



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

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

علم الحركة وحركية الإنسان

عنوان:

أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب متعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي
وبعض القدرات البدنية في فعالية السرعة 60 متر عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-16) سنة.

بحث تجريبي اجري على تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-16) سنة بمتوسطة لحسن بن بابوش
بولاية عين تيموشنت.

تحت إشراف:

د/ حرياش ابراهيم

من إعداد الطالبان:

- خلادي زكرياء
- مصباح مختار

السنة الجامعية: 2015/2014

التشكرات:

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب
على ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر
بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "حرباش
ابراهيم" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في انجاز
هذا البحث ، الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة، حيث
وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم
المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى التلاميذ المتوسطة لحسن بن بابوش
الذين وجه لهم الإستبيان وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة
مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من
قريب أو من بعيد فآلف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.
مختار - زكرياء.

الإهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد
والاجتهاد اهدي هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنانرمز
العطف والمحبة على التي لن أوافيها حقها مهما قدمت لها إلى من
تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتها أمني الغالية إلى رمز
الفخر والاعتزازالذي شق لي درب الحياة من أجل
راحتي، إلى الذي لن أرد له القليل مما منحني، أبي العزيز إلى كل
عائلي - أخوتي - أخواتي، أخوالي وخالاتي، أعمامي وعماتي
وكل أولادهم كل باسمه وكل العائلة صغيرها وكبيرها دون أن
أنسى الجدة أطال الله في عمرها .
تحية خاصة للأستاذ المشرف: حرباش ابراهيم.
وإلى من تقاسم معي حلو الحياة ومرها إلى كل الأهل والأقارب
والأصدقاء. و شكرا.

مختار.

الإهداء:

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع الذي أهديه
إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما.
إلى كل العائلة الكريمة إخوتي و أخواتي كل بسمه خاصة "عربي"
و "عباس" و "شيماء" و "نوال" و "فاطمة الزهراء" و الصغيرة
الحلوى و كتكوتة "ياسمين ريتاج".
إلى جميع الأهل والأقارب.
إلى الأستاذ: حرباش ابراهيم.
اهدي لهم هذا العمل من صميم قلبي.

وشكرا

زكرياء.

قائمة المحتويات:

- ا- شكر وتقدير.....
- ب- إهداء.....
- قائمة المحتويات
- ج- قائمة الجداول.....
- د- قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث

- 01 مقدمة
- 03..... 1-الإشكالية.....
- 04..... 2-أهداف البحث.....
- 04..... 3-فرضيات البحث.....
- 05..... 4-أهمية البحث.....
- 05..... 5-مصطلحات البحث.....
- 07..... 6-الدراسات المشابهة.....

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: أساليب التدريس الحديثة

- 13..... تمهيد
- 13..... 1- مفهوم التدريس
- 14..... 1-1- فن التدريس
- 15..... 1-1-1- التدريس فن مكتسب
- 15..... 1-2- مهنة التدريس
- 16..... 2- مقومات التدريس

- 3- مدرس التربية الرياضية.....16
- 4- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية.....18
- 4-1 أهداف درس التربية البدنية والرياضية.....18
- 4-1-1 الأهداف التعليمية.....18
- 4-1-2 الأهداف التربوية.....18
- 4-2 أهمية درس التربية البدنية والرياضية.....18
- 4-3 واجبات درس التربية البدنية والرياضية.....19
- 5- أساليب التدريس.....20
- 5-1 مفهوم أسلوب التدريس.....20
- 5-2 طبيعة أسلوب التدريس.....20
- 6- تقسيمات أساليب التدريس.....20
- 7- مراحل قرارات التأثير في السلوك التعليمي.....20
- 8- أنواع اساليب التدريس المباشرة في التربية الرياضية.....21
- 8-1 أسلوب الأمر.....21
- 8-2 أسلوب التدريب.....22
- 8-3 الأسلوب التبادلي.....24
- 8-4 أسلوب المراجعة الذاتية.....25
- 8-5 الأسلوب الشامل (المتعدد المستويات).....26
- 8-5-1 مفهوم التدريس متعدد المستويات.....26
- 28.....الخلاصة

الفصل الثاني: فعالية السرعة وخصائص المرحلة العمرية

- 29.....تمهيد
- 1- نبذة تاريخية.....29
- 2- تعريف سباق السرعة.....30
- 3- دراسة على عينة من العدائين يتعلق بالتسلسل الحركي للأعضاء.....30
- 4- العلاقة بين ارتفاع الورك وزمن البداية.....31
- 5- العلاقة بين زمن البداية و معدل السرعة.....31
- 6- المراحل الفنية للأداء الحركي لسباق السرعة.....32

- 33.....1-6- مرحلة البدء والانطلاق.
- 331-1-6- وضع البدء.....
- 33.....2-1-6- وضع خذ مكانك.....
- 33.....3-1-6- وضع الاستعداد.....
- 33.....4-1-6- حركة الانطلاق.....
- 34.....2-6- مرحلة تزايد السرعة أو مرحلة التعجيل.....
- 34.....3-6- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.....
- 34.....4-6- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق.....
- 35.....7- العلاقة بين سرعة العداء وطول وتردد الخطوة الصفات البدنية.....
- 37.....1-7- منحني طول الخطوة.....
- 37.....2-7- مرحلة التزايد الشديد في طول الخطوة.....
- 37.....1-2-7- منحني تردد الخطوة.....
- 37.....2-2-7- مرحلة التزايد إلى الحد الأقصى.....
- 37.....3-2-7- مرحلة التناقص التدريجي.....
- 37.....4-2-7- مرحلة التناقص الشديد.....
- 37.....8- المراحل الفنية لأداء الخطوات.....
- 38.....1-8- مرحلة الاستناد.....
- 38.....2-8- مرحلة المرجحة.....
- 39.....9- العوامل التقنية في سباق السرعة.....
- 39.....1-9- في مستوى الانطلاقة.....
- 39.....2-9- في المستوى الخطوة.....
- 40.....10- الصفات البدنية.....
- 40.....1-10- أنواع الصفات البدنية.....
- 40.....1-1-10- القوة.....
- 41.....2-1-10- المرونة.....
- 42.....3-1-10- الرشاقة.....
- 43.....4-1-10- السرعة.....
- 44.....5-1-10- التحمل.....

45.....	11- تعريف المراهقة.....
46.....	11-1- الحدود العمرية للمراهقة.....
47.....	11-2- أنماط المراهقة.....
47.....	11-3- مرحلة المراهقة والتلاميذ الطور المتوسط.....
48.....	12- خصائص ومميزات التلميذ في المرحلة المتوسطة.....
49.....	13- تعريف التقنية.....
49.....	13-1- التقنية الرياضية.....
51.....	13-2- تعليم التقنية.....
51.....	13-3- مراحل تعلم التقنية.....
52.....	13-3-1- طريقة ومراحل التعليم لاكتساب التكنيك.....
52.....	14- مراحل التعليم لاكتساب التقنية.....
52.....	15- أهمية التقنية الرياضية.....
53.....	الخلاصة.....

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

54.....	تمهيد.....
54.....	1- الدراسة الإستطلاعية.....
59.....	2- منهج البحث.....
60.....	3- مجتمع البحث.....
60.....	4- مجالات البحث.....
60.....	4-1- المجال البشري.....
60.....	4-2- المجال المكاني.....
60.....	4-3- المجال الزمني.....
60.....	5- متغيرات البحث.....
61.....	6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
61.....	7- أدوات البحث.....
62.....	8- الوحدات التعليمية المقترحة.....

65	الاختبارات البدنية.....	9-
66	أسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....	10-
67	الوسائل الإحصائية.....	11-
70	صعوبات البحث.....	12-
70	الخاتمة.....	

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

72	تمهيد.....	
72	عرض و تحليل و مناقشة النتائج.....	1-
72	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان.....	1-1-
88	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات.....	1-2-
96	استنتاجات.....	2-
97	مناقشة الفرضيات.....	3-
100	اقتراحات.....	4-
100	الخلاصة العامة.....	

مصادر ومراجع

الملاحق

ملخص البحث: اللغة العربية .

اللغة الفرنسية.

اللغة الإنجليزية.

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل مراحل التدريس	27
02	جدول يمثل العلاقة بين مستوى السرعة وتردد الخطوة وطول بعض اللاعبين، في مرحلة السرعة القصوى لمسافة 60 م عند شرويتز.	36
03	جدول يمثل يبين النسب المئوية للاختبارات البدنية في القوة المميزة بالسرعة المختارة من طرف الأساتذة المحكمين.	55
04	جدول يمثل قيم ثبات اختبارات المقترحة للقوة المميزة بالسرعة.	57
05	جدول يمثل طريقة توزيع عينة البحث	60
06	جدول يمثل الأهداف التعليمية المطبقة للبرنامج.	64
07	جدول يمثل معامل الصدق والثبات	67
08	جدول يمثل دور سباقات السرعة في بناء العضلات	72
09	جدول يمثل حاجة السرعة الى القليل من الذكاء	73
10	جدول يمثل كسب السرعة التلاميذ لياقة بدنية	74
11	جدول يمثل أهمية السرعة في كسب مرونة الجسم	75
12	جدول يمثل أهمية السرعة في حصة التربية البدنية و الرياضية.	76
13	جدول يمثل ممارست التلاميذ سباقات السرعة 60 متر من قبل.	77
14	جدول يمثل حب التلاميذ ممارست ألعاب القوى خاصة السرعة 60متر	78
15	جدول يمثل مشاركة التلاميذ في مسابقات السرعة في مؤسستهم من قبل	79
16	جدول يمثل الألعاب القوى المفضلة لديك.	80
17	جدول يمثل أفضلية سن المراهقة لسباق السرعة.	81
18	جدول يمثل سن المراهقة الأفضل لسباق السرعة.	82
19	جدول يمثل السباقات للأفضل للسرعة	83
20	جدول يمثل الأطراف التي يجب تسخينها قبل سباق السرعة 60 متر.	84
21	جدول يمثل تأثير السليبي الطقس الخارجي في نتائج سباق السرعة.	85
22	جدول يمثل كيفية ضبط التنفس أثناء سباق السرعة.	86
23	جدول يمثل الدرجة المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة.	87
24	جدول يمثل التجانس لعيني البحث من حيث المتغيرات الوزن ، الطول ، السن ، اختبار 01 ، اختبار 02.	88
25	جدول يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار 30 متر من البداية المتحركة.	89
26	جدول يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار 30 متر من البداية المتحركة.	90
27	جدول يمثل نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات	91
28	جدول يمثل نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات	93
29	جدول يمثل نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار 30 متر من البداية المتحركة.	94
30	جدول يمثل نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات	95

قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
67	شكل يمثل الاختبار جري 30 م من البداية المتحركة	01
67	شكل يمثل يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات	02
72	شكل يمثل دور سباقات السرعة في بناء العضلات	03
73	شكل يمثل حاجة السرعة الى القليل من الذكاء	04
74	شكل يمثل كسب السرعة التلاميذ لياقة بدنية	05
75	شكل يمثل أهمية السرعة في كسب مرونة الجسم	06
76	شكل يمثل أهمية السرعة في حصة التربية البدنية و الرياضية.	07
77	شكل يمثل ممارست التلاميذ سباقات السرعة 60 متر من قبل.	08
78	شكل يمثل حب التلاميذ ممارست العاب القوى خاصة السرعة 60متر	09
79	شكل يمثل مشاركة التلاميذ في مسابقات السرعة في مؤسستهم من قبل	10
80	شكل يمثل الألعاب القوى المفضلة لديك.	11
81	شكل يمثل أفضلية سن المراهقة لسباق السرعة.	12
82	شكل يمثل سن المراهقة الأفضل لسباق السرعة.	13
83	شكل يمثل السباقات للأفضل للسرعة	14
84	شكل يمثل الأطراف التي يجب تسخينها قبل سباق السرعة 60 متر.	15
85	شكل يمثل تأثير السلبي الطقس الخارجي في نتائج سباق السرعة.	16
86	شكل يمثل كيفية ضبط التنفس أثناء سباق السرعة.	17
87	شكل يمثل الدرجة المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة.	18
90	شكل يمثل مقارنة نتائج الفروق المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار الجري 30م من البداية المتحركة	19
91	شكل يمثل مقارنة نتائج الفروق المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار الجري 30م من البداية المتحركة	20
92	شكل يمثل مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطان الحسابية بين الإختبارات القبلية و البعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات	21
93	شكل يمثل مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطان الحسابية بين الإختبارات القبلية و البعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات	22
95	شكل يمثل متوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبار 30 متر من البداية متحركة.	23
96	شكل يمثل متوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في الاختبار الوثب العريض من الثبات.	24

مقدمة:

إن أسلوب التدريس هو الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة للمتعلم، وكلما كانت ملائمة للموقف التعليمي ومنسجمة مع عمر المتعلم وذكائه وقابليته وميوله كانت الأهداف التربوية المتحققة عبرها أوسع وأكثر عمقاً وفائدة، (الديري ومحمد، 1993، صفحة 343).

ولأهمية تدريس التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة التي هي إحدى أهم المراحل الأساسية في النظام التربوي ذلك أن التلاميذ يمرون خلالها بمرحلة المراهقة والبلوغ (عباس، 1993، صفحة 266). ففي هذه المرحلة يظهر على التلاميذ تطور في المظاهر الفسيولوجية والجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية فتصبح لديهم القدرة على التعلم واكتساب المهارات والمعلومات والشعور بالاستقلال والنضج، إذ يصبح التلميذ قادر على الفهم واستنتاج العلاقات واستخلاص النتائج، وتزداد قدرته على التحليل والتركيب، ولهذا يؤكد معظم المربين على ضرورة إيجاد أساليب تدريسية حديثة تنسجم مع المرحلة السنية، والابتعاد عن الأسلوب التقليدي والذي لا يراعي الفروق الفردية بل يركز على الحفظ والتلقين وإطاعة الأوامر وإتباع أساليب تركز على الإبداع والتفاعل بين التلميذ والمدرسة، وبالرغم من الاتجاهات الحديثة التي ظهرت في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، إلا أننا نفتقر إلى تطبيقها في مدارسنا والتي تكاد تكون معدومة، ويؤكد التعليم الحديث على الفروقات الفردية القائمة بين المتعلمين ويوجه الاهتمام لمراعاتها بمختلف السبل، ومنها تعدد أساليب التدريس وتنوعها لأنها تهتم بنمو المتعلمين إلى أقصى ما يستطيعه من قدرات كل منهم، وبناء أهداف التدريس على حاجات المتعلمين الحقيقية بجعل المواقف التدريسية المنبثقة عن الأهداف مبنية لحاجتهم، فيتفاعلون مع المدرسة من جهة ومع زملائهم من جهة أخرى تفاعلاً عميقاً ومستمرًا ومؤثراً، (محمد، 21، 2001).

وتعد فعالية السباق السرعة إحدى أهم فعاليات ألعاب القوى التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة تجلّى في تحطيم الأرقام العالمية لهذه الفعالية من خلال تطوير مستوى أدائها بشكل مستمر نتيجة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية، التي تتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً على نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج إلى الدقة في السباق من أجل ضمان الوصول إلى النهاية وهذا يحتاج إلى إعداد رياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وعقلياً للوصول إلى الأداء الأفضل، إذ أن تحقيق المهام العصرية للتربية البدنية والرياضية يتطلب الخروج من النظام التدريسي التقليدي والمعلومات القديمة المكررة من مصدر إلى آخر، فالمدارس المستقبلية للتربية البدنية والرياضية تنادي بتحديث وتطوير المناهج ومحتواها وأساليب تدريسها، إذ أن الأسلوب العملي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسية (الرومي، 1999، الصفحات 16-17). وستضمن محتوي الدراسة على

باين ، الباب الأول مخصص للدراسة النظرية مقسم إلى فصلين الأول تطرقنا فيه الى إعطاء مفهوم شامل لأساليب التدريس احدثية و أنواعها، كما تضمن الفصل الثاني على فعالية السرعة وخصائص المرحلة العمرية (المراهقة).

أما الباب الثاني فقد تخصص إلى الدراسة الميدانية وهو مقسم إلى فصلين ، تطرقنا في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءات المدانية البداية كانت التجربة الإستطلاعية و كذلك الأسس العلمية في صدق و ثبات الموضوعية أهم الوسائل الإحصائية المستعملة، حيث استخدمنا المنهج التجريبي ، أما المجتمع البحث هم تلاميذ الطور المتوسط. اما الفصل الثاني فتضمن عرض و تحليل و مناقشة النتائج مع الإستعانة بالوسائل الإحصائية المناسبة، حيث تم عرضها في جداول و التعبير عنها ببيانيا بواسطة أشكال ، ومن ثم مناقشة فرضيات البحث إستنادا الى ما تم التطرق إليه في الجانب النظري و والبحوث المشابهة و الخروج بمجموعة من الإستنتاجات، وأخيرا تم الخروج بمجموعة من التوصيات و التي نأمل في المستقبل ولو بالقليل في إفادة الطلبة المقبلين على البحوث الجديدة.

1- مشكلة البحث :

إن تدريس التربية البدنية والرياضية أهمية في نمو القدرات العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية وعلى وجه الخصوص تلاميذ المرحلة المتوسطة لكون هذه المرحلة ذات أهمية باعتبارها مرحلة انتقالية لها خصوصية في مراحل النمو لدى التلميذ، واعتبارها إحدى المراحل الحرجة في حياته فضلاً عن وجود الفروق الفردية وعدم مراعاتها في الأسلوب التقليدي عند تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ولعدم استغلال الطاقات الهائلة للتلاميذ أثناء الدرس ، لهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التدريس والتي عن طريقها تستطيع المدرسة الوصول بالتلاميذ إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الأداء المعرفي والبدني والنفسي وإشباع رغباتهم وتفهم حاجاتهم وبناء علاقات اجتماعية بينهم ولاسيما وهم في مرحلة المراهقة من خلال إعطائهم فرصة لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ المهمات الحركية ومراعاة الفروق الفردية. حتى الآن لم تكتمل المعلومات اللازمة والواجب توفرها التي توضح الوجه الكامل للوحدات التعليمية المقترحة في سباقات السرعة ونتائج هذه الوحدات على الجانبين المعرفي والبدني عند التلاميذ ،(عدنان درويش، 1994، ص 05).

حيث اتضح لنا من خلال إطلاعنا على البحوث السابقة و الزيارات الميدانية التي قمنا بها في بعض المتوسطات لولاية عين تموشنت نقص في مستوى المعرفي و القدرات البدنية لتلاميذ الطور المتوسط وذلك لعدم اقتراح وبرمجة وحدات تعليمية مناسبة للمرحلة النهائية المتوسطة وهي مرحلة إنتقالية مهمة من شأنها إبراز تلاميذ ذوي مستوى عالي و مستقبل زاهر.

و من هنا تكمن أهمية البحث و الحاجة إليه في المساهمة في رفع مستوى التلاميذ ، ووضع برنامج تعليمي مبني على أسس علمية سليمة لتطوير الجانب المعرفي و القدرات البدنية في السرعة لتلاميذ الرابعة متوسط وعلى هذا الأساس يمكن طرح الإشكال التالي:

التساؤل العام:

ما مدى تأثير بعض الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب متعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي وبعض القدرات البدنية في فعالية السرعة (60 متر) عند التلاميذ الطور المتوسط ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات تساهم في تطوير الجانب المعرفي في فعالية السرعة (60 متر) عند التلاميذ الطور المتوسط ؟

- هل الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة عند التلاميذ الطور المتوسط ؟

- هل الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات تساهم في تطوير السرعة عند التلاميذ الطور المتوسط ؟

2- أهداف البحث:

الهدف العام:

- معرفة تأثير الأسلوب المتعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي و القدرات البدنية الخاصة في فعالية السرعة (60 متر).

الأهداف الجزئية:

- معرفة مدى نجاعة هذه الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي في فعالية السرعة (60 متر) عند التلاميذ الطور المتوسط
- معرفة مدى نجاعة هذه الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات في تطوير القوة المميزة بالسرعة عند التلاميذ الطور المتوسط
- معرفة مدى نجاعة هذه الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات في تطوير السرعة عند التلاميذ الطور المتوسط.

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات أثر إيجابي في تطوير الجانب المعرفي والقدرات البدنية في فعالية السرعة (60 متر) عند التلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لها تأثير إيجابي في تطوير الجانب المعرفي في فعالية السرعة (60 متر) لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة عند التلاميذ الطور المتوسط
- الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات تساهم في تطوير السرعة عند التلاميذ الطور المتوسط.

4- أهمية البحث:

تتجلى أهمية أي دراسة من أهمية الموضوع الذي تناوله ، وانطلاقا من أن موضوع "وحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي و القدرات البدنية في السباق السرعة 30 متر لدى التلاميذ الطور المتوسط " يمثل صلب عملية تدريس مادة التربية البدنية ، كونه يربط بين متغيرين هامين يمثلان حجر الزاوية في العملية التعليمية وهما تفاعل الأستاذ مع التلاميذ . فعلمية التدريس تحتوي على كم هائل من التعقيدات حيث أنها تتعامل مع عناصر بشرية غير متجانسة ميزتها الفروق الفردية والاتجاهات والميول والنفسيات المتباينة التي تجعل من توليها وضبطها أمرا صعبا ومعقدا . وتأتي هذه الدراسة لتكون دعما للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية على إطلاق يد التطوير والابتكار باستخدام أساليب أكثر فاعلية في مجال التدريس وتحقيق أهداف الدرس في ظل تحقيق الرضا النفسي والاجتماعي لجميع التلاميذ على اختلاف ميولهم ورغباتهم . كما أن هذه الدراسة تفسر شريحة هامة من المجتمع خلال فترة نمو حساسة وهي فترة المراهقة وما يصطحبها من تغيرات ، والتي تؤثر حتما في مراحل النمو اللاحقة ، لهذا يجب الاعتناء بعملية التدريس وتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ نفسيا، بدنيا ، عقليا واجتماعيا وفقا لمبدأ مراعاة الفروق الفردية، و تتمثل هذه الأهمية في مايلي:

- التعرف على بعض الأساليب التدريسية المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- إبراز أثر الأساليب التدريسية على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالتلميذ.

- التعرف على الأسلوب الناجح المستخدم في عملية التدريس من اجل تطوير الجانب المعرفي

والقدرات البدنية في فعالية السرعة

- هذه الدراسة تكون مرجعا ودعما للناشطين في مجال التربية البدنية والرياضية

5- مصطلحات البحث:

- التدريس :

اصطلاحا: إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مداخلات و مخرجات، تتمثل المداخلات في الأهداف و المناهج و الوسائل التعليمية و تتمثل العمليات في طرق و أساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية (شلتون وخفاجة)

إجرائيا:

عملية تفاهم واتصال بين طرفين ، أو أكثر من طرف - وفقا لنظرية الاتصال - فلا بد أن يوجد مرسل (معلم) يرسل رسالة بطريقة معينة ، وأن تصل هذه الرسالة إلي من يستقبلها مستقبل (متعلم)

- أسلوب التدريس:

اصطلاحاً: تعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي وهشام عامر عليات " : الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة". (عطاء الله)

إجرائياً: هي مختلف الإجراءات التي يتناول بها الأستاذ عملية التدريس أثناء التطبيق الميداني لحصص التربية البدنية و الرياضية والتي تشمل أفعال وسلوكات و اشارات و عبارات و أنماط التعامل مع التلميذ.

- الأسلوب المتعدد المستويات:

اصطلاحاً: من منطلق وجود فروق بين التلاميذ داخل إطار المجموعة ، لذا يجب ألا يخضع جميع التلاميذ لمعدل واحد في التعلم حيث أنه من الغير الممكن أن نجد جميع التلاميذ قد وصلوا لمستوى واحد من التحصيل في نشاط معين في نفس الوقت، وعلى هذا ينبغي على المعلم أن يستخدم إجراءات تتضمن توفير أنواع عديدة للأنشطة التعليمية يدخل في نطاقها موضوعات متنوعة للتعلم، ومدخل متنوعة لتعلم الموضوع، ويقسم التلاميذ إلى جماعات للتعلم على أساس قدراتهم ، ولذا تستخدم بشكل واسع إختبارات وأساليب التشخيص و خبرات الإستكشاف، التي تفصح عن إختلافات الأفراد، كما يصنف العمل مع الفصل بوسائل متعددة كعدم توحيد الواجبات، ولا بد من التوفير الفرص للتنوع لطربي النقيض (أي محدودي القدرة، و الممتازين)، فتعطي عناية للممتازين، كما تعطي عناية لمحدودي القدرة ، وبهذا نجد أن هذا الأسلوب يوفر مستويات متعددة للأداء لنفس العمل. (محمد، 21، 2001).

اجرائياً: هو الأسلوب الذي يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ وذلك بتقسيمهم الى مجموعات حسب مستوياتهم (مستوى عالي ، متوسط ، أدنى).

-السياق السرعة :

اصطلاحاً: سياق السرعة هو إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يجري اللاعب لمسافة معينة . يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم الوصول عند العلامة النهائية. اجرائياً: هو انتقال الشخص من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة.

- الوحدات التعليمية

اصطلاحاً : هي وضعية تعليمية تعلمية تدمج مجموعة من الأنشطة تهدف إلى اكساب المتعلم جملة من القدرات (معارف ،مهارات ،مواقف) ، قابلة للتوظيف في معالجة القضايا المطروحة في اطار مدار الاهتمام و حل المشكلات وهي شكل الاشكال تنظيم أنشطة المتعلم ، عطاء الله. (2009 ص 13-14) اجرائياً: هي مجموع أنشطة بيداغوجية ينظمها المعلم في الفصل و تهدف الى اكساب المتعلمين كفاية ما.

6-الدراسات المشابهة:

من البديهي والمعروف إن الدراسات العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات عديدة قد تناولته بالشرح والتحليل،أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه ، وكلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض ،حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه.

الدراسة الأولى: ماجستير.

1-دراسة الزبيدي (2002)"أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام الأساليب التدريسية (الفردية ، التبادلية ، التعاونية، الأمرية) في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية (البدنية، الوجدانية، المهارات الحركية) فضلا عن المقارنة بين هذه الأساليب وأيهما أفضل في تحقيق هذه الأهداف .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (80) طالبا من طلاب المرحلة الأولى - كلية المعلمين / جامعة الموصل موزعين على أربع مجاميع بواقع (20) طالباً لكل مجموعة ، وتم التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) فضلا عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية والاتجاه نحو الدرس والمهارات الحركية بلعبي كرة القدم وكرة السلة .

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط بيرسون ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة المتساوية العدد ، تحليل التباين باتجاه واحد ، وقيمة اقل فرق معنوي باختبار (دنكن).

وقد استنتج الباحث ما يأتي :

1. اثبت فاعلية استخدام أسلوب التدريس الفردي في تحقيق أهداف درس التربية الرياضية متفوقا على الأساليب الأخرى (التبادلي، التعاوني ، الأمرى).

2. اثبت أسلوب التدريس التبادلي والتعاوني تطورا في بعض عناصر اللياقة البدنية والاتجاه النفسي نحو الدرس وفي بعض المهارات الحركية.

-الدراسة الثانية: ليسانس

2-برنامج مقترح لتحسين نتائج سباقات السرعة(60م ذكور و إناث) عند الأقسام

النهائية(17-18-20)سنة.

وهذه الدراسة كانت من إعداد الطالبين :-فوقية إبراهيم -شريف لعرج

خريجي دفعة 2006-2007 بجامعة العلوم و التكنولوجيا بوهران- معهد التربية البدنية والرياضية .

أهداف وأغراض البحث : شملت دراسته الأهداف التالية :

- البحث عن انسب حل المدرس لتحسين نتائج سباقات السرعة في حال توقف نمو صفة السرعة. كما جاءت أغراض البحث كمايلي :

- صياغة برنامج دوري يركز على تحسين تقنيات الجري السريع لتلاميذ الأقسام النهائية.

- مساعدة المدرسين على إيجاد سبل جديد تقوم على تطوير تقنيات الجري السريع.

فرضية البحث : إن انسب حل يلجا له المدرس لتحسين نتائج السباقات السريعة في حال

توقف نمو صفة السرعة هو الاهتمام بتحسين الجانب الفني للجري، حيث أن التحصيل الزمني للعينة التجريبية (البرنامج المقترح) سيكون أحسن من التحصيل الزمني للعينة الضابطة (البرنامج الوزاري)، والنتائج جيدة مقارنة بجدول التنقيط الوزاري.

منهج البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث :

العينة الضابطة : شملت 156 تلميذ من بينهم 51 تلميذ و 105 تلميذة.

العينة التجريبية : شملت 52 تلميذ من بينهم 13 تلميذ و 39 تلميذة.

نتائج البحث :

- اللجوء إلى تطوير الجانب التقني في سباق السرعة بعد وصول صفة السرعة.

- الأخذ بعين الاعتبار جميع المتغيرات التي تؤثر في حصة التربية البدنية والرياضية.

- المطالبة بالزيادة في عدد حصص التربية البدنية والرياضية وإعطائها أكبر.
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية تخطيط توزيع دوري مبني على أسس عملية حسب مستوى التلاميذ.

الدراسة الثالثة : ماستر

3-تأثير بعض التمارين البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في العدو 100م

بحث تجريبي احري على طلبة السنة الأولى ل.م.د معهد التربية البدنية والرياضية.
هذه الدراسة كانت من إعداد الطالب :

- غيتري صلاح الدين

*خريج دفعة 2010-2011 بجامعة العلوم والتكنولوجيا- محمد بوضياف- وهران-

أهداف البحث :

تمكن أهداف البحث في التعرف على تأثير التمارين البليومترية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

و التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على تحسين الانجاز الرقمي للعدو 100 متر لدى طلبة السنة الأولى ل.م.د.

فرضيات البحث :اقترح الباحث الفرضيات التالية :

-التمارين البليومترية تؤثر على القوة المميزة بالسرعة.

-التمارين البليومترية تؤثر إيجابا في الانجاز الرقمي للعدو 100 متر.

منهج البحث :

استخدم الباحث في بحثه المنهج التجريبي.

عينة البحث:

شملت العينة 50 طالبا من السنة الأولى ل م د جنس ذكور.

موزعة كما يلي :

-العينة الاستطلاعية:شملت 10 طلبة و تم استبعادهم عن التجربة الرئيسية.

-العينة التجريبية :شملت 20 طالبا.

-العينة الضابطة :شملت 20 طالبا.

نتائج البحث :

- 1- استخدام التمارين البليومترية المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في ألعاب القوى و خاصة في انجاز العدو 100 متر.
- 2- استخدام التمارين البليومترية ضمن البرامج التدريبية العادية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الطلبة.
- 3- استخدام التمارين البليومترية لانجاز اكبر مسافة ممكنة في العدو 100 متر.
- 4- تمديد فترة التدريب من شهرين إلى ثلاثة أشهر للبلوغ و الوصول إلى نتائج أخرى.
- 5- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من حيث السن و الجنس و كذا نوع

الرياضة.

الدراسة الرابعة: ماجستير

- 4- تحت عنوان -"الأسلوب التدريسي للأستاذ ودوره في تفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية" من إعداد الطالب غورين سمير
- أهداف الدراسة: مدى تأثير أساليب التدريس في تنمية وتفعيل العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ والتلميذ .
- إعطاء أكثر نوعية في أوساط الأساتذة بالاندماج مع التلاميذ إضافة إلى الاندماج في المؤسسات الاجتماعية.
- الأساليب والسبل التي يعتمد عليها الأساتذة في وقاية وإرشاد شخصية التلميذ المراهق وكانت الفرضية العامة كما يلي "أسلوب الأمر أكثر استعمالا من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية وهو الأسلوب الأمثل لتفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- وقد استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك بالاستخدام أداة الاستبيان لأنها مناسبة للموضوع حيث أن عينة البحث كانت من قسمين هما: العينة الأولى من 12 أستاذ والعينة الثانية من 140 تلميذ.

التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالعلاقة بين الدراسات بعضها البعض و بين الدراسة الحالية حيث معظم الدراسات حول عملية التقويم البرامج و الاهداف و الجانب البدني و المعرفي ، وسوف يتناول الطالبان فمالي هذه الدراسات بشيء من التفصيل.

1- من حيث المجال الزمني: أجريت هذه الدراسات في الفترة ما بين عام

2002حت عام 2010

2- من حيث العنوان: على الرغم من اختلاف عناوين الدراسات السابقة إلا أن

محاورها جميعا يدور حول تحديد الحالة الراهنة للمستوى ، باستخدام الإختبارات ، المعرفي البدني أو دراسات تحليلية للمستوي أو اختبارات للقياس المستوى مع المستوى مع استخلاص تقويم مناهج و وحدات و البرامج التربية الرياضية.

3- من حيث المنهج: استخدمت معظم الدراسات بامنهج التجريبي.

4- من حيث العينة: اشتملت العينة في معظم الدراسات من الطلاب و الطالبات

بمراحل التعليم العام مدرسي ومدرسات التربية الرياضية.

5- من حيث النتائج: كانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات المرتبطة و

التي ترتبط بمحاور هذا البحث وهي : دراسة المتغيرات المهارية و البدنية و أثرها على النتيجة الأداء

- قياس الأداء المهاري و المعرفي بإستخدام الإختبارات المهارية و البدنية.

- تحقق الأهداف التعليمية لمنهاج التربية الرياضية بدرجات متفاوتة.

6- من حيث المتغيرات: إختلفت المتغيرات المقاسة في الأبحاث السابقة الذكر ، لكنها جميعا تركت

على قياس المتغيرات البدنية والمهارية و معرفية للتلاميذ المراحل الثانوية.

مدى استفادة الطالبان من تلك الدراسات:

تعب الدراسات السابقة خبرات علمية وعملية فتحت المجال أمام الطالبان في مشوار بحثه،

حيث إستفاد الطالبان من :

- طريقة إختيار العينة بدقة و عناية.

- تحديد المناهج المستخدمة لطبيعة الدراسة.

- اختيار متغيرات البحث و كيفية قياسها.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية.
- كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- تعيين نتائج البحث من خلال الدراسات السابقة.

خلاصة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وتحليل ما تناول مقارنة بالبحث الحالي استخلص الطالبان ما يأتي إن جميع الدراسات السابقة الواردة في البحث تناولت عينات من التلاميذ في مراحل مختلفة (ابتدائية ، متوسطة)، وفي البحث الحالي كانت عينة البحث على تلاميذ الطور المتوسط.

اختلفت وتنوعت المادة التعليمية في الدراسات السابقة بين مهارات (السباحة ، وكرة اليد) وفي البحث الحالي كانت المادة التعليمية لتطوير الجانب البدني و المعرفي الخاصة بالسرعة .

اختلفت وتنوعت الأساليب التدريسية كمتغيرات مستقلة في الدراسات السابقة بينما تناولت الدراسة الحالية أسلوب (المتعدد المستويات) ،اختلفت وتنوعت المتغيرات التابعة التي تناولتها الدراسات السابقة في البحث الحالي ما بين (معرفي، بدني ، ونفسي ، واجتماعي ، ومعنوي) بينما تناولت الدراسة الحالية متغيرين (الجانب البدني و الجانب المعرفي) .

وبناء على ما تقدم استفاد الطالبان من الجوانب النظرية التي تضمنتها هذه الدراسات ومن النتائج التي تمخضت عنها ، ومن الاختلافات في هذه النتائج تبعا لخصوصية الدراسة وبهذا توسع أفاق ومدارك الطالبان في مجال تخصصهما واغنائها بالكثير من المعلومات والمعارف.

تمهيد:

تعد الأساليب إحدى المحاور الأساسية لعملية التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية حيث أن التدريس الفعال لا يعتبر مجرد عمل أو وظيفة، بل هو عملية تصميم مشروع ضخم متشعب الجوانب، له مرتكزات واضحة لاتصاله بصورة مباشرة بمستقبل أولئك الذين نقوم بتعليمهم، وتعتبر الأساليب التدريسية تلك العلاقات التي تنشأ بين المعلم والتلميذ والتي تؤثر إيجابياً أو سلبياً في تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس. ولهذا فإن إلمام المدرس بمختلف الأساليب سيساعده على تسيير عملية التدريس بصورة فعالة ومجدية، ونظراً لأهمية الموضوع فقد تم التطرق إليه بشيء من التفصيل انطلاقاً من تطور هذه الأساليب وأهميتها في مجال التربية البدنية والرياضية ثم تحليل هذه الأساليب بمختلف أنواعها سواء المباشرة أو غير المباشرة وهذا لإعطاء المطلع والمطبق الأساس والقاعدة في بناء أساليب التدريس والتدرج في تطبيقها .

1- مفهوم التدريس :

اعتبر التدريس في الأصل انه التعليم الذي يفهم منه انه اكتساب بعض المعلومات والمهارات والمعارف . ان هذا التعريف لا ينطبق على التدريس بوجه عام ولا يجوز الاعتقاد ان غاية التدريس هي عبارة عن التعليم ، فان للتدريس غاية اهم من التعليم وهي التربية وله أهداف اسمي من معارف تلقى وتكتسب بل تتعدى الى تنمية القبلات واكتساب المهارات والخبرات والوصول الى التصور الواضح والتفكير المنظم وتثير في النفوس العواطف السامية لتحضير واعداد رجل المستقبل ،والام الصالحة والمواطن الصالح لحياة أسمى وأرقى وافضل . (حسن المعوض، 1986 ص 08).

والتدريس يشكل مجموعة نظريات وحقائق تطبق وتحول الى مهارات وخبرات من خلال التدريب ويشير التدريس الى ما حدث من تعلم للطلاب وبذلك يجب ان نقوم التدريس بمدى تأثيره في الطلاب من خلال نقل وتفهم وتوضيح وتعليم واكتساب المعلومات والخبرات والمهارات من المدرس الى الطالب باي اسلوب او طريقة ،(عطاء الله، 2009، ص06).

والهدف الرئيسي للتدريس هو ايجاد طرائق عديدة تساعد التلميذ على التعليم والنمو او التصميم ورسم التجارب التربوية والتي من خلالها سوف تنمو مهارات ومفاهيم وحالات الطلبة وتمكنهم من التمتع بتجارب التعليم .

ان الغرض من التدريس هو توصيل المعارف والعلوم المتنوعة والمختلفة من المدرس الى الطالب ولذلك فان الربط بين طرائق التدريس وتأثيرها في الطلاب تعد من الطرائق المفيدة والمجدية في تقويم عملية التدريس التي تحتاج الى الصبر والمثابرة من الاشخاص الذين يمارسون مهنة التدريس وان يتكيفوا معها ويستعدوا لمواجهة جميع المشاكل والصعوبات التي تواجههم ،(مرجع سابق، ، ص07).

لان من الطرائق المفيدة والمجدية في تقويم عملية التدريس هي ملاحظة مايفعل طلابك فاذا ما طلب منك ان تقوم مدرسا وسمح لك ان تنظر الى ناحية تربوية واحدة في التقويم فان النصيحة لك ان تنظر الى مايفعله الطلاب اكثر مما تنظر الى ما يقوم به المدرس ،لان شكل التدريس الجيد مرتبط بالطلاب وما يقومون به من تطبيق واستجابته لما يطرح من قبل المدرس ولهذا وجب على المدرس الانسجام والتعايش مع طلبته من اجل اداء رسالته بكفاءة وامانة ، لان مهنة التدريس لها قدسية واحترام واجلال في كل المجتمعات وعلى اختلاف مستوياتها

ان افضل مفهوم للتدريس قد حددته (يوسف قطامي واخرون)

وهو "انه عملية منتظمة محكومة باهداف ومستندة الى اسس نظرية نموذجية تهدف الى اعتبار مكونات منظومة التدريس وخصائص الطلبة والمدرسين والمحتوى التدريسي وفق منظومة متفاعلة لتحقيق التطور والتكامل في العملية التدريسية ويهدف تربوي عام لتحقيق اهداف المخططات التدريسية .

1-1- فن التدريس :

(ابراهيم، 2002 ص07) ان الفن في التدريس ليس مجرد عمل او وظيفة بل هو عملية تصميم مشروع ضخم متشعب الجوانب له مرتكزات واضحة لاتصاله بصورة مباشرة بمستقبل اولئك الذين تشجعهم على التعليم و تربيتهم منذ الصغر ليصبحوا شباب المستقبل . وبالطبع فان الهدف الاساسي والاكبر من التعليم هو ان يتعامل المدرس مع من سوف يشكلون الوطن والامة التي تشارك العالم في هذه الارض ومن هنا يمكن تحليل فن التدريس على انه يتعامل مع جملة مهارات علمية او تربوية ترتبط بعدد كبير من الركائز الاساسية المتعددة واهم اجزائها هي:

- انها جزء من مهنة ذات اهداف واضحة.
- فن وابداع القائمين على التعليم .
- كفايات علمية تربوية .

طرائق تدريس مختلفة تعالج حالات ومواقف متعددة .

كل هذه الركائز تحتاج الى وقت لتجعل من عمل مشروع التعليم ايسر واسهل تنمو خلالها لسد الحاجات الخاصة لمتطلبات التعليم .

ان طرائق التدريس لها وزنها الكبير في العملية التربوية فعلم تطور المهارات يؤكد ذلك من حيث تقويم فاعلية الركائز الاربعة في المسارات الاتية :

- تحسين المهارات والكفاءة العلمية والتربوية الخاصة بفن التدريس .
- تبسط وتساهم في تعليم المهارات الاساسية بما يتلائم معى قدرات التلاميذ .

- تعزيز الحصول على الخبرات التدريسية .
- تطوير الأنشطة الصفية واللاصفية .
- القدرة على التحكم والاستثمار الامثل للوقت المحدد .

1-1-1 التدريس فن مكتسب :

- ان التدريس الحديث يستند على فهم الطالب ومعرفة ظروفه الفردية ومستوى تفكيره . اذ ليس بالامكان تطبيق اى فن من الفنون بدون معرفة الظروف المحيطة التى قد تؤثر فى هذا التطبيق .
- ان الفكرة القائلة بان التدريس فن مكتسب لحد بعيد تحتم على المدرسين ان يضعوا نصب اعينهم وجوب توجيه العناية الى التربية الاخلاقية فى التدريس . (فهيمى و السيد، 2005 ص02)
- ويترتب ايضا الاخذ بفكرة ان التدريس فن مكتسب لحد بعيد اعتبار التدريس طريقة اجتماعية.
- فالتدريس الحديث لايقوم على الخدمة الشفوية التى يقدمها المدرس فحسب بل انه عملية تتضمن الاعتماد على جميع مرافق المجتمع ومؤسساته كما تشمل الطالب ،لهذا فان التدريس عملية لا تقتصر على جدارة المدرسة ،بل عملية اوسع من هذا بكثير تتخلل بالمجتمع الذى تكون فيه المدرسة فيعمل المدرس على تحسين الحياة فى المجتمع عن طريق طلاب وتوجيههم لخدمة مجتمعهم.
- إذا اعتبر التدريس فنا مكتسبا لحد بعيد يجب ان ينظر المدرس الى نفسه بانه معلم ومتعلم بنفس الوقت فالخبرات التى ياتى بها الطلبة الى المدرسة وتعرف المعلم على ما فى المحيط من امكانيات وتراث اجتماعي وممارسته الفعلية للمهنة كل ذلك يجعله فى وضعية المتعلم المقتبس ان المدرس الذى لا يحاول الاقتباس من المحيط او من خبرات طلبته هو مدرس جامد يبقى طيلة مدة خدمته يلقت طلبته نفس المعلومات ويردد تم نفس الفكر والعبارات وان تعقد الحياة وتنوع مطالبها يجعل هذا النوع من المعلمين الجامدين خطرا على مهنة التعليم التى تتطلب التجديد والتبديل حسب الظروف المتبدلة والاحوال المتغيرة،(الرومي،1999،ص08).

1-2 مهنة التدريس :

- ان السعادة والراحة النفسية ممكن ان يشعر بها هؤلاء الذين يحبون عملهم وان الاسباب التى تدفع الانسان للعمل هي لممارسة عمل او مهنة معينة ،ولان التدريس مهنة وكل مهنة يتم اختيارها بشكل صحيح بالاعتماد على المصادر الاساسية الاتية :
- تأثير الشخص بمهنة عائلته .

- رغبته بالعمل تحت تأثير نموه ورغبته في مساواة الآخرين .
- الظروف الغير ملائمة .

الا ان هذه المصادفة قد لا تظهر في انواع كثيرة في المهنة ومنها مهنة التدريس والتي اثبتت بعض البحوث والدراسات بان بعض المدرسين وخاصة المدرسات كانت امكاناتهن بتدريس اختصاصهن ضعيفة ولم تحقق الاغراض المطلوبة لان اختيارهن لهذه المهنة لم يكن بمحض ارادة الكثير منهن (العشري محمد، 2004 ص 01).

وفي هذه الايام نسمع تعليقات كثيرة ودراسات وبحوث حول وجود ازمة بالتعليم واحد العوامل الرئيسية في هذه الازمة ان عدد كبير من المدرسين فعلا لم يعدوا الاعداد اللازم للمهنة بالرغم من بذل محاولات عديدة لتحسين وسائل التدريب والاعداد بغرض النهوض بمؤهلاتهم الا ان الازمة لازالت موجودة لذا ينبغي بذل جهود استثنائية من اجل وضع المناهج الملائمة واختيار العناصر الكفوءة للنهوض بمستوى هذه المهنة ومقوماتها .

2- مقومات التدريس :

ان عملية التدريس علم له مقومات واسس يعتمد عليها في التطبيق نظريا وعمليا وان من اهمها اثنان لا تغني احدهما عن الاخر بل وتكون ملازمة ومكملة لها في مجال التدريس هما :

1- : المهبة الفطرية او الطبيعية :

والتي تتمثل في قوة الشخصية فالمقصود بالشخصية في التدريس القوة المعنوية التي تمكن المدرس في ان يمتلك زمام الدرس اذا كان نظريا او عمليا وتشجيع الطلاب على ان ينسجموا فيه ويندجوا به ويستجيبوا له تلقائيا دون استخدام اسلوب المراوغة وليس المقصود بقوة الشخصية فخامة الجسم او غلظ الصوت ولكن الصوت الواضح النقي الصوت المرن الصوت المعتدل والنطق الواضح وطريقة الاداء وضبط النفس وسرعة البديهة هي من العوامل والمقومات الطبيعية التي تسهم في نجاح عملية التدريس ،(مرجع سابق،ص03).

3-مدرس التربية الرياضية:

يعتبر إعداد المعلم من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية ،تلك السياسة التي يعني المدرس بتنفيذها،وتتمثل هذه السياسة في إعداد المتعلم للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه وفقا للفلسفة التي ارتضاها المجتمع لنفسه و للعملية التعليمية إبعادها و ركائزها،ويأتي المعلم في مقدمة هذه الابعاد و الركائز،ومن هنا تظهر عملية إعداد المعلم ،يقول تشارلز ميريل "لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد اعدادا أكاديميا خاصا بها حيث انها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية ،

و الامام التام بأساليب وطرق تدريسها ، كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية ، و الاجتماعية التي تهتم بحاجات التلميذ ، ودوافعهم وميولهم حتى يتمكن من التعامل معهم و إرشادهم وتوجيههم، وحيث أن لمعلم التربية الرياضية دوراً هاماً في إعداد المتعلم لهذا كان من الضروري إعداد هذا المعلم مهنياً و أكاديمياً و ثقافياً وعملياً، و بالنسبة للإعداد المهني لمدرس التربية الرياضية يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مرحلة إعداده كمدرس، و التدريس في التربية الرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية و اكتساب التربوية و الخبرات الفنية والتي تساعد على مواجهة مشاكل التلاميذ و العمل على حلها، (احمد صالح السمراي، 1996، ص12).

كما أن شخصيتها و كفاءته تؤثران تأثيراً كبيراً في إنجاح منهج التربية الرياضية و قد تؤثر بعض المواد في إعداد المعلم للعمل في هذا المنهج، مثل مواد التربية و علم النفس طرق التدريس و المناهج و التربية الصحية و التشريح و الفسيولوجي و خلافها تأثيراً مباشراً في إعدادها مهنياً فمثلاً مادة التربية تزوده بالثقافة الأساسية في الميدان التربوي من حيث تطوير الفكر التربوي و نظرياته و مجالاته المتعددة، و علم النفس يزيده بالإلمام بطبيعة عملية التعليم و نظرياته و أساسها و وسائل التقويم و القياس، و مواد طرق التدريس و المناهج تعملان على رسم الطريق الصحيح في تدريسها لأنواع النشاط المناسبة و قدرات التلاميذ و استعدادهم، (يوسف ميخائيل اسعد، 1992، ص04). كما يعد التدريب العلمي تطبيقاً للدراسات التربوية التي يمر بها المعلم على المستوى النظري .. فهي جوهر عملية إعداد المعلم مهنياً عن طريق تطوير سلوكه المهني وذلك باكتساب الخبرات الأولية للعملية التربوية من خلال تنمية مهاراته الحركية و المهنية والاتجاهات السوية والأنماط اللازمة لرفع كفاءته الإنجازية فهي المصب الذي نصب من الخبرات الأساسية و المهنية حيث تتمزج بعضها مع بعض مكونة وحدة إنتاجية شاملة تتفاعل داخلياً فتعطي سلوكاً مهنياً تربوياً متكاملًا و يجب أن يتميز مدرس التربية الرياضية بالصفات الآتية:

- . أن يكون ذو شخصية محبوبة .
- . أن يمتاز بصفات القيادة و الريادة.
- . أن يعتني بمظهره الرياضي و سلوكه القويم.
- . أن يكون قدوة صالحة يقتدى بها.
- . أن يتميز بضبط النفس و حسن التصرف.
- . أن يهتم بالصحة الشخصية و مظهره العام.
- . أن يتحلى بالروح الرياضية الحقة.
- . أن يكون ملماً بتركيب المجتمع و نظامه.

4- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية : هو الوحدة المصغرة التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج

التربية البدنية و الرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل و لكل درس من هذه الدروس أغراضه التربوية إلى جانب الإغراض البدنية و المهارية و المعرفية و التي تميزه عن غيره من الدروس ما يمكن أن نسميه بالنسق التربوي إلى جانب البعد عن التشكيلة في التحضير. (أحمد بسطويسي-أحمد السمراني، 1996، صفحة 18-94).

4-1-أهداف درس التربية البدنية و الرياضية : تنقسم أهداف درس التربية البدنية و الرياضية

إلى :

4-1-1-الأهداف التعليمية : إن الهدف التعليمي العام هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه

عام و من خلاله يمكن تحقيق الأهداف الجزئية الآتية:

* تنمية الصفات البدنية، السرعة، التحمل.

* تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي و كذلك تنمية المهارات الخاصة

للرياضات الرئيسية مثل ألعاب القوى.

* تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية و رياضية و صحية وجمالية

4-1-2-الأهداف التربوية: و تتمثل في:

* **التربية الأخلاقية:** درس التربية الرياضية يستطيع أن يشكل مجموعة كبيرة من الصفات الاخلاقية

الهامة مثل الشجاعة، الصراحة، الأمانة، الانضباط، الطموح، الرغبة في إنجازات عالية

* **التربية لحب العمل:** تساعد حصة التربية الرياضية التلاميذ على التعود على أداء الأعمال الموكلة

له بسرعة ودقة، و المساعدة التي يقوم بها التلاميذ في الحصة تربي عندهم عادة احترام العمل اليدوي.

* **التربية الجمالية:** حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، وذلك

بمساعدة المدرس الذي يشير إلى مواطن الجمال في الحركة واضعا أساسا لتقييم الجمال، (أحمد بسطويسي-أحمد

السمراني، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، صفحة 18-94).

4-2-أهمية درس التربية البدنية و الرياضية:

إن لدرس التربية البدنية و الرياضية دور فعال و مميز في تحقيق الأهداف التربوية المدرسية و لذلك

فهو غير منفصل عن هذه الدروس حيث تربطه علاقة . (مرجع سابق صفحة 18-94).

فهو احد أشكال المواد الاكاديمية مثل الطبيعة و الكيمياء و اللغة ولكنه يختلف عن هذه المواد

بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية و لكنه يمد أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات

التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات العلمية الخاصة بتكوين جسم

الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة مثل التمارين و الألعاب المختلفة جماعية كانت أو فردية التي تتم تحت الإشراف التربوي من طرف مدرين اعدوا خصيصا لهذا الغرض

وإذا كانت التربية البدنية و الرياضية تعرف بأنها عملية توجيه النمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات و التداير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية، الاجتماعية، و الخلقية فان ذلك يعني أن درس التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات لها يحقق أيضا هذه الاهداف و لكن على مستوى المدرسة.

فهو يتضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية و تدرج قدراتهم الحركية و يعطي الفرصة للنابعين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل و خارج المدرسة، و بهذا الشكل فان درس التربية البدنية و الرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط و لكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ في كل المستويات.

4-3- واجبات درس التربية البدنية والرياضية :

إن لدرس التربية البدنية والرياضية كما لدروس المواد المنهجية الأخرى واجبات عليه إن يحققها

وذلك في المجال المدرسي بل ويتعدى ذلك إلى المجتمع وتنحصر واجبات هذا الدرس في مايلي :

*المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم للتلاميذ.

*المساعدة على التكامل للمهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل

وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، الجري،... الخ

*المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل التحمل، القوة، السرعة، المرونة.

*تربية الصفات الخلقية : التعاون، المثابرة، التضحية والإقدام.

*تدعيم الصفات المعنوية السمات الإرادية والسلوك اللائق.

*التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

*تطوير وتحسين القدرات العقلية : الإدراك الذكاء الانتباه التخيل وهذا عن طريق الألعاب والتمارين

المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

5-أساليب التدريس :

إن فكرة التدريس الجيد قد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية و التعليم و اهتم العاملون في هذا المجال الحيوي اهتماما جديدا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لارساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم و التطور للعملية التدريسية و تناول الباحثون و الدارسون هذه المشكلات بالدراسة و التحليل والصياغة . (علي الديري و احمد بطانية، 2001 صفحة 07)

5-1- مفهوم أسلوب التدريس:

هو الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس ، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طرق التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة ، أى انه يمكن القول أن الأسلوب يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم. (مصطفى السايح، 2001 ص 14.15). وللتوضيح أكثر يمكن أن نقول أن أسلوب التدريس قد يختلف من معلم إلى آخر [مثال] نجد أن المعلم [عمرو] يستخدم الطريقة الكلية في تعليم مهارة حركية ، وان المعلم [علاء] يستخدم أيضا نفس الطريقة ومع ذلك نجد أن هناك فروقا دالة إحصائيا في مستويات تحصيل التلاميذ . وهذا يعنى أن تلك الفروق يمكن أن تنسب إلى الأسلوب الموصلة .

5-2- طبيعة أسلوب التدريس:

يمكن أن نؤكد أن أسلوب التدريس يرتبط بالصفات والخصائص والسمات الشخصية للمعلم وهو ما يشير إلى عدم وجود قواعد محددة لأساليب التدريس ينبغي على المعلم إتباعها أثناء التدريس وبالتالي فان طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالمعلم الفرد وبذاتيته والحركات الجسمية والانفعالات ونغمة الصوت والإشارات والإيماءات والتعبير عن القيم وغيرها،(مرجع سابق، ص 14.15).

6-تقسيمات أساليب التدريس:

يمكن تقسيم الأساليب كالتالي:

- أساليب تدريس تعتمد على المتعلم.
- أساليب تدريس تعتمد على المعلم.
- أساليب تدريس تعتمد على المعلم والمتعلم .

7- مراحل قرارات التأثير في السلوك التعليمي:

- مرحلة قرارات التأثير القبلي .(قبل التدريس).

هي مرحلة ينشغل فيها المعلمون في إعداد خطط الدرس ويمكن وصفها بصورة أكثر بأنها مرحلة ترتبط بالأمر الإداري مثل : توزيع جدول الحصص ، التجهيزات للدرس، تحضير الدرس الخ.

- مرحلة قرارات التأثير (أثناء التدريس)
- هي قرارات تؤخذ أثناء تنفيذ الدرس ، منها . توضيح الأهداف - إيجاد الحافز للتعلم التمرينات المهارات طرق التوصيل أثناء الأداء - عرض المهارة - التطبيق على المهارة - التقدم بالمهارة - التغذية الراجعة .
- مرحلة قرارات التأثير البعدى (بعد التدريس)
- قرارات تؤخذ بعد نهاية الدرس حيث يقوم المعلم بتقويم الأداء للتلاميذ وتقديم التغذية الراجعة ، كما يقوم كذلك بتقويم طرق وأساليب التدريس والتنظيمات التي استخدمت خلال الدرس ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية والتربوية الموضوعية .

8-أنواع أساليب التدريس المباشرة في التربية الرياضية .:

مجال حديثنا هنا يتعلق بأنواع أساليب التدريس المباشرة الخمسة والتي تعتمد على المعلم في كل من تحليلها هيكلها ، تطبيقها ، أهدافها ، قنوات تطويرها . (موسكا موستن ، 2002 ص 04.05.06). وهي كالتالي .:

- أسلوب الأمر العرض التوضيحي
 - أسلوب التدريب التطبيق . توجيه المعلم
 - أسلوب التبادلي توجه الأقران .
 - أسلوب المراجعة الذاتية التطبيق الذاتي .
 - الأسلوب الشامل المتعدد المستويات .
- نذهب معا إلى الشرح الملخص لهذه الأساليب:

8-1- أسلوب الأمر:

- جميع القرارات التي تؤدى تؤخذ من قبل المعلم .
- العلاقة المباشرة للعمل تكون بين الأمر الصادر من المعلم وتنفيذ الأمر .
- الأداء الجيد ياتى بعد الأمر . المعلم مستمر في العطاء - قرارات المعلم لا تناقش . تحليل الأسلوب :

- جوهر الأسلوب هو العلاقة المباشرة واللحظية بين المثير من قبل المعلم والاستجابة الصادرة من التلميذ .

- هيكل الأسلوب:

- في الثلاث مراحل قبل التدريس ، التدريس ، بعد التدريس الدور الاساسى للمعلم

-تطبيق الأسلوب:

-تحديد موضوع الدرس ، ثم يقوم المعلم بالشرح وإعطاء النموذج بحيث تكون أوامر على درجة عالية من الإتقان.

- أهداف الأسلوب:

الاستجابة المباشرة - الدقة في الاستجابة - السيطرة على الأداء - السيطرة على التلاميذ انضباطيا.

- قنوات التطوير:

درجة استقلالية التلميذ في هذا الأسلوب تشير إليها القنوات التالية ::
القناة البدنية : في هذه القناة التلميذ لا يأخذ قراره حول تطويره البدني وعليه يكون موقعه بالاتجاه الأدنى القناة الاجتماعية : التطوير الاجتماعي يتطلب علاقات عمل بين التلاميذ أثناء الأداء ومادام المعلم هو الموجه للعمل الفردي لذا نجد التعليم يحدث خارج منظومة العلاقات المتبادلة بالتالي يكون موقع التلميذ في الاتجاه الأدنى.
- القناة السلوكية : تختلف الدرجة في هذه القناة باختلاف طبيعة التلميذ هناك تلاميذ يحسون بالسعادة حينما يؤمرون بالعمل وهناك آخرون لا يشعرون بالسعادة عندما تملى عليهم الأوامر وهم بدرجة قليلة للغاية ولذا معظم وضع التلاميذ يكون بالاتجاه الأدنى .
- القناة الذهنية : في هذه القناة يكون التلميذ تحت سيطرة المعلم إذا هم لا يفكرون في شيء سوى ما يطلب منهم من عمل ، وحيث أن العمل الذهني يشمل العديد من الفعاليات مثل : المقارنة ، التصنيف ، الافتراض ، الإبداع ، وأمور كثيرة أخرى إلا أن أسلوب الأمر لا يدعوا التلميذ إلى الاشتراك في كل هذه الفعاليات وعلى ذلك يكون موقع التلميذ في هذه القناة باتجاه الأدنى عند الدرجة .

-الخلاصة

-يستخدم هذا الأسلوب مع صغار السن ، مع الناشئين في المرحل الأولى ، مع غير المتعلمين ، مع التلاميذ الذين يتعلمون مهارات حركية بها شيء من الخطورة ، يستخدمه المعلم الحديث في الوظيفة ، مع التلاميذ لتوجيه الطاقة الزائدة بشكل صحيح.

8-2- أسلوب التدريب.

. في هذا الأسلوب تحدث بعض التغيرات في الجزء الاساسى ، وعلى ذلك فان جميع القرارات تقع على عاتق المعلم ما عدا :

- المكان والوضع الذي يتخذه التلميذ.

- وقت بدأ التمرين والانتهاه منه.

- تحليل الأسلوب:

في هذا الأسلوب المعلم يقوم باتخاذ جميع قرارات مرحلتي ما قبل التدريس وما بعده ويغفل قرارات مرحلة التدريس ويتركها إلى التلميذ ليتخذها بنفسه ، هذا الفعل في اتخاذ القرارات يظهر لنا بداية عمل التلميذ واستقلاليته في الجزء الاساسى من الدرس ، وفي هذا الجزء يقوم المعلم بمراقبة الأداء وإعطاء التغذية الراجعة.

- تطبيق الأسلوب :

عند تطبيق هذا الأسلوب يجب مراعاة انه يطلب المزيد من التكرارات في الأداء وكذلك المزيد من التغذية الراجعة لان هذا الأسلوب يعتمد على زيادة عمل كل تلميذ وتوفير الوقت لممارسة هذا الأداء.

-أهداف الأسلوب:

-التلميذ يتعلم اتخاذ القرارات المحددة له - التلميذ يستطيع العمل بمفرده لفترة.

-التلميذ يستطيع العمل بمفرده لفترة من الوقت.

-يتعلم التلميذ إتخاذ القرارات المتتابعة.

-قنوات التطوير:

-درجة استقلالية التلميذ في هذا الأسلوب تشير إليها القنوات التالية .:

. القناة البدنية : التلميذ أكثر استقلالية في الجزء الاساسى لان التلميذ بدون أمر مباشر من المعلم . موقع التلميذ يذهب قليلا إلى الاتجاه الأعلى.

. القناة الاجتماعية : عملية النقل في اتخاذ القرارات بالإضافة إلى اختيار التلميذ لمكان العمل يخلق حالة جديدة من العلاقات الاجتماعية في الدرس . موقع التلميذ يذهب قليلا باتجاه الأعلى

. القناة السلوكية : التلميذ يعمل بمفرده أو بجوار زملاء المقربين منه . التلميذ سوف يحمل مشاعر

طيبة تجاه زملائه المقربين . موقع التلميذ يذهب قليلا باتجاه الأعلى .

. القناة الذهنية : في هذا الأسلوب التلميذ يأخذ بعض القرارات بنفسه . هو يفكر ، يتذكر ، يقارن

قليلا . موقع التلميذ يذهب إلى الاتجاه الأعلى.

-المراحل أسلوب التدريب

-قبل التدريس م

-التدريس ت ت : تعني تلميذ

-بعد التدريس م

- الخلاصة

- يستخدم للمراحل السنوية من (10-13) سنة بنين وبنات - يستخدم في تدريب المستويات العالية - يستخدم مع مرحلة التوافق الدقيق لإكساب التلاميذ المعلومات والخبرة في النشاط.

8-3- الأسلوب التبادلي :

- الحقائق العلمية الخاصة بالأداء تتحسن من خلال معرفة مردود العمل بإضافة التغذية الراجعة عند الخطأ للتصحيح.

- تحليل الأسلوب:

يكمن جوهر هذا الأسلوب في وجود تلميذ مؤدى (عامل) وتلميذ آخر (ملاحظ) بالإضافة إلى القرارات التي منحت للتلميذ في أسلوب الممارسة. أما دور التلميذ (الملاحظ) هو إعطاء التغذية الراجعة لذميله (العامل) - أما دور المعلم هو اتخاذ قرارات قبل التدريس - إعطاء نوع العمل على شكل بيانات - مراقبة التلاميذ أثناء العمل والملاحظة

- تطبيق الأسلوب:

الحقيقة الجديدة لهذا الأسلوب تظهر عند التطبيق في التدرّس حيث إعطاء التغذية الراجعة القيمة والآنية والمباشرة للتلميذ الآخر لتخلق جوا اجتماعيا ونفسيا مناسباً ، بالإضافة إلى زيادة الثقة من قبل المعلم للتلميذ الملاحظ وتحمله المسؤولية في استعمال ورقة البيانات.

- أهداف الأسلوب:

- تحقيق أهداف اجتماعية بخلق علاقات من نوع خاص بين التلاميذ - خلق حالة من المسؤولية - خلق حالة من إعطاء التغذية الراجعة المباشرة.

- قنوات التطوير:

. درجة الاستقلالية للتلميذ في هذا الأسلوب كما يلي :.
 . القناة البدنية : موقع التلميذ في نفس درجته في الأسلوب التبادلي
 . القناة الاجتماعية : موقع التلميذ يتحرك إلى أعلى نتيجة العلاقة الجديدة بين التلاميذ
 . القناة السلوكية : موقع التلميذ يتحرك إلى أعلى نتيجة شعور جديد باتجاه الآخرين
 . القناة الذهنية : موقع التلميذ يتحرك إلى أعلى بدرجة بسيطة بسبب انشغال التلميذ الملاحظ بعمليات ذهنية وهي مراقبة الذميل .

- المراحل الأسلوب التبادلي :

-قبل التدريس م

-أثناء التدريس ت.ع ت .ع تلميذ عامل

-بعد التدريس ت.م ت .ع تلميذ عامل

4-8- أسلوب المراجعة الذاتية:

. في هذا الأسلوب تكون قرارات قبل التدريس للمعلم كما في الأساليب السابقة - أما في مرحلة التدريس وبعد التدريس التلميذ هو الذي يأخذ القرارات.

- تحليل الأسلوب:

في هذا الأسلوب يقوم كل تلميذ بأداء العمل بنفسه كما في الأسلوب التدريبي وبعد ذلك يتخذ قرارات بعد التدريس بنفسه أيضا - هناك مقارنة الأداء مع ورقة البيانات

- تطبيق الأسلوب:

عند تطبيق هذا الأسلوب نجد أنه مشابه إلى حد كبير في العمل بأسلوبى التدريب والتبادل أما الاختلاف يحدث في مرحلة بعد التدريس حيث يقوم التلميذ في نهاية كل عمل بمقارنة أدائه مع ورقة البيانات.

- أهداف الأسلوب:

-زيادة خبرة التلاميذ من حصيلة التعليم

- التلميذ يتعلم كيفية الملاحظة

-التلميذ يتعلم كيفية استخدام ورقة البيانات

- التلميذ يتعلم أن يكون أكثر استقلالية

-التلميذ يتعلم أن يكون واثقا في نفسه - التلميذ يتعلم كيفية استثمار الوقت المحدد

- قنوات التطوير:

. درجة الاستقلالية للتلميذ في هذا الأسلوب كما يلي :

-القناة البدنية : يبقى كما في وضع الأسلوب التدريبي.

-القناة الاجتماعية : تتحرك إلى أسفل بسبب أن التلميذ يعمل بمفرده.

-القناة السلوكية : تتحرك إلى أسفل أو إلى أعلى حسب أداء التلميذ - هناك

تلاميذ يحبون الاستقلالية في الأداء والعكس.

-القناة الذهنية : كما في الأسلوب السابق في ارتفاع متوسط حيث ينشغل

التلاميذ بعمل المقارنة مع ورقة البيانات.

- المراحل أسلوب المراجعة الذاتية :

- قبل التدريس م
- أثناء التدريس ت
- بعد التدريس م

8-5- الأسلوب الشامل (المتعدد المستويات):

8-5-1- مفهوم التدريس متعدد المستويات :

يمكن تعريف التدريس متعدد المستويات بأنه تدريس متزامن لأكثر من صف دراسي داخل حجرة دراسية واحدة تقوم به أكثر من ميسرة (معلمة) وتعاون وتتبادل وتتكامل الميسرات معا في الأدوار داخل الفصل . تعكس المدارس متعددة المستويات(مدارس الفصل الواحد لتعليم الفتيات المتسربات من التعليم وهي فكرة متطورة تفيد في حالات وجود اعداد قليلة من الدارسات وغير متوفر مدارس ابتدائية لهن في المجتمعات) في حالات كثيرة التعلم الطبيعي الذي يحدث بين الأبناء والوالدين داخل الأسرة الواحدة برغم اختلاف أعمارهم وقدراتهم (عباس السمرائ ، 2003 ص 08).

- تحليل الأسلوب:

جوهر الأساليب السابقة هو تحديد الأداء المطلوب الذي يقوم به التلميذ ، هذا التحديد يكون من قبل المعلم - أما في هذا الأسلوب يتخذ التلميذ قرار الأداء بنفسه ، بمعنى انه يختار النقطة أو المستوى الذي يستطيع أن يبدأ منه.

- تطبيق الأسلوب:

-بعد توضيح فكرة العمل الرئيسية للتلاميذ يطلب منهم القيام بأداء العمل وما على التلاميذ إلا أن يتسلموا الورقة الموضح بها العمل ومستوياته اخذين مكان الأداء من اختيارهم والمستوى الذين سوف يبدأون من.

- أهداف الأسلوب :

- هو إدخال أو تضمين جميع التلاميذ في العمل من خلال مستوياتهم.
- توفير العمل للتلاميذ على الرغم من الفروق بينهم.
- توفير فرصة الرجوع الي مستوى أدنى لغرض إنجاز الإنجاز.
- فرصة الانتقال الى الأعلى إذا ما رغب التلميذ في ذلك.

- قنوات التطوير:

- درجة استقلالية التلميذ في هذا الأسلوب كما يلي .:
- القناة البدنية : تتحرك نحو الأعلى ، حيث يتخذ التلميذ قراراته حول تطويره البدني
- القناة الاجتماعية : تتحرك نحو الأسفل حيث يعمل التلميذ بمفرده مع ورقة البيانات
- القناة السلوكية : تتحرك إلى أعلى ، لان التلميذ يأخذ قراره حول العمل والأداء الناجح والمقبول ، وهذا يؤدي إلى خلق حالة من الرضا ، القلق قليل أثناء الأداء والنجاح أكثر شيوعا .
- القناة الذهنية : تتحرك إلى أعلى بسبب انشغال التلاميذ بالتركيز والمقارنة والتفكير مع ورقة البيانات .

المراحل	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	القائم بالعمل
ما قبل التدريس	م	م	م	م	م	ت: تلميذ
التدريس	م	ت	ت ع	ت	ت	ت ع: تلميذ عامل
ما بعد التدريس	م	م	ت م	ت	ت	ت م: تلميذ ملاحظ

- الجدول رقم 01: يمثل مراحل التدريس

المراحل الأسلوب الشامل :

- قبل التدريس ت
- أثناء التدريس ت
- بعد التدريس م

تحليل الجدول:

ان المعلم في هذا الأسلوب هو اتخاذ قرارات مرحلته ما قبل التدريس أما التلميذ فيتخذ قرارات مرحلته التدريس يضمنها القرار الخاص بالمستوي أو النقطة التي يبدأ فيها العمل و يدخل إليه.

اما في المرحلة ما بعد التدريس فالتلميذ يقوم باتخاذ قراراته التقويمية عن إنجازته و كما تعلمه في أسلوب المراجعة الذاتية و كذلك القرار الذي سوف يدخل منه و يبدأ العمل القادم.

الخلاصة:

تعتبر أساليب جزء لا يتجزأ من عملية تعليم التلاميذ ويتأثر الأسلوب الأساسي الذي يستخدمه المعلم بعوامل كثيرة منها شخصيتهم و مهاراتهم ومع ذلك فلما كان السلوك التعليمي مستقلا عن سلوك المعلم فإن بمقدور المعلمين الوصول إلى مجموعة كاملة من أساليب التدريس.

ربما كان السؤال الرئيسي الذي ينبغي طرحه عند اختيار أسلوب التدريس هو هل سيعمل هذا الأسلوب بطريقة فعالة على توصيل المعلومات المعينة التي أريد نقلها إلى التلاميذ؟ أن التدريس من أجل نقل التعليم من مهارة إلى أخرى يتطلب عملية تدريس مختلفة عن تلك التي تهدف إلى معالجة موقف معين. و الأساليب غير مباشرة تعمل بصفة عامة على تسهيل الطريقة الأولى بينما قد تكون الطرق المباشرة أكثر نفعاً بالنسبة للطريقة الأخيرة.

تمهيد :

يعتبر العدو والجري من الأنشطة الرياضية وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها إلى تكتيك صعب أو معقد وبذلك يمكن لكلا الجنسين مزاولتها والاستمتاع بها كبارا وصغارا هذا بالإضافة إلى تأثيرها الايجابي على الصحة والإنتاج، وخصوصا في مراحل العدو المتقدمة إذا ما قننت تقنيها مناسباً. وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة في عمر الإنسان حيث يبدأ فيها تكوين شخصية كل فرد و يطرأ عليه عدة تغيرات منها النفسية و الفيزيولوجية و حتى الاجتماعية و التي ستأتي فيما بعد بالتفصيل.

1-نبذة تاريخية:

كان الركض قديما من أهم السباقات التي تجري في الأعياد الاولمبية القديمة و تحظى باهتمام الكثيرين سواء من المتسابقين أو المتفرجين، و يرجع الظهور مسابقات الركض إلى (هرقل) الذي انشأ أول سباق في التاريخ بين إخوته الأربعة لمسافة 600 قدما من أقدامه، و ظل برنامج الأعياد الاولمبية لمدة (13) دورة متتالية مختصرة على هذا السباق بطولة الملعب و لمسافة (200) ياردة تقريبا، ولقد اشتركت النساء في بعض مسابقات العاب القوى ومن أهمها سباق الركض لمسافة 160مترا حيث كانت النساء تركض بقميص ابيض طويل وشعر مسترسل وكانت الفائزة تتوج بتاج محلى بالزهور، وكانت تتم عملية بدء السباقات عند الإغريق القدامى بالاصطفاف خلف خط محفور في الأرض عند بداية المضمار، تطورت هذه الطريقة بعد ذلك إلى وضع أعمدة عند خط البداية يقف بجوار كل عمود متسابق.

وفي القرن الثالث قبل الميلاد كانت طريقة البداية تقتضي بان يقف المتسابقون خلف جبل يرتفع إلى مستوى الوسط يتم إسقاطه على الأرض إيدانا بانطلاق المتسابقين، وقد استمرت عملية البدء العليا مدة طويلة حتى عام 1888 ميلادية حيث استخدم العداء الأمريكي (تشارلز) طريقة البدء المنخفض وذلك من خلال حفر حفرتين لارتكاز القدمين وفي عام 1927 اخترعت مكعبات البداية المستعملة الآن بواسطة شخص ألماني، انتشرت على نطاق واسع عام 1940 ومن فوائد مكعبات البداية (جهاز البداية) :

- 1- أنها لا تترك أثرا على الأرض بعد رفعها بجلاف الحفر التي تتلف مجالات الركض.
- 2- الاقتصاد بالوقت عند نصبها بعكس الحفر التي تستغرق وقتا طويلا عند الحفر بالدفع.
- 3- المكعبات تتكون من مواد صلبة ومثبتة جيدا تعطي للمتسابقين دفعا قويا بعكس الحفر

التي قد تنهار أثناء الدفع. فايزة (مهنة، 1987، صفحة 10-39).

2-تعريف سباق السرعة (فعالية 60 متر) : من بين سباقات السرعة فعالية 60م والتي تعتبر من النشاطات الرياضية وهي ضمن المهارات المركزية الأساسية حيث لا تحتاج في أداؤها إلى تكتيك صعب أو معتمد وبذلك لكلا الجنسين مزاويله والاستمتاع به كبارا وصغارا هذا بالإضافة إلى تأثيره الايجابي على الصحة والانتاج وخصوصا في مراحل العدو المتقدم إذا ما أتقنت اتقاننا مناسب. (محمود عوض بسيوني ويفصل ياسين الشاطي، 1992،صفحة 10-48..)

3- دراسة على عينة من العدائين تتعلق بالتسلسل الحركي للأعضاء التي تترك الأرض من وضع البداية المنخفضة :

- 28 عداء يضع القدم اليمنى أماما.
- 01 عداء يضع القدم اليسرى أماما.
- 04 عدائين يستطيعون الجلوس في البداية المنخفضة بتقديم القدم اليمنى وكذلك بتقديم القدم اليسرى.

وسجل الجميع (495) بداية، وكانت النتائج كالآتي :

المجموعة الأولى : (اليمنى) كانت التسلسل في ترك الأرض كالآتي :

- 1- اليد اليسرى.
- 2- اليد اليمنى.
- 3 -القدم اليمنى.
- 4-القدم اليسرى.
- 1- اليد اليمنى.
- 2- اليد اليسرى.
- 3 -القدم اليسرى.
- 4-القدم اليمنى.

المجموعة الثالثة : أدى عداء 14 بداية وكان مجموع البداية لهم 76 بداية

- 1-العداء الأول(القدم اليسرى) خلفا.
- ارتفعت يده اليمنى 06 مرات أولا.
- ارتفعت يده اليسرى 06 مرات أولا.
- ارتفعت اليدين معا مرتين.
- 2-العداء الثاني(القدم اليمنى) خلفا.
- ارتفعت يده اليمنى 06 مرات أولا.
- ارتفعت يده اليسرى 06 مرات أولا.
- ارتفعت اليدين معا مرة واحدة.

3-العداء الثالث(القدم اليمنى)خلفا.

-ارتفعت يده اليسرى 06 مرات أولا.

-ارتفعت يده اليمنى 08 مرات أولا.

4-العداء الرابع :برغم ما كان يبدو أن الصفة الغالبة عنه انه أيسر فقد سجل له 12 بداية بتقدم

قدمه اليمنى، ارتفعت فيها اليد اليمنى 10 مرات أولا،و اليد اليسرى مرتين فقط.

واستنتجا لهذه والبحوث فقد بدت أنها انعكاسات شخصية مشابهة للتسلسل الحركي في المشي

كما أثبتت هذه التجارب أنه متوسط زمن البداية (الزمن المحصور بين طلقة السدس وترك الأعضاء الأربعة

اتصالها بالأرض) للعداء الأيمن كانت كالأتي :

- اليد اليمنى 0.22 ثانية

-اليد اليسرى 0.17 ثانية

- القدم اليسرى 0.44 ثانية

-القدم اليمنى 0.29 ثانية

المجموع: 1.12 ثانية

أما بالنسبة للعداء الأيسر الذي يضع قدمه اليسرى خلفا فإن أزمته مثل هذه الأزمنة تقريبا.

4- العلاقة بين ارتفاع الورك وزمن البداية :

نظرا لإختلاف الآراء حول الورك وارتفاعه أثناء القسم الثاني للبداية الواطئة و هو (التحضير) قام

"وايت" بمقارنة أزمان البداية من خلال أحد ثلاث زوايا لارتفاع الورك وقد إتخذ "وايت" مستوى الكتفين

كمستوى للمقارنة ففي :

1-الوضع الأول - كان الورك أسفل مستوى الكتفين بما لا يتجاوز عن (9) درجات.

2-الوضع الثاني - كان الورك في مستوى الكتفين.

3-الوضع الثالث - كان الورك أعلى من مستوى الكتفين بزاوية (32) درجة.

و قد كانت التجربة على عينة من العدائين المدربين و عددهم 24 عداء و كانت عدد البدايات

2.3 بداية لكل وضع من الأوضاع الثلاثة و قد أثبتت النتائج أن ارتفاع الورك عن مستوى الكتفين أعطى

أفضل زمن للبداية و في هذه التجارب تأكيدا لقوانين الحركة و الاتزان، إذ أنه لكي تكون البداية سريعة

يجب تحريك مركز الثقل أقرب ما يمكن إلى حافة الارتكاز.

5- العلاقة بين زمن البداية و معدل السرعة:

لقد قام كل من "سيلز و بانيباكر" تجربة لمعرفة معدل السرعة من لحظة ترك مسائد البداية حتى 35

ياردة و كان عدد العينة 9 عدائين، و قد استخدم الباحثان في هذه التجربة سماعات صغيرة على مجال

الركض، واحدة كل خمس ياردات و كذلك استخدم التصوير الفوتوغرافي و تبين من هذه الدراسة عدم الزيادة في معدل السرعة بعد 35 ياردة و كان أهم ما أوضحه التجربة.

-المعدل الوسطى للخمسة ياردات الأولى كان 1.05 ثانية

-المعدل الوسطى للزمن الكلي ل35 ياردة كان 4.23 ثانية

-إن أسرع العدائين في الزمن الكلي(35 ياردة) سجلوا أزمنا أقل من المعدل الوسطى خلال

الخمس ياردات الأولى

-إن أبطء ثلاث عدائين خلال المسافة الكلية(35 ياردة) سجلوا أزمنا أكبر من المعدل الوسطى

خلال الخمس ياردات الأولى.

و قد اتضح من هذه التجربة أن أحسن العدائين اللذين سجلوا أفضل الأرقام في المسافة الكلية 35

ياردة هم أفضل العدائين خلال الخمس ياردات الأولى و هذا يؤكد الارتباط الوثيق بين زمن البدء و معدل سرعة اللاعبين.

وهناك بعض التجارب التي أجريت على عدائين مختلفين في المستوى في المستوى وقد اتضح من

التجارب مايلي :

1-المجموعة الأولى/حققت أكبر سرعة بين 30-35 ياردة.

2-المجموعة الثانية/حققت أكبر سرعة بين 20-25 ياردة.

3-المجموعة الثالثة/حققت أكبر سرعة بين 15-20 ياردة.

ومن خلال ملاحظتنا للمعدل الوسطي لهذه المسافات نجد أن أكبر معدل للسرعة خلال الخمسة

ياردات التي تلي العشرين ياردة الأولى. (عدنان درويش وآخرون، 1994، صفحة10-48 إلى51ص).

6- المراحل الفنية للأداء الحركي لسباق السرعة :

-المراحل الفنية لعدو 60 متر: يمر عداء 60 متر بمراحل فنية تكتيكية متتالية وذلك منذ وضع

البدء و حتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق إلى أربع مراحل أساسية، مستنديين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة، ومنحنى السرعة الذي يمثل النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى والمراحل الأربعة نعرضها فيمايلي :

- مرحلة البدء و الانطلاق.

- مرحلة تزايد السرعة.

- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.

- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق.

6-1-1- مرحلة البدء والانطلاق :

تنقسم مرحلة البدء والانطلاق إلى وضع البدء وحركة الانطلاق:

6-1-1-1- وضع البدء: يستخدم العداء "البدء المنخفض" وذلك في عدو المسافات القصيرة لأهميته في إكساب العداء سرعة عالية في البداية وذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد لذلك نصت عليه القوانين، (في جميع السباقات وشاملة حتى 400 متر حيث يجب اتصال اليدين بالأرض عندما يكون المتنافس في وضع الاستعداد).

وعلى ضوء ما تقدم تمر مرحلة البدء بثلاث نقاط فنية والتي حددتها لوائح و قوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الخاصة "بالبدء المنخفض" والتي تتمثل في :

-وضع : خذ مكانك

-وضع : الاستعداد

-حركة : الانطلاق

6-1-2- وضع خذ مكانك : يبدأ العداء هذا الوضع عند سماع إذن البدء قوله "خذ مكانك"

وبذلك يضع القدو الأمامية على بعد (1.75 إلى 2) قدم من خط البداية (بدأ متوسط التوزيع) بحيث تكون مستندة على المكعب الأمامي "لجهاز البدء" ويضع القدم الخلفية على بعد (3 إلى 3.5) قدم من خط البداية أيضا بحيث تكون مستندة على المكعب الخلفي لجهاز البدء ثم يجثو بحيث يكون وضع المقعدة فوق القدم الأمامية وركبة الرياضي الخلفية في تجويف القدم الأمامية.
-وتبعد عنها مسافة قليلة لراحة الحوض.

6-1-3- وضع الاستعداد: لأخذ وضع الاستعداد الجيد بعد سماع النداء من الإذن بالبدء

"اسعد" على العداء دفع المقعدة وذلك في مستوى الكتفين أو أعلاهما قليلا وبذلك تترك ركة الرياضي الخلفية الأرض حتى تصل زاوية خلف الركبة من 110° - 130° أما زاوية ركة الرياضي الأمامية فتصل في حدود 80° - 90° .

6-1-4- حركة الانطلاق : تمثل حركة الانطلاق خروج القديفة من المدفع ولذلك يجب أن

تؤدي بأسرع ما يمكن وبذل أقصى قوة ممكنة "قوة انفجارية" وذلك عند سماع طلقت الإذن بالبدء، حيث يتوقف ذلك على سرعة التلبية عند العداء وخروج القدمين من أجهزة البداية يجب أن لا يزيد عن 12 إلى 16 من الثانية بالنسبة لسباق 60 متر عدو رجال ، ويزداد هذا الزمن عند السيدات.

إن أول خطوة للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب أن تكون سريعة ما أمكن، وعلى ذلك نسحب القدم الخلفية واطئة على الأرض ليضعها العداء أمامه وقبل نقطة مركز الثقل من مسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم للأمام في اتجاه مسار العدو بعد ذلك العمل على تزايد كلا من طول الخطوة وسرعة ترددها. ويضل ميل الجسم الخطوة الأولى مائلا إلى الأمام مع عدم التسرع في استقامته وذلك في حدود (8 إلى 12) خطوة وحتى يأخذ الجسم الوضع السليم في العدو يجب أن يعمل الجذع زاوية ما بين 85° - 90° أي أن يكون إلى حد كبير في الوضع الراسي طيلة السباق، ولا ينصح بميل الجذع للأمام حتى لا يؤثر سلبا على كل من طول الخطوة و ترددها اللذين يعلمان على إعاقة السرعة.

أن عمل الذراعين أن يؤدي بحركات بندوليه من الكتفين و توافقية سريعة من الرجلين و بزواوية قائمة في مفضل الكوعين، كما أن الاستناد يكون على نهاية السلاميات وبداية عظام "أصابع القدم" وبذلك يتجنب العداء وضع الجلوس والذي يؤثر سلبا على السرعة بسبب انحراف مسار محصلة دفع القدم عن اتجاه مركز الثقل.

6-2- مرحلة تزايد السرعة أو مرحلة التعجيل :

يعرف التعجيل العام بأنه عبارة عن تزايد السرعة في مرحلة زمنية محدودة لذا فان تعجيل الركض عبارة عن قابلية التي يستخدم فيها الصفات الحركية السريعة المثلى،

إن أول خطوة للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب إن تكون سرعة ما أمكن وعلى ذلك تسحب الرجل الخلفية واطئة على الأرض، يضعها العداء أمامه، وقبل نقطة مركز الثقل بمسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم الأمامية في اتجاه مسار العدو وعلى العداء بعد ذلك العمل على تزايد كل من الخطوة والسرعة ترددها.

6-3- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة : تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة وهي مرحلة صعبة

حيث يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة، وتتوقف طول تلك المرحلة على مستوى العداء البدني والفني نتيجة للبرامج التدريبية الخاصة لذلك، فالتدريب على السرعة القصوى و جلد السرعة أهم عنصرين بدنيين خاصين لتلك المرحلة و يبلغ طول تلك المرحلة في حدود 45 متر للعدائين المتقدمين أما المبتدئون و الناشئون فتتراوح ما بين 25 إلى 30 متر حسب مستوياتهم.

6-4- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق : إن مراحل سباق 60 متر عدوا متداخلة و يوجد

هذا التداخل واضحا بين المرحلتين الثالثة والرابعة فالمرحلة الأخيرة مكملة للمرحلة السابقة لها حيث نجد هبوط منحني السرعة أكثر وضوحا في تلك المرحلة (مرحلة تناقص السرعة)، أن العداء الجيد لا يستطيع المحافظة على سرعته أكثر من 30 مترا أما المبتدأ و الناشئ فتتراوح تلك المسافة من 20 إلى 30 مترا وعلى

ذلك تبدأ خطوة العداء بعد ذلك في الطول والتردد في النقصان، وعليه تنخفض السرعة في حدود 1 ثانية للمستوى المتقدم، 5 ثانية للمبتدأ هذا يعني تناقص في السرعة تلك المرحلة.

-إنهاء سباق 60 متر : لإنهاء سباق 60 متر يلزم للعداء الميل للأمام وذلك في آخر خطوة من

خطوات السباق حيث يعمل ذلك على مروق سريع للصدر لخط النهاية.(05-21 إلى 23)

7- العلاقة بين سرعة العداء وطول وتردد الخطوة :

أن الالتزام بأسس التكنيك الرياضي في مجال سباقات العدو والجري من الأهمية، يمكن تخير كل الإمكانيات. العداء والجزء الجسمية للحصول على السرعة المطلوبة، لمسافة العدو أو الجري، وما أحوج العدائين لذلك، لبلوغ أقصى سرعة ممكنة وذلك من خلال :

- تنمية قوة العضلات الخاصة بسباقات العدو و بالتالي زيادة القوة الكامنة بالجسم والارتقاء

بفعاليتها.

- إتباع أسس بيوميكانيكية المناسبة أثناء عدو المسافة.

- التقليل ما أمكن من القوة المفقودة بسبب الاحتكاك لحظة مرحلة الاستناد.

- خلق الانسجام الجيد والعلاقة الأكيدة بين طول الخطوة وترددتها، والتي لها أثر إيجابي على مدى

استخدام القوة المحفزة في الاتجاه الصحيح للسرعة الأفقية للاعب.

- جدول رقم 02 يوضح العلاقة بين مستوى السرعة وتردد الخطوة وطول بعض اللاعبين، في

مرحلة السرعة القصوى لمسافة 60 م عند شرويتز.

الطول سم	الزمن /ثا	متوسط المنافسة ككل				تقوم مرحلة السرعة القصوى		
		السرعة م/ثا	عدد الخطوات	طول الخطوة بالسهم	عدد مرات تردد الخطوة /ثا	السرعة م/ثا	طول الخطوة بالسهم	عدد مرات تردد الخطوة/ثا
170	10.26	9.7	51	190	4.93	11.62	210	5.43
172	10.27	9.74	49	203	4.8	11.62	224	5.2
171	10.34	9.67	46	207	4.64	11.36	226	5.03
180	10.42	9.6	46	218	4.41	11.62	225	5.12
171	10.5	9.52	51	196	4.8	11.36	216	5.3
170	11.34	8.82	50	198	4.39	10.63	206	5.13
187	11.62	8.61	46	217	3.9	10.20	241	5.2
171	16.22	8.61	48	207	4.13	10	221	4.5

الجدول رقم (2): يوضح العلاقة بين مستوى السرعة وتردد الخطوة وطول بعض اللاعبين، في

مرحلة السرعة القصوى لمسافة 60 م عند شرويتز.

إن طول الخطوة وتردداتها يلعبان دورا كبيرا بالنسبة للعدائين حيث يعطيان النتيجة النهائية لسرعة العداء، ويقصد بتردد الخطوة "عدد الخطوات" ولكن التثنية مثلا كما هو مبين في الجدول السابق فإذا أراد العداء زيادة سرعته فعليه أما زيادة طول الخطوة مع ثبات التردد، أو زيادة التردد مع ثبات الخطوة، أو زيادتهما معا وهذا يتطلب تدريبا شاقا، وعلى هذا يجب أن لا تكون زيادة طول الخطوة على حساب تردها، أو العكس بأن تكون تردد الخطوة على حساب طولها وإلا أثر ذلك على هلي السرعة. وبذلك فإن التركيز المباع فيه أثناء التدريب على طول الخطوة أو تردها، بغية الوصول إلى سرعة عالية أمر مرفوض وأسلوب تدريبي خاطئ (حيث أن التركيز الكبير في التدريب يجب أن يكون في اكتساب خطوة كبيرة وانجازها بأعلى تردد ممكن)، هذا يعني بأن يكون هناك انسجام بين زيادة كل من طول الخطوة وتردها أثناء الوحدات التدريبية للعدائين وفيما يلي عرض "جوندلاخ" لتأثيرات منحني كل من طول وتردد و السرعة وذلك لمستويين من العدائين أحدهما متقدم و الآخر مبتدئ :

7-1-1- منحني طول الخطوة :

لعداء 60 متر بثلاث مراحل هي :

- مرحلة تزايد شديد في طول الخطوة

- مرحلة تزايد طول الخطوة

7-2-2- مرحلة التزايد الشديد في طول الخطوة : وتبلغ تلك المرحلة عند العدائين المتقدمين عن

حدود 40 م ، أما بالنسبة للمبتدئين فتتراوح ما بين 25 - 30 م.

- مرحلة ثبات طول الخطوة : تبدأ تلك المرحلة بانتهاء المرحلة السابقة وتنتهي في جميع المستويات

في حدود 52 - 53 مترا من السباق 60 متر.

- مرحلة طول الخطوة : وتتمثل تلك المرحلة في حدود 4 - 3 خطوات الخيرة من سباق

60 م ويتوقف طول الخطوة في تلك المرحلة على سرعة التردد والتي تنخفض في تلك المرحلة.

7-2-1- منحني تردد الخطوة :

يمر منحني تردد الخطوة بثلاث مراحل رئيسية هي :

-مرحلة التزايد إلى الحد الأقصى

-مرحلة التزايد التدريجي

-مرحلة التناقص الشديد

7-2-2- مرحلة التزايد إلى الحد الأقصى : وتبلغ تلك المرحلة عند العدائين المتقدمين في

حدود 20 مترا أما بالنسبة للمبتدئين فتتراوح ما بين 10 - 15 مترا وبمقارنة تلك المرحلة بمشياتها في

مرحلة تزايد طول الخطوة نجد أنها أقل مسافة.

7-2-3- مرحلة التناقص التدريجي : يبدأ التناقص التدريجي في تردد الخطوة عند جميع

المستويات بمعدل واحد في حدود 4 - 10 % من الحد الأقصى حيث تنتهي تلك المرحلة في حدود

90م.

7-2-4- مرحلة التناقص الشديد : وتظهر تلك المرحلة عند عدائي 60 متر بين الأمتار العشر

أو الخمس الأخيرة من السباق حيث يظهر التعب.

8- المراحل الفنية لأداء الخطوات :

أن كل سباقات المضمار و الطريق، عدوا وجريا أو مشيا تبدأ بخطوة، وتكرر تلك الخطوات، منذ

بداية السباق حتى نهايته، وعلى ذلك تعتمد سرعة اللاعب على شكل و مواصفات تلك الخطوة، وقد

تكلّمنا عن المواصفات متمثلة في الطول و التردد، وفي مايلي نعرض المراحل الفنية لخطوة الجري عامت حيث تنقسم إلى مرحلتين أساسيتين هما :

- مرحلة الاستناد الخلفي: في حجم و اتجاه قوة الدفع لذا يحصل الدافع المميز
- مرحلة الاستناد الامامي : التي يجب ان تبقى فترة قصيرة قدر الامكان أثناء عمل الايقاع،و تتحدد كل من المراحل الفنية السابقة على اساس ما يلي :
- وضع قدم الاستناد من الارض.
- وضع مركز ثقل الجسم من قدم الاستناد و الذي يمثلها الخط الواصل بينهما.
- التوافق بين عمل الرجلين حيث ان كلا منهما متعلق بالخز (استناد متزن غير متشنج مصحوب بمرجحة امامية قوية و سريعة).

8-1-مرحلة الاستناد:و تنقسم الى مرحلتين هما :

-**الاستناد الامامي :** التي يجب ان تبقى فترة قصيرة قدر الامكان أثناء عمل الايقاع،و تبدأ هذه المرحلة ببداية استناد مشط القدم على الارض ،و تنتهي عندما يصل الخط الواصل بين مركز ثقل و قدم الارتكاز الى الوضع العمودي ، ووصيفة تلك المرحلة ، حفص توازن الجسم.

-**الاستناد الخلفي :** في حجم اتجاه قوة الدفع ،لدى يصل الدافع المميز ، تعتبر مرحلة هامة و متممة للمرحلة السابقة، حيث تبدأ عندما يصل مركز الثقل في الوضع العمودي على قدم الاستناد و تنتهي بترك القدم للأرض ووضعية تلك المرحلة الدفع القوي و النشيط ، و ذلك بالاشتراك مع المرحلة التالية.

8-2- مرحلة المرجحة :

تنقسم تلك المرجحة الى قسمين مرجحة خلفية و مرجحة أمامية :

-**المرجحة الخلفية :** تبدأ مند رفع القدم من الارض و تنتهي عندما يصل العداء العمودي في الحالة التي تجتاز رجل المرجحة لرجل الاستناد.

-**المرجحة الاساسية :** تبدأ قبل انتهاء رجل المرجحة من وضعها العمودي ، و تنتهي عند وضع القدم على الارض اضافة لذلك لرجل الاستناد،فالواجبات الاساسية تكمن في تنفيذ وظائف المرجحة. - **المرجحة الامامية :** تبدأ مرحلة المرجحة الامامية عند وضع قدم على الارض و تنتهي عملها في اللحظة التي يصل فيها الجسم إلى الوضع العمودي ووصيفتها الأساسية هي الاستناد بينما يلاحظ أن مرحلة الاستناد الخلفية يبدأ واجبها في اللحظة التي يصل فيها إلى الوضع العمودي، و هذا يعني في

حالة الإسقاط العمودي لنقطة الاستناد نحو مركز ثقل الجسم و تنتهي عند رفع القدم عن الأرض، أن وضعيتها هي الاستناد و تنفيذ التكتيك الأمثل، (ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهميم، 2004، صفحة 05-64 إلى 68).

9-العوامل التقنية في سباق السرعة:

9-1- في مستوى الانطلاقة: جين لويس (1997).

- توجيه قوة الدفع: لكي تستعمل القوة بفعالية يجب البحث عن التوجيه كل العمليات الحركية في اتجاه الانتقال (التحرك)

في الخطوة الأولى، هذا البحث يحول بعدم توازن مهم، مدعم تدريجياً بقوة دفع الركبتين و ليس بتراجع الكتفين، على كل حال توقف التزايد الايجابي لسرعة التلميذ، القوام عامة يكتمل إلى 30م عند عداء المستوى العالي دوسون وآخرون (1982) أما عند التلميذ فيكون أقل من ذلك بين 15-20م.

- الربط بين القدم والحوض والكتف: جين لويس (1997): سهولة الوضع في العمل محددة بالبحث المستمر عن الربط بين قدم الارتكاز، الحوض، ووسط الكتفين، ما يسهل نجاح إشارة قوة التمارين في الأرض في هذه الحالة تخفيف القوة يكون حسب تدرج العداء.

9-2- في المستوى الخطوة: جين لويس (1997):

- قصر التخفيف (الارتكاز والارتقاء في أسرع وقت): نريد ربح الوقت عند التخفيف (إعادة ربط مركز الثقل) متفادين النتائج السلبية، العداء يبحث عن التحويل هذه المرحلة بأخذ موقف من السباق و خفض عمليات حركية بالمخلب.

- الزيادة في الدفع: في نفس الاتجاه، يمتاز العداء بالدفع الأفقي لكن في معيار يعادل جري العداء في سرعته القصوى فيساعد في المحافظة على سرعته الاختبار بالبحث عن فرضية لزيادة السرعة، التصرف في هذين الأمرين يتحول بعودة سريعة و متقنة لقدم الدفع.

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

-استعمال الجزء الحر : إن الأعضاء الحرة ليس لها التقاء مباشر مع الأرض وتلعب دورين

أساسيين :

- تساعد على التوازن العام للجسم
- تعمل على دفع مجموع الجسم بفعل التقوية والتخفيف

كما ذكرنا فيما سبق سباق السرعة يتطلب تقنية عالية وممتقنة والتي تعتمد على تطوير نشيط للعمل الحركي، يساعد على تطوير وتثبيت مؤكد لتلقائية القاعدة المربوطة إلى الانتقال البشري، هذه التلقائيات لنيل أحسن مردود طاقوي، مهما كانت طبيعة تقدم الحلول في المستقبل . (مكارم حلمي أبو هجرية، محمد سعد زغلول، رضوان محمد رضوان، 2000، صفحة 07).

10 - الصفات البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية :

10-1- أنواع الصفات البدنية :

10-1-1 القوة :

يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها .

القوة هي " القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي ، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص " أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي " مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك ".
- أنواع القوة :

- يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :
1. القوة العضلية القصوى :
 - و تعني " اكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها " .
 2. سرعة القوة :
 - و تعني " مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية " .
 3. تحمل القوة : و تعني "المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة".
- تنمية القوة عند الأطفال (9 - 12 سنة) .

إن تنمية القوة بلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة.

إن الألعاب و الأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبطر .

10-1-2 المرونة :

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارا بوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع »
- أنواع المرونة :

- هناك نوعان من المرونة :

1. المرونة العامة :

تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع .

2. المرونة الخاصة :

تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع

و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما :

3. المرونة الايجابية :

مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل

، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د. المرونة السلبية :

تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ،

كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة

الايجابية .

- تنمية المرونة عند الطفل :

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية ، وهذا راجع كون المفاصل و

الأوتار لم تنضج بعد ، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تصل إلى اعلي درجتها في حوالي السن (8 -

9 سنوات) ، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجيا، وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة

العمود الفقري .

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل

الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير ويمكن أكثر إلى الخطر إذا نشطت

بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل العاب .

10-1-3-الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية

الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة

. ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين

أو القدم أو الرأس .

- تنمية الرشاقة عند الطفل (9 - 12 سنة).

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال

الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان ، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة .
يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر (5 – 8 سنوات) ، و يستقر التدريب عند
الجنسين في عمر (8 – 10 سنوات)، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة
تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة ، فيجب العمل على :

-إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

-الأداء العكسي للتمارين .

-خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين

-التغير في أسلوب أداء التمارين .

و يرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل
، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية و لتحقيق هذا العمل يستلزم
الاعتماد على طريقة اللعب .

10-1-4- السرعة :

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية
الناجمة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه
يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، ومن جهة أخرى يعرفها "
بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة .

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على :

-القوة العظمى .

-سرعة انقباض و تقلص العضلات .

-نسبة طول الأطراف إلى الجذع .

-التوافق .

-نوعية الألياف العضلية .

-قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .

- أنواع السرعة :

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

1 . السرعة الدورية: (Vitesse cyclique)

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه

2. سرعة رد الفعل :

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن (3) ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل ، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب .

3. السرعة الانتقالية :

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترو زمنية .

4. سرعة الحركة (الأداء) :

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن .

- تنمية السرعة عند الطفل (9 - 12 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "weineck"، ويرى " relhok relmentS rezmok " أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها أكبر تطور للتوتر و سرعة الحركة ، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ، و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبنى على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها .

10-1-5- التحمل :

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة و لمدة كافية لإلقاء التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (1)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع .

- أنواع التحمل :

1 . التحمل العام :

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأى الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب .

2 . التحمل الخاص :

يعرفه " رياتشكوف " انه قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة ."

تنمية التحمل عند الطفل من (9-12) سنة :

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى ، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة ، كما انه له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد وبما إن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل.

11-تعريف المراهقة: تعتبر المراهقة أهم فترات الحياة و مرحلة نمو تطراً عليها تغيرات

جسمية، عقلية،اجتماعية و نفسية.

يعرفها الدكتور عبد الرحمان محمد العيساوي(2005) على أنها مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.(دارالنهضة العربية،لبنان،صفحة 13-15).

و يعرفها الدكتور عبد الباسط متولي خضر(2008)هي المرحلة العمرية التي تلي مرحلة الطفولة المتأخرة، وهي تلك الفترة التي تحدث فيها تغيرات جسمية و اجتماعية.

و يصفها الدكتور بأنها فترة توترات و فترة عواصف نفسية شديدة، تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعانات و الإحباط و الصراع و كذا الضغوط الاجتماعية و القلق و المشكلات و الصعوبات. (دار الكتاب الحديث،2008،صفحة 11-285)

و يرى يوسف ميخائيل أسعد (1992):أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ و النضج، تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة و تتميز هذه الفترة بالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالشعر والدين (دارالنهضة العربية،1992،صفحة 25-07).

أما اصطلاحاً:

يقول كمال دسوقي: هي الفترة التي تمتد ما بين البلوغ و تحقيق النضج التناسلي الكامل و هي اشتقاق من الفعل، بمعنى ينمو إلى تمام النضج و إلى أن يبلغ سن الرشد (دارالنهضة العربية، لبنان، صفحة 17-49) و يقال رهق الغلام أي قارب الحلم. ويعرفها الأستاذ قاسمي فيصل (2005): المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و اكتمال النضج، فهي عملية بيولوجية عضوية في بداياتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (مجلة، العدد 2003، صفحة 15-99 إلى 100)

11-1- الحدود العمرية للمراهقة :

هناك مجالات معينة بعض الشئ في تحديد بدء التغيرات الجسمية و النفسية لهذه المرحلة و تحديد زمن اكتمالها إلا أنه لم يتم بعد وضع حدود دقيقة لبداية و نهاية النضج الانفعالي او الاجتماعي أو العقلي بشكل دقيق و ذلك لأن الأمر يتوقف على عوامل عدة منها:

- الطفولة خيراؤها.
- الثقافة التي تعيش فيها المراهقة.
- الظروف الفردية للمراهقة.
- و من الأراء الشائعة في تحديد الحدود العمرية للمراهقة هو تقسيمها إلى الأقسام التالية :
- ما قبل المراهقة: 10-12 سنة.
- المراهقة المبكرة: 13-16 سنة.
- المراهقة المتأخرة: 17-21 سنة.

و يعرف خليل ميخائيل معوض (2003) أقسام المراهقة ب :

- ما قبل المراهقة : و يطلق على هذه المرحلة "مرحلة التحفز و المقاومة" و هذه المرحلة بين سن العاشرة والثانية عشر، و تظهر لدى الفرد عملية التحفز تمهيدا للانتقال إلى المرحلة التالية من النمو، و كذا تبدو مقاومة نفسية تبدلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية، و من علامات هذه المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسه، و نفور الفتى من الفتاة و الابتعاد عنها كذلك تجنب الفتاة للفتى.

- المراهقة المبكرة : و هي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة

تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد و هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لدى الفرد إحساسه بذاته و كيانه.

-**المراهقة المتأخرة:** و فيها الفرد يتجه محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يلائم بين تلك المشاعر الجديدة و ظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فتقل نزاعاته الفردية. (عبد الرحمان العيسوي، 2005، صفحة 111-112)

11-2- أنماط المراهقة : هناك أشكال مختلفة للمراهقة منها :

-**المراهقة المكتملة :** هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وتكون علاقة المراهقين بالمحيطين بهم علاقة طيبة مما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له.

-**المراهقة المنسجمة المطوية :** هي صورة متكافئة تميل للانطواء والعزلة والتدرج والتجمل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، كما يميل جانب كبير منهم إلى التفكير بنفسه وحل مشكلاته وإلى التفكير الديني الروحية والأخلاقية.

-**المراهقة العدوانية :** يكون المراهق نائر متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي، ويميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدوانية إما بصفة مباشرة أو بصفة غير مباشرة.

-**المراهقة المنحرفة :** ويتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانحيار النفسي وعدم القدرة على التكيف واذاء الآخرين. (عبد الرحمان العيسوي، 2005، صفحة 64-09)

11-3- مرحلة المراهقة والتلاميذ الطور المتوسط :

ينقسم الطور المتوسط إلى ثلاثة مراحل أساسية، حيث يمر التلاميذ بمرحلة جد حرجة، إذ نجد أغلبية التعليم المتوسط في مرحلة المراهقة وما تتميز به من صعوبات نفسية فهو بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية والاهتمام، للوصول إلى سن الرشد، إذ يتميز تلاميذ المرحلة المتوسط بثلاث مراحل هي: مرحلة البلوغ ومرحلة المراهقة الأخيرة وتتميز هذه المراحل بخصائص نفسية مركبة جسمية انفعالية واجتماعية وعقلية، إذ تنفرد بخاصية نمو سريعة غير منتظمة وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، حيث وصفتها "شول" في كتاب لميخائيل إبراهيم أسعد (1991) جاء بأن : فترة غواطف وتوتر وشدة تكتشفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. (كمال دسوقي، صفحة 03-228).

ومعرفة خصائص النمو واحتياجات التلاميذ من له أهمية كبيرة في التربية البدنية والرياضية، فهي التي يترتب عليها تحديد واختيار الأهداف.

وقد اختلف العديد من العلماء في هذا المجال في تقديم تعريف محدد للمراهقة وفي كتاب لنادية شرادي (2006) أخذنا التعريفات التالية :

1-المراهقة حسب دويس :

يعتبر عادة مجموعات من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

1-المراهقة حسب لوهاال : هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج بالمجتمع الذي

تتوسطه العائلة.

3-المراهقة حسب كستينبرغ : هي مرحلة إعادة التنظيم النفسي،(كمال دسوقي،دار النهضة

العربية،لبنان،صفحة23-11).

12- خصائص ومميزات التلميذ في المرحلة المتوسطة :

تتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني فيستعيد التلاميذ تناسب شكل الجسم كما تظهر الفروق مميزة في الجسم ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستعيدوا اتزانهما الجسمي ، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيات تتميز بالطراوة والليونة، ويتحسن حسن القوام ويزداد حجم القلب.

ومن ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي بنواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقمي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي تستطيع فيها الفتاة السرعة في الاكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.

كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز الرياضي والجهاز الحديث.

وتساهم عملية التدريب المنظمة في التحول إلى المستويات الرياضية العالية كما تلعب عملية التركيز العالية والادراك القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ درجة التفوق، ومن الناحية النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي فمن الممكن أن نذكر بعض الخصائص المرتبطة بالنشاط الرياضي وهي :

1- زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجوال والترحال.

2- القدرة على الانتظام في الجماعات والتعامل معها بطريقة ايجابية منتجة.

3- الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة خاصة التي يشترك فيها الجنسين.

4- الحاجة إلى اللعب والاسترخاء والراحة.

متابعة مسيرة الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 14-12)

13- تعريف التقنية :

سان مارتن (2001) وسينارس (2002) : التقنية ذات أصل يوناني "تكني" ونعني بها طريقة الأداء هذا التعريف تم الاستغناء عنه حالياً لأنه ناقص بالنسبة لفكرة أو معنى التقنية ولها مبدأين أساسيين هما :

سان مارتن (2001) هي مجموعة من السلوكيات المستعملة لأداء عمل بهدف الحصول على نتيجة معينة (معنى العمل، المناهج) يعتبر هذا التعريف المعنى العائلي المقبول (اكتساب أو دعم اكتساب التقنية الجيدة).

مثل مجموعة السلوكيات المنهجية (المنطقية) العميقة والمتعلقة في المعارف العلمية المستعملة في إنتاج التقنية، هي إذن مجموعة السلوكيات المرتبة علمياً والمستعملة في تحقيق (فحص) وتحويل على طبيعة التقنية مثال : (التقنية الرياضية) وتخص نوعين كل ما هو تقني وهذا يرتبط بنوع التقنية.

د.موس (بقلم سان مارتن وجين 2001) : التقنية هي مجموعة من السلوكيات الأقل أو أكثر تدوينا لحركات (نشاطات) الأداء الموجهة نحو رد فعل الوظائف العادية لحياة وخصائص الفوج المقترحة المدرس (e.p.s' edition : vigot ,paris-page02,71 saint martin-jean Philippe histoire de l) د.مفتي حماد إبراهيم (1999) : هي مقدرة الفرد على التوصل لأحسن نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (دار الفكر العربي، صفحة 01-71).

13-1 التقنية الرياضية:

ماتيف (بقلم سينارس 2002) وماتيف (1983) : يأتي تعريفه للتركيز على التجهين :

1- النموذج المثالي في الفعل التنافسي للاختبار النظري أو على قاعدة التجربة التطبيقية هذا النموذج يمثل غرافيك أو بيانياً أو رياضياً أو بأشكال أخرى.

المنهج التنفيذي لصنع الفعل من نقطة معينة أو في وضع نقطة ذلك بوضع لعبة تؤدي لتأمين نتيجة رياضية بطريقة فعالة. (mative-aspects fondamentaux de l'entraînement-édition :vigot- paris-page28-18)

ويرى ميشال ديبلور (2001) إن التقنية هي أحسن سبيل لتعليم التزلج وتحقيق أحسن النتائج.

أما جرار قوريوت (1982) فيرى أن التلميذ في ظل تجديد وتوزيع الألعاب يحس بالحاجة إلى التحسين عن طريق وسيلة وهذه الوسيلة هي التقنية التي تمثل كيفية تتبع عنصر عادي في العمل للقضاء على الاحتياجات (احتياجات التلميذ).

يستعمل التلميذ التقنية بسلسلة متتالية في رهن الحالة (حسب الاحتياجات) وللحصول على أكبر عدد من الخبرات الممكنة.

عند اكدار ديل وآخرون (1983) المرئي يستطيع تسهيل الانجاز لمجموعة معينة من التمارين الصائبة (الهادفة) لكن عليه اللجوء إلى التفكير والبحث الشخصي في ذلك.

بارلوبا (1987) بقلم سان مارتين وجين (2001): هناك اختلاف بين التقنية الرياضية في كل من ميدان التعلم والتدريب (الفدراليات) وذلك من خلال معطيات التقنية، ففي التدريب تكون التقنية ذات مستوى عالي عكس التقنية ففي التعلم. (e.p.s'saint martin-jean philippe-histoire de l' - edition : vigot ,paris-page02,71)

د. مروان عبد المجيد (2002): إن المهارات الرياضية المختلفة ترتبط بالنمو والنضج المعرفي الجديد يرتبط بالأسس الحركية والميكانيكية والتشريحية والوظيفية، والذي يعمل في مرحلة النضج على تطوير التكنيك.

د. مروان عبد المجيد (2002): إذا ما لاحظنا حركات لاعب الجمباز أو السباحة ذات التكنيك المتكامل والتدريب الجيد فإننا سنجد أن هذه الحركات تتميز بسرعة كبيرة والدقة المتناهية والثقة العالية وتبدو وكأنها سهلة ومفهومة وبدون عناء، فترى أن اللاعب لا يركز على مفردات سير الحركة وتفصيلها ولكنه يركز على أهداف أخرى مثل التكنيك.

د. مروان عبد المجيد (2002): إن الانتقال إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقنية وذلك بتأديتها بشكل سهل ومنسجم في عرض الحركة يشمل إلى حد بعيد التكنيك كليا، أن التوافق الحركي الدقيق يعتبر اقتصاديا (مميزات النمو الحركي في المرحلة 18-19 سنة) ومجديا وبدونه لا يمكن الحصول على الانجاز العالي من الرياضية والعمل. (الدار العلمية الدولية لنشر و التوزيع،صفحة26-41)

د.مفتي حماد إبراهيم (2001): ذلك الأداء الحركي الذي يهدف إلى تحقيق عرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس، وهي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة. (دار الفكر العربي،صفحة02-37).

2-13 تعليم التقنية :

د.مفتي حماد إبراهيم (2001) : هي مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في مهارة الأداء. (دار الفكر العربي، صفحة 02-41). عند سينارس (2002) : بصفة عامة هي مجموعة من الإمكانيات التي تشير إلى أداء أو تنفيذ وظيفة حركية مقدمة بأثر فعالية ممكنة، إذن فانه من البديهي فرض التقنيات في التربية البدنية والرياضية لتشكيل الجانب الحي في التعليم. (paris,1992, page30-111)

ويرى ميشال ديبلور (2001) : أن التعليم التقني (التدريبي التقني) هو أحسن سبيل لتحسين أداء المتزلج بهدف الوصول إلى تحسين النتائج. (amphora,2001, page27-165)

امرية 1945 بقلم سان مارتين وجين (2001) : التربية البدنية يمكن أن تكون معينة في وظيفة ذات القيمة البدنية والتقنية، أكبر مكان محجوز لاستعمال التمارين الهادفة والخاصة بتعليم التقنية، هنا أيضا يعد تعليم التقنية مؤكدا للتربية البدنية والرياضية من 15-16 إلى 18 سنة هذا السن يطلب من التربية التطوير والتحسين التقني، التدريبي والتحضير للمنافسة.

أمرية 1981 (بقلم سان مارتين وجين 2001) بالنسبة للمدارس والثانويات، رغم التقدم الرسمي للفكرة أو مبدأ القدرة تتبع دوام تعليم التقنية في التربية البدنية والرياضية وذلك بالبحث عن التطوير التقني في كل أوان. (e.p.s'saint martin-jean philippe-histoire de l' edition : vigot ,paris— page29,107)

3-13 مراحل تعلم التقنية:

حسب مارتين (1977) - بقلم واينك -1983- تطوير النتائج الحركية المعقدة يتم في ثلاث مراحل :

*مرحلة التطوير متعدد التكافؤ: هنا يتم التصور في التخطيط الأول لتوسع القدرات المنظمة في القائمة الحركية، إن الخبرة الحركية الحقيقية وتعليم المهارة التقنية القاعدية تتم في التنظيم الكبير. الركود التقني الذي يظهر في السنوات اللاحقة يرجع غالبا إلى قاعدة جد ضيقة للتنسيق الخاص في رياضة ما (بلوم، 1978) بقلم واينك 1983.

*مرحلة التحضير العام : لتركيز على التكرار المتزايد للتقنيات الرياضية في العلاقة مع التحضير البدني العام.

*مرحلة التحضير الخاص : الإشراف التحضيري لتقنية ملائمة للإمكانيات الفردية غير الحساسة

بالاضطرابات الآلية على قاعدة التحضير البدني الخاص بالتمحور في خدمة الاختصاص. (weineck jurgen-manul d' enseignement en athlétisme-édition:vigot,paris-1983, page31-97)

13-3-1- طريقة ومراحل التعليم لاكتساب التكنيك :

طريقة تعليم التكنيك :

د. كمال الرضي (2003) : عند تعليم فعالية أي اختصاص لابد من تجزئة مراحل أمام المتعلم كي يتمكن من الأداء الفني بصورة صحيحة وبعد ذلك يتم ربط هذه المراحل مع بعضها البعض وتظهر بأداء فني كحركة واحدة من البداية حتى النهاية مع التركيز على الأداء الفني (التكنيك) للفعالية، وتتطلب طرق التعليم الحديثة التأكيد على النقاط التالية :

1: إعداد مجموعة من التمارين المناسبة للهدف أو الرياضة الممارسة بإيقاع مناسب.

2 : خلال عملية التعليم يجب تعزيز دوافع المتعلم لتثبيت الأداء عندهولفهم عملية التعليم بصورة جيدة.

3 : عند تحسين وفهم دافع التعليم من الضروري أن يتجه الانتباه إلى تعليم الصفة العامة للحركة والاتجاه نحو تعليم الصفة بصورة ديناميكية وتعليم المحتوى الداخلي للفعالية والذي يتضمن مثلاً: "سرعة الأداء، إيقاع الأداء، القوة الأزمنة للأداء، القوة الانفجارية للأداء... الخ". (كمال جمال الرضي، دار وائل للنشر والتوزيع، صفحة 16-159).

14- مراحل التعليم لاكتساب التقنية:

وايناك(1983): تطور تعليم التقنية يتم في مراحل مختلفة:

1- مرحلة المعلومة والإدراك.

2- مرحلة التنسيق الكبير.

3- مرحلة التنسيق النهائي.

4- مرحلة التحسين، التحسين، الجاهزية.

15- أهمية التقنية الرياضية:

واينك (1983): لا يمكن إهمال التطوير المتوازن للإشكال الأساسية للالتماس (العمل) الحركي

وللتقنية ، هناك علاقة تدخل بين الأداء الجيد للتقنية والمستوى المشترك (العالي)، التقنية الناقصة تمنع

الرياضي من وضع مجهوداته البدنية النامية في خدمة الأداء الخاص العالي.

واينك(1983): التقنية ذات معدل ملم في كل الرياضات، إذن التحسين التقني يستلزم في كل الرياضات تعيين الانتصارات المختلفة.

واينك (1983): الرياضات ذات التركيز ودقة الأداء كالجماز تصر على التحسين التقني الأقصى لان التقنية تدخل كعنوان مستقبل في مستوى التحسين في رياضات الجهد.

واينك (1983): لتطوير أقصى للقوة بأسرع وقت ممكن الأداء الجيد للتقنية العالية، في الرياضات الجماعية والقتالية تؤثر التقنية في الحل السريع للوضعيات المعقدة للقتال أو اللعب، في النهاية تتدخل التقنية في رياضات التحمل كوظيفة اقتصادية في الجهد.

واينك (1983): التشدد في تعليم التقنية يمثل واحدة من الإمكانيات لرفع مستوى الأداء في

المستقبل. (d weineck jurgen-manul 'enseignement en athlétisme', paris--vigot, edition:1983, page31-101)

د.مفتي حماد إبراهيم (2001): يتجسد الهدف من تعليم التقنية (المهارة) في الوصول لدرجة ثبات الأداء الحركي. (دار الفكر العربي، صفحة 02-71).

-الخلاصة :

من خلال ما سبق نستخلص انه علينا إعطاء بالغة لهذه المرحلة العمرية حتى نتمكن من توجيه قدرات هذه الفئة بشكل جيد لنستفيد من مواهبهم في مختلف الألعاب والأنشطة كانت جماعية منها فردية. و تطرقنا لفعالية من فعاليات ألعاب القوى وهي العدو 100م ولقد ركزنا في بحثنا هذا أولا على تعريف هذه الفعالية والتدرج لمراحلها الفنية تردد الخطوة وعلاقتها بطول العداة ثم التطرق إلى التكنيك والمراحل الفنية لأداء الخطوات، والطرق التقنية لتعلم التقنية في سباق السرعة.

تمهيد:

لقد حرص الطالبان خلال هذا الفصل على تحديد منهجية البحث و طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازاته الميدانية ، وأهم الأدوات التي بإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات النوعية تفني بالأغراض المنشودة، فقد تجلت في محاولة الطالبان إعداد اختبارات تعليمية مقترحة على ضوء أسس علمية قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة. وإن للتجربة الاستطلاعية أهمية في التعرف على المعوقات التي قد ترافق إجراء الاختبارات، والعمل على تفاديها وتجاوزها إن وجدت وكان الهدف من التجربة ما يأتي :

- التأكد من أن الاختبارات مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها وكيفية تنفيذها .
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- معرفة الأخطاء التي قد ترافق تطبيق الوحدات التعليمية وكيفية تجاوزها .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في دراسة الرئيسة
- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في الدراسة الأصلية لمعرفة مدى تمتعها بالصدق و الثبات و الموضوعية حتى يكون لها ثقل علمي
- اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-2- الخطوة الأولى (ترشيح الاختبارات القدرات البدنية):

و قد تمثلت في قيام الطالبان باستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة التالية أسماؤهم: د.مقراني جمال، د.كروم محمد، أ.مناد فضيل ، أ. جبوري بن عمر ، د.بن سي قدور حبيب . إلى جانب الاعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم عناصر الأداء البدني التي يتطلبها التلميذ في سباق السرعة و خاصة في الطور المتوسط. خلال هذه الدراسة تم تحديد مجموعة من الإختبارات (البدنية) المتمثلة في قياس صفة القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في سباق السرعة وذلك بعد جردها من مصادر مراجع علمية وبعض الدراسات والبحوث السابقة ثم قام الطالبان بعرضها على السيد المشرف وبعد الموافقة عليها وزعت حوالي (07) استمارة على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية

بمستغنام لترشيح الاختبارات وتحكيمها واختيار أدقها للقياس الفعلي للقدرات البدنية المراد قياسها في هذا البحث، وبعد ذلك تم استرجاع (05) استمارة، تم إفراغ النتائج المتحصل عليها و تحليلها مستخلصا مجموعة من النتائج تم توضيحها في الجدول رقم (01)

جدول (03) يبين النسب المئوية للاختبارات البدنية في القوة المميزة بالسرعة المختارة من طرف الأساتذة المحكمين.

الصفات	الإختيار	المحكمين	نسبة المئوية
الاختبارات البدنية	اختبار الجري 30م من البداية المتحركة (السرعة)	04	80%
	اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)	05	100%

1-3- الخطوة الثانية (تحكيم استمارة الإستبيان).

و قد تمثلت في قيام الطالبان باستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة التالية أسماؤهم: د.مقراني جمال ا.د.كروم محمد، أ.مناد فضيل، د.جبوري بن عمر، ا.د.بن سي قدور حبيب . إلى جانب الاعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم التمارين و تحديد المساحة المناسبة للملعب في كل بالإضافة الى تحديد الصفة البدنية و المهارة المراد تطويرها من خلال إنجاز الوحدة التعليمية على التلاميذ و خاصة في الطور المتوسط.

قام الطالبان بتوزيع الاستمارة الاستبيان على تلاميذ السنة الرابعة متوسطة مثمثلة في أسئلة حول سباقات السرعة ثم قام بعرضها على السيد المشرف وبعد الموافقة عليها وزعت حوالي (07) استمارة على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغنام لتحكيم استمارة الأستبيان وبعد ذلك تم استرجاع (05) استمارة، تم إفراغ النتائج المتحصل عليها و تحليلها مستخلصا مجموعة من النتائج و الملاحظات التي ساعدت الطالبان في تعيين الوحدات التعليمية المقترحة. (نتائج التحكيم انظر الملحق رقم(02).

1-4- الخطوة الثالثة: (الدراسة الأولية) :

تجلت أغراض هذه الدراسة فيما يلي:

- التأكد من سلامة الوسائل المختلفة المستخدمة في التجربة وصلاحيتها.
- الوقوف على المشاكل والصعوبات في تنفيذ الاختبارات حتى تتمكن من تفاديها خلال التجربة الأساسية.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار.
- معرفة إمكانية إجراء الاختبارات البدنية.
- التأكد من صلاحية العتاد والملعب الذي نريد إجراء التجربة فيه.
- إدخال تعديلات على الاختبار إذا أمكن، بما يتناسب مع متطلبات الموقف.

و خلال هذه المرحلة تناول الطالبان تلك الاختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العملي، حيث تم اختيار عينة من تلاميذ التعليم المتوسط المؤسسة لحسن بن بابوش بعين تيموشنت، حيث بلغ حجمها 31 تلميذاً. يتراوح سنهم من 14 - 16 سنة و طبقت عليهم مجموعة الاختبارات البدنية المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية الأولى بتاريخ 04-03-2015 بينما المرحلة البعدية تمت بتاريخ 11-03-2015

وقد تم ذلك في الساحة داخل المؤسسة لحسن بن بابوش خلال الفترة المسائية من الساعة 14.30 إلى غاية الساعة 16.30، و قد أشرف الطالبان بنفسهما على إجراء الاختبارات بمساعدة فريق عمل يضم مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية، حيث اجري معهم لقاء عمل قبلي تم فيه الشرح المفصل لكل الاختبارات و العرض النموذجي لأكثر من مرة لكل اختبار.

أما عن ترتيب أداء الاختبارات فكان كالتالي :

● الاختبارات البدنية:

- اختبار الجري 30 م (السرعة).
- اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة).

ثبات الاختبار:

يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى". (نبيل عبد الهادي، 1999. ص 109)، و يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار- إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار، (محمد صبحي حسانين 1995. ص 197)، و في هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الارتباط بينهما بحيث، إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام. أما إذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي، (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق. ص 223)، واستبعادا لأية متغيرات أخرى مؤثرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال الدراسة الاستطلاعية لمدة أسبوع و دون أن يمارس المفحوصين لأية نشاطات رياضية أخرى ، و بالإضافة إلى ذلك فقد تم إبعاد التلاميذ الرياضيين المنخرطين في الأندية الرياضية من الدراسة الاستطلاعية بحكم تديباتهم اليومية التي قد تؤثر على صدق و ثبات النتائج المرجوة. و بعد الحصول على النتائج الخام القبلية و البعدية ، شرع الطالبان بمعالجتها إحصائيا و ذلك بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون، و أفرزت هذه المعالجة عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالبان في الجدول الموالي.

الجدول رقم (04) يوضح قيم ثبات اختبارات المقترحة .

معامل الصدق	معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	الدراسات الإحصائية الاختبارات
0.294	0.087	0.29	0.05	30	31	اختبار جري 30 م من البداية المتحركة
0.939	0.882					اختبار الوثب العريض من الثبات

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام الموضحة في الجدول رقم (04) أن كل قيم معامل الارتباط القبلي والبعدي جاءت على النحو التالي :

قيم "ر" المحسوبة محصورة ما بين 0.08 كأدنى قيمة و 0.88 كأعلى قيمة، مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي، و هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع الاختبارات المستخدمة بصفة الثبات التي هي من ضمن الشروط الأساسية للاختبار الجيد و هذا بحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات في كل الاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت 0.29 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 30

- صدق الاختبار:

يذكر كل من بارو ومك جي "أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله"

كما يقصد به حسب مقدم عبد الحفيظ "هو مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه".

و بغرض التعرف على صدق الذاتي للاختبارات استخدم الطالبان المعادلة.

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ (محمد صبحي حسانين: المرجع سبق ذكره. 192)،

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات سبق حسابها باستخدام المعادلة الإحصائية لمعامل الارتباط البسيط لبيرسون. بينما نتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول (04):

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها و التي هي محصورة بين 0,294 كأدنى قيمة إلى 0.939 كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي أنها تقترب نحو القيمة 1. إضافة إلا ذلك يشير الطالبان الى أن تلك القيم الموضحة من نفس الجدول هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0.296 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 30. و عليه فان الاختبارات المستخدمة ضمن الوحدات المقترحة تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه.

- الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالبان من أحكام، (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003، ص332)، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة.

وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

- ✓ مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، و في هذا السياق استخدم الطالبان مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و كذلك حساب درجات على مستوى كل اختبار بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.
- ✓ أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح، و غير قابلة للتأويل. بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الاختبارات كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار.
- ✓ كما التزم الطالبان خلال فترة العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل التالية مثل طول الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار، طبيعة الأفراد، إدارة الاختبار، درجة الدافعية لدى المختبرين، المستوى المهاري للأفراد، أداء الاختبارات أثناء التعب.
- ✓ أما عن فترة الراحة البينة فقد توقفت على طبيعة و متطلبات كل اختبار و كانت كلها كافية بالنسبة للمختبر للتعبير عن قدراته في كل اختبار.
- ✓ أما عن فريق البحث فقد تميز بتجانس من حيث المؤهلات العلمية بالإضافة إلى ذلك تلقوا توضيحا كافيا حول مضمون الاختبارات و العروض النموذجية، وكيفية القياس و تسجيل النتائج.
- ✓ كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبار شرط الموضوعية. و استنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الطالبان أن الاختبارات المقترحة تتمتع بموضوعية عالية.

2- منهج البحث:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث والذي من الممكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية حيث استخدمنا هذا المنهج لمعرفة مدى تأثير حصصنا التعليمية على الجانب البدني والمعرفي لدى التلاميذ الأقسام الرابعة المتوسط في سباق السرعة 60 متر التي طبقت على عينة البحث التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة التي طبق عليها البرنامج العادي.

3-مجتمع وعينة البحث:

وتشمل التلاميذ السنة الرابعة المتوسط، وعددهم 64 وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة حيث كانت العينة التجريبية تحتوي على 35 تلميذ لا تجاوز علامتهن 20/13 نظرا لسلم التنقيط المعتمد عليه في شهادة التعليم المتوسط ، أما العينة الضابطة فكان عددها 29 تلميذ.

الجدول رقم (5) يوضح طريقة توزيع عينة البحث

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع الأصل	130	%100
2	مجتمع البحث	95	%73.07
3	العينة الرئيسية	ضابطة	%49.23
		تجريبية	
4	العينة الاستطلاعية	31	%23.84

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: شمل مجتمع البحث 95 تلميذ تنحصر أعمارهن ما بين 14-16 سنة والذين كانت نتائجهم مقارنة بسلم التنقيط المعتمد في شهادة المتوسط تساوي 20/13 أو اقل مقسمين حسب الجدول التالي:

قدر حجم عينة البحث بـ 64 فرد موزعة كالتالي:

-العينة التجريبية:35 تلميذا

- العينة الضابطة:29 تلميذا

4-2- المجال المكاني: أجريت القياسات والحصص بالساحة الرياضية للمتوسطة لحسن بن بابوش

4-3- المجال الزمني: إجراء القياسات والوحدات التعليمية من 11 جانفي 2015 إلى 17

مارس 2015 .

5-متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقل: حدد المتغير المستقل في دراستنا: في الوحدات التعليمية المقترحة

باستخدام أسلوب المتعدد المستويات.

5-2- المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الطالب حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و يحدد المتغير التابع في دراستنا: في الجانب المعرفي و القدرات البدنية الخاصة بفعالية السرعة.

6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الأخرى، و بدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الطالبان مستعصية على التحليل و التفسير. و في هذا الشأن يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب "أنه يصعب الطالبان أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسته لإجراءات الضبط الصحيحة". (محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب 1987. ص 243). و من

هذا المنطلق عمل الطالبان على محاولة ضبط الإجراءات لمتغيرات البحث

و التي نوجزها فيما يلي:

- ✓ الوحدات التعليمية المقترحة سهلة و لا تتطلب إمكانيات ضخمة أو معقدة.
- ✓ كما أنها مناسبة لمستوى التلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية بدنيا، مهاريا و عقليا.
- ✓ تم التأكد من سلامة العتاد المستخدم
- ✓ تم التأكد من التخطيط الميداني لكل اختبار (ضبط المسافات بدقة)
- ✓ إن وسائل القياس المستخدمة لم يطرأ عليها أي تبديل على ممر مراحل تنفيذ الاختبارات في التجربة الاستطلاعية و الأساسية.
- ✓ تم الحرص على توضيح الهدف من الوحدات التعليمية المقترحة
- ✓ إعداد المكان و الأدوات و الأجهزة المناسبة و العينة الخاصة بإجراء الوحدات التعليمية
- ✓ تخطيط البرامج التعليمي المقترحة .

7- أدوات البحث:

- المصادر والمراجع.
- الاختبارات والوسائل البيداغوجية.
- الإستبيان

- الوسائل الاحصائية.

- سلم التنقيط المعتمد في شهادة التعليم المتوسط في سباق السرعة .

- لقد تطلب إنجاز هذا البحث العلمي المتواضع استخدام بعض الأدوات التالية:

7-1-المصادر و المراجع: إن تفسير نتائج الدراسة الميدانية يعتمد على الخلفية العلمية التي يحتويها الجانب النظري فهو العماد الذي يتركز عليه الجانب التطبيقي في تحليل هذه النتائج، لذا وجب على الطالبان الإلمام والإحاطة بكل جوانب مشكلة البحث، ولهذا قام بحصر وجرد المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمجالات، واستعانة الطالبان بالدراسات السابقة المرتبطة لبناء مشكلة البحث.

7-2-الوسائل البيداغوجية: كما تطلب تنفيذ الاختبارات استخدام الوسائل التالية:

عداد إلكتروني من النوع الجيد "Digital stop Watch"، ميزان طي قائم خشبي مدرج بالسنتمترات على طول 2م. شريط متري ل 25م، الجير، 10 شواخص، صندوق خشبي لقياس المونة، صفارة. آلة تصوير رقمية.

7-3-الاستبيان: يضم الاستبيان مجموعة من الاختبارات لقياس مختلف المهارات الأساسية في

القوة المميز للسرعة وكذا بعض الصفات البدنية

- وعرض الاستبيان على مجموعة من الدكاترة والأساتذة الدكاترة و الاساتذة المحكمين للاستبيان

انظر الملحق رقم(02). الذين لهم الخبرة في الألعاب القوى خاصة السرعة، بغية الاستفادة من

خبرتهم وقد اتفق مجملهم على الاختيارات التالية:

➤ الاختبارات القدرات البدنية :

- اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة (السرعة).

- اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة).

8-الوحدات التعليمية المقترحة:

قام الطالبان بإعداد وحدات تعليمية في التربية البدنية والرياضية نشاط السرعة ، بعد ملاحظة النقص

في فعالية السرعة و المناقشة مع الأستاذ المشرف ، وكذا بعض الأساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

بمستغانم ، ومن جهة أخرى بعد الإطلاع على المراجع و الدراسات توصل الطالبان إلى ضرورة تصميم

وحدات تعليمية حسب النقص الموجود في سباق السرعة 60متر. مما يقتضى بإعداد هذه الوحدات التعليمية.

8-1- خطوات إعداد الوحدات التعليمية:

تم إعداد هذه الوحدات التعليمية هذا البرنامج بعد الإطلاع على عدد كبير من المراجع و المصادر المختصة في البرامج التعليمية و التربوية ، وعلى مجموعة من الدراسات و البحوث في سيكولوجية و وحدات تعليمية وكذا مساعدة الأستاذ المشرف ، ومن خلال المقابلات الشخصية للخبراء العاملين في مجال التربية البدنية بهدف الإستفادة مما ورد في تخطيط و بناء هذه الوحدات التعليمية.

8-2- الأسس التي بني عليها الوحدات التعليمية :

- تم مراعاة الأسس التالية عند وضع الوحدات التعليمية لتطوير الجانب المعرفي و القدرات البدنية في سباق السرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط و المتمثلة في مايلي:
- الأهداف الإجرائية المصاغة تتناسب مع حاجات التلاميذ.
- إختيار مهارة حركية بسيطة لتنمية مهارات الحركات الأساسية.
- مراعاة عوامل الامن و السلامة من خلال إختيار الأنشطة الرياضية .
- استخدام الطرق البيداغوجية الملائمة على حسب درجة صعوبة المهارة الحركية.
- الاخذ بعين الإعتبار العناية بالصحة الجسمية والنفسية.
- إستشارة إهتمام التلاميذ لممارسة النشاط سواء داخل المؤسسة أو خارجها.

الجدول رقم (06) يبين الأهداف التعليمية المطبقة للبرنامج.

رقم الحصة	الهدف التعليمي	التاريخ
هدف تعليمي 01	تقويم تشخيصي أولي	2015-01-27
هدف تعليمي 02	تعلم الاستجابة لمختلف المنبهات السمعية والبصرية لتطوير سرعة رد الفعل	2015-02-03
هدف تعليمي 03	تعلم تحويل الجسم من وضعية الانطلاق إلى وضعية الاستقامة في الأمتار الأولى	2015-02-10
هدف تعليمي 04	تعلم تحويل الجسم من وضعية الانطلاق إلى وضعية الاستقامة في الأمتار الأولى	2015-02-17
هدف تعليمي 05	تعلم تقنية الجري والحفاظ على المسار المستقيم	2015-02-24
هدف تعليمي 06	تعلم تقنية الوصول و إنهاء السباق	2015-03-03
هدف تعليمي 07	تعلم تقنية الوصول و إنهاء السباق	2015-03-10
هدف تعليمي 08	تقويم تشخيصي نهائي	2015-03-17

8-3- مكونات الوحدات التعليمية:

- الإحماء: ويطلق عليه في بعض الأحيان التسخين او فترة التهيئة و الذي يسعى الطالبان من خلاله إلى تهيئة التلاميذ نفسيا و بدنيا.

- الجزء الرئيسي: يحتوي الجزء الرئيسي على التمارين الرياضية و الألعاب التي تعمل على تحقيق هدف الوحدة التعليمية حيث يتم البدء بشرح ماهية المهارة المراد تعلمها مع تقديم النموذج من قبل المعلم بحيث يتم اختيار التشكيلات و أساليب التعليم المناسبة و التدرج في إيصال المعلومة مع تكرارها لتثبيتها.

- الجزء الختامي: يضمن الجزء الختامي على تمارين الإسترخاء و التهدئة ، حيث يهدف إلى الحالة الطبيعية.

8-4- بناء الوحدات التعليمية:

لقد حدد الطالبان الوقت الإجمالي للوحدة التعليمية ب 60 دقيقة 10 دقائق للإحماء و 45 دقيقة للتعلم في الجزء الرئيسي، و 05 دقائق في الجزء الختامي.

8-5- تنفيذ الوحدات التعليمية:

لقد أشرف الطالبان البحث شخصيا على تنفيذ محتوى الوحدات التعليمية بمساعدة مدرس النشاط الرياضي بالمتوسطة، وقد عمد الطالبان إلى وضع خطة معينة لسير الوحدة التعليمية تبدأ بالإحماء حيث يتم تحضير التلاميذ نفسيا و بدنيا للدرس في الجزء التحضيري ، ثم الانتقال إلى الجزء الرئيسي الذي يبدؤه الباحث بشرح المهارة المراد تعلمها شرحا يسيرا بمساعدة مدرس المدرسة ثم تقديم عرض نموذجي من قبل الطالبان عرضا يظهر تفاصيل المهارة حتى يأخذ التلميذ صورة صحيحة عن المهارة المراد تعلمها التي من شأنها توصيل المعلومة وتحقيق الغاية في أقل وقت ممكن.

9- الاختبارات البدنية:

9-1- الاختبار جري 30 م من البداية المتحركة :

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

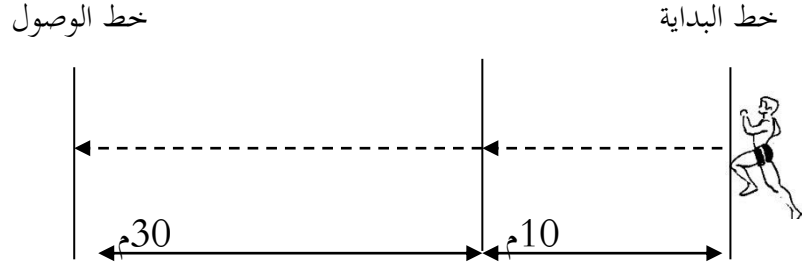
الأدوات المستعملة: - ساعة إيقاف

- إشارة مرئية و مسموعة

- مضمار طوله 30م

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية و عند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

التسجيل: يعطى للاعب محاولتين بحيث تحسب له أحسن محاولة



الشكل رقم 1 : الاختبار جري 30 م من البداية المتحركة

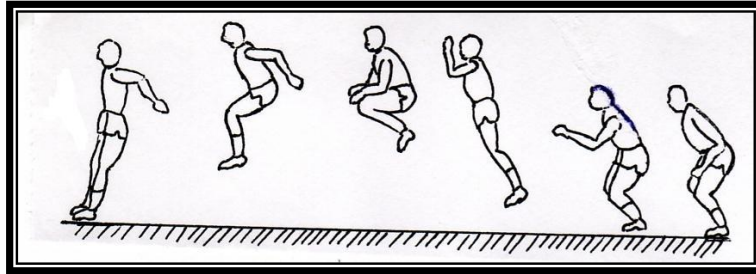
9-2- اختبار الوثب العريض من الثبات

- الهدف من الاختبار: قياس قوة الدفع عند الرجلين

الأدوات المستعملة: شريط قياس

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب خلف الخط المخصص للوثب مع فتح وثني الرجلين قليلا إلى الأمامي ثم الجدع ثم يقوم بعملية الوثب.

التسجيل: إعطاء محاولتين لكل لاعب مع احتساب أحسن محاولة و تقاس المسافة بين نقطة البداية وآخر نقطة قفزها على الأرض.



شكل رقم (2): يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات

10- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة:

10-1 ثبات الإختبار:

وهذا يعني أن تكون الاختبارات على درجة عالية من الدقة و الاتقان والاستقرار و على هذا الأساس قمنا بالاختبار الأولى ثم بعد مرور أسبوع قمنا بإعادة نفس الاختبارات لنفس العينة بحيث بعد حساب معامل الارتباط وجدنا له درجة ثبات عالية مما يسمح بتنفيذ الاختبار الأساسي، وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 30، وجد

أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية 0.29 مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول.

10-2- صدق الإختبار:

حسب محمد صبحي (2001) "يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله، و بالتالي تعتمد نتائج الاختبار بناء على صدقها، فالاختبار قد يكون صادقا لعينة ما، و ضعيف الصدق لأخرى، و من أجل كل هذا قمنا بإجراء الاختبارات في المرة الأولى ثم في المرة الثانية في نفس الوقت و مع نفس الأفراد و الظروف، وبعد أخذ النتائج قمنا بحساب معامل الصدق وجدنا أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق عالية.

معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم العينة	د/الإحصائية الاختبار
0.939	0.882	30	0.05	31	الوثب العريض من الثبات
0.294	0.087	30	0.05	31	الجري 30 متر من البداية المتحركة

الجدول رقم (07): يوضح معامل الصدق و الثبات .

10-3- موضوعية الاختبار:

أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم وغير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذات طابع موضوعي جيد و هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عند تطبيقه، حيث أن الاختبار المطبق يستعمل في شهادة المتوسط.

11- الوسائل الإحصائية:

أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير وتختلف خططها باختلاف الخطة الموضوعية، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية:

11-1- اختبار حسن المطابقة:

يستخدم لاختبار مدى دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه و يسمى بالتكرار المشاهد، و تكرار متوقعمؤسس على الفرض الصفري، و يسمى هذا الاختبار باختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي و هو من أهم الطرق التي تستخدم عن مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية، بمجموعة من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها. و يتم حساب χ^2 وفق المعادلة التالية: (محمد نصر الدين رضوان، 2002).

مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)²

$\chi^2 =$

التكرار المتوقع

درجة الحرية = $n - 1$.

ماذا تعني χ^2 المحسوبة:

* في حالة ما إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة = 0 فإن ذلك لا يدل على أن هناك فروقا بين القيم المشاهدة و القيم المتوقعة.

* في حالة ما إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية معناه أن الفروق بين التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة فروقا معنوية و إنما لا ترجع للصدفة.

* في حالة ما إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية معناه أن الفروق بين التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة فروق غير معنوية راجعة للصدفة. (حسن أحمد الشافعي، 2004)

11-2- المتوسط الحسابي: يرى قيس ناجي، شامل كامل 1988 أن الهدف منه هو

الحصول على متوسط النتائج التي تحصل عليها أفراد العينة في الاختبارات.

ويرمز له ب: س وصيغته الرياضية هي: $\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$ حيث:

س = المتوسط الحسابي

مجموع القيم = $\sum x$

ن = عدد القيم

11-3- الانحراف المعياري: يعتبره عبد القادر حلمي 1994: من أهم مقاييس التشتت

وأحسنها وأكثرها دقة وهو الأكثر استعمالا لدى المتهمين بالبحث العلمي كما يبين لنا مدى ابتعاد درجة الفحوص النقطة المركزية .

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

مج س²: مجموع الانحرافات عن المتوسط.

ع: الانحراف المعياري.

ن: عدد الأفراد.

11-4- معامل الارتباط بيرسون: حسب مصطفى حسين باهي (1990)

$$\frac{(\text{مج س}) * (\text{مج ص})}{ن}$$

مج س ص -

ن

= ر

$$ر = \frac{(\text{مج س})^2}{ن} - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن}$$

بحيث:

ر = معامل الارتباط

مج س = مجموع درجات الاختبار س (الاسبوع 1)

مج ص = مجموع درجات الاختبار ص (الاسبوع 2)

مج س² = مجموع تربيع الاختبار س مج ص² = مجموع تربيع الاختبار ص

11-5- ستيودنت (ت): في هذا البحث يتم استخدام معادلتين لستيودنت (ت):

1: تستخدم لمعرفة الطرق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينتين و كذلك تستعمل في معرفة مدى

التجانس بين العينتين الضابطة و التجريبية في النتائج الإختبار القبلي و هي كالأتي:

$$ت = \frac{1}{\frac{س - 1}{2س} - 1} \sqrt{\frac{ع^2 + 1}{ع^2}}$$

س-1: الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار الأول و الثاني.

ع¹ + 2²ع: مجموع مربعات الانحراف المعياري للاختبار الأول و الثاني .
2: فستستخدم معرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في كل عينة .

$$t = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right) \frac{n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

حيث: 1 = \bar{s} المتوسط الحسابي للعينة 1

2 = \bar{s} المتوسط الحسابي للعينة 2

ع¹ = تباين المجموعة الأولى

ع² = تباين المجموعة الثانية

ن¹ = حجم العينة الأولى

ن² = حجم العينة الثانية

12- صعوبات البحث: من بين الصعوبات التي واجهتنا أثناء تطبيق برنامجنا هي:

- عدم إدراك التلاميذ لأهمية هذه الدراسة .
- نقص العتاد و ضيق المساحة المخصصة للعمل و التشويش من طرف تلاميذ الأقسام الأخرى .
- الظروف المناخية المتقلبة أدت إلى عرقلة سير الحصص .
- قلة المراجع الخاصة بتدريب التلاميذ في هذه المرحلة .

خاتمة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الطالبان خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية و هذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية، حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح المنهج المستخدم في البحث العينة، مجالات البحث، المفهوم الإجرائي لبعض المصطلحات الأساسية، أدوات المستخدمة في البحث، فريق العمل كما تطرق الطالبان إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث. و في الأخير تناول الطالبان لأهم صعوبات التي اعترضت طريق البحث. و في الأخير خلص الطالبان إلى أن لا بديل عن البحث العلمي التطبيقي الهادف و وضع ما يستحق من نتائجه موضع التنفيذ للبرنامج التعليمي المطبق على تلاميذ الطور المتوسط، باعتبار أن المدرسة هي خزان حقيقي للمواهب.

تمهيد:

تضمن هذا الفصل عرض و تحليل نتائج الإستبيان و الاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من الاختبار القبلي و البعدي، ووضعها في جداول و أشكال بيانية تسهل ملاحظة الفروق او المقارنة بينهما ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1-1. عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

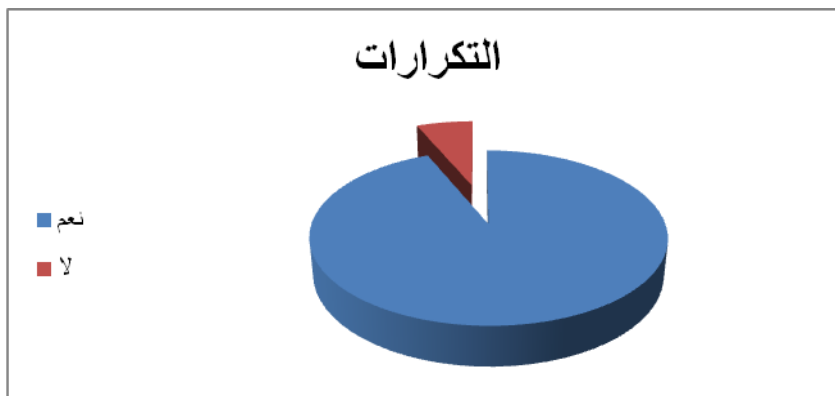
❖ المحور الأول: السرعة.

السؤال الأول : هل سباقات السرعة لها دور ببناء العضلات ؟

الغرض من السؤال: معرفة ان كانت السرعة تهتم ببناء العضلات.

الجدول رقم (08) يبين: دور سباقات السرعة في بناء العضلات .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
التكرارات	89	06	95	1	0.05	72.5	3.84
%	93.68%	6.32%	%100				



بيان رقم (03) يبين : دور سباقات السرعة في بناء العضلات

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 93.68% من التلاميذ يرون ان السرعة لها دور في بناء العضلات في حين النسبة الثانية المقدرة ب 6.32% منهم يرون أن السرعة لا تهم ببناء العضلات. في حين يظهر كإجابة المحسوبة التي قيمتها 72.5 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

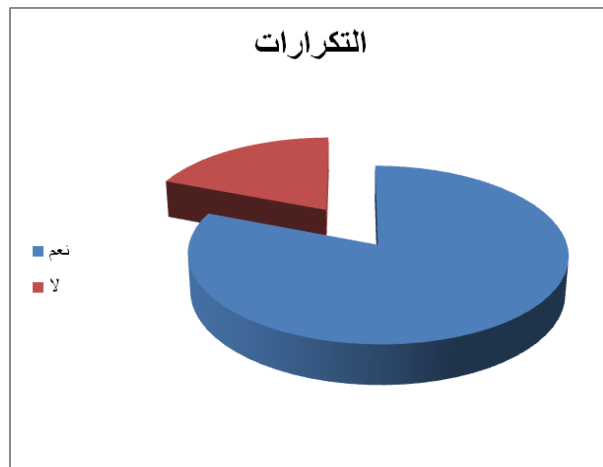
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن السرعة لا تهم ببناء العضلات .

السؤال الثاني : هل تحتاج السرعة الى القليل من الذكاء ؟

الغرض من السؤال : معرفة ان كانت السرعة تحتاج القليل من الذكاء.

الجدول رقم (09) يبين :حاجة السرعة الى القليل من الذكاء.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة	الجدولية
التكرارات	77	18	95	1	0.05	36.64	3.84
النسبة المئوية	81.05%	18.95%	100%				



بيان رقم (04) يبين : حاجة السرعة الى القليل من الذكاء

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 81.05% من التلاميذ يرون أن السرعة تحتاج إلى القليل من الذكاء في حين النسبة الثانية المقدرة ب 18.95% منهم يرون أنه العكس أن السرعة لا تحتاج القليل من الذكاء.

في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 36.64 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

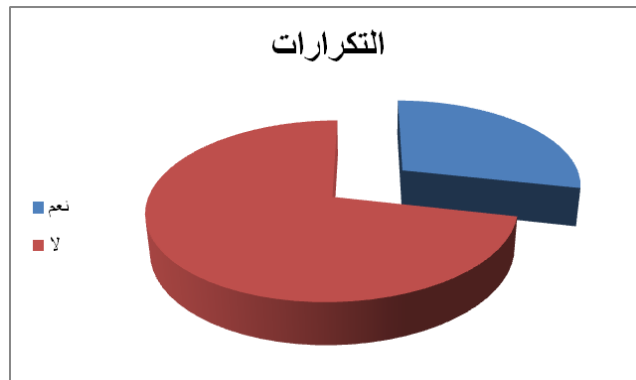
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن السرعة تحتاج إلى القليل من الذكاء.

السؤال الثالث : هل السرعة تكتسب التلاميذ لياقة بدنية بدرجة قليلة ؟

الغرض من السؤال: معرفة كسب السرعة للتلاميذ لياقة بدنية بدرجة قليلة .

الجدول رقم (10) يبين : كسب السرعة التلاميذ لياقة بدنية

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
التكرارات	27	68	95	1	0.05	17.69	3.84
النسبة المئوية	28.42%	71.58%	%100				



بيان رقم (05) يبين: كسب السرعة التلاميذ لياقة بدنية

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 71.58% من التلاميذ يرون أن السرعة لا تكسب لياقة بدنية في حين النسبة الثانية المقدرة ب 28.42% منهم يرون أنه العكس أن السرعة تكسب لياقة بدنية.

في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 17.69 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

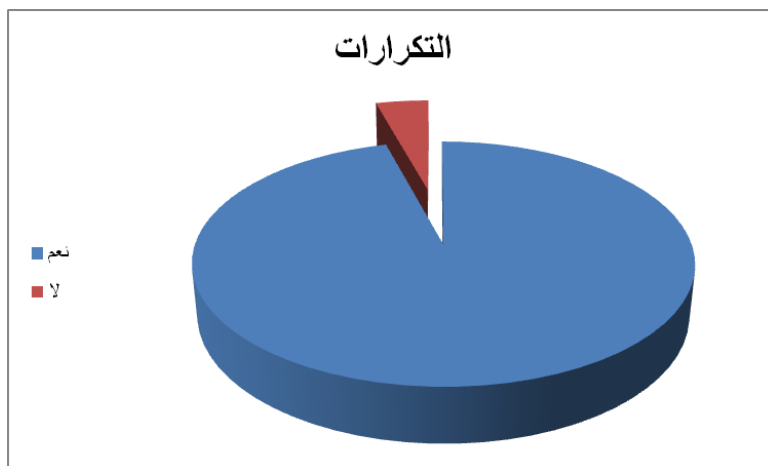
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن السرعة لا تكسب لياقة بدنية

السؤال الرابع : هل السرعة هامة لإكساب مرونة الجسم ؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية السرعة في اكساب مرونة الجسم .

الجدول رقم (11) يبين : أهمية السرعة في كسب مرونة الجسم .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة ك ²	الجدولية ك ²
التكرارات	91	04	95	1	0.05	79.67	3.84
النسبة المئوية	95.79%	4.21%	%100				



بيان رقم (06) يبين: أهمية السرعة في كسب مرونة الجسم

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 95.79% من التلاميذ يرون أن السرعة هامة لكسب مرونة الجسم في حين النسبة الثانية المقدره ب 28.42% منهم يرون ان السرعة غير هامة لكسب مرونة الجسم .

في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 79.67 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن السرعة هامة لكسب مرونة الجسم

السؤال الخامس : هل السرعة جزء هام في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كانت السرعة جزء هام في حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم (12) يبين : أهمية السرعة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة ك ²	الجدولية ك ²
التكرارات	93	02	95	1	0.05	87.16	3.84
النسبة المئوية	97.89%	2.11%	%100				



بيان رقم (07) يبين : السرعة جزء هام في حصة التربية البدنية و الرياضي

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 97.89% من التلاميذ يرون أن السرعة جزء هام في حصة التربية البدنية و الرياضية في حين النسبة الثانية المقدرة ب 2.11% منهم يرون ان السرعة ليست جزء هام في حصة التربية البدنية و الرياضية. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 87.16 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

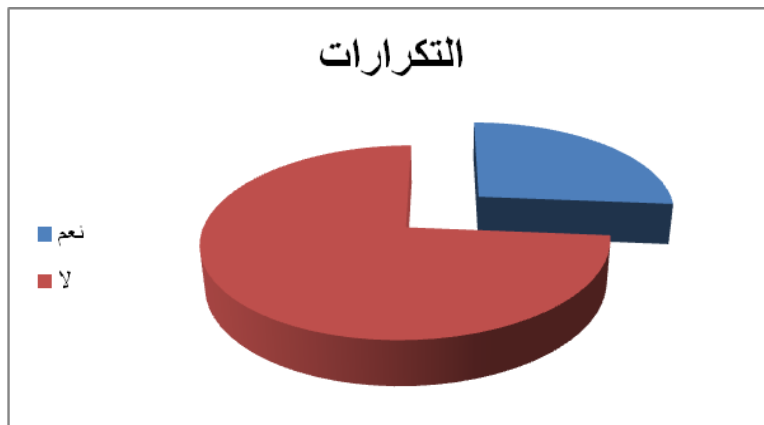
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن السرعة جزء هام في حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال السادس : هل سبق و ان مارست سباقات السرعة 60 متر ؟

الغرض من السؤال : معرفة ممارست التلاميذ سباقات السرعة 60 متر من قبل .

الجدول رقم (13) يبين : ممارست التلاميذ سباقات السرعة 60 متر من قبل .

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة ك ²	الجدولية ك ²
التكرارات	25	70	95	1	0.05	21.31	3.84
النسبة المئوية	26.31%	73.69%	100%				



بيان رقم (08) يبين: ممارسة التلاميذ سباقات السرعة 60 متر من قبل .

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 73.69% من التلاميذ عدم ممارستهم سباقات السرعة من قبل في حين النسبة الثانية المقدرة ب 26.31% منهم ممارستهم لسباقات السرعة من قبل .

في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 21.31 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

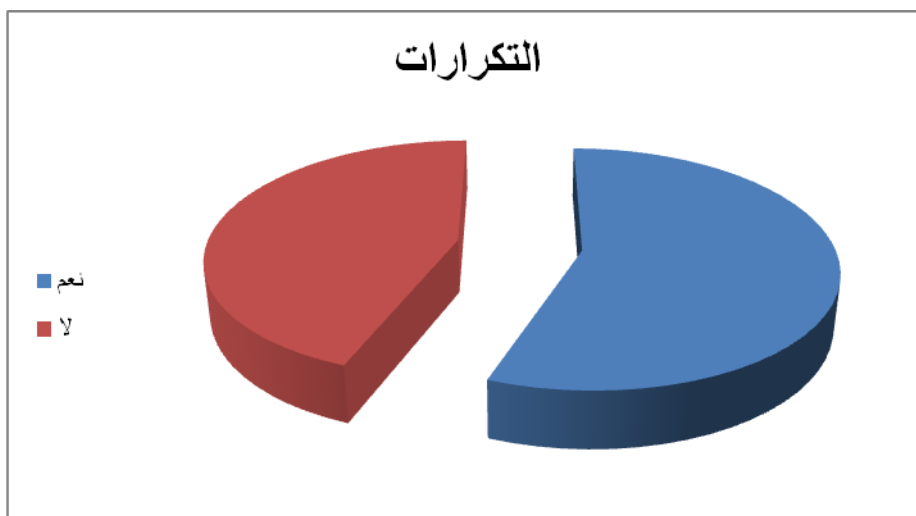
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ لا يمارسون سباقات السرعة من قبل.

السؤال السابع: هل تحب ممارست ألعاب القوى خاصة السرعة 60 متر ؟

الغرض من السؤال : معرفة حب التلاميذ ممارست ألعاب القوى خاصة السرعة 60 متر .

الجدول رقم (14) يبين : حب التلاميذ ممارست ألعاب القوى خاصة السرعة 60 متر

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
التكرارات	53	42	95	1	0.05	1.27	3.84
النسبة المئوية	55.78%	44.22%	100%				



بيان رقم (09) يبين: حب التلاميذ ممارست ألعاب القوى خاصة السرعة 60 متر.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 55.78% من التلاميذ يجوبون ألعاب القوى خاصة السرعة في حين النسبة الثانية المقدره ب 44.22% منهم لا يجوبون ألعاب القوى خاصة السرعة. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 1.27 أصغر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

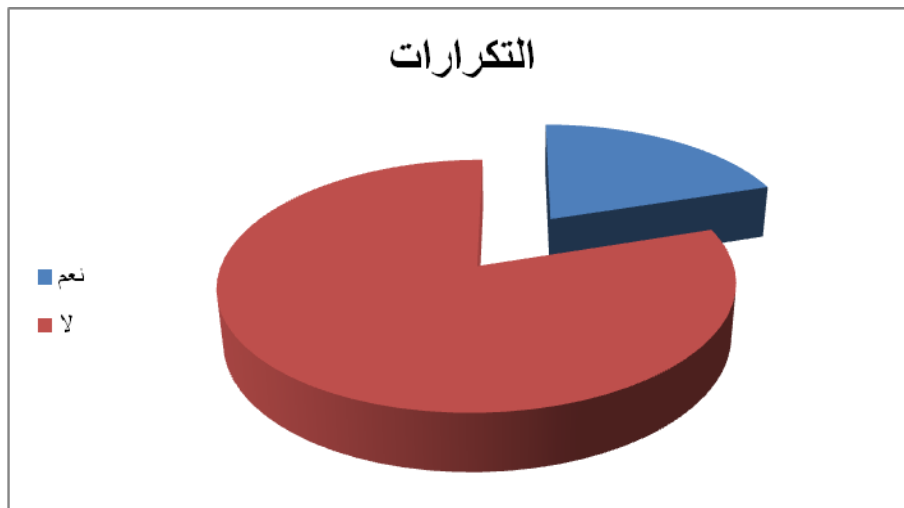
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يجوبون ألعاب القوى خاصة السرعة.

السؤال الثامن: هل سبق و أن شاركت في مسابقات السرعة في مؤسستك ؟

الغرض من السؤال: معرفة مشاركة التلاميذ في مسابقات السرعة في مؤسستهم من قبل .

الجدول رقم (15) يبين: مشاركة التلاميذ في مسابقات السرعة في مؤسستهم من قبل

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
التكرارات	19	76	95	1	0.05	34.20	3.84
النسبة المئوية	20%	80 %	%100				



بيان رقم (10) يبين: مشاركة التلاميذ في مسابقات السرعة في مؤسستهم من قبل

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 80% من التلاميذ لم يشاركوا في مسابقات السرعة من قبل في حين النسبة الثانية المقدرة ب 20% منهم شاركوا في مسابقات السرعة من قبل.

في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 34.20 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

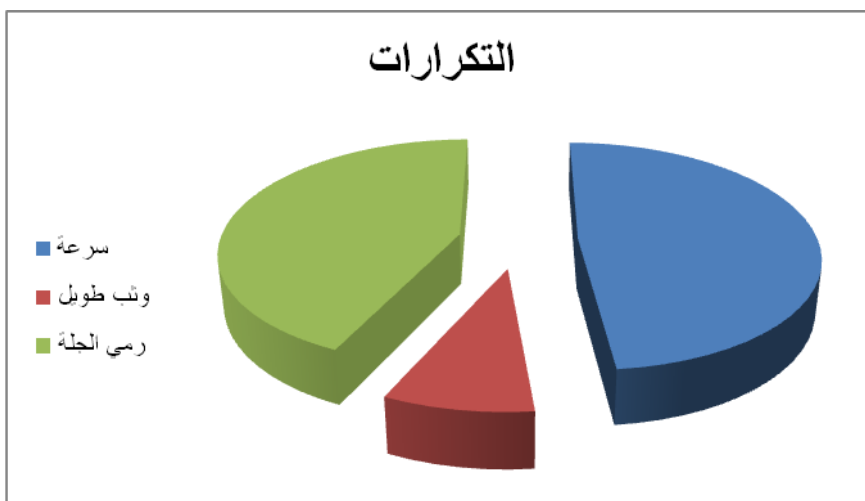
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ لم يشاركوا في مسابقات السرعة من قبل .

السؤال التاسع : ما هي الألعاب القوى المفضلة لديك ؟

الغرض من السؤال : معرفة الألعاب القوى المفضلة لديك.

الجدول رقم (16) يبين: الألعاب القوى المفضلة لديك.

الاقتراحات	سرعة	وثب طويل	رمي الجلة	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
التكرارات	46	08	41	95	2	0.05	26.92	5.99
النسبة المئوية	48.42	8.42	43.16	%100				



بيان رقم (11) يبين: الألعاب القوى المفضلة لدى التلاميذ.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 48.42% من التلاميذ يفضلون السرعة في ألعاب القوى في حين النسبة الثانية المقدرة ب 43.16% منهم يفضلون رمي الجلة أما النسبة الثالثة والتي تقدر ب 8.42% يفضلون الوثب الطويل. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 26.92 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

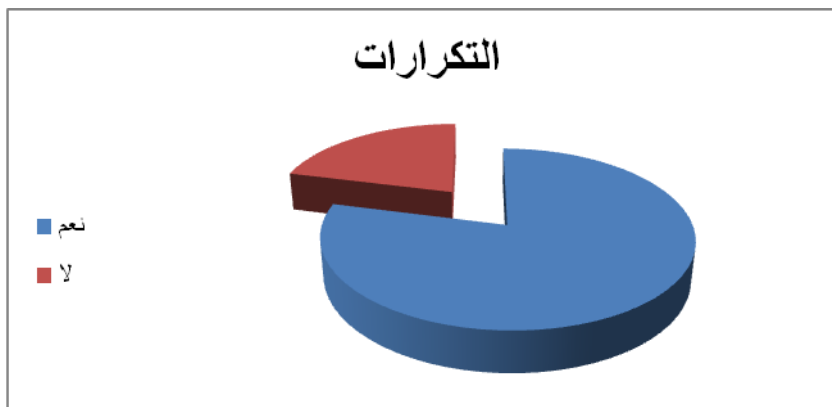
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يفضلون السرعة .

السؤال العاشر: هل تعتبر سن المراهقة هي أفضل لسباق السرعة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان سن المراهقة هي الأفضل لسباق السرعة .

الجدول رقم (17) يبين: أفضلية سن المراهقة لسباق السرعة.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة ك ²	الجدولية ك ²
التكرارات	75	20	95	1	0.05	31.84	3.84
النسبة المئوية	78.94%	21.06%	100%				



بيان رقم (12) يبين: أفضلية سن المراهقة لسباق السرعة.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 78.94% من التلاميذ يرون أن سن المراهقة هو الأفضل لسباق السرعة في حين النسبة الثانية المقدرة ب 21.06% منهم لا يرون ذلك. في حين يظهر كإحصائية المحسوبة التي قيمتها 31.84 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

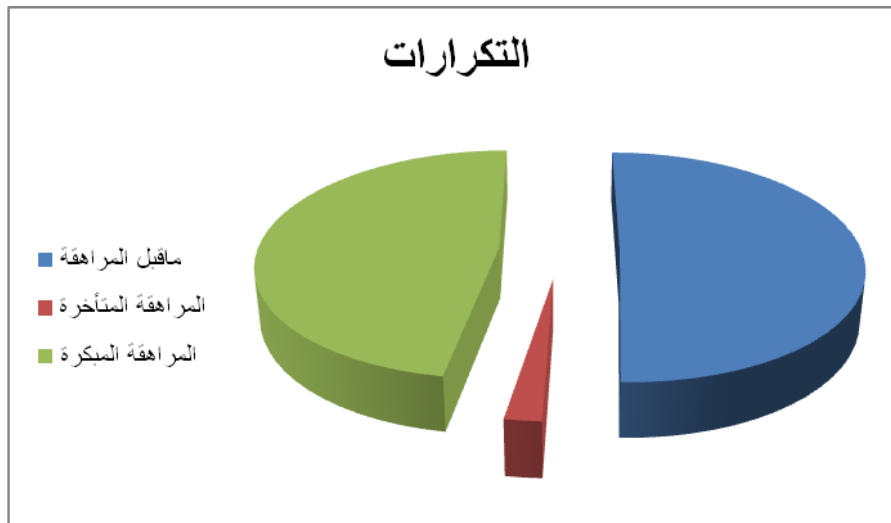
الاستنتاج: من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن سن المراهقة هو الأفضل لسباق السرعة .

السؤال الحادي عشر: ما هي سن المراهقة التي تكون أفضل لسباق السرعة ؟

الغرض من السؤال :معرفة سن المراهقة الأفضل لسباق السرعة .

الجدول رقم (18) يبين: سن المراهقة الأفضل لسباق السرعة.

الاقتراحات	ما قبل المراهقة	المراهقة المتأخرة	المراهقة المبكرة	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحسوبة	الجدولية
التكرارات	48	02	45	95	2	0.05	41.83	5.99
النسبة المئوية	%50.52	02.10%	47.38%	%100				



بيان رقم (13) يبين: سن المراهقة الأفضل لسباق السرعة.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 50.52% من التلاميذ يرون أن سن ما قبل المراهقة هو الأفضل لسباق السرعة في حين النسبة الثانية المقدرة ب 47.38% منهم يرون أن سن المراهقة المبكرة هي الأفضل لسباق السرعة أما النسبة الثالثة والتي تقدر ب 02.10% منهم يرون أن سن المراهقة المتأخرة هي الأفضل لسباق. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 41.83 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

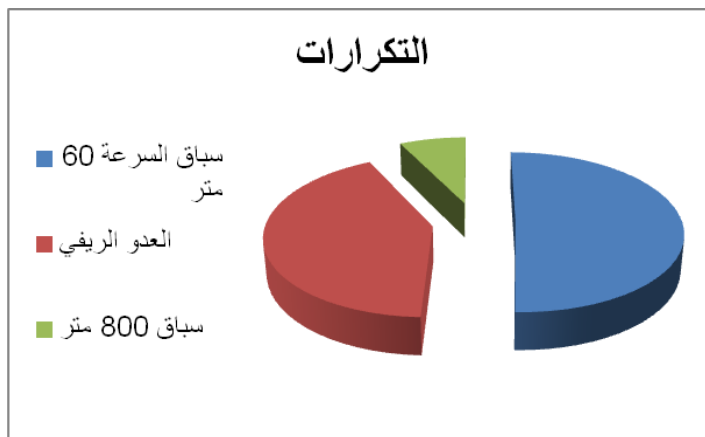
من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن سن المراهقة المبكرة هي الأفضل لسباق السرعة

السؤال الثاني عشر: ما هي السباقات الأفضل لديك من بين هذه السباقات السرعة ؟

الغرض من السؤال : معرفة السباقات الأفضّل للسرعة .

الجدول رقم (19) يبين: السباقات الأفضّل للسرعة.

الاقتراحات	سباق السرعة 60 متر	العدو الريفي	سباق 800 متر	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
التكرارات	48	40	07	95	2	0.05	29.28	5.99
النسبة المئوية	50.52%	42.10%	7.38%	100%				



بيان رقم (14): يبين السباقات الأفضّل.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 50.52% من التلاميذ يفضلون سباقات السرعة 60 متر في حين النسبة الثانية المقدرة ب 42.10% منهم يفضلون العدو الريفي أما النسبة الثالثة والتي تقدر ب 7.38% منهم يفضلون سباقات 800 متر. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 29.28 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يفضلون سباقات السرعة 60 متر .

السؤال الثالث عشر: ما هي الأطراف التي يجب تسخينها قبل سباق السرعة 60 متر ؟
 الغرض من السؤال :معرفة الأطراف التي يجب تسخينها قبل سباق السرعة 60 متر .
 الجدول رقم (20) يبين: الأطراف التي يجب تسخينها قبل سباق السرعة 60 متر.

الاقتراحات	أطراف العلوية	أطراف السفلية	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المحسوبة ك ²	الجدولية ك ²
التكرارات	02	93	95	1	0.05	87.16	3.84
النسبة المئوية	02.10%	97.90%	100%				



بيان رقم (15) يبين: الأطراف التي يجب تسخينها قبل سباق السرعة 60 متر.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 97.90% من التلاميذ يرون تسخين الأطراف السفلية قبل سباق السرعة 60 متر في حين النسبة الثانية المقدرة ب 02.10% منهم يرون تسخين الأطراف العلوية. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 87.16 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

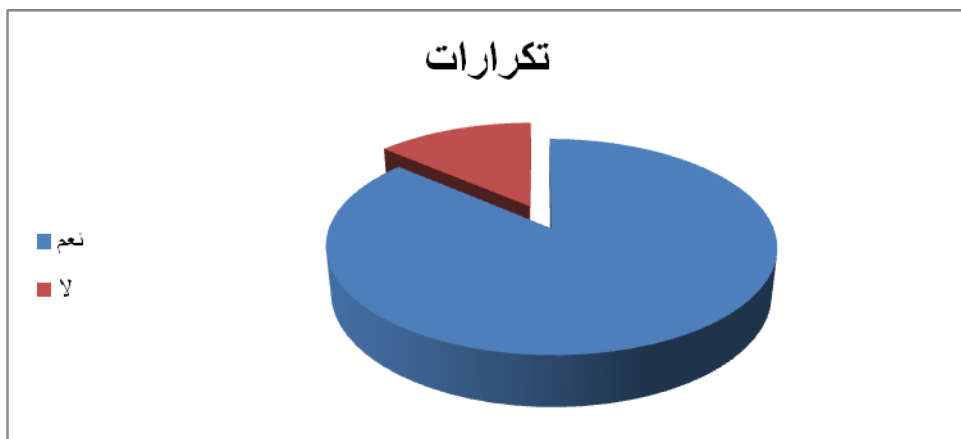
الاستنتاج: من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون تسخين الأطراف السفلية من الجسم هو المناسب .

السؤال الرابع عشر: هل الطقس الخارجي له تأثير سلبي في نتائج سباق السرعة ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان الطقس الخارجي له تأثير سلبي في نتائج سباق السرعة.

الجدول رقم (21) يبين: تأثير السلبي الطقس الخارجي في نتائج سباق السرعة.

الاقتراحات	نعم	لا	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
تكرارات	82	13	95	1	0.05	50.11	3.84
النسبة المئوية	86.32%	13.68%	%100				



بيان رقم (16) يبين: تأثير السلبي الطقس الخارجي في نتائج سباق السرعة.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 86.32% من التلاميذ يرون أن الطقس الخارجي له تأثير سلبي في نتائج سباق السرعة في حين النسبة الثانية المقدرة ب 13.68% منهم يرون أن الطقس الخارجي ليس له تأثير سلبي في نتائج سباق السرعة. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 50.11 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

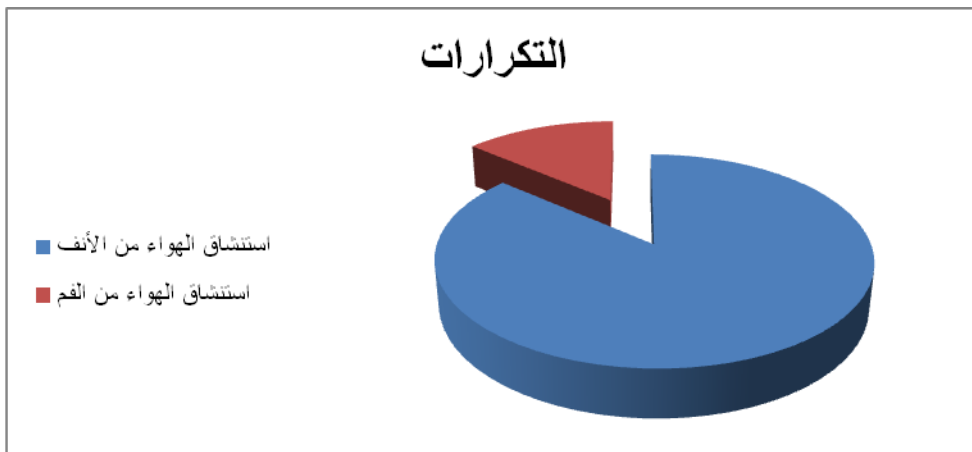
الاستنتاج: من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن الطقس الخارجي له تأثير سلبي في نتائج سباق السرعة.

السؤال الخامس عشر: كيف يمكن ضبط التنفس أثناء سباق السرعة ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية ضبط التنفس أثناء سباق السرعة.

الجدول رقم (22) يبين: كيفية ضبط التنفس أثناء سباق السرعة.

الاقتراحات	استنشاق الهواء من الأنف	استنشاق الهواء من الفم	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
التكرارات	82	13	95	1	0.05	50.11	3.84
النسبة المئوية	86.32%	13.68%	100%				



بيان رقم (17) يبين: كيفية ضبط التنفس أثناء سباق السرعة

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 86.32% من التلاميذ يرون أن إستنشاق الهواء من الأنف هو الأصح في ضبط التنفس في حين النسبة الثانية المقدرة ب 13.68% منهم يرون أن إستنشاق الهواء من الفم هو الأصح في ضبط التنفس. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 50.11 أكبر من الجدولية التي قيمتها 3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن الطقس الخارجي له تأثير سلبي في نتائج سباق السرعة.

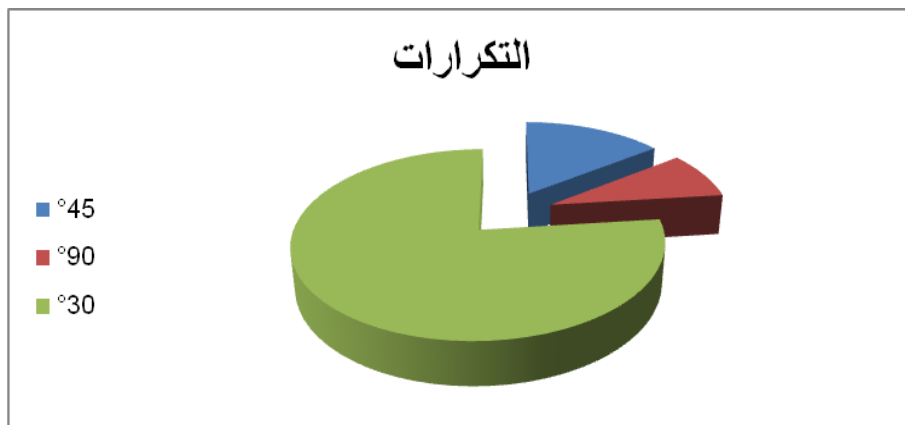
السؤال السادس عشر : ماهي الدرجة المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق

السرعة ؟

الغرض من السؤال : معرفة الدرجة المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة.

الجدول رقم (23) يبين: الدرجة المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة.

الافتراحات	°45	°90	°30	المجموع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
التكرارات	14	08	73	95	2	0.05	81.5	5.99
النسبة المئوية	%14.73	8.42%	76.85%	%100				



بيان رقم (18) يبين: الدرجة المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة.

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن أكبر نسبة 76.85% من التلاميذ يرون 30° هي المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة في حين النسبة الثانية المقدر ب 14.73% منهم يرون 45° هي المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة أما النسبة الثالثة والتي تقدر ب 8.42% منهم يرون 90° هي المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة. في حين يظهر ك² المحسوبة التي قيمتها 81.5 أكبر من الجدولية التي قيمتها 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال التحليل السابق و الأخذ بعين الاعتبار النسبة المئوية للإجابات يمكن أن نستنتج أن معظم التلاميذ يرون 30° هي المناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث (الضابطة- التجريبية)

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات المعرفية و القدرات البدنية الأساسية والتي أوضحتها وأكدتها الدراسات السابقة حيث راعى الطالبان مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن ، الطول، السن ،والاختبار 01 (الجري 30م من البداية المتحركة) و الاختبار 02(الوثب العريض من الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

✓ الجدول رقم (24) يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن و الطول و السن واختبار 01

و اختبار 02 عند مستوي الدلالة 0.05 و درجة الحرية 62.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	0.84	15.31	0.79	15.02	2.03	1.35	غير دال
الوزن	9.14	50.46	10.77	52.45	2.03	1.67	غير دال
الطول	0.10	1.71	0.50	1.62	2.03	1.68	غير دال
اختبار 01	0.14	1.05	0.10	1.1	2.03	1.99	غير دال
اختبار 02	0.43	4.24	0.45	4.53	2.03	2.00	غير دال

من خلال استعراض الجدول رقم (24) يتضح لنا أن كل قيم (ت) المحسوبة و التي تنحصر بين 1.35 كأصغر قيمة 2.00 كأكبر قيمة هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي بلغت 2.03 عند درجة حرية ((ن+1-2) = 62 ومستوى دلالة 0.05 مما تؤكد على عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين وهذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث من حيث التكافؤ في مستوى كل متغيرات الوزن ، الطول، السن ،والاختبار 01 (الجري 30م من البداية المتحركة) و الاختبار 02(الوثب العريض من الثبات).

3-1- عرض و مناقشة الاختبارات القدرات البدنية القبلية و البعدية لعينتي البحث:

1-3-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة:

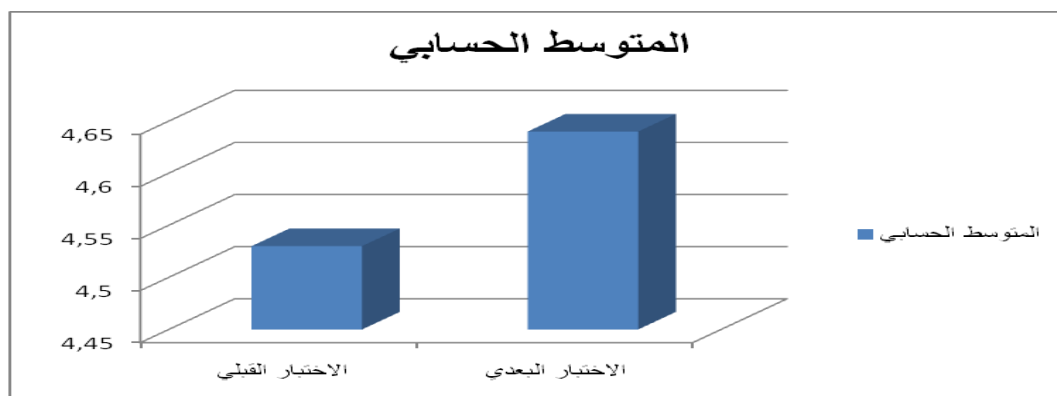
✓ جدول رقم (25) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	0.05	28	1.70	5.40	0.45	4.64	0.45	4.53	29	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (25) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار الجري 30م من البداية المتحركة

من الجدول (25) الذي يقارن نتائج الاختبار القبلي و بنتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة في اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة يتبين أن:

- في حين حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 4.53 وانحراف معياري قدره: 0.45، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 4.64 والانحراف المعياري 0.45، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 5.40 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ: 1.70 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي.



الشكل البياني رقم 19 : يبين مقارنة نتائج الفروق المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة:

يؤكد الشكل البياني رقم (19) عدم وجود فرق كبير بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي فالعينة الضابطة لوحظ أن هناك تحسن في مستواها و السبب راجع إلى مجموع حصص التربية البدنية والرياضية التي طبقت من طرف الأستاذ.

✓ جدول رقم (26) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية:

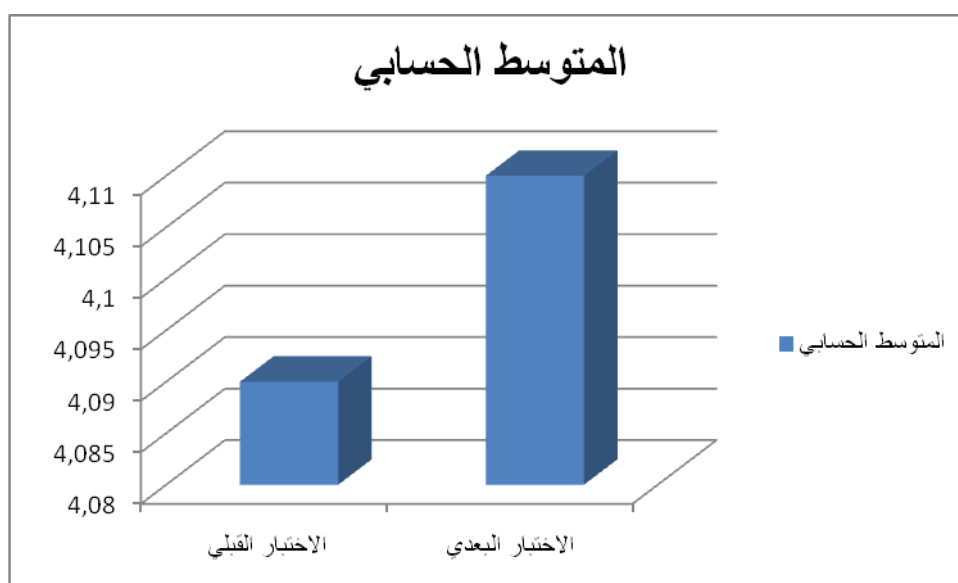
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	34	1.69	2.03	0.43	4.11	0.45	4.09	35	المجموعة التجريبية

الجدول رقم (26) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة.

من الجدول (26) الذي يقارن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية في اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 4.09 وانحرافا معياريا قدره 0.45 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 4.11 وانحراف معياري قدره 0.43، كما أن قيمة t المحسوبة بلغت 2.03 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 34 وهي أكبر من قيمة t الجدولية

والتي قدرت بـ: 1.69 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.



الشكل البياني رقم 20: يبين مقارنة نتائج الفروق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي

لعينة البحث التجريبية في اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة

يؤكد الشكل البياني رقم (20) عدم وجود فرق كبير بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي فالعينة التجريبية لوحظ أن هناك تحسن في نتائج هذا الاختبار و السبب يعود إلى تأثير البرامج التعليمية المقترحة و المتمثلة في اختبار الجري 30 متر من البداية المتحركة .

1-3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات:

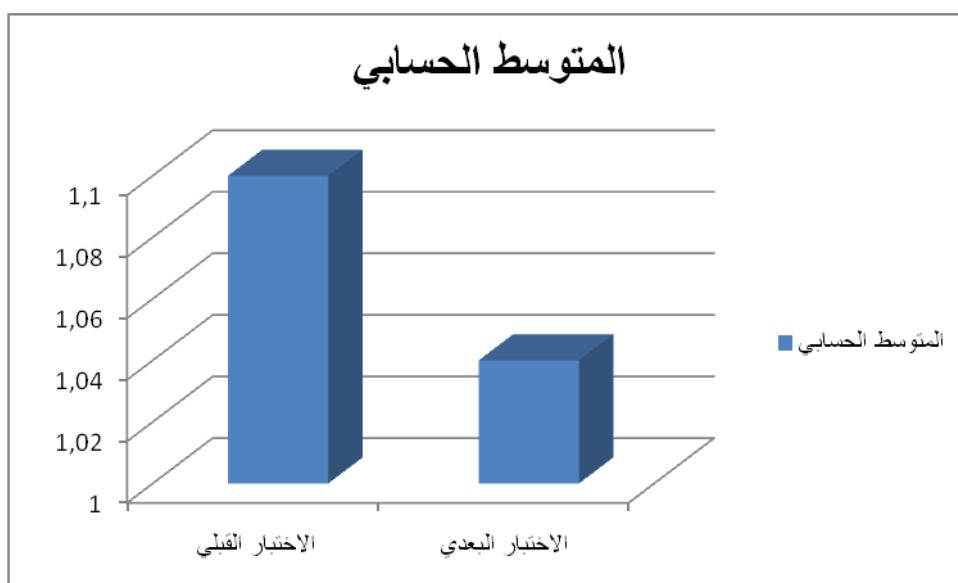
✓ جدول رقم (27): يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة في إختبار

الوثب العريض من الثبات.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعات
					ع	س	ع	س		
غير دال	0.05	28	1.70	1.50	0.10	1.04	0.08	1.10	29	المجموعة الضابطة

لقد تبين من الجدول رقم من الجدول (27) الذي يقارن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات يتبين أن:

في حين حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 1.10 وانحراف معياري قدره: 0.08، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.04 والانحراف المعياري 0.10، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 1.50 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28 وهي اصغر من قيمة t الجدولية والتي قدرت بـ 1.70 وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي



الشكل البياني رقم (21) : مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطان الحسابية بين الإختبارات القبلية و البعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

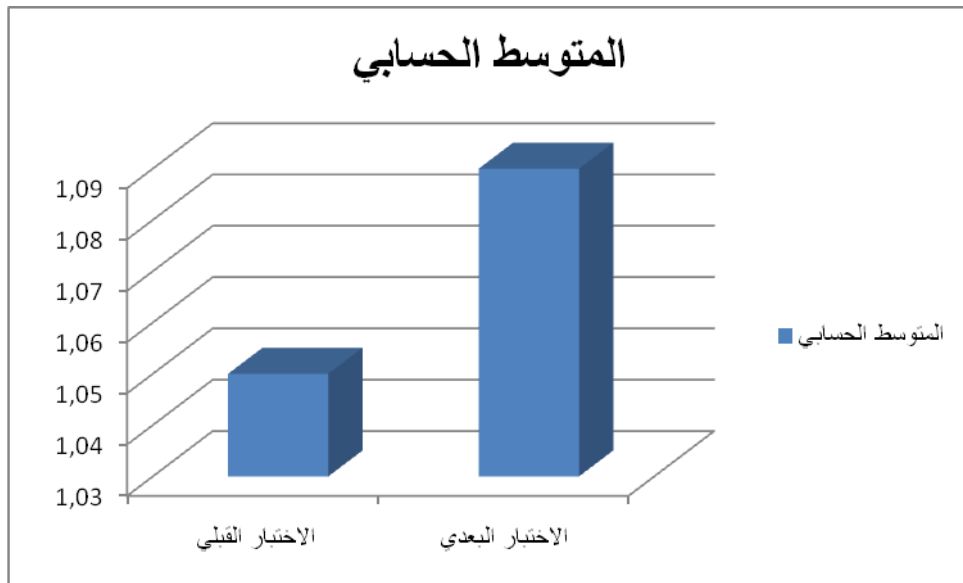
يؤكد الشكل البياني رقم (21) النتائج السابقة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي والذي كان لصالح متوسط الاختبار البعدي للعينة الضابطة السبب راجع إلى مجموع حصص التربية البدنية والرياضية التي طبقت من طرف الأستاذ.

و من خلال النتائج التي تحصل عليها الطالبان الخاصة بالاختبارات القبلية و البعدية للعينة الضابطة أن جميع الاختبارات كانت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (28) و هذا ما يؤكد عدم تحسن مستوى العينة الضابطة من حيث القوة المميزة بالسرعة .

✓ جدول رقم (28): يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات.

المجموعات	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س					
المجموعة التجريبية	35	0.12	1.05	0.14	1.09	2.63	2.04	31	0.05	دال إحصائياً

لقد تبين من الجدول رقم من الجدول (28) الذي يقارن نتائج الاختبار القبلي وبتائج الاختبار البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات يتبين أن:
 - المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 1.05 وانحرافا معياريا قدره 0.12 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدر ب: 1.09 وانحراف معياري قدره: 0.14، كما أن قيمة t المحسوبة بلغت 2.63 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 31 وهي أكبر من قيمة t الجدولية والتي قدرت 2.04 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي



الشكل البياني رقم(22) : مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطان الحسابية بين الإختبارات القبلية و البعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

يؤكد الشكل البياني رقم (22) النتائج السابقة الذكر إذ يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة والذي كان لصالح متوسط الاختبار البعدي للعينة التجريبية مما يدل على تأثير البرامج التعليمية المقترحة و المتمثلة في الاختبار الوثب العريض من الثبات. و من خلال النتائج التي تحصل عليها الطالبان الخاصة بالاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية أن جميع الاختبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (34) و هذا ما يؤكد حسن مستوى العينة التجريبية من حيث القوة المميزة بالسرعة.

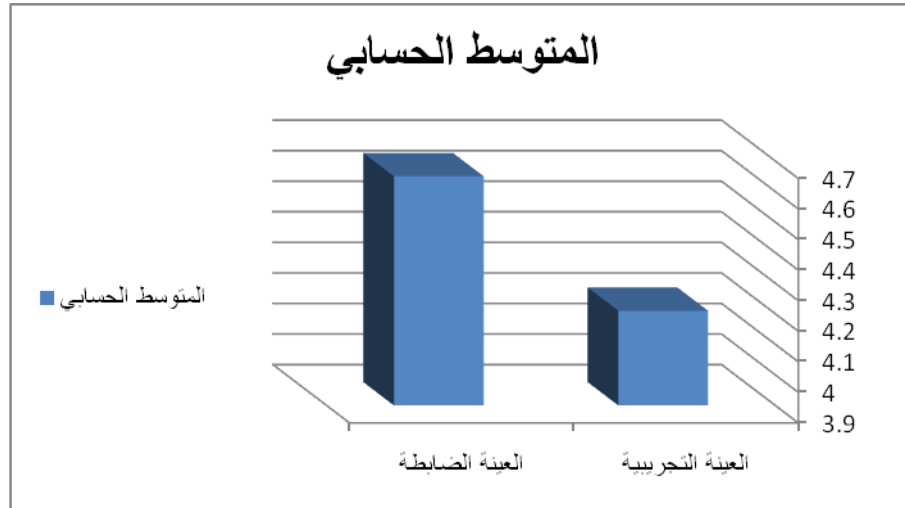
1-4-1- عرض و مناقشة الاختبارات البدنية و المهارة البعديّة لعينيّ البحث

1-4-1-1- عرض و تحليل اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة:

✓ جدول رقم (29) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينيّ البحث في اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة

المجموعات	ن	الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	لدلالة الإحصائية
		س	ع					
المجموعة التجريبية	35	4.21	0.45	3.79	2.00	62	0.05	دال إحصائياً
المجموعة الضابطة	29	4.65	0.45					

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (29) للإختبار البعدي لعينيّ البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت 3.79 و هي أكبر من (ت) الجدولية البالغة قيمة 2.00 عند درجة الحرية 62 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر (المجموعة الضابطة)، و هي التي طبقت عليها البرنامج التعليمي المقترح و المتمثل في اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة (أنظر إلى الشكل رقم 23).



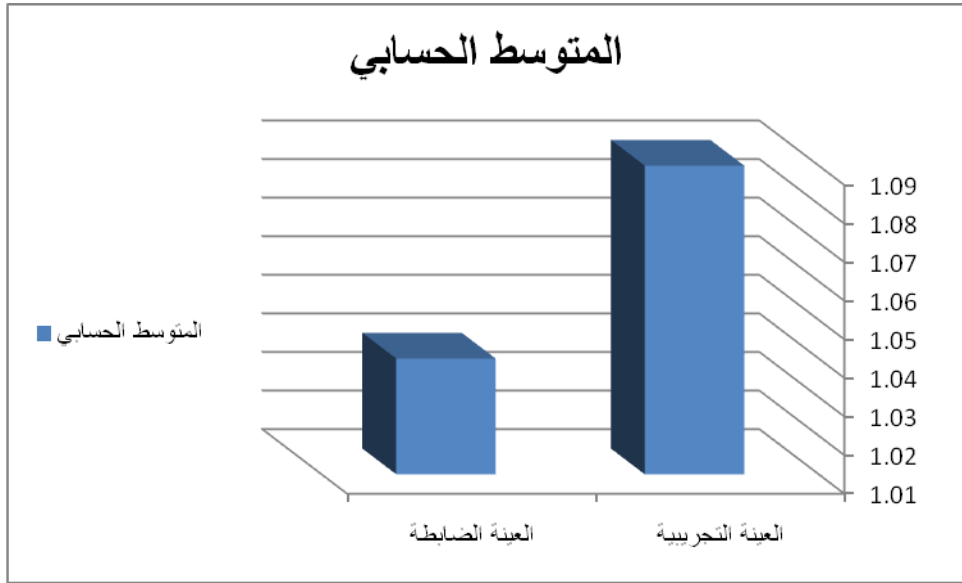
الشكل رقم (23): يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري 30م من البداية المتحركة

1-4-2- عرض وتحليل اختبار الوثب العريض من الثبات:

✓ جدول رقم (30) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات

المجموعات	ن	الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
		ع	س					
المجموعة التجريبية	35	1.09	0.12	2.00	1.79	62	0.05	دال إحصائياً
المجموعة الضابطة	29	1.04	0.08					

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (30) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة (ت) المحسوبة للعينتين بلغت 2.00 و هي أكبر من (ت) الجدولية البالغة قيمة 1.79 عند درجة الحرية 62 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأصغر (المجموعة الضابطة)، و هي التي طبقت عليها البرنامج التعليمي المقترح و المتمثل في القدرات البدنية خاصة الوثب العريض من الثبات. (أنظر إلى الشكل رقم 24).



الشكل رقم (24): مقارنة نتائج الفروق بين المتوسطان الحسابية بين الإختبارات البعدية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

2- استنتاجات البحث:

في ضوء ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية و القياسات و الاختبارات المستخدمة في الدراسة و استنادا على أهداف البحث و فروضه و أدواته و عينة البحث و التحليل الإحصائي تمكنا الطالبان من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- - الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لها تأثير ايجابي في تطوير الجانب المعرفي في فعالية السرعة (60 متر) لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- - الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لها تأثير ايجابي في تطوير السرعة عند التلاميذ الطور المتوسط.
- - الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لها تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة عند التلاميذ الطور المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج اختبار جري 30 متر من البداية المتحركة مما يدل على فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات و يرجع الطالبان هذا التحسن الملحوظ إلى الوحدات التعليمية المقترحة .

3- مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى:

التي تشير الى "إن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات اثر ايجابي في تطوير الجانب المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

بعد المعالجة الإحصائية و إستخدام اختبار حسن المطابقة (ك2)، لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية، فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ك المحسوبة اكبر من ك الجدولية، وهذا مايدل على أن هناك تطور في مستوى القدرات المعرفية قيد الدراسة في استبيان وهذا ما أكدته الدراسة التالية:

تحت عنوان -"الأسلوب التدريسي للأستاذ ودوره في تفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة

التربية البدنية والرياضية" من إعداد الطالب غورين سمير

01-لاحظنا مدى تأثير أساليب التدريس في تنمية وتفعيل العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ

والتلاميذ .

-إعطاء أكثر نوعية في أوساط الأساتذة بالاندماج مع التلاميذ إضافة إلى الاندماج في المؤسسات

الاجتماعية.

02-الأساليب والسبل التي يعتمد عليها الأساتذة في وقاية وإرشاد شخصية التلميذ المراهق وكانت

الفرضية العامة كما يلي ""أسلوب الأمر أكثر استعمالا من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية وهو

الأسلوب الأمثل لتفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

وقد استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك بالاستخدام أداة الاستبيان

لأنها مناسبة للموضوع حيث أن عينة البحث كانت من قسمين هما: العينة الأولى من 12 أستاذ والعينة

الثانية من 140 تلميذ.

الفرضية الثانية:

التي تشير الى "إن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات اثر ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

بعد المعالجة الإحصائية و استخدام ت «ستيوذنت» لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية، فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية ، وهذا ما يدل على أن هناك تطور في مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة في اختبار: (اختبار الوثب العريض من الثبات) وهذا ما توضحه الدراسة التالية:

تأثير بعض التمارين البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة في العدو 100م

بحث تجريبي اجري على طلبة السنة الأولى ل.م.د. معهد التربية البدنية والرياضية. هذه الدراسة كانت من إعداد الطالب :

- غيتري صلاح الدين

*خريج دفعة 2010-2011 بجامعة العلوم والتكنولوجيا- محمد بوضياف- وهران-

لاحظنا تأثير القوة المميزة بالسرعة على تحسين الانجاز الرقمي للعدو 100 متر لدى طلبة السنة الأولى ل.م.د.

1-استخدام التمارين البليومترية المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في ألعاب القوى و خاصة في انجاز العدو 100 متر.

2-استخدام التمارين البليومترية ضمن البرامج التدريبية العادية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الطلبة.

3-استخدام التمارين البليومترية لانجاز أكبر مسافة ممكنة في العدو 100 متر.

4-تمديد فترة التدريب من شهرين إلى ثلاثة أشهر للبلوغ و الوصول إلى نتائج أخرى.

5-إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من حيث السن و الجنس و كذا نوع

الرياضة. و التي أكدت كذلك أن الوحدات التعليمية المقترحة كانت لها تأثير ايجابيا في تحسين مستوى عينة المجموعة التجريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة. و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج الاختبارات البدنية.

الفرضية الثالثة:

و التي صيغت على النحو التالي " إن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات اثر ايجابي في تطوير السرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

بعد المعالجة الإحصائية و استخدام ت «ستيوذنت» لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية، فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية ، وهذا ما يدل على أن هناك تطور في مستوى السرعة قيد الدراسة (اختبار الجري 30 م من البداية المتحركة) . وهذا ما يدل أن الوحدات المقترحة والمطبقة أكثر فعالية مقارنة بالبرنامج الوزاري في امتحان شهادة التعليم المتوسط. وهذا ما توضحه الدراسة التالية:

برنامج مقترح لتحسين نتائج سباقات السرعة (60م ذكور و إناث) عند الأقسام النهائية(17-18-20)سنة.

وهذه الدراسة كانت من إعداد الطالبين :-فوقية إبراهيم -شريف لعرج خريجي دفعة 2006-2007 بجامعة العلوم و التكنولوجيا بوهران- معهد التربية البدنية والرياضية . و لاحظنا في هذه الدراسة :

- البحث عن انسب حل المدرس لتحسين نتائج سباقات السرعة في حال توقف نمو صفة السرعة. كما جاءت أغراض البحث كمايلي :

- صياغة برنامج دوري يتركز على تحسين تقنيات الجري السريع لتلاميذ الأقسام النهائية.

- مساعدة المدرسين على إيجاد سبل جديد تقوم على تطوير تقنيات الجري السريع.

وإن انسب حل يلجأ له المدرس لتحسين نتائج السباقات السريعة في حال توقف نمو صفة السرعة هو الاهتمام بتحسين الجانب الفني للجري، حيث أن التحصيل الزمني للعيننة التجريبية (البرنامج المقترح) سيكون أحسن من التحصيل الزمني للعيننة الضابطة (البرنامج الوزاري)، والنتائج جيدة مقارنة بجدول التنقيط الوزاري و التي أكدت كذلك أن الوحدات التعليمية المقترحة كانت لها تأثير الإيجابي في تحسين مستوى عيننة المجموعة التجريبية في تطوير سباق السرعة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العيننة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج الاختبارات البدنية.

4- التوصيات والاقتراحات:

- من خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها نخرج بجملة من التوصيات:
- ضرورة مراعاة الفروق الفردية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية التركيز على الجانب المعرفي ومساواة مع الجانب البدني.
- إعطاء التلاميذ الفرصة للقيام بعدد كبير من التكرارات لتعلم المهارة.
- لتحقيق النتائج يجب مراعاة الكم العددي المناسب للتلاميذ أثناء الحصة التعليمية.
- زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية.
- توفير الإمكانيات البيداغوجية اللازمة.

خلاصة عامة:

إن الوصول إلى تحسين الجانب المعرفي في سباق السرعة عند التلاميذ في هذه المرحلة ليس بالأمر السهل ما لم يكن هناك برنامج دقيق يركز على الجانب البدني عن طريق التكرار المناسب لتعلم المهارة. وهذا ما يدل على التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية التي ساهمت في تطوير الجانب المعرفي و بعض القدرات البدنية.

وبهذا العمل نأمل أن نكون قد بينا ولو بشكل سطحي النقائص والنقاط التي يجب الوقوف عندها وتعديلها في درس التربية البدنية والرياضية عند تعليم تقنيات ومهارات سباق السرعة 60 متر.

المصادر والمراجع

1- المراجع باللغة العربية:

- 1- الديري ومحمد "دور التربية"، دار الفكر العربي-1993.
- 2- عباس "درس التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي 1993.
- 3- الرومي "أساليب و طرق التدريس " دار النهضة العربية 1999.
- 4- احمد بسطويسي- احمد صالح السمراني " طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية".
- 5- احمد بسطويسي "أسس ونظريات الحركة"، الطبعة الأولى، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي 1996.
- 6- احمد بوسكرين "مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني " دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر 2005.
- 7- د.أسامة كامل راتب والدكتور إبراهيم ابن عبد رب خليل "النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي والأنشطة المدرسية" دار الفكر العربي 1999.
- 8- حسين عبد القادر محمد "معجم علم النفس والتحليل النفسي"، دار النهضة العربية بيروت لبنان.
- 9- الدكتور ريسان خريط وعبد الرحمان مصطفى الأنصاري "العاب القوى" 2002.
- 10- عدنان درويش وآخرون "التربية الرياضية المدرسية"، دار الفكر العربي القاهرة 1994
- 13- عبد الرحمان محمد العيساوي "المراهق والمراهقة" دار النهضة العربية - بيروت، لبنان- 2005.
- 14-فايزة مهنة،"التربية الرياضية الحديثة" الطبعة الثانية 1987.
- 15- فيصل قاسمي "مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية" العدد 2003
حولية 2005
- 16- كمال جمال الربضي- الوثب العالي- دار وائل، للنشر والتوزيع، 2003
- 17- كمال دسوقي "النمو النفسي للطفل والمراهق" دار النهضة العربية، بيروت لبنان
- 18- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي "نضريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات سنة 1992.

- 19- مروان عبد المجيد إبراهيم "النمو البدني والتعلم الحركي" الدار العلمية الدولية لنشر والتوزيع 2002.
- 20- مروان عبد المجيد إبراهيم "الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1999.
- 21- مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول، رضوان محمد رضوان "موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية" الطبعة الأولى، مركز لكتاب للنشر القاهرة سنة 2000.
- 22- منى أبو بكر زيتون، "اختلاط المراهقين وأثرها في مهاراتهم الاجتماعية"، دار الفكر الجامعي العين، سنة 2001.
- 23- نادية شرادي "التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم الجديد" ديوان المطبوعات الجامعية 2006.
- 24- ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم "طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية 2004.
- 25- يوسف ميخائيل اسعد، قاموس مصطلحات علم النفس، دار النهضة العربية 1992
- 26- عطاء الله واخرون. (2009). *تدريس ت. ب. ر. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.*
- 27- عطاء الله. (2009 ص 13-14). *تدريس التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.*
- 28- عوض حسن. (1994 ص 30). *أسس التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: دار الفكر العربي.*
- 29- رحومة ابراهيم. (1983 ص 45). *المرشد التربوي الرياضي. طرابلس.*
- 30- تشارلز بيركر. (1964 ص 146). *أسس التربية البدنية ترجمة د. حسن معوض. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.*
- 31- أنور امين. (1998 ص 35). *أصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العرب*
- 32 - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1993. ص 146.
- 33- عبد العزيز فهمي، مبادئ الإحصاء التطبيقي: ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر 1986 ص 95

34- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. 1987. ص 243.

2- المراجع باللغة الفرنسية:

- 35- Delore Michel-courir (du jogging au marathon)-édition : amphora-1996.
- 36- Delore Michel-courir tout terrains-édition : amphora-2001.
- 37- Matveiv-aspects fondamentaux de l'entraînement-édition : vigot, 23, rue de l'école de médecine, paris-1983.
- 38- Saint martin, jean philippe- histoire de l'eps- édition : vigot,23, rue de l'école de médecine, paris-2002.
- 39- Serers Patrick- l'enseignement de l'athlétisme au milieu scolaire- édition : 23, rue de l'école de médecine, paris-1992.
- 40- Weineck jurgen- manuel d'enseignement en athlétisme- édition : vigot,23, rue de l'école de médecine, paris- 1983.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستير

الاستبيان

المحور الأول: فعالية السرعة

تحت إشراف:

حرباش إبراهيم

من إعداد الطلبة:

- خلادي زكرياء
- مصباح مختار

السنة الجامعية: 2015/2014

1-هل سباقات السرعة لها دور ببناء العضلات فقط؟ نعم لا

2-هل تحتاج السرعة إلى قليل من الذكاء؟ نعم لا

3-هل السرعة تكسب التلاميذ لياقة البدنية بدرجة قليلة؟ نعم لا

4-هل السرعة هامة لاكتساب مرونة الجسم؟ نعم لا

5-هل السرعة جزء هام في حصة التربية البدنية و الرياضية؟ نعم لا

6-هل سبق وأن مارست سباقات السرعة 60 متر؟ نعم لا

7-هل تحب ممارسة ألعاب القوى خاصة السرعة 60 متر؟ نعم لا

8-هل سبق وان شاركت في مسابقات السرعة في مؤسستك؟ نعم لا

9-ما هي الألعاب القوى المفصلة لديك؟ *سرعة *وتب الطويل *رمي الجلة

10-هل تعتبر السن المراهقة هي أفضل سن السباق السرعة؟ نعم لا

11-ما هي السن المراهقة التي تكون أفضل لسباق السرعة؟

*ما قبل المراهقة *المراهقة المتأخرة *المراهقة المبكرة

12-من بين السباقات ماهي أفضل لديك؟

*سباق السرعة 60 متر *العدو الريفي *سباق 800 متر

13-ما هي أطراف التي يجب تسخينها قبل سباق السرعة 60 متر *أطراف العلوية *أطراف السفلية

14-هل طقس خارجي له اثر سلبي في نتائج سباق السرعة؟ نعم لا

15-كيف يمكن ضبط التنفس أثناء سباق *استنشاق الهواء من الانف *استنشاق الهواء من الفم

16-ما هي درجة مناسبة في تردد الخطوة لتحقيق نتائج جيدة في سباق السرعة؟

*30° *45° *90°

المستوى: الرابعة

الهدف الإجرائي:تقويم تشخيصي أولي

المؤسسة:المتوسطة لحسن بن بابوش

النشاط:سباق السرعة

الوسائل البيداغوجية:صافرة،ميفاتي، شواخص

التاريخ: 2015-01-27

طبيعة الحصة:منافسة

رقم المذكرة:01

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة،مراقبة البدل الرياضية،شرح هدف الحصة،التحية الرياضية. -جري خفيف حول الساحة مع تمارين حركية تمس كامل عضلات و مفاصل الجسم. -بعض الانطلاقات السريعة من عدة وضعيات (الجلوس،الوقوف،القرفصاء)	د5 د5 د5	تمديد العضلات. -فتح المجال للتساؤل. -التحية الرياضية.
مرحلة التعلم	-لعبة للدخول في المنافسة -إجراء منافسة بكل روح رياضية -ضرورة الحصول على توقيت رقمي جيد -إعادة بث التنافس	-تقسيم التلاميذ الى فوجين بالتساوي كل فوج يقابله شاخص على بعد10م عند سماع الإشارة ينطلق الأول من كل فوج يدور حول الشاخص ثم يعود للمس يد الزميله لينطلق هذا الأخير و الفوج الذي ينهي أولا هو الفائز. -تنظيم منافسة حيث الأداء يكون ثنائي. -يأخذ كل تلميذ وضعيته المنخفضة في الرواق لينطلق بأقصى سرعة عند سماع الإشارة. -نعيد محاولة ثانية و نختار أحسن توقيت.	د10 د5 د10 د10	-كل تلميذ يجري في الرواق الخاص به -عدم الإنطلاق قبل الإشارة
مرحلة التقييم	-منافسة و تقييم	-تمديد العضلات. -فتح المجال للتساؤل. -التحية الرياضية.	د10	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

المستوى: الرابعة

الهدف الإجرائي: تعلم الاستجابة لمختلف المنبهات السمعية

المؤسسة: المتوسطة لحسن بن بابوش

النشاط: سباق السرعة

والبصرية لتطوير سرعة رد الفعل
الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتي، شواخص

التاريخ: 2015-02-03

رقم المذكرة: 02

طبيعة الحصة: تدريبية

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة، مراقبة البدل الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. -جري خفيف حول الساحة مع تمارين حركية تمس كامل العضلات و مفاصل الجسم و التركيز على عضلات الساقين. -جري خفيف عند الاشارة تغيير الاتجاه أو تغيير وضعية الجري (يمين، يسار، وقوف، جلوس).	5د 5د 5د	-الانضباط داخل التشكيلة -الجري برتم واحد. -تفادي الكلام أثناء التسخين.
مرحلة التعلم	-تطوير سرعة رد الفعل أثناء الإشارة البصرية --تطوير سرعة رد الفعل أثناء الإشارة السمعية -خلق روح التنافس بين التلميذات من أجل تحقيق نتائج جيدة.	-تقسيم المجموعة إلى فوجين متساويين "أ" و "ب" في صفيين متقابلين عند رفع اليد اليمنى كل تلميذ من الفوج "أ" يطارد التلميذ المقابل من الفوج "ب" و عند رفع اليد اليسرى يحدث العكس. -وضع أربعة شواخص في زوايا الملعب تسمية كل شخص من "1" إلى "4" ثم الجري في الملعب بشكل عشوائي و عند سماع رقم الشاخص الانطلاق بسرعة إليه. -نحدث سباق ثنائي بين التلاميذ لمسافة 10م إلى 20م باستعمال الإشارات السمعية (الصافرة) و البصرية (رفع اليد).	10د 10د 10د	-عدم الانطلاق قبل الإشارة . -تفادي الاصطدام بين التلاميذ أثناء الجري العشوائي. -التركيز الجيد. -التقيد بالإشارة عند لانطلاق.
مرحلة التقييم	-الرجوع إلى الهدوء	-تمديد العضلات. -فتح المجال للتساؤل. -التحية الرياضية.	10د	-إدراك أهمية تصحيح الأخطاء لتفاديها مستقبلا.

المستوى: الرابعة

النشاط:سباق السرعة

طبيعة الحصة:تدريبية

الهدف الإجرائي:تعلم تحويل الجسم من وضعية الانطلاق

إلى وضعية الاستقامة في الأمتار الأولى

الوسائل البيداغوجية:صافرة،ميقاتي، شواخص ،حبلان

المؤسسة: المتوسطة لحسن بن بابوش

التاريخ: 2015-02-10

رقم المذكرة:03

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة، مراقبة البدل الرياضية، شرح هدف الحصة،التحية الرياضية. -جري خفيف حول الساحة ثم تقسيم الفوج إلى مجموعتين و القيام بحركات تسخين المفاصل و العضلات بالجري -قفز بالرجلين منطويتين، رفع الرجل ممتدة إلى الأمام و التنقل على رجل الارتكاز،قفزة الغزال.	5د 5د 5د	-التنويه إلى تسخين الجيد لتفادي الإصابات. -تفادي الكلام أثناء التسخين
مرحلة التعلم	-الدفع إلى الأمام و الصعود تدريجيا -تطبيق الهدف المتعلم	-تقسيم التلاميذ إلى فوجين بالتساوي بحيث كل تلميذين من كل فوج يمسكان بحبل يبعد 50 سم بارتفاع 1م و القيام بمحاولات الانطلاق دون لمس الحبل -نفس تشكيلة التمرين السابق حيث الحبل يبعد عن الخط الانطلاق 1م بارتفاع 1.50م -نقسم المجموعة إلى فوجين متساويين أمام كل فوج شاخص عند الإشارة ينطلق الاول من كل فوج بحيث المنطلق يكون في وضعية الانطلاق ليقوم بلمس الشاخص ثم العودة للمس الزميل فوق الرأس الذي يكون في وضعية الانطلاق والفوج الذي ينهي الأول هو الفائز. - إجراء محاولات انطلاق موجهة لمسافة 20م.	7د 7د 7د 10د	-عدم الانطلاق الدفع إلى الأمام وليس للأعلى. -عدم الانطلاق قبل الإشارة
مرحلة التقييم	-الرجوع إلى الحالة الطبيعية	-تمديد العضلات. -التحية الرياضية.	10د	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

المستوى: الرابعة

النشاط:سباق السرعة

طبيعة الحصة:تدريبية

الهدف الإجرائي:تعلم تحويل الجسم من وضعية الانطلاق

إلى وضعية الاستقامة في الأمتار الأولى
الوسائل البيداغوجية:صافرة،ميقاتي، شواخص ،حبلان
حلقان.

المؤسسة: المتوسطة لحسن بن بابوش

التاريخ: 2015-02-17
رقم المذكرة:04

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة، مراقبة البدل الرياضية، شرح هدف الحصة،التحية الرياضية. -الجري في الأروقة ذهاب وإياب - القيام بتمارين المرونة والتقوية العضلية للعضلات الرجلين	د5 د5 د5	-التنويه إلى تسخين الجيد لتفادي الإصابات. -تفادي الكلام أثناء التسخين
مرحلة التعلم	-الدفع إلى الأمام و الصعود تدريجيا -تطبيق الهدف المتعلم	-تقسيم التلاميذ إلى فوجين بالتساوي بحيث كل تلميذين من كل فوج يمسكان بحبل يبعد 50 سم بارتفاع 1م والقيام بمحاولات الانطلاق دون لمس الحبل -نفس تشكيلة التمرين السابق حيث الحبل يبعد عن الخط الانطلاق 1م بارتفاع 1.50م -وضع فوجين أمام كل فوج 05 حلقات متتالية على استقامة واحدة وينطلق التلميذ الأول بالجري في الحلقات وهذا الأخير يعمل على التحكم في الخطوات وتوسيعها. -منافسة لمسافة 40م والتركيز على تحويل الجسم من وضعية الانطلاق إلى الوضعية المناسبة للجري.	د7 د7 د7 د10	-الانطلاق تحت الحبل دون لمسه. -الالتزام بالجدية في تطبيق التمارين
مرحلة التقييم	-الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- القيام بتمارين الاسترخاء -التحية الرياضية.	د10	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

المستوى: الرابعة

الهدف الإجرائي: تعلم تقنية الجري والحفاظ

المؤسسة: المتوسطة لحسن بن بابوش

النشاط: سباق السرعة

على المسار المستقيم

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتي، شواخص

التاريخ: 2015-02-24

رقم المذكرة: 05

طبيعة الحصة: تدريبية

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة، مراقبة البدل الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. -الجري لمسافة 15م ذهاب و إياب مع تكرار العملية ثم القيام بحركات تسخين عضلات الجسم و المفاصل. -انطلاقات متزايدة في مسار مستقيم لمسافة 40م.	د5 د5 د5	-الالتزام بالنسق المتزايد -تفادي الكلام أثناء التسخين
مرحلة التعلم	-تعلم التقنية الجري الصحيحة -تعلم الحفاظ على المسار -تطبيق الهدف المكتسب	-شرح التقنية و تطبيقها من طرف الأستاذ -وقوف التلاميذ في صف مستقيم و اداء تقنية الجري من الثبات برفع الركبتين إلى مستوى البطن و تحريك اليدين بزاوية 90 درجة و عند الإشارة الانطلاق بالحفاظ على تقنية ثم رفع الرتم. -وقوف التلاميذ في صفين متقابلين بينهما مسافة 1م حيث تنطلق و بالتناوب التلميذ الأخير ليجري بسرعة وسط الرواق البشري دون لمس الزملاء ويقف في مقدمة الصف. -إعطاء محاولات و التركيز على الجري بالتقنية في مسار مستقيم.	د5 د7 د7 د10	-الحفاظ على التوازن واستقامة الجسم في مسار واحد -الجدية في العمل وعدم لمس الزميل
مرحلة التقييم	-الرجوع إلى الحالة الطبيعية	- تمديد العضلات -فتح المجال للتساؤل -التحية الرياضية.	د10	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

المستوى الرابعة

الهدف الإجرائي: تعلم تقنية الوصول و إنهاء السباق

المؤسسة: المتوسطة لحسن بن بابوش

النشاط: سباق السرعة
طبيعة الحصة: تدريبية

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتي، شواخص، حبلان

التاريخ: 2015-03-03

رقم المذكرة: 06

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة، مراقبة البدل الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. -الجري لمسافة 15م ذهاب و إياب مع تكرار العملية ثم القيام بحركات تسخين عضلات الجسم و المفاصل. -تمارين تسخين عضلات الرجلين (مشية البطة، قفز متتالي بوضعية القرفصاء)	د5 د5 د5	-العمل بطريقة منظمة -ضرورة التسخين لتفادي الإصابات
مرحلة التعلم	-تحسين ميلان الجسم إلى الأمام -إتساع الخطوات و ميلان الجسم إلى الأمام -تطبيق الهدف المتعلم	-وضع فوجين من تعيين 4 تلاميذ يمسان حبلين بعلو 1.5م على بعد 15م و 40م، ثم الجري و الدخول تحت الخيط الأول و الثاني. -دائما فوجين، مع تعيين تلميذين يمسان بالخيط بعلو 1.50م على بعد 50م، ووضع كرات متباعدة في 5م الأخيرة مع الجري بإيقاع سريع ثم توسيع الخطوات و الدخول تحت الخيط. -نفس التمارين لكن في سباق حقيقي لمسافة 60م دون كرات أو حبل	د10 د10 د10	-عند الوصول يجب المرور تحت الخيط دون لمس. -أن يميل الجسم في الخطوة الأخيرة للأمام
مرحلة التقييم	-مناقشة و تقييم	- تمديد العضلات -فتح المجال للتساؤل -التحية الرياضية.	د10	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

المستوى: الرابعة

الهدف الإجرائي: تعلم تقنية الوصول و إنهاء السباق

المؤسسة: المتوسطة لحسن بن بابوش

النشاط: سباق السرعة
طبيعة الحصة: تدريبية

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتي، شواخص، كرة السلة
التاريخ: 10-03-2015
رقم المذكرة: 07

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة، مراقبة البدل الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. -الجري لمسافة 15م ذهاب و إياب مع تكرار العملية ثم القيام بحركات تسخين عضلات الجسم و المفاصل. -تمارين تسخين عضلات الرجلين (مشية البطة، قفز متتالي بوضعية القرفصاء)	5د 5د 5د	-العمل بطريقة منظمة -ضرورة التسخين لتفادي الإصابات
مرحلة التعلم	-تحسين ميلان الجسم إلى الأمام -إتساع الخطوات و ميلان الجسم إلى الأمام -تطبيق الهدف المتعلم	-وضع فوجين يجريان في الرواق طوله 60م في العشر أمتار الأخيرة توضع حلقات تساعد على توسيع الخطوات الأخيرة مع وضع شاخصين في نهاية 60م بينهما مسافة 3 أمتار عند الوصول إلى الشاخص الأول يتم تطبيق الانحناء و ميلان الجسم إلى الأمام حتى الشاخص الثاني. -نفس التشكيلة في نفس التمرين بإضافة كرتين سلة موضوعة في 3 أمتار الأخيرة حيث يحاول التلميذ لمس الكرة باليد ثم الدخول. -منافسة ثنائية لمسافة 60م.	10د 10د 10د	-عند الوصول يجب المرور تحت الخيط دون لمس. -أن يميل الجسم في الخطوة الأخيرة للأمام
مرحلة التقييم	-مناقشة و تقييم	- تمديد العضلات -فتح المجال للتساؤل -التحية الرياضية.	10د	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

المستوى:الرابعة

الهدف الإجرائي:تقويم تشخيصي نهائي

المؤسسة: المتوسطة لحسن بن بابوش

النشاط:سباق السرعة
طبيعة الحصة:منافسة

الوسائل البيداغوجية:صافرة،ميكاتي، شواخص

التاريخ: 2015-03-17
رقم المذكرة:08

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	التوصيات والملاحظات
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير العام التحضير الخاص	-المناداة، مراقبة البدل الرياضية، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. -جري خفيف حول الساحة مع التمارين حركية تمس كامل عضلات و مفاصل الجسم. -بعض الانطلاقات السريعة من عدة وضعيات (الجلوس،الوقوف،القرفصاء)	5د 5د 5د	-الانضباط داخل التشكيلة -الجري بنسق واحد -تفادي الكلام أثناء التسخين
مرحلة التعلم	-لعبه للدخول في المنافسة -إجراء منافسة بكل روح رياضية -ضرورة الحصول على توقيت رقمي جيد -إعادة بث التنافس	-تقسيم التلميذ إلى فوجين بالتساوي كل فوج يقابله شاخص على بعد 10م عند سماع الإشارة ينطلق الأول من كل فوج يدور حول الشاخص ثم يعود للمس يد الزميل لينطلق هذه الأخير و الفوج الذي ينهي أولا هو الفائز. -تنظيم منافسة حيث الأداء يكون ثنائي. -يأخذ كل تلميذ وضعيته المنخفضة في الرواق لينطلق بأقصى سرعة عند سماع الإشارة مع تدوين النتائج المحصل عليها. -نعيد محاولة ثانية مع احتساب أحسن وقت.	10د 5د 10د 10د	-كل تلميذ يجري في الرواق الخاص بها -عدم الانطلاق قبل الإشارة. -يجب تطبيق كل التقنيات المكتسبة في سباق السرعة من أجل تحقيق نتيجة جيدة.
مرحلة التقييم	-مناقشة و تقييم	- تمديد العضلات -فتح المجال للتساؤل -التحية الرياضية.	10د	-توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : " وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لتطوير الجانب

المعرفي و البدني في فعالية السرعة (60 متر) عند التلاميذ الطور المتوسط "

- تهدف الدراسة إلى: معرفة مدى تأثير الأسلوب المتعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي والبدني في فعالية السرعة (60 متر).

وقد جاءت فرضيات الدراسة كالتالي :

- هناك فروق غير دالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية في تطوير الجانب البدني الخاصة بالسرعة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة في تطوير الجانب البدني الخاصة بالسرعة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية في تطوير الجانب البدني الخاصة بالسرعة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في تطوير الجانب البدني الخاصة بالسرعة باستخدام الأسلوب المتعدد المستويات.

- عينة البحث هي وتشمل التلاميذ السنة الرابعة المتوسط ، وعددهم 95 وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة تنظيمية حيث كانت العينة التجريبية تحتوي على 35 تلميذ لا تجاوز علامتهن 20/13 نظرا لسلم التنقيط المعتمد عليه في شهادة المتوسط ، أما العينة الضابطة فكان عددها 29 تلميذ.

- الأداة المستخدمة هي الإستبيان و الإختبارات ، أهم إستنتاج: في البحث هو إن الوصول إلى تحسين الجانب المعرفي في سباق السرعة عند التلاميذ في هذه المرحلة ليس بالأمر السهل ما لم يكن هناك برنامج دقيق يركز على الجانب البدني عن طريق التكرار المناسب لتعلم المهارة. أهم إقتراح: على اساتذة التربية البدنية والرياضية التركيز على الجانب البدني لتحسين الجانب المعرفي.

Synthèse de l'étude:

Titre de l'étude: "Les unités d'enseignement proposées en utilisant les niveaux d'enseignement multi-méthode pour le développement du côté cognitif et physique de l'efficacité de la vitesse (60 mètres) lorsque les élèves phase moyenne"

- L'étude vise à: déterminer l'effet de l'approche multi-niveaux à l'élaboration de côté cognitif et physique de l'efficacité de la vitesse (60 mètres).

Les hypothèses de l'étude étaient les suivants:

-Il ya des différences statistiquement significatives entre les deux tests de contrôle tribal et échantillons expérimentaux dans le développement de l'aspect physique aussi vite que par une approche multi-niveau.

- Il existe des différences significatives entre les tests pré et post de l'échantillon de contrôle dans le développement de l'aspect physique aussi vite que par une approche multi-niveau.

- Il existe des différences significatives entre les tests de pré et post échantillon expérimental dans le développement de l'aspect physique aussi vite que par une approche multi-niveau.

-Il différences statistiquement significatives entre les deux tests Badaan le contrôle et échantillons expérimentaux dans le développement de différences latérales spéciales physique aussi rapide que les niveaux en mode multijoueur.

Recherche -échantillon est la quatrième année, les étudiants comprennent la Méditerranée, et le nombre 95 échantillon organisationnelle manière où l'échantillon expérimental comporte pas plus de 35 élèves Alamthn 13/20 qui lui sont dus ponctuation adoptées dans le certificat de support a été sélectionné, tandis que le nombre d'échantillons de contrôle était de 29 élèves.

- L'outil utilisé est le questionnaire et des tests, la conclusion la plus importante: la recherche est d'améliorer l'accès à la partie cognitive dans la course de vitesse aux élèves à ce stade ne soit pas facile, sauf si il ya un programme complet axé sur le côté physique par la répétition approprié pour apprendre proposition Almharh.ahm : professeurs d'éducation physique et des sports de se concentrer sur le côté physique pour améliorer le côté cognitif.

Study summary:

Study Title: "The proposed educational units using multi-method teaching levels for the development of cognitive and physical side in the effectiveness of speed (60 meters) when students average phase"

- The study aims to: determine the effect of multi-level approach to the development of cognitive and physical side in the effectiveness of speed (60 meters).

The hypotheses of the study were as follows:

-there is statistically significant differences between the two tests tribal control and experimental samples in the development of the physical side as fast as using a multi-level approach.

- There are significant differences between pre and post tests of the control sample in the development of the physical side as fast as using a multi-level approach.

- There are significant differences between pre and post tests of experimental sample in the development of the physical side as fast as using a multi-level approach.

-there Statistically significant differences between the two tests Badaan the control and experimental samples in the development of special physical side differences as fast as using the multiplayer mode levels.

-Sample Search is the fourth year students include the Mediterranean, and the number 95 has been selected sample organizational manner where the experimental sample contains not more than 35 pupils Alamthn 13/20 due to him punctuation adopted in the medium certificate, while the control sample number was 29 students.

- The tool used is the questionnaire and tests, the most important conclusion: the research is to improve the access to the cognitive side in the speed race at the pupils at this stage is not easy unless there is a thorough program focuses on the physical side by appropriate repetition to learn Almarh.ahm proposal : professors on physical education and sports to focus on the physical side to improve the cognitive side.