 2015/01/04 و 2015/01/05

- الاختبارات البعدية بين 2015/05/06 و 2015/05/06 كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم(03) يبين المجال الزمني للاختبارات القبليية والبعدية

| الاختبارات | | التوقيت | عينة البحث |
|------------|------------|---------------|------------------|
| البعدية | القبليية | | |
| 2015/05/05 | 2015/01/04 | 12:00 - 10:00 | العينة التجريبية |
| 2015/05/06 | 2015/01/05 | 12:00 - 10:00 | العينة الضابطة |

5- أدوات البحث:

- تعتبر أدوات البحث الوسيلة التي بواسطتها يستطيع الباحث فك جوانب المشكلة والوصول الى حل لها ومن

تلك الأدوات(البيانات- العينات المراجع....)وعليه وجب علينا استخدام عدة أدوات للقيام بالبحث محل

الدراسة للوصول الى الهدف المنشود واشتملت أدوات البحث على ما يلي:

* الامام النظري حول موضوع البحث وعينة الدراسة بالتطرق الى المراجع والمصادر المختلفة و الدراسات المشابهة.

* الوسائل الاحصائية.

* وحدات تعليمية تتضمن تمارين في فعاليات ألعاب القوى من اعداد الطالب الباحث تتطلب التنفيذ (تطبيق) الاختبارات بالإضافة الى:

- جهاز الوزن والطول - عداد الكتروني - حواجز - كرات طبية ذات (05-03) كلو غرام
- اختبار العدو 60 متر - 05 جلات للذكور ذات 05 كلو غرام
- اختبار الوثب الطويل - 05 جلات للإناث ذات 03 كلو غرام
- اختبار دفع الجلة - 20 شاخص - صفارة

6-موصفات الاختبارات:

6-1- اختبار السرعة لمسافة 60 متر: كما عرضه "أمر الله البساطي"

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الجري

الأدوات المستعملة: ديكامتر - ميقاتي - صافرة.

طريقة أداء الاختبار:- يقف اللاعب (التلميذ) عند بداية خط الانطلاق الذي يبعد عن خط النهاية ب60متر وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب في الجري بسرعة تزايدية حتى خط النهاية ويتم حساب الزمن من بداية الجري حتى حط النهاية.

حساب النتيجة:

- يسجل الزمن من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى عبور خط النهاية. (البساطي، 2001، صفحة 262)

6-2- اختبار دفع الجلة: "لزكي محمود درويش"

الغرض من الاختبار: قياس مسافة الدفع (المدى)

الأدوات المستعملة: شريك متري جلتان 05 كلغ لذكور و جلتان 03 كلغ للإناث

طريقة الأداء: يقف اللاعب (التلميذ) في نصف الدائرة الأمامي حاملا الجلة و متخذا الوضع السليم لدفع الجلة من الثبات مع ملاحظة عدم ثني ركبة الرجل المقدمة لعدم نقل مركز ثقل الجسم عليها فتتعدم بذلك عمل رجل الدافعة

حساب النتيجة: -تحسب المسافة من بداية الحافة الداخلية للوح الايقاف الى مكان سقوط الجلة (زكي محمد درويش 1994ص27)

6-3- اختبار الوثب الطويل:

الغرض: - حساب أطول مسافة يمكن للوثاب أن يحققها

الأدوات المستعملة: - شريط متري، شواخص

طريقة الأداء: - يقوم كل لاعب بحساب مسافة الاقتراب التي تساعده ابتداء من لوح الارتقاء فضل الطالب الباحث أن لا تقل عن 22 خطوة ولا تفوق 24 زائد 03 خطوات كبيرة

ينطلق العداء من المسافة التي حددها ييدئ بثلاث خطوات كبيرة ثم ييدئ في التسارع من أجل اكتساب الارتقاء عند لوح الارتقاء وتحقيق أكبر مسافة ممكنة

حساب النتيجة: تحسب المسافة ابتداء من لوح الارتقاء الى آخر نقطة من جسمالوثاب تلامس حوضالرمل اثناء السقوط .

7- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

- ان الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات. وقصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى وبدون هذا تصبح النتائج التي تحصل عليها الباحث مستعصية على التحليل والتفسير والمناقشة ويذكر

"محمد حسن علاوى" و "أسامة كمال راتب" يصعب على الباحث أن يتعرض لمسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات البحث الصحيحة (راتب، 1987، صفحة 243) بينما يذكر "ديربولدفاندالين" ان المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي المتغيرات الخارجية، والمؤثرات التي ترجع الى الاجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع الى مجتمع العينة (دالين، 1985، صفحة 386).

وانطلاقاً من هذه المعطيات النظرية عملنا على ضبط متغيرات والتي تمثلت فيما يلي:

*لأجل تجانس الوسط التزم الطالب الباحث بمراعات النقاط الأساسية التالية:

- بعاد التلاميذ المنخرطين في الفرق الرياضية.

- تجانس العينتين في السن.

أشرف الطالب الباحث على تدريس العينة التجريبية في نفس ظروف التي عملت فيهم العينة الضابطة

- أما فيما يخص الوحدات التدريبية المطبقة فقد بلغ عددها 15 وحدة وبزمن 50 دقيقة للوحدة الواحدة.

- أشرف الطالب الباحث على اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية بمساعدة أستاذي مادة التربية البدنية والرياضية

بثانوية كروسة سنوسي بعين تادس كما أن الوسائل القياس المستعملة لم يطرأ عليها أي تغيير على ممر تنفيذ

الاختبارات القبليّة والبعدية في التجربة الاستطلاعية والأساسية.

- كما أنجزت مجموعة الاختبارات في كلا المرحلتين على أساس أن جميع المختبرين لكلتا العينتين يؤدون نفس

الاختبار قبل انتقالهم الى اختبار آخر

*المتغيرات المستقلة:

- طريقة التدريس: وهي طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي.

*المتغيرات التابعة: فعاليات ألعاب القوى.

*المتغيرات المشوشة:

+المغيرات المتعلقة بالتجربة:(عدد متساوي، العمل في نفس الوقت وفي نفس المكان.

*العمل تحت نفس الظروف.

+ المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث.

هناك مجموعة من المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث و التي يجب على الطلبة ضبطها:

اختيار عينة البحث مقصودة حيث تمثلت في تلاميذ السنة الثالثة بثانوية كروسة سنوسي بعين تادلس، يتميزون بمستوى واحد من حيث الطول و الوزن والعمر.

المتغيرات الداخلية:

. هناك العديد من المتغيرات الداخلية يكون من الصعب التحكم فيها بدقة خاصة في المجالات البحوث النفسية و الاجتماعية و في مجال التدريب بالإصابات الفجائية و أيضا الحالة الاجتماعية و النفسية التي يعيشها الرياضي التي تؤثر بالسلب على الجانب البدني و غير ذلك من الاشياء التي تبقى عائقا أمام الباحثين.

المتغيرات الخارجية:

يوجد الكثير من المتغيرات الخارجية التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع في التجربة، لذا حاول الطالب الباحث بقدر المستطاع توظيف كل الشروط لإنجاح هذا البحث

8- التجربة الرئيسية:

*خطوات تطبيق الوحدات التعليمية: كما هو معمول به فان كل وحدة تعليمية تنقسم الى ثلاث أقسام لكل قسم منها محتواه الخاص به وهي كالآتي:

أ- القسم التحضيري: ويتكون هذا القسم من جزأين هما:

- الجزء الأول: ويشمل الجانب الاداري والذي يتم فيه استقبال التلاميذ وتنظيمهم وتهيئهم نفسيا من اجل تقبل الحصة التدريسية للتربية البدنية والرياضية.

- الجزء الثاني: ويشمل الاحماء بنوعيه العام والخص ومن خلال التمارين المؤدات وذلك لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة للجمايع العضلية للعمل المراد القيام به لتفادي الاصابات.

ب- القسم الرئيسي: وينقسم الى جزأين هما:

-الجزء التعليمي: وفيه يتم تزويد التلاميذ بالمعلومات أو الخبرات التعليمية وعن كيفية الأداء الواجب تنفيذه.

الجزء التطبيقي: وفي هذا الجزء يتم الانجاز الفعلي للواجبات المبرمجة من خلال تطبيق الألعاب الحركية والتمارين البدنية.

ج- القسم النهائي: في هذا القسم يتم الرجوع بأجهزة الجسم ووظائفه الى حالة الراحة عن طريق تمارين

الاسترخاء

9-الدراسة الاستطلاعية:

- انجزت هذه التجربة على عينة من التلاميذ(17-18)سنة بلغ حجمها 10 تلاميذ بغرض التعرف على مدى صدق، ثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث العلمي.

10-الدراسة الأساسية:

- أجرت هذه التجربة على عينة من التلاميذ ذو السن(17-18)بلغ حجمها 40تلميذ موزعة على مجموعتين حجم كل منهما 20 تلميذ حيث استعملت واحدة تجريبية والأخرى ضابطة وامتدت فترة العمل من 15أسبوعاً ما يعادل 10 دروس قدمت لكلا العينتين.

11-الوسائل الاحصائية:

- يقول "محمد صبحي وأخرون" أن علم الاحصاء هو العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها اتخاذ القرارات بناء عليها (واخرون، 1989، صفحة 9). ومن أجل هذا الهدف تم استخدام المعالجة الاحصائية للوصول الى مؤشرات كمية تساعدنا على تحليل وتفسير وتأويل، وتختلف خططنا باختلاف نوع المشكل والفرضيات المقترحة تبعا لهدف الدراسة، ومن هذا النطاق اعتمدنا على الوسائل الاحصائية التالية:

أ) المتوسط الحسابي: يعتبر المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم بأنه حاصل مجموع هذه القيم على عددها والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات بالإضافة الى ذلك ضروري لاستخراج الانحراف

المعياري (GILLBERT ,1978,P32)

(ب) الانحراف المعياري: هو من أهم مقاييس النزعة المركزية، يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي. (حلمي، 1993، صفحة 48)

(ج) معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

والهدف منه يقول "فؤاد ابو حطب" و"أمال صادق" معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع الى جدول الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بيرسون واذا كانت النتيجة أكبر من القيمة الجدولية فان الارتباط يكون قويا والعكس صحيح (صادق، 1992، صفحة 254)

(د) الصدق الذاتي:

يقول "محمد حسن علاوى" و"محمد نصر الدين رضوان" يطلق عليه أيضا بمؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار الدرجات الحقيقية التي خلصت من الاخطاء القياس، وبذلك تصبح الحقيقة للاختبار وهي المحك الذي ينتسب الى الصدق الاختبار (رضوان م.، 1988، صفحة 350)

- يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما أشرنا اليه في الدراسة الاستطلاعية.

(هـ) اختبارات الدلالة الاحصائية "ت":

المعادلة الاولى: يستعمل اختبار الدلالة لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة والعينات المتساوية والغير المتساوية. (فؤاد السيد الباهي، 1997، ص342)

المعادلة الثانية:

وتستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين في مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة (ظاهر سعد الله، 1990، صفحة 190)

(و) معادلة النسب المئوية للتقدم:

يقول زكريا الشريبي تستعمل لمعرفة مدى تقدم وتحسن المجموعة بين الاختبار القبلي والبعدي.

(ي) اختبار دلالة الفروق "ت" بدلالة النسبة المئوية للتقدم

تستعمل لدلالة عن الفروق في نسبة التقدم والتحسن بين مجموعتين مستقلتين (الشرييني، 1995، صفحة 24)

خاتمة الفصل:

من أجل بلوغ الأهداف المنشودة تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل الى عرض مفصل لمنهجية البحث والاجراءات الميدانية المتبعة بالإضافة الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث، كما بينا الطالب الباحث كيفية اجراء الاختبارات الخاصة بألعاب القوى البرمجة في مسابقة البكالوريا رياضي هذا وأشار الى جملة الوسائل الاحصائية بغية اصدار احكام موضوعية حول نتائج الدراسة وفي الأخير عرض بعض الصعوبات التي تلقاها أثناء الدراسة الميدانية لموضوع البحث.

1-تمهيد:

تستدعي المنهجية الصحيحة للبحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ومن هذا المنطلق أقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها التجربة الدراسة وفق خطة مقننة ولقد تم في هذا الفصل تحليل النتائج تحليلا منطقيا مع عرضها في جداول بالإضافة الى تمثيلها بيانيا

2-عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث ذكور واناث

| الدالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | التجريبية | | الضابطة | | |
|------------------|---------------|-------------|------------|------------|-----------|------|---------|------|--------------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| غير دال | 0.05 | 18 | 2.10 | 0.5. | 0.19 | 9.48 | 0.25 | 9.53 | السرعة60م |
| غير دال | | | | 0.06 | 038 | 7.36 | 034 | 7.35 | دفع الجلة |
| غير دال | | | | 0.14 | 0.31 | 4.70 | 0.31 | 4.69 | الوثب الطويل |

جدول رقم(04) يوضح نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث ذكور.

| الدالة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | التجريبية | | الضابطة | | |
|---------|---------------|-------------|------------|------------|-----------|-------|---------|-------|--------------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| غير دال | 0.05 | 18 | 2.10 | 0.37 | 0.26 | 11.49 | 0.17 | 11.52 | السرعة60م |
| غير دال | | | | 0.85 | 0.38 | 5.47 | 0.51 | 5.30 | دفع الجلة |
| غير دال | | | | 0.28 | 0.22 | 2.85 | 0.13 | 2.87 | الوثب الطويل |

جدول رقم (05) يوضح النتائج الاختبارات القبيلة لعيني البحث اناث

تحليل الجدولين رقم(04) و(05):

لقد تبين من خلال المعالجة لمجموعة النتائج الخام القبلية لعيني التجريبية والضابطة ذكور واناث باستخدام اختبار الدلالة "ت" وكما هي موضحة في الجدولين أعلاه أن جميع قيم "ت" المحسوبة كانت أصغر من القيمة الجدولية، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الذكور في سباق السرعة 60م (0.5) وفي دفع الجلة(0.06) والوثب الطويل (0.14) وكانت "ت" الجدولية(2.1)أما عند الاناث

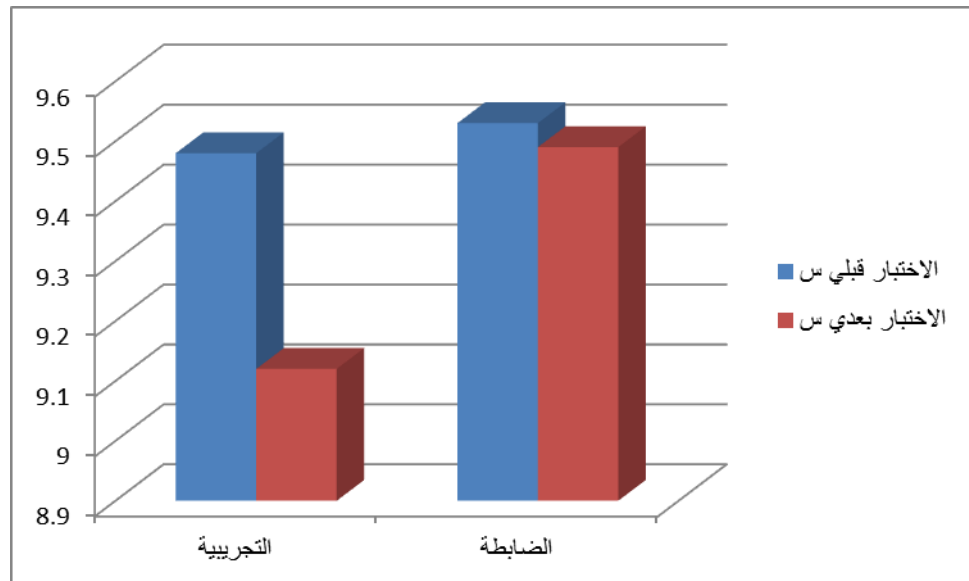
بلغت قيمة "ت" المحسوبة في سباق السرعة 60م (0.37) وفي مسابقة دفع الجلة (0.85) وفي الوثب الطويل (0.28) وكانت قيمة "ت" الجدولية (2.1) مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة احصائية وهذا ما يؤكد مدى التجانس بين العينتين التجريبية والضابطة لكلا الجنسين.

3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث:

3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار سباق السرعة 60متر ذكور:

| الدلالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار بعدي | | الاختبار قبلي | | |
|-------------------|---------------|-------------|------------|------------|---------------|------|---------------|------|-----------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 0.05 | 09 | 2.26 | 4.73 | 0.31 | 9.12 | 0.19 | 9.48 | التجريبية |
| غير دال | | | | 1.25 | 0.41 | 9.39 | 0.25 | 9.53 | الضابطة |

جدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لسباق السرعة 60م ذكور



شكل بياني رقم (06) يبين المتوسطات القبليّة والبعدية لسباق السرعة 60م ذكور.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في سباق 60م نلاحظ أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (9.48) والانحراف المعياري (0.19)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (9.12) والانحراف المعياري (0.31)، في حين أن المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي والانحراف

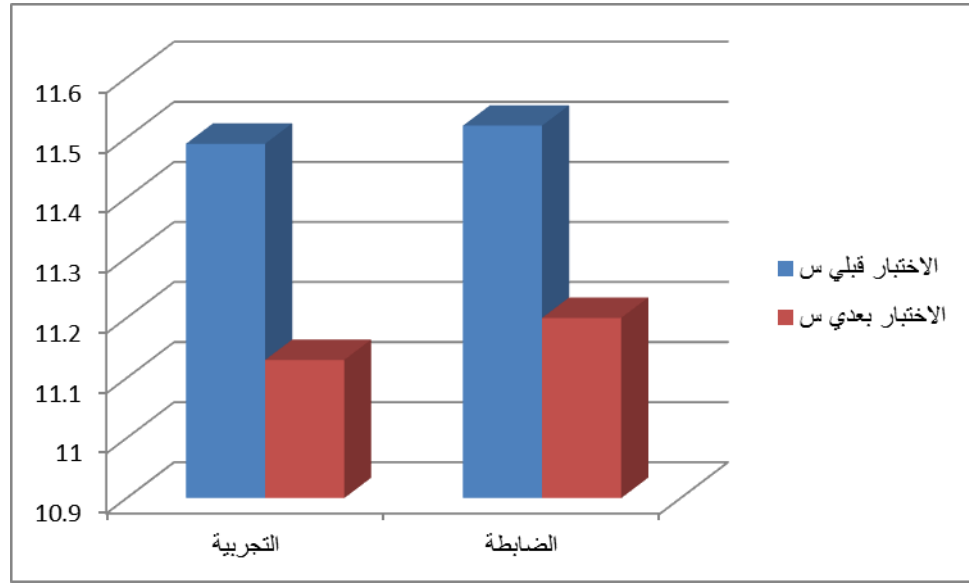
المعياري على الترتيب (9.53)-(0.25) في القياس القبلي أما في البعدي بلغ المتوسط الحسابي (9.39) والانحراف المعياري (0.41). وبلغت قيمة "ت" المحسوبة عند المجموعة التجريبية (4.73) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب(2.26) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية وفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. أما عند المجموعة الضابطة بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.25) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين كما أن المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يدل على أفضلية المجموعة التجريبية.

يرى الطالب الباحث أن هذا راجع الى مدى تأثير طريقة التدريس الحديثة التي استعملناها في عملية التدريس، كما يرجع الطالب الباحث ذلك الى العامل الوراثي الذي يعد من محددات الأساسية للإنجاز الرياضي في سباق السرعة. ويتفق هذا الرأي مع رأي سيمينيك (1981)، و نكلر و تورنم (1983) حيث يؤكدون من خلال دراستهم العلمية أن عدائي المسافات القصيرة والسرعة يولدون ولا يصنعون (قاسم المندلاوي وأخرون، 1990، صفحة 14) وهذا ما يؤكد الشكل البياني رقم (6) المرافق له في مدى الفرق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

3-2- عرض وتحليل نتائج سباق السرعة 60م اناث:

| الدلالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار بعدي | | الاختبار قبلي | | |
|-------------------|---------------|-------------|------------|------------|---------------|-------|---------------|-------|-----------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 0.05 | 09 | 2.26 | 2.4 | 0.26 | 11.23 | 0.26 | 11.49 | التجريبية |
| دال | | | | 3.2 | 0.25 | 11.20 | 0.17 | 11.52 | الضابطة |

جدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لسباق السرعة 60م اناث



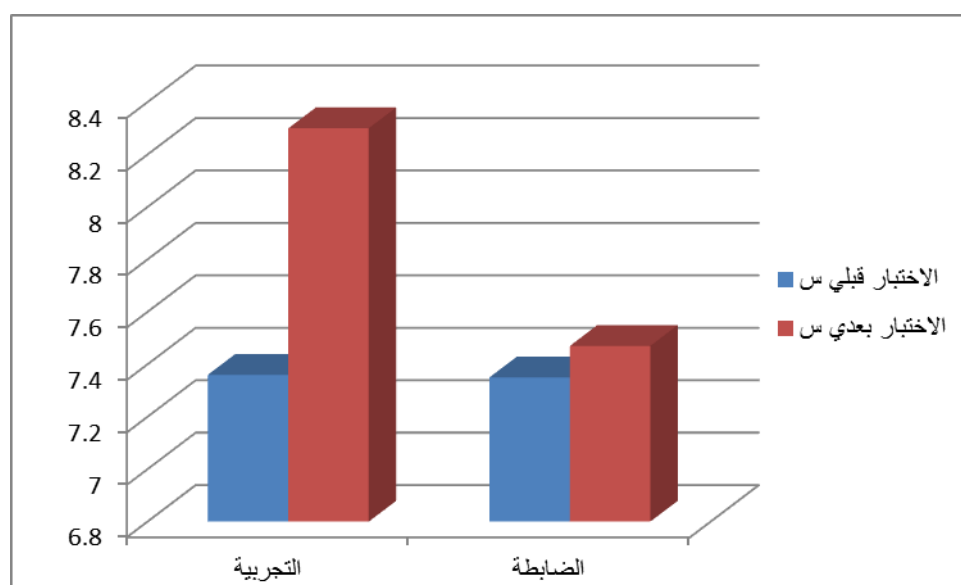
شكل البياني رقم(07)يبين الفرق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة في سباق السرعة اناث.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في سباق 60م نلاحظ أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (11.49) والانحراف المعياري(0.26)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي(11.23) والانحراف المعياري(0.26)، في حين أن المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على الترتيب(11.52)–(0.17)في القياس القبلي أما في البعدي بلغ المتوسط الحسابي(11.20) والانحراف المعياري(0.25) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة عند المجموعة التجريبية الضابطة على التوالي(2.4)–(3.2) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب(2.26) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية وفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. كما أن المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يدل على أفضلية المجموعة التجريبية. ومنه يرى الطالب الباحث أن هذا راجع الى مدى تأثير طريقة التدريس الحديثة التي استعملناها في عملية التدريس، كما يرجع الطالب الباحث ذلك الى العامل الوراثي الذي يعد من محددات الأساسية للإنجاز الرياضي في السرعة. ويتفق هذا الرأي مع رأي سيمينيك(1981)، و نكلر و توريم(1983) حيث يؤكدون من خلال دراستهم العلمية أن عدائي المسافات القصيرة والسرعة يولدون ولا يصنعون(قاسم المندلاوي وآخرون،1990ص14)

3-3- عرض وتحليل نتائج اختبارات دفع الجلة ذكور

| الدلالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار بعدي | | الاختبار قبلي | | |
|-------------------|---------------|-------------|------------|------------|---------------|------|---------------|------|-----------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 0.05 | 09 | 2.26 | 8.73 | 0.44 | 8.30 | 0.38 | 7.36 | التجريبية |
| غير دال | | | | 0.75 | 0.34 | 7.47 | 0.34 | 7.35 | الضابطة |

جدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لدفع الجلة ذكور



شكل البياني رقم(08)يبين الفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين في دفع الجلة ذكور.

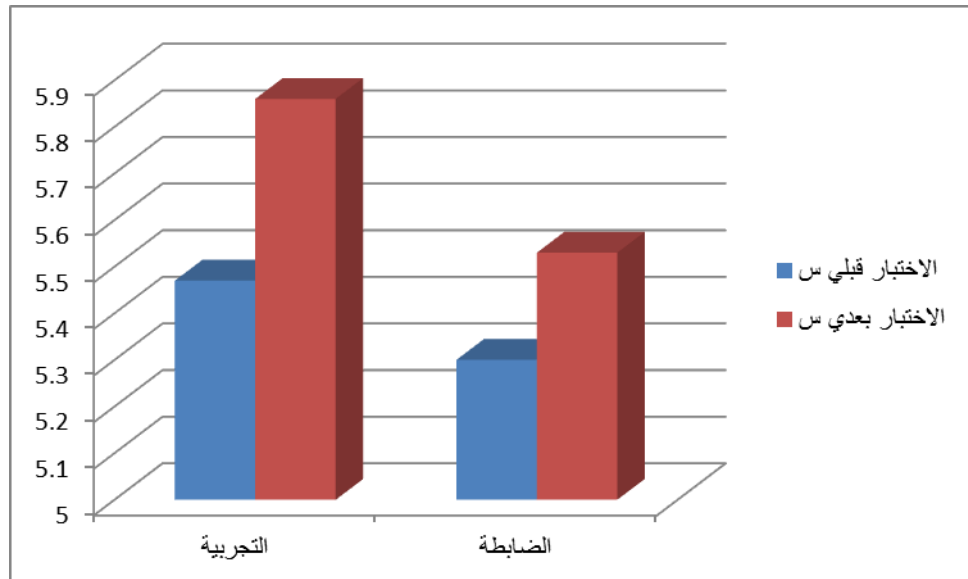
من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار دفع الجلة نلاحظ أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (7.36) والانحراف المعياري(0.38)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي(8.30) والانحراف المعياري(0.44)، في حين أن المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على الترتيب(7.35)-(0.34) في القياس القبلي أما في البعدي بلغ المتوسط الحسابي(7.47) والانحراف المعياري(0.34). وبلغت قيمة "ت" المحسوبة عند المجموعة التجريبية (8.73)- وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب(2.26) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية وفارق معنوي لصالح الاختبار البعدي. اما قيمة "ت" عند المجموعة الضابطة بلغت (0.75)وهي اقل من الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين. كما أن المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يدل على أفضلية المجموعة التجريبية. وهذا ما يوضحه الشكل

البياني رقم (08) ومنه يرى الطالب الباحث أن هذا راجع الى مدى تأثير طريقة التدريس الحديثة التي استعملناها في عملية التدريس، كما يرجع الطالب هذه الفروق لتمييز العينة بصفة القوة بالإضافة إلى صفة القوة المميزة بالسرعة و التي تعد من المحددات الاساسية للإنجاز الرياضي كما أنها صفتان أساسيتان في جميع النشاطات الرياضية ومنها دفع الجلة و يعتبر كثير من العلماء أن القوة الفعالية مفتاح النجاح و التقدم و أساس لتحقيق مستويات المتقدمة. وهذا ما يتأكد مع عفاف عثمان عثمان بأن هذه الطريقة تشكل حافزا في محدداتها لدى التلاميذ عند أدائهم طريقة سليمة وهي التي تسمح لهم بالإحساس الكامل بالمهارة وتساعدهم على تجنب الاحباط على عدم الإنجاز للتمرين (عفاف ، 2008 ص188) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة منور هشام وفرحي مسعود "أثر بعض طرق التعلم الحركي في نتائج مسابقة دفع الجلة" والتي تحسنت في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي. وهذا ما يوضحه الشكل البياني في مدى الفرق بين المتوسطات القبلي والبعدي.

3-4- عرض وتحليل نتائج اختبارات دفع الجلة اناث

| الدالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار بعدي | | الاختبار قبلي | | |
|------------------|---------------|-------------|------------|------------|---------------|------|---------------|------|-----------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 0.05 | 09 | 2.26 | 2.7 | 0.43 | 5.86 | 0.38 | 5.47 | التجريبية |
| غير دال | | | | 0.89 | 0.42 | 5.53 | 0.51 | 5.30 | الضابطة |

جدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لدفع الجلة اناث



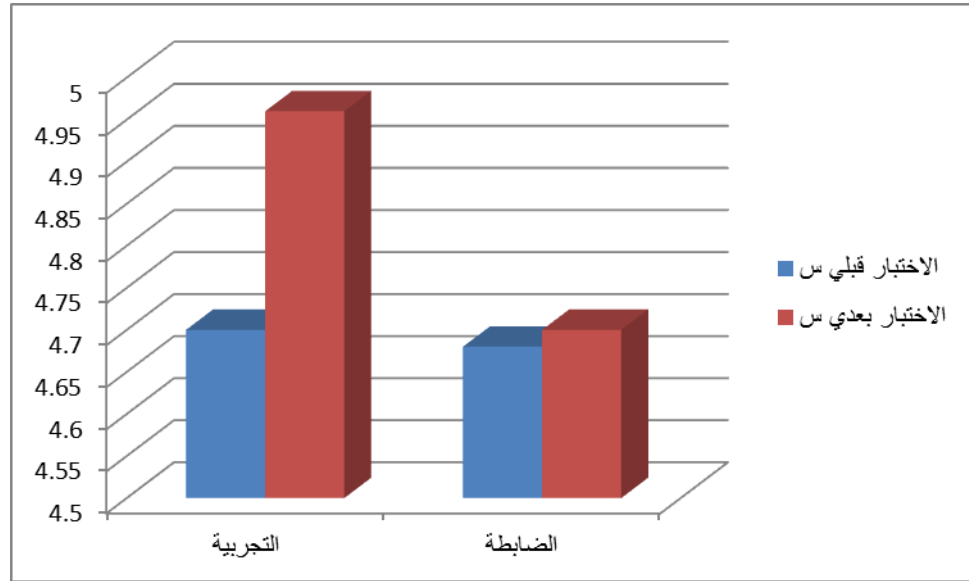
شكل بياني رقم(09)يبين الفرق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة في دفع الجلة اناث.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار دفع الجلة نلاحظ أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (5.47) والانحراف المعياري(0.38)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي(5.86) والانحراف المعياري(0.43). وبلغت قيمة "ت" المحسوبة(2.7)وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب(2.26) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي في حين أن المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على الترتيب.(5.30) –(0.51) في القياس القبلي أما في البعدي بلغ المتوسط الحسابي(5.53) والانحراف المعياري(0.42). وبلغت قيمة "ت" (0.89) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب(2.26) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفرق معنوي بين الاختبارين حيث أن المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يدل على أفضلية المجموعة التجريبية. ومنه يرى الطالب الباحث أن هذا راجع الى مدى تأثير طريقة التدريس الحديثة التي استعملناها في عملية التدريس، ويرجع هذا الى التمارين التي أجرتها والخاصة بدفع الجلة التي ساعدتهم على الانجاز. هذا ما اشار اليه "عفاف. عثمان" بان هذه الطريقة تشكل حافزا للتلاميذ في محدداتها عند أدائهم بطريقة سليمة. وهي التي تسمح لهم بالإحساس الكامل للمهارة وتساعدهم على تجنب الاحباط على عدم الانجاز.(عفاف عثمان،2008،ص188) وقد اتفقت هذا مع دراسة منور هشام وفرحي مسعود" اثر بعض طرق التعلم الحركي على نتائج دفع الجلة" والتي تحسنت في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي. وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (09) في مدى الفرق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة.

3-5- عرض وتحليل نتائج اختبارات الوثب الطويل ذكور:

| الدرجة | مستوى الدلالة الاحصائية | ت المحسوبة | ت الجدولية | الاختبار بعدي | | الاختبار قبلي | | التجريبية |
|--------|-------------------------|------------|------------|---------------|------|---------------|------|-----------|
| | | | | ع | س | ع | س | |
| 09 | 0.05 | 3.2 | 2.26 | 0.16 | 4.96 | 0.31 | 4.70 | التجريبية |
| غيردال | | 0.15 | | 0.17 | 4.70 | 0.31 | 4.69 | الضابطة |

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للوثب الطويل ذكور.



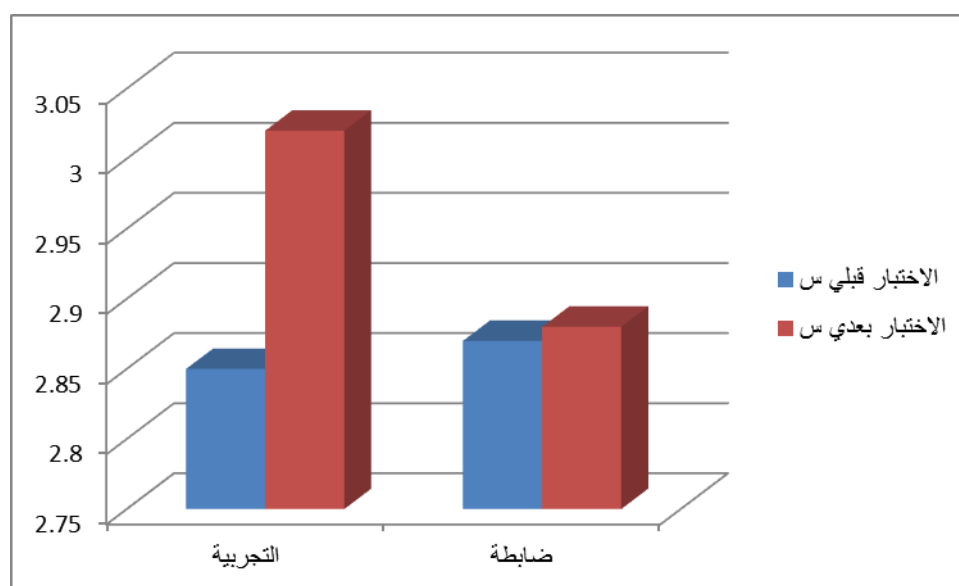
شكل البياني رقم(10)يبين الفرق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة في الوثب الطويل ذكور.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار الوثب الطويل نلاحظ أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (4.70) والانحراف المعياري(0.31)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي(4.96) والانحراف المعياري(0.16)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.2) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية القدرة ب (2.26) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي في حين أن المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على الترتيب(4.69)-(0.31) في القياس القبلي أما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي(4.70) والانحراف المعياري(0.17) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة(0.15) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب(2.26) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفرق معنوي بين الاختبارين. كما أن المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يدل على أفضلية المجموعة التجريبية. ومنه يرى الطالب الباحث أن هذا راجع الى مدى تأثير طريقة التدريس الحديثة التي استعملناها في عملية التدريس. وفقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة مجدوب عبد القادر وهدي عبد الرحمان " أثر استخدام الطريقة الجزئية في تعلم تكتيك الوثب الطويل" والتي بينت أن نتائج الاختبارات البعديّة تحسنت مقارنة بالاختبارات القبليّة. وشكل البياني رقم(10)يبين ذلك الفرق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة للاختبارات.

3-6- عرض وتحليل نتائج اختبارات الوثب الطويل اناث:

| الدلالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار بعدي | | الاختبار قبلي | | |
|-------------------|---------------|-------------|------------|------------|---------------|------|---------------|------|-----------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| دال | 0.05 | 09 | 2.26 | 4.5 | 0.19 | 3.02 | 0.22 | 2.85 | التجريبية |
| غير دال | | | | 0.26 | 0.17 | 2.88 | 0.13 | 2.87 | ضابطة |

جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للوثب الطويل اناث



شكل بياني رقم(11)يبين الفرق بين المتوسطات القبليّة والبعدية للوثب الطويل اناث.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار الوثب الطويل نلاحظ أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في القياس القبلي (2.85) والانحراف المعياري (0.22)، بينما في القياس البعدي بلغ المتوسط الحسابي (3.02) والانحراف المعياري (0.19)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (4.5) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (2.26) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي في حين أن المجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على الترتيب (2.87) - (0.13) في القياس القبلي أما في البعدي بلغ المتوسط الحسابي (2.88) والانحراف المعياري (0.17). وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.26) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (2.26) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفرق معنوي بين الاختبارين . كما أن المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة مما يدل على أفضلية المجموعة التجريبية. ومنه يرى الطالب الباحث أن هذا

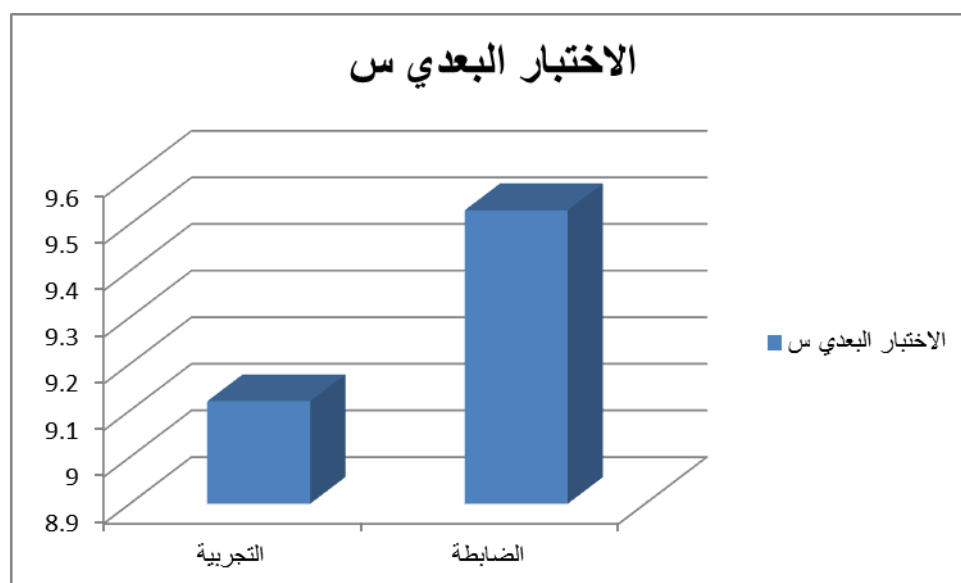
راجع الى مدى تأثير طريقة التدريس الحديثة التي استعملناها في عملية التدريس، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة مجدوب عبد القادر هدى عبد الرحمان "أثر استخدام الطريقة الجزئية في تعلم تكنيك الوثب الطويل" والتي تحسنت نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية. وهذا ما أوضحه الشكل البياني رقم(11) في مدى الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدية للاختبارات.

4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث ذكور وإناث

4-1- عرض وتحليل نتائج اختبارات السرعة 60م ذكور:

| الدالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | العينة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | العينة |
|------------------|---------------|-------------|--------|------------|------------|-----------------|------|-----------|
| | | | | | | ع | س | |
| غيردال | 0.05 | 18 | 10 | 2.10 | 1.59 | 0.31 | 9.12 | التجريبية |
| | | | | | | 0.41 | 9.53 | الضابطة |

جدول رقم: (12) يوضح نتائج البعدية لاختبارات السرعة 60م ذكور



شكل ابيناني رقم(12) يبين المتوسطات البعدية لسباق السرعة ذكور.

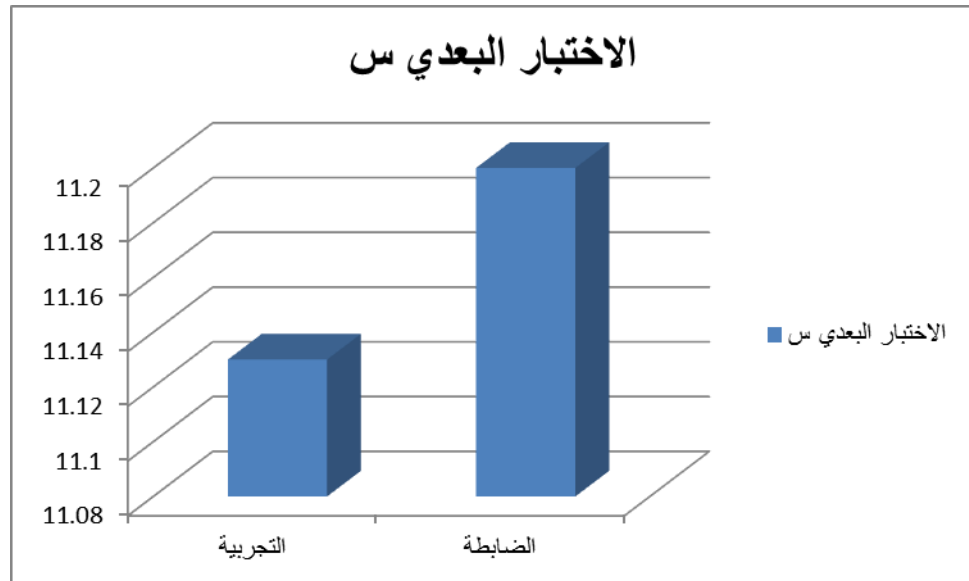
من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في مسابقة اختبار السرعة 60م ذكور بينت أن المتوسطات للعينتين التجريبية والضابطة قدرت ب(9.12) و(9.53) على التوالي والانحراف المعياري (0.31) و(0.41) على الترتيب. بعد استخدام مقياس الدلالة الاحصائية "ت" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة

الحرية (18) تبين أن "ت" المحسوبة أقل من من "ت" الجدولية (1.59) و(2.1). مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بينهم. لكن شكل البياني رقم (12) يبين أفضلية العينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأصغر مقارنة بالمتوسط الحسابي الأكبر للعينة الضابطة. وتعود هذه الاختلافات في الفروق بين المتوسطات الى الاستعمال الجيد للطريقة المستعملة في البحث والى العامل الوراثي كما اشرنا اليه سابقا.

4-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات السرعة 60م اناث:

| الدالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | العينة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | العينة |
|------------------|---------------|-------------|--------|------------|------------|-----------------|-------|-----------|
| | | | | | | ع | س | |
| غير دال | 0.05 | 18 | 10 | 2.10 | 0.25 | 0.26 | 11.13 | التجريبية |
| | | | | | | 0.25 | 11.20 | الضابطة |

جدول رقم:(13) يوضح نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات السرعة إناث



شكل بياني رقم (13) يبين المتوسطات البعدية لسباق السرعة 60م اناث

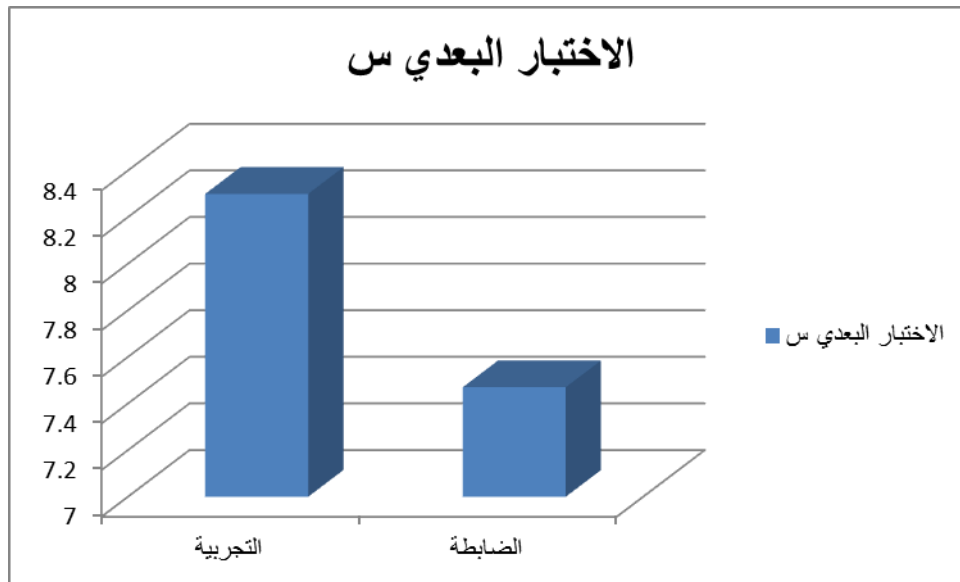
من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في مسابقة اختبار السرعة 60م اناث بينت أن المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة قدرت ب(11.13) و(11.20ثا)على التوالي والانحراف المعياري (0.26) و(0.25)على الترتيب و بعد استخدام مقياس الدلالة الاحصائية "ت" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) تبين أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية والتي قدرتا على الترتيب (0.25) و(2.10). لكن الشكل البياني رقم(13) يبين أفضلية العينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأصغر

من المتوسط الحسابي الأكبر للعينة الضابطة. وتعود هذه الفروق الى التطبيق الجيد للطريقة المستعملة في البحث والعامل الوراثي كما ذكرنا سابقا.

3-4- عرض وتحليل نتائج اختبارات دفع الجلة ذكور:

| الدلالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | العينة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | العينة |
|-------------------|---------------|-------------|--------|------------|------------|-----------------|------|-----------|
| | | | | | | ع | س | |
| دال | 0.05 | 18 | 10 | 2.10 | 4.8 | 0.044 | 8.30 | التجريبية |
| | | | | | | 0.34 | 7.47 | الضابطة |

جدول رقم(14) يوضح نتائج الاختبارات البعدية لدفع الجلة ذكور



الشكل البياني رقم(14) يبين المتوسطات البعدية لمسابقة دفع الجلة ذكور

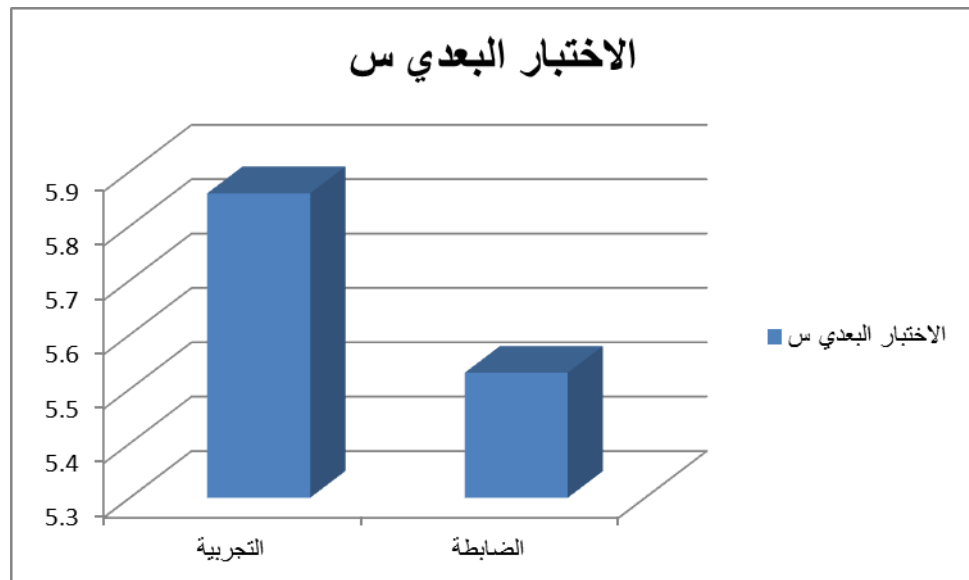
من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في مسابقة اختبار دفع الجلة ذكور بينت أن المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة قدرت ب(8.30) و(7.47) على التوالي والانحراف المعياري (0.44) و(0.34) على الترتيب بعد استخدام مقياس الدلالة الاحصائية "ت" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) وجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي على التوالي (4.8) و(2.10). والشكل البياني رقم (14) يبين أفضلية العينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأكبر على العينة الضابطة ذات المتوسط الحسابي الأصغر. ويرجع الطالب الباحث هذا الفرق في المتوسطين الحسابيين اساسا الى التطبيق الجيد لطريقة التدريس المستعملة والى العوامل التي اشرنا اليها في مناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية لمسابقة دفع الجلة ذكور.

وهذا ما يؤكد قول "عفاف عثمان" بأن هذه الطريقة تشكل حافزا في محدداتها لدى التلاميذ عند أداءهم طريقة صحيحة وهي التي تسمح لهم بالإحساس الكامل للمهارة وتساعدهم على تجنب الاحباط على عدم الانجاز. (عفاف عثمان. 2008ص188). ونتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة منور هشام وفرحي مسعود" اثر بعض طرق التعلم الحركي في نتائج مسابقة دفع الجلة" حيث بينت افضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة.

4-4- عرض وتحليل نتائج اختبارات دفع الجلة اناث:

| الدالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | العينة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | العينة |
|------------------|---------------|-------------|--------|------------|------------|-----------------|------|-----------|
| | | | | | | ع | س | |
| غير دال | 0.05 | 18 | 10 | 2.10 | 1.73 | 0.43 | 5.86 | التجريبية |
| | | | | | | 0.42 | 5.53 | الضابطة |

جدول رقم(15): يوضح نتائج اختبارات البعدية لمسابقة دفع الجلة اناث



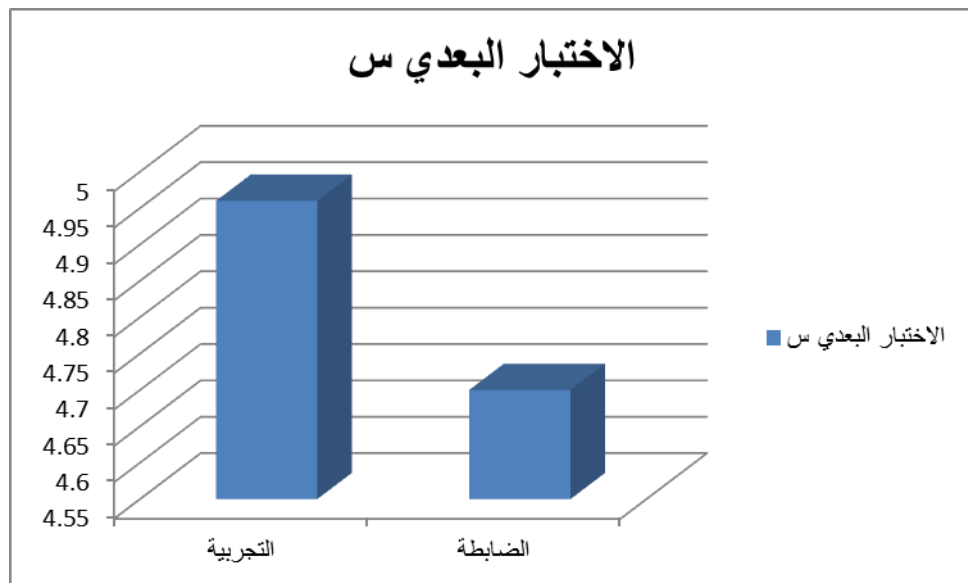
شكل بياني رقم(15) يبين المتوسطات البعدية لمسابقة دفع الجلة اناث.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في مسابقة اختبار دفع الجلة اناث بينت أن المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة قدرت ب(5.86) و(5.53)على التوالي والانحراف المعياري (0.43) و(0.42)على الترتيب و بعد استخدام مقياس الدلالة الاحصائية "ت" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) وجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهما على الترتيب(1.73)و(2.10) مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين ونتائج هذه الدراسة لم تتفق مع دراسة منور هشام وفرحي مسعود والشكل البياني يبين أفضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة. ويرجع الطالب هذه الأفضلية الى التطبيق الجيد لطريقة التدريس قيد البحث.

4-5- عرض وتحليل نتائج اختبارات الوثب الطويل ذكور:

| الدلالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | العينة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | العينة |
|-------------------|---------------|-------------|--------|------------|------------|-----------------|------|-----------|
| | | | | | | ع | س | |
| دال | 0.05 | 18 | 10 | 2.10 | 2.41 | 0.16 | 4.96 | التجريبية |
| | | | | | | 0.27 | 4.70 | الضابطة |

جدول رقم (16) يوضح نتائج اختبارات البعدية للوثب الطويل ذكور



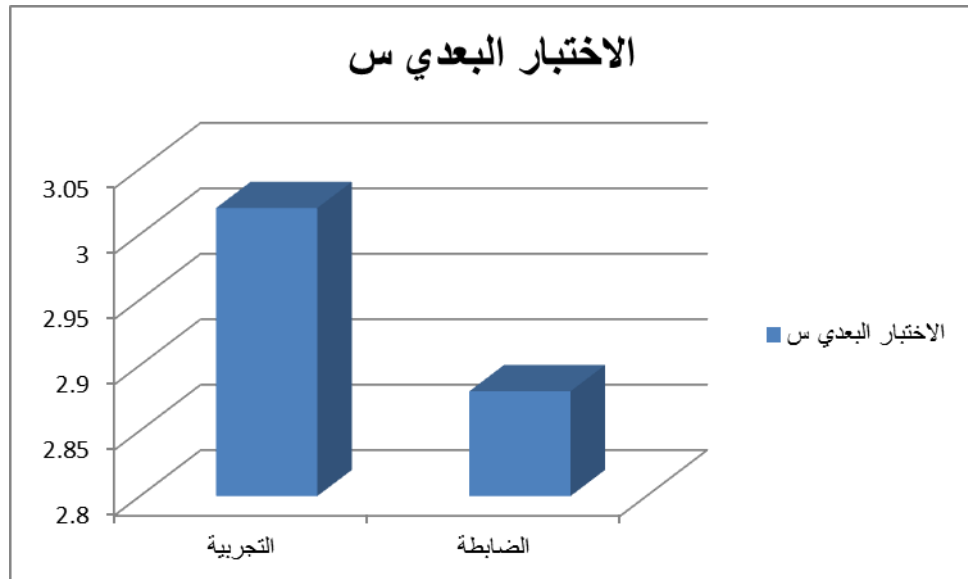
شكل بياني رقم(16)يبين المتوسطات البعدية للوثب الطويل ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في مسابقة اختبار الوثب الطويل ذكور بينت أن المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة قدرت ب(4.96) و(4.70)على الترتيب والانحراف المعياري(0.16)و(0.27) و بعد استخدام مقياس الدلالة الاحصائية "ت" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) تبين أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية والتي قدرتا ب(2.41)و(2.10).ممايوحي على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية والشكل البياني رقم(16) يبين الفرق في المتوسطين الحسابيين الذي يؤكدان على افضلية العينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأكبر على العينة الضابطة ذات المتوسط الحسابي الأصغر. ونتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة مجدوب عبد القادر وهدي عبد الرحمان حيث بينت أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة .ويرجع الطالب الباحث هذه الفروق في المتوسطات التطبيق الجيد لطريقة التدريس المستعملة في البحث.

4-6- عرض وتحليل نتائج اختبارات الوثب الطويل اناث:

| الدلالة الاحصائية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | العينة | ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | العينة |
|-------------------|---------------|-------------|--------|------------|------------|-----------------|------|-----------|
| | | | | | | ع | س | |
| غير دال | 0.05 | 18 | 10 | 2.10 | 1.73 | 0.19 | 3.02 | التجريبية |
| | | | | | | 0.17 | 2.88 | الضابطة |

جدول رقم(17) يوضح نتائج البعدية للوثب الطويل اناث



شكل بياني رقم(17): يبين المتوسطات البعدية للوثب الطويل اناث.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في مسابقة اختبار الوثب الطويل اناث بينت أن المتوسطات الحسابية للعينتين التجريبية والضابطة قدرت ب(3.02) و(2.88) على الترتيب والانحراف المعياري (0.19) و(0.17) بعد استخدام مقياس الدلالة الاحصائية "ت" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) تبين أن "ت" المحسوبة اقل من "ت" الجدولية والتي قدرت ب(1.73) و(2.10) مما يبين عدم وجود فروق احصائية بينهما والشكل البياني رقم(17) يبين الفرق في المتوسطين الحسابيين الذي يؤكدان على أفضلية العينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الاكبر على العينة الضابطة ذات المتوسط الحسابي الأصغر. ونتائج هذه الدراسة لم تتفق مع نتائج دراسة مجدوب عبد القادر وهدى عبد الرحمان " اثر استعمال الطريقة الجزئية في تعلم تكنيك الوثب الطويل" والتي بينت أفضلية العينة التجريبية على العينة الضابطة في الاختبارات البعدية. ويرجع الطالب الباحث هذه الفروق الى التطبيق الجيد لطريقة التدريس المستعملة في البحث.

5- عرض وتحليل النسب المئوية للتقدم ذكور واناث:

| نسبة التقدم | العينة الضابطة | | نسبة التقدم | العينة التجريبية | | |
|-------------|----------------|------------|-------------|------------------|------------|--------------|
| | متوسط قبلي | متوسط بعدي | | متوسط قبلي | متوسط بعدي | |
| 1.46% | 9.39 | 9.53 | 3.79% | 9.12 | 9.48 | السرعة 60م |
| 1.63% | 7.47 | 7.35 | 12.7% | 8.30 | 7.36 | دفع الجلة |
| 0.21% | 7.70 | 4.69 | 53.5% | 4.96 | 4.70 | الوثب الطويل |

جدول رقم(18) يوضح النسب المئوية للتقدم ذكور في فعاليات البكالوريا رياضي

| نسبة التقدم | العينة الضابطة | | نسبة التقدم | العينة التجريبية | | |
|-------------|----------------|------------|-------------|------------------|------------|--------------|
| | متوسط قبلي | متوسط بعدي | | متوسط قبلي | متوسط بعدي | |
| 2.77% | 11.20 | 11.52 | 2.26% | 11.23 | 11.49 | السرعة 60م |
| 4.33% | 5.53 | 5.30 | 7.12% | 5.86 | 5.47 | دفع الجلة |
| 0.34% | 2.88 | 2.87 | 6% | 3.02 | 2.85 | الوثب الطويل |

جدول رقم(19) يوضح النسب المئوية للتقدم اناث في فعاليات البكالوريا رياضي

خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث لاختبارات السرعة 60م ودفع الجلة والوثب الطويل المرجحة في البكالوريا رياضي يتضح لنا أن نسب المئوية للتقدم لدى المجموعة التجريبية ذكور والاناث كانت أفضل وأحسن من المجموعة الضابطة وذلك بنسبة 4.86% عند الذكور وعند الاناث 2.32%(متوسط التحسن او التقدم في المجموعة التجريبية- متوسط التحسن أو التقدم في المجموعة الضابطة) ويرجع الطالب الباحث هذا التحسن في النتائج الى العوامل التي سبق ذكرها ومنها التطبيق الجيد للطريقة التدريس بالتشكيل الخلفي حيث تتفق هذه النتائج مع نتائج تجربة جيمس بيكار(2006، تاريخ الألعاب الأولمبية) على الابطال العشاري في الالعاب الاولمبية لأطلانطا(1996)، سيدني(2000) أثينا(2004)

6- عرض وتحليل النسب المئوية للتقدم ذكور واناث بدلالة "ت":

| النسبة المئوية للقدم ذكور | النسبة المئوية للتقدم اناث | "ت" المحسوبة | "ت" الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة الاحصائية | الدلالة |
|---------------------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|---------|
| 4.86 | 2.32 | 2.39 | 2.10 | 18 | 0.05 | دال |

جدول رقم(20) يوضح النسب المئوية للتقدم بين الذكور والاناث في فعاليات البكالوريا رياضي.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في اختبارات فعاليات البكالوريا رياضي (سرعة 60م، دفع الجلة، الوثب الطويل) يتضح لنا أن نسبة التقدم أو التحسن في النتائج لدى العينة التجريبية الذكور كانت افضل من النتائج لدى العينة التجريبية اناث وذلك بنسبة 2.54%(متوسط التقدم لدى الذكور- متوسط التقدم لدى الاناث) وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 تبين أن هناك فروق معنوية لصالح الذكور ومنه نستنتج أن الذكور استجابوا لطريقة افضل من الاناث ويرجع الطالب الباحث هذه الاختلافات في النتائج الى الفروقات الفردية بين الجنسين حيث يرى الطالب أن الذكور في هذه المرحلة العمرية(17-18) سنة لهم قابلية فيسيولوجية وبدنية واجتماعية أكبر نحو الممارسة الرياضية من البنات حيث يميل الذكور الى الالعاب العنيفة التي تتطلب القوة والرشاقة بينما تميل الفتيات الى النشاطات التي تتميز بالاتزان وخطوات الرقص والحركات الايقاعية والسباحة وفي هذا الصدد ذكرت فايزة مهنا(1985) أن الذكور

ونظرا للتطورات الفسيولوجية والمورفولوجية وما يمتازون به من توازن في اللياقة البدنية نجدهم احسن في الاستجابة للتمارين الرياضية وذكرت احدى الدراسات بأن الفتیان المراهقين يميلون الى حب الفعاليات الخطيرة والعنيفة التي تتطلب مهارة جسدية وحرارة أكثر من سواها ويوصي في هذه المرحلة باستخدام الأجهزة والادوات الرياضية لتنمية القوة والمهارة (فايزمها، 1985 ص 88) ويتفق مع هذا الرأي بسطوسي أحمد بسطوسي وعباس احمد السامرائي من أن الذكور يملكون قدرة عضلية ومطاولة أكبر على الاداء وتوافق عصبي عضلي جيد. كما أن الذكور أكبر سعة حيوية للرتتين من البنات (بسطوسي أحمدو عباس احمد السمرائي، 1984 ص 118) كما يرجع الطالب الباحث الفروقات في النتائج الى الفروقات بين الذكور والاناث في المنو الظاهري والقدرات الحركية ويتفق هذا الراي مع مفتي ابراهيم حماد من ان في المراهقة تكون الفروق في شكل الجسم وتناسب أجزائه واضحة بين البنات والبنين وهذه الفروق من شأنها أن تتسبب في الكثير المتاعب في الانشطة الرياضية التي تزاوها البنات اذ يتسع الحوض لهن وينمو النهدان وتزداد الدهون في الجسم وهذا يؤدي الى ارباك الحركة وعدم الملائمة والاحراج مما يجعل ممارسة الأنشطة الرياضية أمرا أكثر صعوبة في هذه المرحلة، أما عن القدرات الحركية فقد أعزى ابراهيم حماد الفروق بين البنات والبنين الى الجوانب الاجتماعية والثقافية اذ يلقي الذكور تشجيعا عاما لممارسة الرياضة العنيفة التي تتميز بالالتحام البدني، والبنات يملن أكثر لممارسة الأنشطة التي تتميز بالأمان والرقه في الاداء (مفتي ابراهيم حماد، 1996 ص 123-124). ومنه نستنتج أن الذكور لديهم قدرات حركية وبدنية فسيولوجية أعلى من البنات سمحت لهم بالتقدم عليهم في كل البكالوريا رياضي الاختبارات.

-مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي " .

لقد عمد الطالب الباحث الى تمارين واختبارات بسيطة وواضحة من اجل تطبيق طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي لكل فعاليات البكالوريا الرياضي على العينة التجريبية وذلك بعد التأكد من تجانسها مع العينة الضابطة وكانت النتائج كالتالي :

أ- بالنسبة الى سباق 60م لقد تبين من خلال الجداول (06-07) ان هناك فروق في النتائج الاختبارات القبليه والبعديه وذلك لصالح الاختبار البعدي خاصة لدى العينة التجريبية وقد أرجع الطالب الباحث الى العوامل التالية:

-بالدرجة الأولى الى العامل الوراثي الذي يعد من المحددات الأساسية للإنجاز الرياضي في سباق السرعة. -الى التطبيق الجيد لطريقة التدريس التي قامت بها العينة التجريبية للمراحل المختلفة لسباق السرعة. وتتفق هذه الآراء مع رأي سيمينيك(1981)، نكلر وتوريم(1983) حيث يؤكدون من خلال دراستهم العلمية أن عدائي المسافات القصيرة يولدون ولا يصنعون.

ب- بالنسبة مسابقة دفع الجلة فقد تبين من خلال الجداول (08-09) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لصالح الاختبار البعدي خاصة لدى العينة التجريبية ذكور فقط. وقد أرجع الطالب الباحث هذه الفروق الى العوامل التالية:

-تمتع العينة بخصائص بدنية تتمثل في القوة والقوة المميزة بالسرعة والتي تعد من المحددات الأساسية للإنجاز في مسابقة الدفع والتي كان لها دور هام في تحسين النتائج ويتف هذا الرأي مع رأي حسن علاوى(1990) المؤكد على أن القوة تعد من أهم المحددات الصفات البدنية الضرورية في مسابقات الدفع والرمي حيث تتميز مسابقاتها بالتغير السريع المفاجئ(محمد حسن علاوى1990ص67).

-الى التطبيق لطريقة التدريس بالتشكيل الخلفي التي طبقت من خلالها المراحل المختلفة لمسابقة دفع الجلة.

ج-النسبة الى مسابقة الوثب الطويل فقد تبين من خلال الجداول (10-11) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدي خاصة عند العينة التجريبية وقد أرجع الطالب الباحث هذه الفروق الى العوامل التالية:

- تميز المرحلة العمرية للعينة بصفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتي تعد من أهم الصفات الضرورية في مسابقات الوثب والقفز بحيث أن القوة الانفجارية تأتي من الأطراف السفلى للجسم لهذا تم اختيار تمارين محفزة لعضلات الأطراف السفلية وتتميز بالسرعة والقوة معا من أجل تحقيق الغرض -الى التطبيق الجيد لطريقة التدريس بالتشكيل الخلفي التي قامت بها العينة التجريبية بتطبيق المراحل المختلفة للوثب الطويل. ومن خلال ما سبق ذكره يتضح لنا ان هذه الفرضية قد تحققت.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

*توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث:

تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(19) أن هناك فروق في نسبة التقدم لفعاليات البكالوريا

رياضي(سباق السرعة 60م، دفع الجلة، الوثب الطويل) وذلك لصالح الذكور على الاناث بنسبة 2.45% وقد أرجع الطالب الباحث هذه الفروق الى العوامل التالية:

-الى الفروقات الفردية بين الجنسين حيث يرى أن الذكور في هذه المرحلة العمرية(17-18) سنة لهم قابلية فيسيولوجية وبدنية واجتماعية أكبر نحو الممارسة الرياضية من البنات حيث يميل الذكور الى الالعاب العنيفة التي تتطلب القوة والرشاقة بينما تميل الفتيات الى النشاطات التي تتميز بالاتزان وخطوات الرقص والحركات الايقاعية والسباحة وفي هذا الصدد ذكرت فايز مهنا(1985) أن الذكور ونظرا للتطورات الفيسيولوجية والمرفولوجية وما يمتازون به من توازن في اللياقة البدنية نجدهم أحسن في الاستجابة للتمارين الرياضية وذكرت احدى الدراسات بان الفتيان المراهقين يملون الى حب الفعاليات الخطيرة والعنف التي تتطلب مهارة جسدية وجرأة أكثر من سواها ويوصي في هذه المرحلة باستخدام الاجهزة والادوات الرياضية لتنمية القوة والمهارة(فايز مهنا، 1985ص88) ويتفق هذا مع رأي بسطوسي احمد بسطوسي وعباس احمد السمرائي من أن الذكور يملكون قدرة عضلية ومطاولة أكبر على الأداء وتوافق عصبي عضلي جيد، كما ان الذكور أكبر سعة حيوية للرتين من البنات(بسطوسي احمد بسطوسي-عباس احمد السمرائي1984ص118). كما يرجع الطالب الباحث أن هذه الفروقات في النتائج بين الذكور والاناث الى الفروقات النمو الظاهري والقدرات الحركية ويتفق هذا الرأي مع رأي مفتي ابراهيم حماد(1996) من ان في المراهقة تكون الفروق في شكل الجسم تناسب أجزائه واضحة بين البنات والبنين، وهذه الفروق من شأنها أن تتسبب في الكثير من المتاعب في الأنشطة الرياضية التي تزاو لها البنات اذ يتسع الحوض لهن وينمو النهدان وتزداد الدهون في الجسم وهذا يؤدي الى ارباك الحركة وعدم الموائمة والاحراج مما يجعل ممارسة الرياضة أمرا أكثر صعوبة في هذه المرحلة، أما عن القدرات الحركية فقد اعزى ابراهيم حماد الفروق بين البنات والبنين الى الجوانب الاجتماعية والثقافية اذ يلقي الذكور تشجيعا عاما لممارسة الرياضة العنيفة التي تتميز بالالتحام البدني والبنات يملن أكثر لممارسة الأنشطة التي تتميز بالأمان والرقة في الأداء.(مفتي ابراهيم حماد، 1996ص123-124) وبذلك يتضح لنا أن الفرضية الثانية قد تحققت .

3-الاستنتاجات:

على ضوء التجربة التي قمنا بها والنتائج التي تحصلنا عليها ومن خلال تطبيق الاختبارات الخاصة بفعاليات البكالوريا رياضي المقترحة في البحث في حصة التربية البدنية والرياضية على تلاميذ المقبلين لاجتياز امتحان البكالوريا وبعد المعالجة الاحصائية للنتائج توصل الطالب الباحث الى الاستنتاجات التالية:

أ-التلاميذ المقبلين على مسابقة البكالوريا رياضي ليست لهم القدرة أو الرغبة على تقبل طريقة التدريس بالتشكيل

- الخلفي في جميع الأنشطة الرياضية دفع الجلة مثلا. وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية ذكور في اختبار السرعة 60م، دفع الجلة، الوثب الطويل. ب-وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية اناث في اختبار السرعة 60م والوثب الطويل. ج-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دفع الجلة اناث. د-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث لصالح الذكور في جميع فعاليات البكالوريا رياضي المقترحة في البحث.

4-الخلاصة عامة:

ان التربية البدنية والرياضة في الواقع هي أهداف يسعى المدرسون الى تحقيقها انجازها بكيفية منظمة ومحددة حيث تترجم كلها في شكل قيم ومعارف ومعلومات ومهارات تسمح للتلميذ بالكشف عن طاقته وابرار قدراته، لذلك فان الهدف العام من العملية التدريسية هو تربية التلميذ تربية متكاملة من جميع النواحي جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ليكون نافعا لنفسه ولجتمعه ومما لا شك فيه ان هذه المسؤولية تقع على عاتق مدرس التربية البدنية والرياضية من حيث التخطيط والتدبير ومعالجة محتوى العملية التدريسية وهذا الأمر يتوقف على مدى الفهم والامام المتنوع للخبرات أو المهارات التدريسية الحديثة. المساعدة على تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التدريسية وعليه فان تحديث التدريس متوقف أساسا على تحديث العلاقة التفاعلية المتكاملة بين المدرس والتلميذ التي ينبغي أن تتميز بالأخذ والعطاء والحوار والتفاعل أطراف العملية التدريسية حيث لكل منها أدوار يمارسها من أجل تحقيق أهداف معينة، كما تجنب الخصوصية في العملية التدريسية ولذا جاءت هذه الدراسة العلمية بعنوان أثر استخدام طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي على نتائج ألعاب القوى عند تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا رياضي بهدف ما اذا كانت تؤثر ايجابا على النتائج الرقمية لتلاميذ في ألعاب القوى ومعرفة مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدي بعد تعلم تقنيات العاب القوى المقترحة في البحث بهذه الطريقة، أو معرفة مدى استجابة التلاميذ لهذه الطريقة. وفي الأخير تم استخلاص ما يلي:

وجود دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية ذكور في جميع الاختبارات قيد البحث. وجود دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية اناث في اختبار السرعة والوثب الطويل فقط. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث لصالح الذكور.

ومما سبق استخلص الطالب الباحث أن العينة التجريبية التي طبق عليها طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي تحسنت نتائجها بالمقارنة مع العينة الضابطة وأن نسبة تحسن الذكور كانت أفضل من نسبة تحسن الإناث.

5-التوصيات والاقتراحات:

- بناء على ما جاء في الدراسة يوصي الطالب الباحث بما يلي:
- 1-يجب على المؤطرين استخدام طرق تدريسية مختلفة في عملية التعليم.
- 2-القيام بدراسات مشابهة تدعم طرائق التدريس المختلفة بعدة وسائل تعليمية مختلفة بغرض الاستفادة من الوسائل المتعددة في تعلم الأنشطة الرياضية.
- 3-الحرص على تطوير وتحديد مهارات المدرسين وذلك بالتقرب للمصادر النظرية بما فيها البحوث العلمية الجديدة.
- 4-صورة اثناء فترة التكوين الى مقياس دراسة الطرق وأساليب التدريس الخاصة بالمنهاج الجديد لمعرفة أساسيات اعداد المنهاج وفهم محتواه قبل تطبيقه.
- 5-برمجة ندوات وتربصات بصورة فعالة بالوسائل العلمية الحديثة بدلا من المحاضرات فقط.
- 6-ضرورة توفير الوسائل الحديثة التي تتطلب أساليب وطرق تدريسية لاكتساب المهارات الحياتية-كوسائل الايضاح مثلا.
- 7-التنوع في استخدام الطرق التدريسية دون الاقتصار شكل معين.
- 8-الاعتماد على الطرق والوسائل العلمية الحديثة في اعداد بطريات الاختبارات المهارات والتقنيات الأساسية لمختلف الأنشطة الرياضية ووضع البرامج التدريسية المناسبة لقدرات وأعمار التلاميذ.

قائمة المراجع باللغة العربية

1. اخلاص محمد عبد الحافظ /مصطفى حسين باهي.(2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في مجالات التربية والنفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
2. الكابتن رعد محمد عبد ربه. (2010). ألعاب القوى والتحمل. الأردن: شارع الجمعية العلمية الملكية.
3. أمر الله البساطي. (2001). الاعدادالبديني الوظيفي في كرة القدم. تخطيط. تدريب. قياس. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
4. أيمن أنور الخولي. الميدان والمضمار والسباقات المركبة سلسلة المعارف الرياضية للبراعم. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. بسطوسي احمد. (1997). سباقات الميدان والمضمار (تعلم. تكنيك. تدريب). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. بسطوسي احمد بسطوسي / أحمد السمرائي.(1984). طرق التدريس فيمجال التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة الموصل.
7. حاتم محمد آدم. (2005). مظاهر المعرفة. بغداد: مؤسسة اقرأ 10 شارع أحمد عمارة بجوار حديقة القسطنطينية.
8. حامد زهران عبد السلام. (1995). علم النفس والنمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب.
9. درويش محمد زكي / عادل محمود عبد الحافظ. (1994). ألعاب القوى الرمي والمسابقات المركبة. الاسكندرية: دار المعارف.
10. دريسان خربيط مجيد/ عبد الرحمان مصطفى الأنصاري.(2002). ألعاب القوى. عمان: دار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
11. دير بولدفان دالين. (1985). مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون. القاهرة: المكتبة الانجلو مصرية.
12. زكريا الشريبي. (1995). الاحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: المكتبة الانجلو مصرية.
13. عصام نور سرية. (2004). سيكولوجية المراهقة. الاسكندرية: كلية الادب جامعة الزقاريق.
14. صبحي أحمد قبيلات. (2012). الالعب الفردية والرياضية. مكتبة المجتمع الربى للنشر والتوزيع.
15. صبحي عمران شلش. (1984). علم وظائف الأعضاء. الجزائر: دار البحث معهد عنابة.
16. طاهر سعد الله. (1990). علاقة القدرة على التفكير الابتكاري في الافصل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.
17. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. (2009). ميكانيك التدریبوتدریس العاب القوى. مركز الكتاب للنشر.
18. عبد العزيز فهمي هيكل. (1994). مبادئ الاحصاء التطبيقي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.
19. عبد القادر حلمي. (1993). مدخل الى الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.
20. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف.
21. عفاف عثمان عثمان. (2008). استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
22. عمار بوحرش/محمود دنيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.
23. عواطف أبو العلاء. (1996). التربية السياسية للشباب ودور الرياضة. القاهرة: دار النهضة العربية.

24. فاطمة عوض صابر. (2009). طرق تدريس الألعاب الجماعية. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
25. فايز مهنا. (1985). التربية الرياضية الحديثة . دار الاطلس للدراسات والترجمة والنشر.
26. فتحي احمد ابراهيم. (2008-2009). طرق تدريس التمرينات. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر .
27. فراج عبد الحميد توفيق. (2004). موسوعة ألعاب القوى(3)النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواز والموانع.التكنيك. المل العضلي. الاصابات الشائعة. القانون الدولي. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
28. فؤاد أبو حطب /أمال صادق.(1992). مناهج البحث وطرق التحليل الاحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
29. فؤاد الباهي السيد.(1997). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. قاسم المندلاوي. (1990). الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى. بغداد: كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
31. قاسم حسن حسين. (1990). الفيسيولوجية مبادئها وتطبيقاتها في الرياضة. بغداد: دار المحكمة للرياضة للطباعة والنشر.
32. قس ناجي عبد الجبار (1989). تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
33. كمال عبد الحميد/ محمد صبحي حسنين. (1997). أسسالتربية الرياضية في دروس التربية لبدنية والرياضية للبنين والبنات . القاهرة: دار الفكر العربي.
34. كورثمانيل: ترجمة أحمد ناصف. (1987). التعلم الحركي. العراق: جامعة بغداد.
35. محمدحسن علاوى /اسامة كمال راتب. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
36. محمد حسن علاوى /محمد نصر الدين رضوان. (1988). القياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. محمد حسن علاوى/ محمد نصر الدين رضوان. (1988). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
38. محمد خميس ابو نمره ونايف سعاد. (2008). التربية البدنية وطرق تدريسها. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد.
39. محمد خميس ابو نمره ونايف سعادة. (2008). التربية الرياضية وطرق تدريسها. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد.
40. محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
41. محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
42. محمد صبحي واخرون. (1989). مقدمة في الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية.
43. محمد عثمان موسى. (1996). اسس ومناهج البحث العلمي. القاهرة: مكتبة زهراء الشروق.
44. محمد كروم. (2003). استخدام الطريقة الجزئية في تطوير تكنيك ابرابن في دفع الجلة الجزائر: جامعة مستغانم.
45. محمد نصر الدين رضوان. (2003). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
46. مصطفى سايح/ علي مرفت خفاجة. (2008). مدخل الى طرق التدريس التربية الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.

47. مصطفى سايح/علي مرفة خفاجة. (2001). *الاتجاهات الحديثة في التربية البدنية والرياضية*. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
48. مصطفى صالح غول. (1982). *مناهج البحث في العلوم الاجتماعية*. الاسكندرية : جامعة القاهرة.
49. مفتي ابراهيم حمادة. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
50. مقدم عبد الحفيظ. (1993). *الاحصاء والقياس النفسي والتربوي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
51. ناهدمحمود/نياي رمزي فهيم. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
52. نبيل عبد الهادي. (1999). *القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
53. نوال ابراهيم شلتوت/محسن محمد حمص (2009). *طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية*. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
54. وليد احمد جابر. (2009). *طرق التدريس العامة وتخطيطاتها وتطبيقاتها التربوية*. عمان: دار الفكر المملكة الاردنية الهاشمية.
- قائمة المراجع باللغة الأجنبية .

- 1. **Eric marinier : Athlétisme**, 100 jeux d'éveil et de découverte, course, saut, relis, parcours, Edition amphora, paris, 2004.
- 2. **Gillbert : statistique, traduit par jeagugsvard, le heruteannemonte real, canada 1978**
- 3. **R .mcchielli** : les méthodes actives dans la pédagogie des adultes ,Edition ESF entreprise modern d'édition, paris
- 4. **Tranqual** : la précisions en course d'élan, AEF A ,N161, France.2001 ,p36

ملخص البحث:

عنوان البحث "استخدام طريقة التدريس بالتشكيل الخلفي على تحسين الانجاز الرياضي لبعض فعاليات ألعاب

القوى عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا رياضي".

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على مدى تأثير هذه الطريقة على الانجاز الرياضي للتلاميذ تحت الفرض العام بأن هذه الطريقة تؤدي إلى الرفع من المستوى الانجاز الرياضي للتلاميذ.

فقد اختيرت العينة من ثانوية كروسة سنوسي بعين تادلس و هي متكونة من 20 تلميذا (10 ذكور و 10 إناث) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بنسبة 20% من مجموع التلاميذ، و تم استعمال الوسائل الإحصائية اللازمة من أجل التأكد من الفرض (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري و معادلات تيستودنت "ت") وبعد المعالجة الإحصائية استنتج أن هذه الطريقة تؤدي إلى الرفع من مستوى الانجاز الرياضي للتلاميذ، كما كانت النتائج عند الذكور أحسن من النتائج لدى الإناث.

و في الأخير تم اقتراح بعض التوصيات:

- يجب على المدرسين استخدام طرق التدريس المختلفة.

- القيام بدراسات مشاهدة تدعم طرائق التدريس.

- الحرص على تطوير و تحديد مهارات التدريس بالتقرب إلى المصادر النظرية و البحوث العلمية الجديدة.

- برمجة ندوات و تریصات بصورة فعالة بالوسائل العلمية الجديدة بدلا من المحاضرات فقط.

- ضرورة توفير الوسائل الحديثة التي تتطلب أساليب و طرق تدريسية لاكتساب المهارات الحياتية.

- الاعتماد على الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في اعداد بطريات الاختبارات المهارية الأساسية و وضع البرامج

التدرسية المناسبة لمستوى و قدرات و أعمار التلاميذ.

Le Résumé de la Recherche :

Le Thème de la recherche est les effets de l'utilisation de la méthode d'enseignement de la formation moral de l'efficacité de l'athlète pour beaucoup de jeux indindirelles des athlètes bacheliers (Athletisme) ce travail est fait pour savoir plus sur les effets du travail sportif de l'athlète de 3eme secondaire. On plus, cette façon augmente le niveau des efforts sportif des athlètes.

Donc, on l'a pratiqué avec des élèves de lycée Karroussa senoussi à Ain tadlesse qui sont composés de 20 éléments (10 filles, 10garçons) qui sont choisi au hasard (20% des élèves). Ona utilisé les moyens statistiques nécessaires pour bien assurer les butes de notre travail.

Après les traitements statistiques, on a conclu que la façon qu'on utilise c'est la bonne parce qu'elle augmente le niveau des efforts sportif des élèves comme les résultats sont beau coup niveaux chez les garçons que les filles.

Par conséquence, on a proposé quelques conseils :

- il faut d'abord que les enseignants utilisent de multiples et les différentes méthodes avec leurs élèves

- la pratique des études sur le terrain pour renforcer les méthodes d'enseignement

- il faut aussi développer et renouveler les capacités d'enseignement à travers les références et les nouvelles recherches scientifiques.

- il faut programmer des conférences et des stages de bonne qualité qi utilise les moyens modernes et scientifiques au lieu des cours ordinaires

- il faut aussi procures lesmoyens modernes pour obtenir de nouvelles , et efficaces méthodes d'enseignement.

- il faut biensure suivre les méthodes scientifiques qui sont modernes et développées et préparer des tests (examens) fondamentales et nécessaires. sans oublier de programmer des sauces d'enseignement qui sont convenable à l'âge, le niveau, et aussi les capacités des élèves.

Sum up of the report :

The title of this research is the impact of teaching method on the moral forming for athlete improvement of many effective, individual games for bachelors athlete (athleticism).

Pris work is done to know more about the effect on athlete work for secondary, school pupils (3ms) further, this method increases students sportive work .

It is done with some pupil's from Roussas secondary school in Aintadlles. It is formed of 20 pupils (10 boys, 10 girls) They are chosen randomly, 20 percent % from all the pupils.

It is mostly used with all statistics to assure the test conditions.

After statistical treatment, it is improved that is the good method which increases pupils sportive task, and it is better and effective with boys than girls.

Finally, these are some advices:

- Teachers have to use many / different teaching methods.
- Teachers must do the same studies to reinforce teaching methods
- To be careful when making new teaching skills by using scientific and new research
- To plan a lot of seminars and many training sessions using new scientific methods instead of courses.

They have to provide and make new methods which need new teaching means to acquire new methods and different skills.

- To follow new scientific methods to prepare fundamental tests and to make suitable teaching methods for pupils' ages, degrees and abilities.

| الاختبارات | | | العينة الضابطة | الاختبارات | | | العينة التجريبية |
|--------------|-----------|--------|----------------------|--------------|-----------|--------|----------------------------|
| الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم و اللقب | الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم و اللقب |
| 4.9 | 7.6 | 9.66 | 1- بلبشير عبد الرزاق | 4.7 | 7.5 | 9.61 | 1- بقدر الشارف |
| 4.8 | 7.6 | 9.21 | 2- بن درف رضا | 6.4 | 7.9 | 9.26 | 2- بلعربي أحمد هشام |
| 4.7 | 7.1 | 9.10 | 3- بن كروم عبد الكرم | 4.9 | 8 | 9.31 | 3- بن زيان محمد |
| 4.75 | 7.25 | 9.69 | 4- بينين عبد المجيد | 4.6 | 7.2 | 9.38 | 4- حيدرة الحبيب عبد القادر |
| 4.3 | 8 | 9.54 | 5- حضري ياسين | 4.2 | 7.2 | 9.48 | 5- حمدان عبد القادر |
| 4.5 | 7.3 | 9.46 | 6- درقاوي أحمد سامي | 4.4 | 7.3 | 9.61 | 6- خوصة فتحي |
| 5.3 | 7.2 | 9.67 | 7- شارف محمد | 4.7 | 6.9 | 9.63 | 7- غرمول نصر الدين |
| 4.6 | 7.5 | 9.88 | 8- لعراة الحاج | 4.8 | 7.6 | 9.76 | 8- مبروكة صلاح الدين |
| 4.8 | 6.75 | 9.28 | 9- مقدم فيصل | 4.7 | 6.9 | 9.16 | 9- نكاع عبد الرحمان |
| 4.2 | 7.2 | 9.80 | 10- بن شريف عبد الله | 5.4 | 7.1 | 9.55 | 10- هويدف محمد |

نتائج الاختبارات القبلية ذكور

| الاختبارات | | | العينة الضابطة | الاختبارات | | | العينة التجريبية |
|--------------|-----------|--------|-----------------------|--------------|-----------|--------|----------------------------|
| الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم و اللقب | الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم و اللقب |
| 5.2 | 7.8 | 9.5 | 1- بلبشير عبد الرزاق | 4.9 | 8.5 | 9.61 | 1- بقدور الشارف |
| 4.7 | 7.7 | 8.75 | 2- بن درف رضا | 5 | 8.2 | 8.95 | 2- بلعربي أحمد هشام |
| 4.6 | 7.6 | 9.6 | 3- بن كروم عبد الكريم | 5.1 | 8.9 | 8.92 | 3- بن زيان محمد |
| 4.3 | 8.1 | 9.5 | 4- بينين عبد المجيد | 4.9 | 7.9 | 9.19 | 4- حيدرة الحبيب عبد القادر |
| 4.8 | 7.1 | 9.7 | 5- حضري ياسين | 5 | 8.6 | 8.96 | 5- حمدان عبد القادر |
| 4.3 | 7 | 9.55 | 6- درقاوي أحمد سامي | 4.6 | 8.7 | 9.02 | 6- خوصة فتحي |
| 5 | 7.3 | 9.50 | 7- شارف محمد | 5.1 | 7.5 | 9.19 | 7- غرمول نصر الدين |
| 4.7 | 7.4 | 9.45 | 8- لعراة الحاج | 4.9 | 8.6 | 9.69 | 8- مبروكة صلاح الدين |
| 4.6 | 7.5 | 8.55 | 9- مقدم فيصل | 4.9 | 7.9 | 8.89 | 9- نكاع عبد الرحمان |
| 4.8 | 7.2 | 9.80 | 10- بن شريف عبد الله | 5.2 | 8.2 | 8.78 | 10- هويدف محمد |

نتائج الاختبارات البعدية ذكور

| الاختبارات | | العينة الضابطة | | الاختبارات | | العينة التجريبية | |
|--------------|-----------|----------------|----------------|--------------|-----------|------------------|--------------------------|
| الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم واللقب | الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم واللقب |
| 2.8 | 6.1 | 11.33 | العروي هوارية | 2.8 | 6.2 | 10.99 | 1- بن خطاب امينة |
| 2.7 | 4.8 | 11.46 | بطاهر خيرة | 2.6 | 5.3 | 11.66 | 2 - بن عبد الرحمان حكيمة |
| 2.85 | 4.5 | 11.39 | بلعربي ليلي | 2.8 | 5.4 | 11.36 | 3 - حدوش غلامية |
| 3.15 | 5 | 11.73 | بن طيفور فريال | 3.4 | 5 | 11.56 | 4- خطاب أمال |
| 2.9 | 5.3 | 11.82 | بينين سعاد | 2.8 | 5.3 | 11.63 | 5- دامو سهام |
| 2.85 | 6.1 | 11.64 | سي جلول حنان | 3 | 5.1 | 11.38 | 6- شرايطية شريفة |
| 3 | 5.6 | 11.35 | شمومة ذهبية | 2.8 | 6 | 11.70 | 7 - عالم سميحة |
| 2.9 | 5.4 | 11.57 | عزيرية منصورية | 2.9 | 5.7 | 11.47 | 8- عمران عفيفة |
| 2.7 | 5.55 | 11.36 | مكريتار فتيحة | 2.7 | 5.3 | 11.33 | 9- فلوح فايذة |
| 2.85 | 5.2 | 11.6 | ميسوم سمية | 2.7 | 5.4 | 11.82 | 10- قبال حفيظة |

نتائج الاختبارات القبلية اناث

| | | | |
|------------|----------------|------------|------------------|
| الاختبارات | العينة الضابطة | الاختبارات | العينة التجريبية |
|------------|----------------|------------|------------------|

| الاختبارات | | العينة الضابطة | | الاختبارات | | العينة التجريبية | |
|--------------|-----------|----------------|------------------|--------------|-----------|------------------|--------------------------|
| الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم واللقب | الوثب الطويل | دفع الجلة | السرعة | الاسم واللقب |
| 2.7 | 5.00 | 11.29 | 1- العروي هوارية | 3 | 6.8 | 19.61 | 1- بن خطاب امينة |
| 2.9 | 4.9 | 11.22 | 2- بطاهر خيرة | 2.75 | 5.8 | 11.15 | 2 - بن عبد الرحمان حكيمة |
| 2.8 | 5.8 | 11.15 | 3- بلعربي ليلي | 2.9 | 5.4 | 11.22 | 3 - حدوش غلامية |
| 3.20 | 5.3 | 10.54 | بن طيفور فريال | 3.4 | 5.9 | 11.27 | 4- خطاب أمال |
| 3.00 | 5.4 | 11.38 | بينين سعاد | 3 | 5.9 | 11.21 | 5- دامو سهام |
| 2.7 | 6.2 | 11.4 | سي جلول حنان | 3.1 | 6.3 | 10.99 | 6- شرايطية شريفة |
| 3.0 | 5.8 | 11.21 | شمومة ذهيبية | 3.25 | 5.8 | 11.15 | 7- عالم سميحة |
| 3.0 | 6 | 11.33 | عزيرية منصورية | 3 | 5.4 | 11.06 | 8- عمران عفيفة |
| 2.8 | 5.3 | 11.12 | مكريتار فتيحة | 2.9 | 5.6 | 10.91 | 9- فلوح فايزة |
| 2.7 | 5.6 | 11.36 | ميسوم سمية | 2.95 | 5.7 | 11.73 | 10- قيلال حفيظة |

نتائج الاختبارات البعدية اناث

الهدف: أن يكون التلميذ قادرا على اتقان طريقة الدخول وانهاء السباق

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|---|--|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسيا للدرس-أن يتهياً التلميذ فيسيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباط |
| مرحلة التعليم | -يحافظ على السرعة لتخطي خط الوصول - يدرك طريقة الدخول لإنهاء السباق يتأقلم مع التقنية في محاولة أخرى على شكل منافسة | -يحاول مسك الزميل قبل الخط اوفي المنطقة المحددة. تلميذ يطارد والأخر يحاول تخطي خط الوصول هاربا حيث تفصلهما 3م عند الإطلاق يقدم الجزء العلوي عند الاقتراب منخط الوصول.يحاول كل تلميذ الحصول على المرتبة الأولى بواسطة حاجز10مقبل خط الوصول -منافسة: يطبق تقنية الدخول دون حاجز | يحافظ ويركز على سرعة الجري محاولا مسك الزميل -يقدم الجزء العلوي من الجسم عند الإقتراب روح المنافسة بين التلاميذ |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة بم الى مستواها الوظيفي الإعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد -اقتراح الحلول |

الهدف: ان يكون التلميذ قادرا على فصل الحركات الزائدة والحفاظ على الجري في المحور

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|---|---|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسياً للدرس—أن يتهياً التلميذ فيسيولوجياً وبدنياً لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الإنضباط |
| مرحلة التعليم | —أن يكون التلميذ قادراً على التنسيق بين الأطراف العلوية — يحافظ على الجري في خط مستقيم — يؤلف بين التقنيتين | —ت: 1 يستعمل الايدي مع توافق مع الارجل. 04 أفواج - يجري 4 الأوائل من كل فوج مسافة 25محاولاً التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية —ت: 2 الجري في المحور . يطبق المبدأ السابق مع سرعة أكبر. يعيد التمرين عدة مرات — ت: 3 الجري في الرواق مع الاستعمال الجيد للأطراف يعاد التمرير لتفادي الاخطاء | —يحافظ على تناوب حركة الذراع والرجل—يحافظ على الجري في خط مستقيم — يركز على العمل بالصائح خلال الأداء |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف— إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد— اقتراح الحلول |

الهدف: أن يكون التلميذ قادرا على تطوير السرعة بضبط حجم الخطوة

| مرحلة التعليم | الأهدافالإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|---|--|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسيا للدرس-أن يتهياً التلميذ فيسيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباط |
| مرحلة التعليم | - يزيد في حجم الخطوة عند بداية الجري - أن يتحصل على السرعة القصوى - أن يكون قادرا على تحسين نتيجة الفوج | -ت:1 تقسيم القسم الى4افواج-يحافظ على سرعة الجري باستعمال خطوات كبيرة-ت:2يحاول الحصول على أقصى سرعة بالحفاظ على المبدأ السابق -ت:3يحاول كل تلميذ الحصول على المركز الأول-نتيجة الفوج مرتبطة بعناصر الفوج | -يركز على فتح الصدر والجذب بالأيدي مع محاولة تكبير الخطوة- يسبق الجسم باستعمال أقصى سرعة-يطور نسبة التسارع |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد -اقتراح الحلول |

الهدف: أن يكون التلميذ قادرا على الانتصاب التدريجي للجسم بعد الانطلاق

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|---|---|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهيأ التلميذ نفسيا للدرس- أن يتهيأ التلميذ فيسيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباط |
| مرحلة التعليم | - ان يكون قادرا على الاستقامة التدريجية للجسم - يحافظ على الانتصاب التدريجي لمسافة معينة - يندفع بقوة لتحقيق احسن نتيجة ممكنة | - ت1: 4 افواج . ان ينتصب بأخذ مسافة معينة. - ينطلق كل تلميذ باندفاع ليمر تحت الجبل على بعد 2م من مكان الانطلاقيعاد التمرين 3مرات - ت2: نفس المبدأ السابق يقوم كل تلميذ بالخروج التدريجي باحترام المسافة المحددة - ت3: يندفع التلميذ بكل قواه للحصول على الاستقامة التدريجية شبه مناقسة. يحاول الحصول على احسن نتيجة | - التركيز على عدم لمس الجبل-احترام المسافة المحددة للاستقامة التدريجية للجسم والحفاظ على قوة الاندفاع- الاستقامة التدريجية باحترام المسافة المحددة-روح التنافس |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد - اقتراح الحلول |

الهدف: ان يكون التلميذ قادرا على التحكم في وضعية الانطلاق

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|--|---|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسياً للدرس- أن يتهياً التلميذ فيسيولوجياً وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباط |
| مرحلة التعليم | -يؤدي التلميذ الوضعية بشكل صحيح يستعمل الوضعية لمنافسة الزميل | -ت1: ينمي القدرة على أداء الوضعية. العمل بفوجين بينهم يؤدي كل فوج خطوات الوضعية(خذ مكانك، استعد، انطلق) فوج يعمل وفوج يلاحظ -ت2: يؤدي الوضعية مع الجري السريع لمسافة 10م-ت3: ينافس زملائه باستعمال الوضعية. يتنافس كل 4 تلاميذ كل واحد يحاول الدخول اولا | - التركيز على الاداء الصحيح لوضعية الانطلاق التركيز على الوضعية الصحيحة ومنافسة الزميل- روح التنافس |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد - اقتراح الحلول |

الهدف: أن يكون التلميذ قادرا على تحديد واستعمال زاوية الدفع لأطول مسافة ممكنة

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|--|--|---|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسياً للدرس- أن يتهياً التلميذ فيسيولوجياً وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الإنضباط |
| مرحلة التعليم | - يدفع التلميذ الجلة في اتجاه محدد - يؤدي التلميذ التمرين ويختار الدفع الصحيح | ت1: يستعمل حاجزا في تحديد زاوية الدفع. يقوم كل تلميذ بأداء الدفع فوق الخيط على ارتفاع 3م يبعد 5ميشكل زاوية 45° - ت2: كل تلميذ يقوم بالدفع للأمام محاولا الحصول على احسن نتيجة من فوق الحبل - ت3: يتنافس على اداء دفعة صحيحة محاولا الحصول على اطول مسافة | - يركز على دفع الجلة مع تحديد المسار والزاوية -البعث على روح المنافسة والحاق المسؤولية على كل تلميذ -اعطاء الفرصة فيتعرف التلميذ على اخطائه |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد -اقتراح الحلول |

| مرحلة التعليم | الأهدافالإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|--|--|---|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسيا للدرس-أن يتهياً التلميذ فيسيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصّة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباطس |
| مرحلة التعليم | - يصوب الكرة الطبية نحو الهدف - يدفع الجلة بعد فترة توجيه - يوجه الجلة دون الاعتماد على ذراع التوجيه | ت1: يدفع الكرة الطبية نحو المندبالمعلق على لوح على علو معين بعد أخذ ارتكاز وتوجيه ت2: يقوم كل تلميذ بتثبيت الجلة ويحدد اتجاه الدفع باليد الأخرى ت3: يدفع الجلة دون الاعتماد على ذراع التوجيه محاولا دفع الجلة في زاوية وسطى. يعيد التمرين 3مرات. | -دفع الكرة الطبية صوب المندبيل باخذ الارتكاز - يدفع الجلة بالاعتماد على ذراع التوجيه - يحدد خط وهمي وسط لدفع الجلة. |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة بم الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصّة | نقد الحصّة. وتقبل النقد - اقتراح الحلول |

الهدف: لأن يكون التلميذ قادرا على دفع الجلة بكامل أطراف الجسم

| مرحلة التعليم | الأهدافالإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|--|---|---|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسيا للدرس-أن يتهياً التلميذ فيسيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصّة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباط |
| مرحلة التعليم | -ان يدفع الثقل بدون اخذ خطوة للأمام -أن يدفع التلميذ الثقل بالارتكاز على القدم الخلفية - أن يدفع التلميذ الجلة بتغيير رجل الارتكاز | ت1:دفع الكرة الطبية لأطول مسافة ممكنة دون ارتكاز مرة بلا خطوة ومرة أخرى بأخذ خطوة للأمام بالارتكاز على قدم المقدمة ت2: دفع الكرة الطبية بالارتكاز على الرجل الخلفية بنفس المبدأ السابق ت3:دفع الجلة باستعمال كامل الجسم الارتكاز الى الخلف بالاعتماد على قدم الارتكاز لأطول مسافة ممكنة | المقارنة بين المسافة الاولى والثانية -يركز على كامل قوة الجيم اثناء الارتكاز -دفع الجلة بتغيير الارتكاز من قدم الخلفية الى الامامية |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصّة | نقد الحصّة. وتقبل النقد -اقتراح الحلول |

المستوى: الثالث

النشاط: دفع الجلة

الهدف: أن يكون التلميذ قادرا على استعمال الوضعية الصحية للدفع

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|---|--|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسيا للدرس-أن يتهياً التلميذ فيسيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباط |
| مرحلة التعليم | - ان يتعرف التلميذ على خطوات أخذ الوضعية - أن يأخذ التلميذ الوضعية داخل دائرة الرمي. - أن يدفع التلميذ الثقل بعد تصحيح الوضعية. | ت1: يقوم كل تلميذ بتعلم الوضعية الصحيحة بالتركيز على وضعية الجذع ووضعية القدمين(قدم الأمامية ،قدم الارتكاز وضع اليد الدافعة ت2: تطبيق الوضعية داخل الدائرة باستعمال الجلة دون رمي ت3: القيام بالدفع بعد أخذ الوضعية الصحيحة للجسم مع اعطاء فرص للتلاميذ لتصحيح الأخطاء المرتكبة | - التركيز على وضعية الاقدام و مواجهة الجذع لميدان الرمي. - وضع القدم على النقاط المحددة داخل الدائرة. - التركيز على وضعية الجذع و الاقدام. |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الإعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد - اقتراح الحلول |

المستوى: الثالث

المؤسسة: كروسة سنوسي عين تادلس

النشاط: الوثب الطويل

الهدف: أن يحسن التلميذ من عملية السقوط

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|--|--|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسياً للدرس-أن يتهياً التلميذ فيسيولوجياً وبدنياً لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات .تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الانضباط |
| مرحلة التعليم | - أن يكون التلميذ قادراً على تحسين وضعية السقوط أن يقدر على تحسين وضعية السقوط من مسافة معينة | ت1: على طول حفرة القفز يحال التلاميذ القفز والسقوط بكلتا الرجلين معا. تكرار 3مرات ت2: على بعد 3خطوات يحاولون القفز والسقوط بالرجلين معا ت3: نفس التمرين السابق على مسافة اطول. تكرار مرتين | الهبوط على القدمين معا احترام المسافة المحددة روح التنافس بين التلاميذ |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الاعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد -اقتراح الحلول |

التاريخ: 2015/04/12

الوحدة التعليمية رقم : 11

المستوى: الثالث

المؤسسة: كروسة سنوسي عين تادلس

الهدف: ان يحسن التلميذ من عملية الارتقاء والطيران

النشاط: الوثب الطويل

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|---|---|---|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسياً للدرس—أن يتهياً التلميذ فيسيولوجياً وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات. تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الإنضباط |
| مرحلة التعليم | ان يكون التلميذ بتحسين رجل الارتقاء على لوح الارتقاء -ان يعمل على تحسين عملية الارتقاء -ان يعمل التلميذ على محولة لمس الكرة اثناء الطيران | ت1:على عرض حفرة القفز يقوم التلميذ بمحاولتين على بعد 3 خطوات لتهيئة رجل الارتقاء. ت2:على بعد 22-24 خطوة يقوم بالجري في الرواق بأقصى سرعة والارتقاء الجيد على اللوح. ت3:نفس التمرين باستعمال الخيط المطاطي داخل الحفرة على بعد 3م وارتفاع 60سم ت4: مكان الخيط نستعمل كرة للأعلى ومحاولة لمسها باليدين معا اثناء الطيران. منافسة: يقوم كل تلميذ بمحاولة واحدة مع التركيز على هدف الحصة | |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الإعتيادي | جري خفيف- إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد -اقتراح الحلول |

| مرحلة التعليم | الأهداف الإجرائية | وضعيات التعلم | معايير النجاح |
|---------------|---|---|--|
| مرحلة التحضير | أن يتهياً التلميذ نفسياً للدرس—أن يتهياً التلميذ فيسيولوجياً وبدنيا لتلقي مختلف الوجبات الحركية | الاصطفاف. اخذ الغيابات. تقديم موضوع الحصة تكوين الأفواج .جري خفيف لمدة 05 دقائق. إنجاز تسخين عام تمارين التمارين التقوية للعضلات من الثبات | التركيز على بث روح التنافس. التسخين الجيد لتفادي الإصابات. الإنضباط |
| مرحلة التعليم | — ان يتمكن التلميذ من ضبط مسافة الركضة التقريبية. — ان يتحكم التلميذ في الخطوات الأخيرة قبل الركض — أن يتمكن التلميذ من تطبيق هدف الحصة | —فوجين :فوج يطبق هدف الحصة والثاني يلاحظ يبدأ افراد الفوج الأول بحساب الخطوات التقريبية بداية من لوح الارتقاء حتى المسافة التي يراها مناسبة له ثم يبدأ الجري بسرعة نحو لوح الارتقاء للارتقاء واحد تلو الآخر ثم الفوج الملاحظ يقوم بنفس العمل. — اجراء منافسة بحيث كل تلميذ يحاول على أحسن نتيجة دون أخطاء. | —عدم الانقاص في السرعة عند الاقتراب. الجري حسب الخطوات الشخصية. —ضبط خطوة الارتقاء مع اللوح. |
| مرحلة التقييم | أن يتمكن التلميذ من تهيئة مختلف أجهزته والعودة به الى مستواها الوظيفي الإعتيادي | جري خفيف— إنجاز تمارين استرخاء العضلات تقييم ومناقشة الحصة | نقد الحصة. وتقبل النقد —اقتراح الحلول |