

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : النشاط الحركي المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بعنوان

تأثير وحدات تعليمية نظرية مقترحة على تحسين المستوى المعرفي في التربية  
البدنية والرياضية

دراسة ميدانية اجريت على تلاميذ السنة الثانية ثانوي (16-17 سنة) بدائرة انجزمير  
ولاية ادرار

من اعداد الطالبين

\* بولغيتي علي

\* اولاد جعفري سالم

أمام اللجنة :

الجامعة الأصلية:

الرئيس:

الجامعة الأصلية:

المؤطر: ستاوتي محمد جمال

الجامعة الأصلية:

العضو المستشار:

السنة الجامعية : 2015 / 2016

# الإهداء

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا البحث المتواضع

والذي أهدي ثمرته إلي:

أحب الناس في قلبي و أروع ما لدي في الوجود

والذي العزيزين.

إلي إخواني الذين تربية معهم كل بإسمه

إلي الأهل والأقارب والأصدقاء

إلي رفقاء الحياة الجامعية وشركي في هذا العمل: علي

إلي كل أصدقاء الجامعة

إلي كل من عرفتهم في الدراسة إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب

في قلبي حتى وان لم يكتبه قلبي

سالم

# الإهداء

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا البحث المتواضع

والذي أهدي ثمرته إلى:

أحب الناس في قلبي و أروع ما لدي في الوجود

والذي العزيزين.

إلى إخوانتي الذين تربية معهم كل بإسمة من مصطفى إلى وليد ولا أنسى ابن أخي بشوم

إلى الأهل والأقارب والأصدقاء وخاصة صديقتي العزيز باه سليمان

إلى رفقاء الحياة الجامعية وشركي في هذا العمل: سالم

إلى كل أصدقاء الجامعة

إلى كل من عرفتهم في الدراسة

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم

يكتبه قلبي

علي

شكر وعرفان

بعد توفيق من الله تمت تكملة هذا العمل و الذي يصب الجهد المبذول طوال سنوات  
الدراسة.

فعرهان منا وشكر جزيل نتقدم به إلى رمز العطاء، قدوتنا، الأستاذ الفاضل  
"ستاوتي محمد جمال" عن كل المساعداة التي لقيناها من طرفه، الأمر الذي ساعدنا  
كثيرا على إنجاز هذا العمل، ونشكره كثيرا على النصح الهامة والمعلومات القيمة  
التي زودنا بها.

نحييك أستاذنا كثيرا على التواضع الذي لمسناه في شخصك، وثقافتك راقية  
المستوى، وأسلوب تعاملك المتميز، حفظك الله أستاذنا ورحمك.  
كما لا يفوتنا تقديم الشكر إلى كل أساتذة و عمالي معهد التربية البدنية و  
الرياضية، و إلى كل الساهرين على نجاح هذا المعهد.  
كما نشكر كل الذين ساعدونا في إنجاز هذا العمل جميعكم تقبلوا منا فائق  
الإحترام والتقدير .

## المخلص

**عنوان الدراسة:** تأثير وحدات تعليمية نظرية مقترحة لتحسين المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

**هدف الدراسة:** معرفة مدى تأثير الحصوص النظرية على المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية.

**مشكلة الدراسة:** هل للوحدات التعليمية النظرية المقترحة تأثير على تحسين المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي.

**فرضيات الدراسة:**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للمجموعة الضابطة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للمجموعة التجريبية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية فيما يخص الإختبار البعدي لقياس المستوى المعرفي.

**إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** تم إختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تكونت من 40 تلميذا (ذكور وإناث).

**المجال المكاني والزمني:** تمت الدراسة بثانوية مدينة أدرار، أما مجالها الزمني إنحصر بين 07 مارس 2016 إلي 28 أبريل 2016.

**منهج البحث:** تم إختيار المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة لعنوان الدراسة.

**الأدوات المستعملة في الدراسة:** تم تقديم دروس نظرية مقترحة بإضافة إلى إختبار عبارة عن أسئلة كلها محتواة من هذه الدروس وتترجم صياغة الفرضيات.

ومن خلال تحليل النتائج تحققت كل من الفراضيتين الثانية والثالثة في حين لم تحقق الفرضية الأولى، وكانت هذه الدراسة أو البحث تنحصر على

**كلمات مفتاحيه هي:** (الوحدات التعليمية-المعرفة – التربية البدنية -المراهقة)

## **Résumé**

**Titre de l'étude:** L'effet des unités éducatives théoriques proposées pour améliorer le niveau des connaissances en matière d'éducation physique et sportive chez les étudiants de niveau secondaire.

**Le but de l'étude:** connaître l'impact des unités théoriques sur le plan des connaissances en éducation physique et sportive.

**Le Problème d'étude:** est ce que les unités d'enseignement théoriques proposées a eux un impact sur l'amélioration du niveau de connaissances dans le domaine d'éducation physique et du sportive pour les élèves du cycle secondaire.

### **Les hypothèses de l'étude**

1. Il y a des différences significatives sur le plan statistique entre l'examen avant et l'examen après au niveau des connaissances pour le groupe de contrôle.
2. Il y a des différences significatives sur le plan statistique entre le test tribale et moi au niveau des connaissances du groupe pilote.
3. Il y avait des différences statistiquement significatives entre le groupe de contrôle et le groupe expérimental en ce qui concerne après l'examen pour mesurer le niveau de connaissances.

### **Procédure de l'étude sur le terrain :**

**Echantillon:** l'échantillon a été choisi d'une manière intentionnelle et qui s'est constituée de 40 élèves (garçons et filles).

**Domaine spatiale et temporelle :** l'étude a été faite au lycée de la ville d'Adrar, son domaine temporel est entre le 07 mars 2016 à 28 avril 2016.

La méthode de recherche : on a choisi le programme expérimental parce qu'il est plus approprié.

**Les outils utilisés dans l'étude :** a été proposé de fournir les leçons théoriques en ajoutant un examen contenant des questions à partir de ces enseignements et de formuler des hypothèses.

Et par le biais de l'analyse des résultats de la deuxième et troisième a été vérifiée quand n'a pas atteint la première hypothèse, l'étude ou la recherche a été limitée à ces

**Mots clés :** (Les unités d'apprentissage. - connaissances - l'éducation physique. - l'adolescence)

## قائمة الجداول:

- 41 ..... يوضح حساب معامل الثبات للاختبارات القبلية..... **الجدول (1)**
- 43 ..... الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية..... **الجدول (2)**
- 49 ..... نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة..... **الجدول (3)**
- 51 ..... الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية..... **الجدول (4)**
- 53 ..... الاختبار البعدين للعينة الضابطة والتجريبية..... **الجدول (5)**

## قائمة البيانات:

- 50 ..... الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة..... **الشكل البياني (1)**
- 52 ..... الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية..... **الشكل البياني (2)**
- 54 ..... الاختبار البعدين للعينة الضابطة والتجريبية..... **الشكل البياني (3)**

## قائمة المحتويات

إهداء

شكر وتقدير

ملخص البحث بالعربية

ملخص البحث بالفرنسية

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الصفحة	التعريف بالبحث المحتويات	الرقم
01	.....	مقدمة
02	..... الاشكالية	01
02	..... فرضيات البحث	02
03	..... أهداف البحث	03
04	..... مصطلحات البحث	04
<b>الباب الأول: الخلفية النظرية للموضوع</b>		
<b>الفصل الأول التربية البدنية والرياضية</b>		
09	..... لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية	1
10	..... تعريف التربية	1-1
11	..... مفهوم التربية البدنية	2-1
12	..... مفهوم التربية البدنية والرياضية	3-1
13	..... أهمية التربية البدنية والرياضية	4-1
14	..... أهداف التربية البدنية والرضية	5-1
17	..... دوافع الممارسة المعاصرة للرياضة	6-1
17	..... خلاصة	

الفصل الثاني المعرفة العامة والمعرفة الرياضية

19	تمهيد	
19	مفهوم المعرفة	01
20	البناء والنمو والتعلم المعرفي	2-1
21	العوامل المؤثرة في تعلم المهارات المعرفية وتطبيقاتها في التربية البدنية والرياضية	3-1
22	المعرفة الرياضية	4-1
24	المجال المعرفي في التربية البدنية	5-1
26	أهمية الإعداد المعرفي	6-1
28	خلاصة	

### الباب الثاني: الجانب الميداني للموضوع

	1	منهجية البحث والإجراءات الميدانية
31	تمهيد	
31	1-1	الدراسة الاستطلاعية
33	2-1	منهج البحث
33	3-1	مجتمع البحث
33	4-1	عينة البحث
34	5-1	مجالات البحث
35	6-1	متغيرات البحث
35	7-1	أدوات البحث
36	8-1	الوسائل الإحصائية
	2	عرض وتحليل النتائج
40	تمهيد	
40		تحليل النتائج
47		مناقشة الفرضيات
49		الاستنتاجات
50		الإقتراحات
51		الخلاصة

المصادر والمراجع

الملاحق

مقدمة:

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها وفتح نظرياتها وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات نحو تطوير المستوى الرياضي، حيث أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال، ومداهها الواسع وأصبحت لها أصول ومبادئ خاصة بها تعتمد أساسا على وحدات تعليمية وهي بذلك تتفق والنظرة الحديثة للتربية في جعل المتعلم مركز ومحور العملية التربوية، وتهتم هذه الوحدات بتنمية قدرات المتعلمين ومراعاة ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم، وإثارة حماسهم. (03، صفحة 35)

والهدف من التدريس بالوحدات التعليمية هو القضاء على مساوئ المناهج التقليدية والتي تهتم بالمعلومات فقط، أما في الوحدات التعليمية فيتم ربط المدرسة بالحياة والعمل على إيجابية المتعلم ونشاطه وتوكيد وحدة المعرفة ومن ثم تعديل المسار لتدعيم الإيجابيات والحد من السلبيات.

ولا بد للتلميذ من المعرفة الرياضية أولا ثم الممارسة ثانيا، أي أن المعرفة هنا هي القاعدة الأولى لأداء أي نشاط رياضي أو مهارة حركية تبنى عليها عمليات التعلم والإتقان كما تعد المعرفة الرياضية وجها ثقافيا وحضاريا مشرقا وثرثيا، وما تتطلبه الرياضة الحديثة وهو الاهتمام بالجانب المعرفي، وذلك لتطوير الرياضيين وتحسين ممارساتهم ونتائجهم. (11، صفحة 83)

1- الإشكالية:

إن التربية البدنية والرياضية أصبحت جزءا فعالا في الوسط التربوي وتحتل مكانة مرموقة في تطوير وسير الفرد في المجتمع في جميع النواحي فمن الناحية العلمية تعتبر وسيلة نشاط وذلك لأنها تعمل على تنشيط الفكر وجعله دائما قابلا ومهيئا للإبداع العلمي لذلك لابد من تفعيل الجانب المعرفي باعتباره الدعامة الرئيسية لإنجاح الحصص التطبيقية لهذا كان لابد من وضع دروس نظرية تعمل على الرفع من المستوى الثقافي والمعرفي للتلميذ.

وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل للوحدات التعليمية النظرية المقترحة تأثير على تحسين المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي؟  
التساؤلات الجزئية:

- 1) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للمجموعة الضابطة؟
- 2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للمجموعة التجريبية؟
- 3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية فيما يخص الإختبار البعدي لقياس المستوى المعرفي؟

2- فرضيات البحث :

لقد قمنا بصياغة هذه الفرضيات التي من خلالها نسعى إلى كشف الغموض عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية وكذا التحقق من صحتها عبر المنهج المتبع في هذه الدراسة، وعليه فالفرضية العامة هي كالآتي:

---

---

## التعريف بالبحث

---

---

للوحدات التعليمية النظرية المقترحة تأثير على تحسين المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للمجموعة الضابطة.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للمجموعة التجريبية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية فيما يخص الإختبار البعدي لقياس المستوى المعرفي.

3- أهداف البحث :

- محاولة معرفة مدى تأثير الوحدات النظرية المقترحة على تحسين المستوى المعرفي
- التعرف على مدى تأثير الدروس النظرية على الحصص التطبيقية
- الاهتمام بالجانب النظري وإعطائه القدر الكافي في مجال التربية البدنية والرياضية
- التعرف على دور الحصص النظرية ومساهمتها في الرفع من مكانة حصص التربية البدنية والرياضية

#### 4- مصطلحات البحث :

##### الوحدات التعليمية:

هي مجموعة من الإجراءات الصفية التي يتخذها المعلم لتنفيذ مادة دراسية معينة تتسم بالتكامل والوحدّة والموضوعية وتضع المتعلمين في مواقف تعليمية متكاملة تثير اهتمامهم وتطلب منهم أنشطة مُتنوّعة تُؤدى إلى مرورهم بخبرات معينة وإلى تعلمهم تعلماً خاصاً وبالتالي بلوغ مجموعة من الأهداف التعليمية المرسومة.

كما أنها: ذلك النشاط التعليمي الذي يدور حول مركز رئيسي يشتق من المادة الدراسية ذاتها ولكنه يعالج ناحية ذات أهمية في حياة المتعلمين ولا يلتزم بالحدود الفاصلة بين فروع المادة، ويتضمن هذا النشاط التخطيط والتنفيذ بحيث يكون المتعلم إيجابياً ومشاركاً فعّالاً في العملية التعليمية كما يتضمن تقويم النتائج.

نستنتج من التعاريف السابقة أن الوحدات التعليمية هي دراسة مخطط لها، يقوم بها التلاميذ من خلال مجموعة أنشطة تعليمية مُتنوّعة ومتكاملة تدور حول موضوع معين أو مشكلة من المشكلات تعمل على ربط التلاميذ ببيئتهم وواقع مجتمعهم الحالي، وتعتمد الوحدّة التعليمية على إثارة دافعيه المتعلمين وحماسهم وتراعى الفروق الفردية بينهم وتعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وإرساء مبادئ السلوك الصحيح لديهم.

##### المعرفة:

يعرفها حسن احمد الشافعي (2004) بأنها مجموعة من المعاني والمعتقدات والأحكام والمناهج والتصورات الفكرية التي لدى الإنسان نتيجة المحاولات المتكررة لفهم الظواهر المحيطة به. (06، صفحة 22)

---

---

## التعريف بالبحث

---

---

من خلال التعريف السابق يتضح لنا أن المعرفة هي عبارة عن رصيد الواسع من المعارف والعلوم والمعلومات التي استطاع الإنسان أن يجمعها عبر مراحل التاريخ الإنساني الطويل بحواسه وفكره وعقله.

### التربية البدنية والرياضية:

نيكسون: التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم.

شارمان: هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي كجسم الإنسان والذي ينتج عن انه يكسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية. (03، صفحة 31.30)

بوتشر: هي جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل.

ومن هذه التعريفات يتبين لنا أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة تسعى إلى تحقيق أهدافها عن طريق الأنشطة البدنية، كما أن التربية البدنية تلعب دورا مهما وحيويا في إعداد الفرد للحياة اللائقة من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية

المراهقة:

- تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد:

وهي مرحلة انفعال من الطفولة وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. (01، صفحة 25)

---

---

## التعريف بالبحث

---

---

- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي:

تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان، إذ أن ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة النفع والحدأة.(04، صفحة 331)

من خلال هذه التعاريف يتضح لنا أن فترة المراهقة هي فترة الحياة التي تقع بين الطفولة وسن الرشد وهي الفترة التي يعرف فيها الفرد تغيرات جسمية ونفسية هامة، كما أنها تعتبر مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد.

## 1- لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية والرياضية :

يرجع تاريخ التربية البدنية والرياضية إلى قديم العصور، إذ نجد أن التربية اليونانية تزخر بالأراء القديمة المتعلقة بشؤون التربية البدنية والرياضية، وقد اعتنت أثينا بالألعاب الرياضية حيث يرى أرسطو طاليس 384 ق.م أن تبدأ العناية بالطفل من قبل ولادته كما يرى ضرورة وضع قانون الأزواج يبين من يجوز لهم الزواج أو عدمه، كما يرى أن الأعمال الرياضية يجب أن تكون غايتها ضبط النفس وكبح جماح الشهوات وتحميل صورة الجسم وتكريس العادات الفاضلة لا مجرد القوة الجسمانية التي يتباهى بها المغرمون بالألعاب البدنية، كذلك يجب أن تدرج هذه الأعمال حسب صعوبتها، وإن تبدي الأعمال العنيفة إلا بعد سن المراهقة بثلاث سنوات على الأقل إلا أنه وبعد العهد اليوناني تضاءلت العناية بالألعاب لرياضية شيئاً فشيئاً إلى غاية حلول القرن الثامن عشر وظهور بطل الحرية (جون جاك روسو 1712-1778 م) الذي نادى بالرجوع على الطبيعة، ويفصل الطفل عن والديه وإبعاده على المدارس وتركه بين يدي مدرب ذكي يدخل في قلبه حب الطبيعة وجمالها وكتب في كتابه عن كيفية تربية الطفل منذ ولادته حتى سن الخامسة، وجاء أيضاً في هذا الكتاب الحث على العناية بالألعاب الرياضية والتمارين البدنية فقد ذكر بأن حجة البدن هي سلامة للعقل وكمال الخلق وأن صاحب الجسم السليم والقوي هو الشخص المطيع، القوي الطبع وقد نادى بعض المربين بعد (روسو) بضرورة التربية الرياضية ونذكر منهم :

\* دجون جاك روسو 1759-1839 م والذي ألف كتابا يحمل عنوان

((التمرينات البدنية للأدلاء الصغار)) حيث يعتبر البعض مؤسس التمارين المدرسية.

وفي النصف الأول من القرن العشرين عمت التربية البدنية والرياضية جميع أنحاء العالم تقريبا فانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا واسعا .  
حيث أنه يوجد هناك ما يقارب 100 معهد بين جامعة وكلية ويستطيع الطالب الحصول على درجة المدرس في مادة التربية البدنية عدا ذلك فإنه يوجد ما يقارب 24 جامعة يستطيع الطالب فيها القيام بالدراسات العليا. (17، صفحة 96)

### 1-1- تعريف التربية:

أ- لغة:

يقول محمد منير مرسى (1994) إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (ربا-يربو) أي نما وزاد. ورباه بمعنى نشأ ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية. وورد في "الصحاح" في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التنقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة. (16، صفحة 17)

ب- اصطلاحا:

يرى رابح تركي (1990) التربية اصطلاحا تفيد معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة

لنمو الشخصية نموا متكاملًا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية.  
(8، صفحة 18)

ويرى "جون ملتون" أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحًا لأداء لأي عمل، عامًا كان أو خاصًا، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب".

وعند "هربرت سبنسر" التربية إعداد الإنسان ليحيا حياة كاملة.

أما بالنسبة "لجولز سيمون" فإن التربية هي الطريقة التي بها يكون العقل عقلا آخرًا، ويكون القلب قلبًا آخرًا. (15، صفحة 09)

### 1-2- مفهوم التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تتفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له.

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية - وهذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسمع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث

الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفاً جديداً لأن مواد النشاط وميدانها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقاً مرشداً يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلاً معيناً، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملحق إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصاً على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة. (19، صفحة 4)

### 1-3- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

يقول محمد الشحات (2007) إن تعبير التربية البدنية والرياضية أوسع كثيراً دلالة بالنسبة للحياة اليومية فهو قريب جداً من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية الرياضية جزءاً منه وهو يدل على أن برامجه ليست تدريبات تؤدي عند صدور الأمر ببرنامج التربية البدنية تحت إشراف القيادة المؤهلة يساعد على جعل حياة الفرد أغنى وأوسع ، ومما سبق يمكن تعريف التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر العلماء كالآتي :

وليامز : التربية الرياضية هي مجموعة الأنشطة الرياضية التي اختبرت كأنواع ونفذت كحصائل .

هينر نجتون : هي ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الأطفال من خلال أنشطة العضلات الكبيرة لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ، ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها .

ناش: هي ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من استجابات .

بوتشر: هي جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل .

نيكسون : التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم .

شارمان: هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي كجسم الإنسان والذي ينتج عن انه يكسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.  
(13، الصفحات 30,31)

ومن هذه التعريفات يتبن لنا أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة تسعى إلى تحقيق أهدافها عن طريق الأنشطة البدنية ، كما أن التربية البدنية تلعب دورا مهما وحيويا في إعداد الفرد للحياة اللائقة من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية

#### 1-4- أهمية التربية البدنية والرياضية:

يقول الخواري أنطوان (1978) تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض ، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية ،

والتي تمكن من تحسين الصحة، وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمية والعقلية والانفعالية والروحية.

فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيأ للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله. (7، صفحة 51)

تقول مهنا فايز (1985) تهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وأن يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وأن يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه. (18، صفحة 50)

#### 1-5- أهداف التربية البدنية والرياضية :

يرى محمد الشحات(2007) من المسلم به أن أهداف التربية الرياضية يجب أن تتماشى مع السياسة العامة للدولة بغرض تحقيق الهدف الأسمى وهو تنمية الفرد وتربيته تربية شاملة متكاملة وتتلخص أهداف التربية البدنية والرياضية فيما يلي :

- تنمية الكفاية البدنية والحافظة عليها : المقصود بالكفاية البدنية هو الفرد صحيح البدن الذي تعمل أجهزته الحيوية بنشاط وتقوم بوظائفها على أكمل وجه وهو خال من العيوب القوامية والمعوقات البدنية التي تعوق نشاطه أو تفسد عليه مظهره العام ، كما انه يتصف بصفات القوة والاتزان واستخدام جسمه استخداما سليما بطريقة توفر من جهده وتزيد من مهاراته مثل هذه الصفات يكتسبها الفرد ويتصف بها وفقا لسنة وتكوينه وتركيبه الجسماني وحالته البدنية وما يتاح له من فرص للاشتراك في نشاط رياضي متزن.

- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة : ومن أهم الأمور الضرورية في الحياة ومتطلباتها أن يتمكن الفرد من اكتساب كثير من المهارات البدنية الأساسية كالمشي والحركة بأنواعها وتقادي خطورة الأجسام المتحركة والرفع والدفع والحمل وغيرها من أنواع النشاط السائد في حياتنا اليومية تلك النواحي التي تجعل من هذا الفرد شخصا ماهرا في مظاهر حياته اليومية .

- تنمية الكفاية العقلية والذهنية : ويقصد بها اكتساب الفرد المعلومات والمفاهيم الجديدة وتحسن قدرته على التفكير الواقعي نتيجة لممارسته النشاط الرياضي فالنشاط ليس مقصورا على الناحية البدنية فقط بل يصاحبه قدر من التفكير واكتساب معارف مختلفة

تتعلق بطبيعة النشاط كتاريخ اللعبة التي يمارسها وفوائدها وطريقة التدريب الخاصة بها وخطط اللعب .

- النمو الاجتماعي: لما كانت الميول الوراثية تتميز بالهمجية والأنانية فان إحدى المبادئ السامية محل الدوافع الأولية الدنيا يعد نمو اجتماعيا وهو أيضا تحول اجتماعي ضروري لخلق المواطن الصالح وتتيح مختلف الأنشطة الرياضية فرصا عديدة للتكوين الخلقى والاجتماعي، إذ تنمي في الفرد صفة العمل الصالح واحترام أقرانه والتعاون مع الغير والقيادة الصالحة والتبعية والابتكار والثقة بالنفس وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية.

- التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل أوقات الفراغ : إن الفرد الذي اكتسب موردا غنيا من الميول الترويحية والمعرفة والمهارات تتضمن حياته نواحي من النشاط تساعد على مساندة الحياة بنجاح ومتعة وتدفعه للعمل والنشاط وتجعله ينظر للحياة بمنظار الأمل ، كما تفتح أمامه أبواب متعددة لشغل أوقات فراغه في نشاط متميز ومفيد ولا شك أن أوقات الفراغ يعتبر من المشاكل التي تواجه الشباب ومهارات التربية البدنية الترويحية كمارسة لعبة تنس الطاولة والسياسة والتجوال وغيرها من مختلف الأنشطة الترويحية.

- ممارسة الحياة الصحية السليمة: تهدف التربية البدنية إلى إتاحة الفرص المتعددة للتعليم الصحي والوظيفي وممارسة الحياة الصحية والتعرف على حقائق الجسم وحسن استخدامه وذلك بتنظيم جميع أنواع النشاط الرياضي وفقا لأفضل مبادئ التربية الصحية لأنهما تتشابهان في أصولهما وأهدافهما فالتربية الرياضية تسعى إلى رعاية

صحة النشء واستثمارها لتحقيق سعادته ورفاهيته لتعويد الفرد على العادات الصحية السليمة نحو جسمه وكيف يصونه .

- تنمية صفات القيادة والتبعية: تسعى التربية البدنية بوسائلها وطرقها المتعددة إلى تنمية صفة القيادة بين أفرادها تلك القيادة التي تجعل من الفرد عوناً وموجهاً لغيره من الناس وبالتالي تنمي التبعية الصالحة التي تجعل الأفراد ظلها أعضاء في جماعات منظمة تعمل وتحمل المسؤوليات الصالح الجماعة .

- إتاحة الفرص للنابعين وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة: للبطولة أثرها القوي الفعال في تزويد النشء بمثل عليا يتجهون إليها ويتميزون بها ولا يمكن للفرد أن يصل إلى مستوى البطولات الرياضية إلا بالصبر والجد وقوة الإرادة والتحكم في الانفعالات وضبط النفس الأمر الذي لا يتحقق إلا بالتدريب والمران. (13، صفحة 34.35)

#### 1-6- دوافع الممارسة المعاصرة للرياضة:

إستخلص أسامة راتب ستة فئات أساسية تعبر عن دوافع الممارسة للرياضية وتتمثل في:

- تنمية المهارات والكفاءات الحركية.
- الإنتساب لجماعة وتحقيق الصداقات.
- الحصول على النتائج والتقدير.
- التمرن وتحسين اللياقة البدنية.
- التخلص من الطاقة.

يرى عبد العزيز صلاح سالم (1998) أنه في هذا السياق يجب ألا يقتصر مفهوم الرياضة على ذلك التصور الضيق و المحدود الذي يرتبط في أذهان العامة بإنجاز أهداف تنافسية خالصة و ذلك المفهوم الإجتماعي المعاصر ينظر للرياضة كمؤسسة اجتماعية و ثقافية و تربية فهي أكثر ثراء و إتساعا من كونها إنجازات بدنية خالصة. (9، صفحة 43.44)

خلاصة:

ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والإجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها.

## تمهيد:

بدأ الاهتمام بموضوع المعرفة منذ أكثر من ألفين عام ولكن الدراسات العلمية لعالم المعرفة بدأت إلا منذ السنوات القليلة الماضية.

إن المعرفة تعتبر من أهم جوانب الثقافة لدى الفرد، والمعرفة الرياضية تعتبر كفرع من الثقافة العامة التي تراكمت خبراتها وأدواتها ونظمها وقواعدها عبر آلاف السنين، ومن خلال خبرات ملايين من البشر مارسوا الرياضة وطوروها، إلى أن صارت ذات بنية معرفية لها نظرياتها ومبادئها ومفاهيمها ومصطلحاتها الخاصة.

ولا بد للمتعلم الرياضي من المعرفة أولاً ثم الممارسة ثانياً، أي أن المعرفة هنا هي القاعدة الأولى لأداء أي نشاط رياضي أو مهارة حركية وتبنى عليها عمليات التعلم والإتقان.

## 1- مفهوم المعرفة:

يقول حسن أحمد الشافعي (2004)، المعرفة هي مجموعة من المعاني والمعتقدات والأحكام والمناهج والتصورات الفكرية التي لدى الإنسان نتيجة المحاولات المتكررة لفهم الظواهر المحيطة به. (06، صفحة 06)

ويقترح جيلفورد (GUILFORD) التعريف التالي للمعرفة:

"المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها اكتشافاً مباشراً." أو "إعادة اكتشافها أو التعريف بها" ويعقب (فؤاد أبو حطب، سيد عثمان) هذا التعريف بأن المعرفة يجب أن تمتد لتشمل عمليات التفكير جميعها. (11، صفحة 42)

ويعرفها القاموس الدولي للتربية بأنها مصطلح علم يعبر عن العمليات الخاصة بالإدراك والاكتشاف والتخيل والتذكر والحكم والتفكير والتي من خلالها يحصل الفرد على المعارف والفهم الإدراكي والتغير تميزها عن العمليات الانفعالية. (05، صفحة 15)

### 1-2-1- البناء والنمو والتعلم المعرفي

#### 1-2-1-1 البناء المعرفي:

البناء المعرفي أو البنية المعرفية كما يطلق عليها البعض، هي القاعدة التي تحكم المعرفة والتي يمكن تطبيقها في الظروف المتعددة، وهي نظم وأشكال متعددة للتفكير والتي يمكن أن تنمو وتزيد بزيادة السن والخبرة.

والبنية المعرفية لدى أوزوبل (AUSUBL) هي إطار لمجموعة منظمة من الحقائق والمفاهيم والتعميمات التي تعلمها الفرد وبإمكانه تذكرها، ويميز أوزوبل بين أسلوبين في تشكيل بنية الفرد المعرفية. أولهما التلقي السلبي للمعلومات وأسماء الاستقبال. والثاني: اكتشاف المعلومات حيث المتعلم نشط في سبيل ما أسماه (بالاستكشاف). (05، صفحة 61)

### 1-2-2-1- النمو المعرفي:

ويقرر بياجيه أن الذكاء لا يتكون من مقولة منفصلة عن العمليات المعرفية، فهو حالة توازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية

الأولية، وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن في التراكيب المعرفية. (05، صفحة 61)

1-2-3- التعلم المعرفي: يمكن تعريف التعلم المعرفي انه اكتساب المتعلم الحقائق والمفاهيم والمبادئ من خلال عمليات التفكير.

ويعرف "مارجريت روب" انه التغييرات في سلوك الفرد من خلال مساحات حل المشكلات وتشكيل المفاهيم، الاستدلال، اكتساب المعلومات من خلال الذاكرة، والفهم والتعلم المعرفي يتعامل مع الوعي الشعوري، ويتضمن العمليات العقلية المرتبطة بالتفكير.

1-3- العوامل المؤثرة في تعلم المهارات المعرفية وتطبيقاتها في التربية البدنية:

إذا كان تعلم المعلومات "INFORMATION" هو تعلم الاستدعاء فإن هدف تعلم المهارات المعرفية هو انتقال جوانب التعلم بحيث تكون مفيدة، موظفة في مواقف جديدة مغايرة، ولفاعلية هذا الانتقال يجب مراعاة الأسس التالية التي تعمل على فاعلية التعلم المعرفي (05، صفحة 71)

1-3-1 الاهتمامات المعرفية:

ينبغي على المدرسة والمعلم بل وحتى أولياء الأمر استثارة اهتمام التلاميذ نحو استيعاب المعرفة، وتفتقر التربية البدنية سواء في برامجها أو في طرق تدريسها إلى الاهتمام بالناحية المعرفية من منطلق النظرة الضيقة التي تغلب الأهداف البدنية

والحركية على بقية الأهداف مما يقلل الدافع من قبل المدرس والمدرسة إلى الاهتمام بالنواحي المعرفية بها. (05، صفحة 71)

### 1-3-2 الضبط المعرفي: يقول محمد حسن علاوي (1975)

هو نظام المعارف والآراء والمعتقدات الذي يتخذه الفرد نحو البيئة ونحو نفسه وسلوكه، ومن خلاله تخضع تأثيرات الدافع للانتقاء، ويرجع ذلك إلى الحدود التي يهيئها الضبط المعرفي للفرد.

### 1-3-3 الأسلوب المعرفي:

هو تلك العملية التي يقوم الفرد بها لتصنيف وتنظيم إدراكاته للبيئة، وللطريقة التي يستجيب بها للمثيرات البيئية أو النهج الذي يتخذه للسيطرة عليها وتوجيهها. وقد أطلق عليها (أحمد زكي صالح) العادة الفكرية وعرفها بأنها "طريقة التفكير التي يكتسبها الإنسان في ظروفه الاجتماعية" (14، صفحة 63)

### 1-4- المعرفة الرياضية: يقول فؤاد أبو حطب (1979)

إن المعرفة شيء معنوي غير ملموس، لذا لا يمكن تقديرها نأو وزنها بواسطة أجهزة ميكانيكية، مما يعني أن قياس المعرفة غير مباشر.

- إن الإجابات المكتوبة تعتبر قياس للمعرفة شريطة إن تفترض أن هذه الكتابات تعتبر استجابات تعكس بدرجة كبيرة كمية المعرفة التي يتم الوصول إليها، أو مقدار ما حصله الفرد من معارف، ومعلومات عن الظاهرة المقاسة، مما يتوجه

فهم العلاقة بين المهمة المطلوبة من الاختبار، والعملية العقلية التي يهدف الاختبار إلى قياسها. (11، صفحة 71)

#### 1-4-1- دور المعرفة الرياضية :

تقول فرحات ليلي السيد (1979) لعلنا نعلم أن الهدف الأداء الحركي هو الهدف الأول لمدرسة التربية البدنية والرياضية، والتمرينات البدنية، كما أن المدربين والمدرسين يقومون بتعليم الأفراد الأسس التي تقوم عليها الممارسة الرياضية، وكذلك كيفية الاستخدام الأمثل لأجسامهم والسؤال الذي نطرحه الآن: لماذا تجري الاختبارات المعرفية التحريرية في التربية البدنية والرياضية؟

بما أن عملنا مبني أساساً على النشاط الرياضي، والقدرات الجسمية أكثر من القدرات العقلية، ونجيب على ذلك بأن المعرفة تعد أحد الأهداف الهامة لمعظم برامج التربية الرياضية.

والإجابة هنا إن المعرفة تعد أحد الأهداف الهامة لمعظم برامج التربية الرياضية، وكذا برنامج اللياقة البدنية، سواء تلاميذ أو طلاب فمن الأمور الهامة معرفتهم بالقانون والقواعد، وفن الأداء والمصطلحات والخطط، لجميع أنواع النشاط الرياضي. (12، صفحة 66)

#### 1-4-2- أهمية المعرفة الرياضية: محمود عنان و أمين الخولي (1999)

للمعرفة الرياضية أهمية كبيرة تتمثل في:

- 1-مد الرياضي بالمعلومات المتعلقة بالتاريخ واللوائح والقوانين المنظمة لأي نشاط بدني ممارس بالإضافة إلى النواحي المهارية، وخطط اللعب الهجومية والدفاعية.
  - 2-تصنيف الرياضيين حسب نتائج الاختبارات المعرفية المقدمة لهم.
  - 3-الإحاطة بالعوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على الأداء.
  - 4-إلمام الرياضي بالمعلومات التي تخص اللعبة الممارسة.
  - 5-التأثير في تعلم المهارات الحركية المختلفة، وبالتالي يرفع اللياقة البدنية عن طريق استعمال برامج التربية البدنية والرياضية لمختلف المعلومات.
- 1-5- المجال المعرفي في التربية البدنية :

#### 1-5-1- مفهوم المجال المعرفي :

هو تعبير شامل لعمليات الإدراك، الاكتشاف، التعرف، التخيل، الحكم، التعلم، التفكير، والتي من خلالها يحصل الفرد على المعارف والفهم الإدراكي، التوضيح أو التفسير، تمييزا لها عن العمليات الانفعالية.

#### 1-5-2- أهمية المجال المعرفي في التربية البدنية والرياضية :

يمثل المجال المعرفي في التربية البدنية والرياضية إحدى الدعائم المهمة لتنمية البرامج والأنشطة كما أنها تعبر عن وجه حضاري وثقافي مميز ولأن على الإنسان أن يعرف قبل أن يمارس فإن دور المعرفة الرياضية لا يمكن اعتباره دورا هامشيا في أوساط الشباب باعتباره مطلبا مهما. (05، صفحة 23)

## 1-5-3- علاقة المجال المعرفي بالمجال الحركي :

يؤكد كارول وآخرون 1978 أن المجال المعرفي وثيق الصلة بالمجال الحركي، ولعل ما يؤكد ذلك تسمية أول مراحل تعلم المهارات الحركية باسم المرحلة المعرفية، وهذا الفصل بين المجالات الثلاثة إنما يهدف إلى التحديد والدقة في القياس لما تحصل عليه التلاميذ، كما يعين على المدرس تنويع وشمول وتكامل محتوى المنهج الدراسي واختيار الطرق المناسبة للتدريس.

وتعد المرحلة المعرفية أهم هذه المراحل وهي تتصل بالمجال المعرفي اتصالاً وثيقاً، وبالإضافة إلى نموذج الأداء، يكتسب المتعلم المهارات المعرفية بمعرفة متى يؤدي الواجب ومعرفة متى يتم إنجازه وتقرير ما يعمل في الأداء وكذا معرفة ما يعمل بعد الأداء والتعرف لماذا يتم الواجب في ظروف معينة وكيف يستعدي ويبلغ الواجب. (05، صفحة 55)

## 1-5-4- أهداف المجال المعرفي :

عن الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية (1974) يجب أن يسعى المجال المعرفي إلى تكوين معارف ومعلومات متكاملة في النشاط الممارس، سواء كان متصلاً اتصالاً مباشراً أو غير مباشر ويشير الخبراء إلى الأهداف التالية:

- أهداف فسيولوجية: تنمية صفات القوة، التحمل، سلامة الجهاز العصبي، وأداء الوظائف العضوية أداء طبيعياً.
- أهداف المهارات الحركية: تنحصر في تنمية القدرات على استخدام بمهارة وكفاية وأمان، وذلك أثناء ممارسة الفرد لمهامه المهنية اليومية.

- أهداف فكرية: -إدراك المعارف التي عليها أداء النشاط، روح المخاطرة، تنمية الحس الذوقي الجمالي، تنمية اللياقة الشاملة، العيش في الهواء الطلق.
- أهداف جمالية: تحسن الذوق للأداء الجيد، الاستمتاع الشخصي وتحقيق الكفاية بالأداء الحركي، تنمية القدرة على إدراك مدى الدقة لهذا الأداء في الإنتاج الفني.
- أهداف اجتماعية: تنمية الصفات المرغوب فيها مثل الروح الرياضية العالية، التكاتف من أجل إيجاد حلول للمشكلات العامة، احترام الآخرين سواء كانوا زملاء أو منافسين. (02، صفحة 75)

#### 1-6- أهمية الإعداد المعرفي:

هناك جانبان معرفيان رئيسيان يجب الاهتمام بهما من وجهة نظر "مانتيق" وهما:

#### 1-6-1- التربية للرياضي: تشمل على الجوانب المعرفية الحركية مثل:

- معرفة خصائص العالم الذي نحياه، وخصائص الدوافع والأخلاق المرتبطة بالرياضة.
- المعرفة التي تؤسس المبادئ العلمية العامة للإعداد الرياضي.
- المعرفة التطبيقية للرياضة، وتتمثل في قواعد المنافسات الرياضية للأداء الفني والخططي.

## 1-6-2- تشكيل القدرات المعرفية:

لقد إتضح من النظرة العامة للتربية، أن تنمية الصفات الذهنية، إنما هي مشروطة ليس فقط بتراكم المعرفة، وإنما الطبيعة العملية بهذه المعرفة ومدى توظيفها وتطبيقها في الرياضة.

## 1-6-3- الأهداف التعليمية المعرفية في التربية البدنية :

يشير "ويلجوس" إلى أن الأهداف العامة التربوية تتحول إلى أهداف تعليمية مباشرة مركزة على ثلاثة أنماط من سلوك الإنسان، معرفي، حركي، انفعالي، وهكذا النسق التطبيقي، يقدم أدلة نافعة لتقرير محتويات المنهج من الهدف بحيث تختاره الموضوعات للتعلم بشكل أفضل في التربية الرياضية.

## 1-6-4- المعرفة الرياضية الترويحية كثقافة: يذكر "شون" أن المعرفة الرياضية الترويحية

ذات مدى واسع من المعارف والمعلومات وتكمن أهميتها فيما يلي:

- تأميل المعرفة النظرية للرياضة والترويح وتأسيس بنية معرفية للنظام الأكاديمي.

- تنشيط الأثر المعرفية وإثارة الاهتمام بتوسيع دائرة الإنسانية المرتبطة بالرياضة

الترويحية. (02، صفحة 103)

## خلاصة:

إن المعرفة عامة لما لها من أهمية كبيرة تتطلب تسليط الضوء على مختلف جوانبها، وقد تناولنا من خلال فصلنا هذا جوانب المعرفة في الميدان الرياضي، والتي هي بمثابة القاعدة السليمة لكل عملية تعليم أو تدريب، ونقطة انطلاق لإعداد أي رياضي سواء بدنيا أو مهاريا أو نفسيا والوسيلة الأفضل انتهاجها لفهم الواجبات الحركية، وتوسيع معارف الرياضيين باختلاف مستوياتهم.

تمهيد:

يعتبر العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث جد ضروري لأنه يمكنه من رسم الطريق الصحيح ولأنه من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، و يتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم و طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية و العينة الأصلية و يشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هنا على فصلين ،الفصل الأول ويمثل الوسائل والمناهج و التي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال المكاني و الزماني و كذا الشروط العلمية للأداة و هي الصدق والثبات و الموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما أشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها والمنهج المستخدم و أدوات الدراسة و حدود الدراسة، والفصل الثاني تضمن عرض و تحليل للنتائج المتحصّل عليها وكذلك مقارنة النتائج بالفرضيات.

### 1-منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

#### 1-1-الدراسة الاستطلاعية:

ولأن الدراسة الاستطلاعية تعتبر ذات أهمية بالغة في تسهيل عمل الباحث حتى يطمئن على مدى ملائمة الاختبارات على العينة.

وبعد إتفاق الطالبان الباحثان والأستاذ المشرف على تحديد عنوان البحث الذي سنقوم به وتحديد المشكلة المطروحة والأهداف ثم الفرضيات وبعدها تم عرض الاختبار والوحدات النظرية المقترحة المعمول بها في البحث على أساتذة محكمين من

المعهد وبعد إعطاء آرائهم واقتراحاتهم، بدأنا العمل وذلك بتطبيق الاختبارات على 8 تلاميذ وبعد أسبوع أعيد نفس العمل على نفس العينة وفي نفس الظروف.

ولكي يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والثبات والموضوعية فيما وضع لقياسه، قمنا باستعمال معامل الارتباط طريقة "بيرسون" لحساب معامل الثبات كما هو مبين في الجدول (1).

الإختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	الصدق الذاتي
اختبار المستوى المعرفي للألعاب الفردية	08	07	0,05	0,78	0,88
اختبار المستوى المعرفي للالعاب الجماعية				0,82	0,91

جدول (1): يوضح حساب معامل الثبات للاختبارات.

بعد حساب معامل الارتباط "بيرسون" للاختبارين، وجد بين (0.78) و(0.82) وبهذه النتائج والتي نجدها أكثر من 0.75 فإن معامل الارتباط قوي موجب ومنه نجد أن الصدق الذاتي تأرجح بين (0.88)، (0.91) عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يبين أن الاختبار ملائم للعينة.

## 1-2 منهج البحث:

إن منهج البحث له علاقة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وقد إعتدنا في دراستنا على المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ومن تم الوصول إلى تعميمات بشأن الموضوع.

## 1-3-مجتمع البحث:

يتكون مجتمع بحثنا من أقسام السنة الثانية ثانوي والبالغ عددهم 163 تلميذ ينتمون الى ثانوية الطيب محمد بن عبد الله أنزجيمير ولاية أدرار.

## 1-4-عينة البحث:

لجا الباحثان إلى إختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك عن طريق إجراء الإختبارات القبليّة على قسمين قسم علوم تجريبية(01) وقسم آداب وفلسفة ومن ثم إختيار 20 تلميذ المتقاربين في المستوى من كل قسم لنقوم بتطبيق الوحدات النظرية المقترحة على العينة التجريبية والتي مثلت 20 تلمذ من قسم علوم تجريبية .

اناث	ذكور	
10	10	العينة الضابطة
10	10	العينة التجريبية

الجدول (2): يبين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		
					s	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	
عشوائي	0,05	38	2,02	0,70	0,12	3,2	0,95	3,43	الألعاب الفردية
عشوائي	0,05	38	2,02	0,49	0,78	3,32	0,84	3,18	الألعاب الجماعية

من خلال الجدول نلاحظ انه توجد فروق عشوائية (غير دالة إحصائياً) بين الاختبارات القبلية بالنسبة للألعاب الفردية والجماعية ومن هنا نستخلص ان العينتين متكافئتين ومتقاربتين في المستوى ويمكن اجراء التجربة عليهما.

#### 1-5-مجالات البحث:

1-5-1-المجال المكاني: تم بحثنا على تلاميذ التعليم الثانوي مدينة ادرار.

1-5-2-المجال الزمني: استغرقت فترة العمل من 2016/03/07 إلى غاية 2016/04/28، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2016/03/07 ودامت مدتها 60 د لكل عينة، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2016/04/26 وبحجم ساعي قدره ساعة ونصف في الأسبوع. ثم أجرينا

الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/04/28 ودامت مدتها هي الأخرى 60 د ولكل عينة كذلك.

1-5-3-المجال البشري: شملت عينة البحث 40 تلميذا من تلاميذ السنة الثانية من ثانوية الطيب محمد بن عبد الله أنزجيم ادرار.

1-6-متغيرات البحث:

1-6-1-المتغير المستقل: وحدات تعليمية مقترحة.

1-6-2-المتغير التابع: المستوى المعرفي.

1-7-أدوات البحث: تبعا لطبيعة بحثنا قمنا بإستخدام الأدوات التالية.

1-7-1-الاختبار:

لقد قمنا باختيار مجموعة من الأسئلة على شكل إختبار تم تحكيمها من طرف أساتذة والموقفة عليها وذلك لقياس المستوى المعرفي للتلاميذ في التربية البدنية والرياضية.

1-7-2-الوسائل البيداغوجية: قسم بكامل مستلزماته - جهاز العرض.

1-7-3-مواصفات الاختبار المستخدمة:

يقوم كل تلميذ بالإجابة على الأسئلة المطروحة في ظرف ساعة ويحصل على علامة تكون من عشرين

## 1-8-1- الوسائل الإحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

## 1-8-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي وصيغته العامة هي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

بحيث:

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.

$\sum x$ : مجموع القيم.

$n$ : عدد العينة.

## 1-8-2- الانحراف المعياري:

يساعدنا هذا المقياس في إبراز تقارب القيم من عدمها، ولأنه من أهم مقاييس التشتت و أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي و الاختبار، و يرمز له

بالرمز:  $y$ ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة، و العكس

$$y = \frac{\sqrt{\sum(n_i - x)^2}}{n-1}$$

صحيح، وصيغته العامة كالتالي:

$Y$ : تمثل الانحراف المعياري.

$N_i$ : قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$X$ : المتوسط الحسابي.

$N$ : عدد العينة.

### 1-8-3- (ت) ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات

الحسابية، يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل

الشخصي وصيغته في حالة عدم تجانس العينتين هي:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{(y_1)^2}{n_1} + \frac{(y_2)^2}{n_2}}}$$

حيث:

$x_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$x_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$y_1^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$y^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

### 1-8-4-معامل الارتباط بيرسون

$$R = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

بحيث:

r: معامل الثبات

x : قيم الاختبار الأول

x: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

y: قيم الاختبار الثاني

y: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

تمهيد:

ان مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس

لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، وعلى هذا

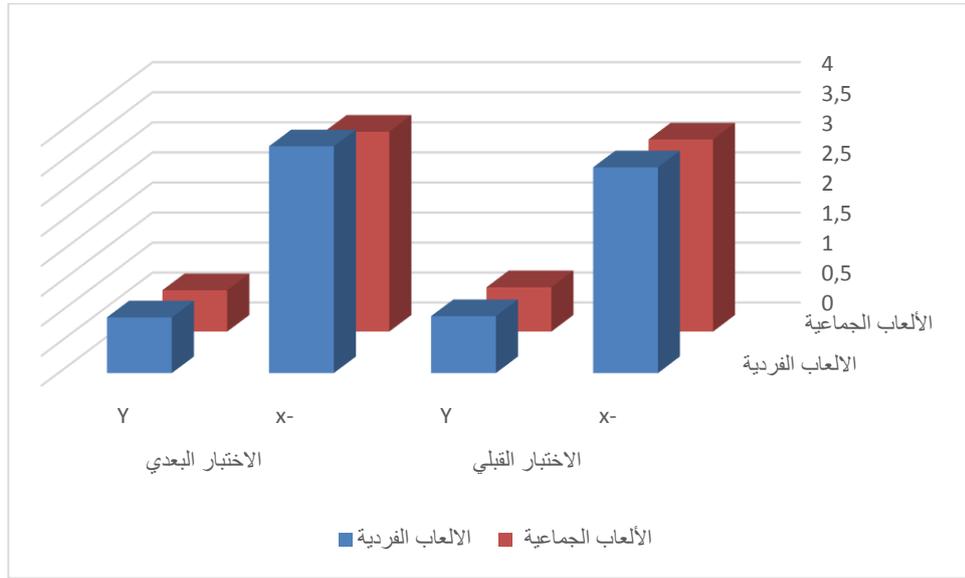
الأساس سيتناول الطالبان الباحثان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل

عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم

تحليلها ومناقشتها ومن ثم تمثيلها بيانياً.

الجدول (3) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					Y	x <sup>-</sup>	Y	x <sup>-</sup>	
عشوائي	0,05	19	2,09	1,38	0,93	3,78	0,95	3 ,43	الالعاب الفردية
عشوائي	0,05	19	2,09	0,37	0,69	3,33	0,74	3,2	الألعاب الجماعية



الشكل البياني (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة

من خلال الجدول والرسم البياني يتضح وتبين ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في المستوى المعرفي للألعاب الفردية 3,43 والبعدي أصبح 3,78 ما يعني ان هنالك تحسن نسبي في المستوى المعرفي.

ونلاحظ ان قيمة T المحسوبة 1,38 أصغر من القيمة الجدولية 2,09 ويعني ان الفرق غير دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19

ومن خلال الجدول أيضا والرسم البياني يتضح وتبين لنا المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للألعاب الجماعية 3,2 والبعدي أصبح 3,33 ما يعني ان هنالك تحسن نسبي في المستوى المعرفي.

ونلاحظ ان قيمة T المحسوبة 0,37 أصغر من القيمة الجدولية 2,09 ويعني ان

الفرق غير دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19.

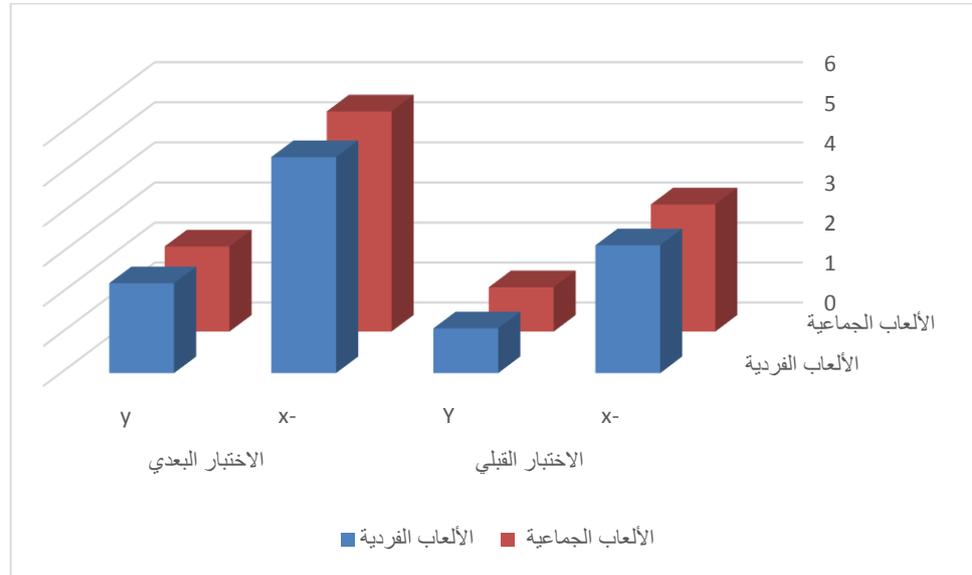
من خلال الجدول الخاص بنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

نستنتج انه لا يوجد تحسن في المستوى المعرفي، وبذلك نستخلص انه لا يقدم قدر كافي

في الجانب المعرفي للتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول (4) بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية :

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					Y	x <sup>-</sup>	Y	x <sup>-</sup>	
معنوي	0,05	19	2,09	5,27	2,25	5,4	1,12	3,2	الألعاب الفردية
معنوي	0,05	19	2,09	6,75	2,13	5,5	1,11	3,18	الألعاب الجماعية



شكل البياني (2) بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

من خلال الجدول والرسم البياني يتضح وتبين ان المتوسط الحسابي للاختبار

القبلي للألعاب الفردية 3,2 والبعدي أصبح 5,4 ما يعني ان هنالك تحسن في

المستوى وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة 5,27 باعتبارها أكبر من القيمة

الجدولية 2,09 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19

ومن خلال الجدول أيضا والرسم البياني يتضح وتبين لنا المتوسط الحسابي للاختبار

القبلي للألعاب ال جماعية 3,18 والبعدي أصبح 5,5 ما يعني ان هنالك تحسن في

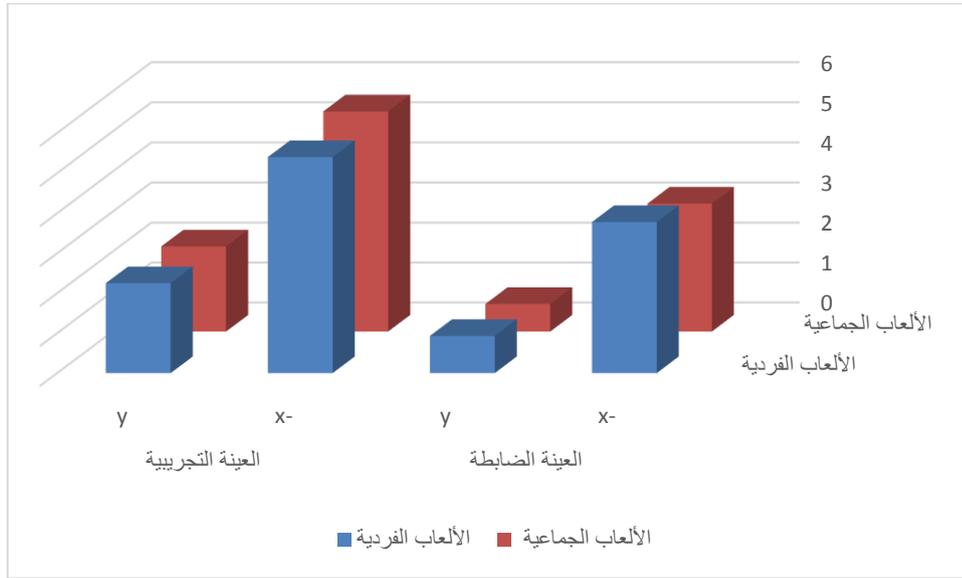
المستوى وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة 6,75 باعتبارها أكبر من القيمة

الجدولية 2,09 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19

ومنه نستنتج ان البرنامج المقترح كان له دور فعال في رفع المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

جدول (5) يبين نتائج الاختبار البعدين للعيينة الضابطة والتجريبية:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		
					y	x <sup>-</sup>	y	x <sup>-</sup>	
عشوائي	0,05	38	2,02	4,07	2,25	5,4	0,93	3,78	الألعاب الفردية
معنوي	0,05	38	2,02	6,12	2,13	5,5	0,69	3,2	الألعاب الجماعية



الشكل البياني (3) يبين نتائج الاختبار البعدين للعينة الضابطة والتجريبية

#### التحليل:

من خلال الجدول والرسم البياني يتضح وتبين ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في العاب الفردية 5,4 والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة 3,78 ما يعني إن هنالك تحسن ملحوظ في المستوى المعرفي، وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة 4,07 باعتبارها أكبر من القيمة الجدولية 2,02 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 38

ومن خلال الجدول أيضا والرسم البياني يتضح وتبين لنا أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الألعاب الجماعية 5,5 والمتوسط الحسابي للعينة الضابطة 3,2 ما يعني

ان هنالك تحسن في مستوى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا ما تؤكدته قيمة T المحسوبة 6,12 باعتبارها اكبر من القيمة الجدولية 2,02 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 38.

ومن هذا نستنتج ان الوحدات التعليمية النظرية المقترحة كان لها أثر واضح في تطور المستوى المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

## مناقشة الفرضيات:

لقد وضعنا فرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر وحدات تعليمية نظرية مقترحة على تحسين المستوى المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي والتي قسمناها إلى ثلاث فرضيات.

بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والموضحة في الجداول السابقة نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المحصل عليها: عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الجدول (3) والرسم البياني (1) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض انه " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للعينة الضابطة " ،حيث قمنا بإجراء اختبار مدروس للألعاب الفردية وكانت قيمة T المحسوبة 1,38 باعتبارها اصغر من القيمة الجدولية 2,09 ويعني ان الفرق غير دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19، وايضا من خلال الجدول الرسم البياني يتضح لنا ان قيمة T المحسوبة للألعاب الجماعية بلغت 0,37 باعتبارها اصغر من القيمة الجدولية 2,09 ويعني ان الفرق غير دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19.

نستنتج ان الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للعينة الضابطة لم تحقق وهذا راجع حتما الى عدم تلقي القدر الكافي من المعارف في حصة التربية البدنية والرياضية.

## عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الجدول (4) والرسم البياني (2) الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي تفرض ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للعينة التجريبية " يتضح وتبين ان هنالك تحسن في المستوى المعرفي للألعاب الفردية وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة 5,27 باعتبارها أكبر من القيمة الجدولية 2,09 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19

ومن خلال الجدول أيضا والرسم البياني يتضح وتبين ان هناك تحسن في المستوى المعرفي بالنسبة للألعاب الجماعية وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة 6,75 باعتبارها أكبر من القيمة الجدولية 2,09 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 19.

ونستنتج ان الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المستوى المعرفي للعينة التجريبية قد تحققت.

## عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول (5) والرسم البياني (3) الذي يخدم لنا الفرضية الثالثة التي تفرض ان " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لقياس المستوى المعرفي " يتضح وتبين ان هنالك تحسن في

المستوى المعرفي للألعاب الفردية لي كلا المجموعتين لكن بالنسبة للمجموعة التجريبية أحسن وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة 4,07 باعتبارها أكبر من القيمة الجدولية 2,02 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 38.

اما بالنسبة للألعاب الجماعية فيتضح أيضا أن هناك تحسن في مستوى المعرفي لي كلا المجموعتين لكن بالنسبة للمجموعة التجريبية أحسن وهذا ما تعبر عنه قيمة T المحسوبة 6,12 باعتبارها أكبر من القيمة الجدولية 2,02 ويعني ان الفرق دال عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 38.

وعلى ضوء النتائج السابقة الذكر نستنتج صحة الفرضية العامة القائلة "للوحدات التعليمية النظرية المقترحة تأثير على تحسين المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثانوي.

قد تحققت وأثبتت ايجابية البرنامج المقترح وتأثيره الكبير على تحسين المستوى المعرفي من خلال الحصص النظرية المقدمة.

#### الاستنتاجات:

- ✓ الحجم الساعي للحصص التطبيقية غير كافي لتحسين المستوى المعرفي.
- ✓ تساهم الدروس النظرية في رفع المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- ✓ من الاختبارات القبالية ظهر ان هناك ضعف في المستوى المعرفي لكلى المجموعتين.
- ✓ الحصص النظرية كانت أكثر تأثيرا في تحسن المستوى المعرفي مقارنة بالحصص التطبيقية مما يدل على فاعلية الدروس النظرية وتأثيرها.
- ✓ تحسين المستوى المعرفي للتلميذ يحفزه على تطوير مستواه البدني والمهاري.
- ✓ تساهم الحصة النظرية في إنجاح الحصة التطبيقية.
- ✓ ساعدت الدروس النظرية افراد المجموعة التجريبية في التحكم بأداء المهارات بشكل أسرع مقارنة بالمجموعة الضابطة.

## الإقتراحات:

- ✓ إضافة حصة نظرية إلى جانب الحصة التطبيقية لرد الإعتبار لتربية الرياضية ورفع مستواها بصفة عامة ورفع المستوى المعرفي بصفة خاصة
- ✓ الاهتمام بالمزيد من الأبحاث عن أهمية الدروس النظرية ودورها في تنمية الجانب المعرفي
- ✓ إجراء دراسات تبحث في الجوانب التي تثير إهتمام المراهق وتحفزه على تحسين مستواه المعرفي
- ✓ التدفق في الدراسات القادمة من خلال البحث في تأثير برامج أو وحدات تعليمية معينة باسمها على دفع المراهق إلى الاهتمام بالجانب المعرفي

## خلاصة:

أن التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى إذ هي التي تعمل على تحسين قدرة التلميذ في جميع مجالات الحياة لما تقدمه من معارف وقدرات ناهيك عن كسبهم للمهارات والقدرات الحركية، كما أن إضافة حصص نظرية إلى جانب الحصص التطبيقية تساهم في رفع وتحسين الجانب المعرفي لتلاميذ مما ينعكس إيجابيا على الأنشطة الرياضية من خلال التجاوب السريع مع أداء المهارات الحركية بشكل جيد وفي وقت وجيز وهذا ما يعطي رونق للحصة التطبيقية.

فعلى ضوء عرض وتحليل نتائج الدراسة تمكنا من استخلاص صورة واضحة حول تأثير الوحدات النظرية المقترحة على تحسين المستوى المعرفي في التربية البدنية والرياضية وقد توصلنا إلى ما يلي:

- للدروس النظرية دور فعال في رفع المستوى المعرفي لتربية البدنية والرياضية
- تعد الحصص النظرية تكملة للحصص التطبيقية لما تقدمه من معارف مسبقة حول الأنشطة الرياضية.
- المساهمة في تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية

- 1) إبراهيم كاظم الغمضاوي، معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون العامة بغداد (1997)
- 2) الإتحاد الأمريكي (1974) التربية البدنية معرفتها وتفهم أبعادها، القاهرة، دار النهضة للطبع والنشر
- 3) أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي دار الفكر العربي الجزء الأول
- 4) أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي ط2، القاهرة (1987)
- 5) أمين أنور الخولي عنان (1999) المعرفة الرياضية، مصر، دار الفكر العربي
- 6) حسن أحمد الشافعي (2004) النقد في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لطباعة والنشر
- 7) الخواري أنطوان :طالب الكفاءة التربوية دار الكتب لبنان(1978).
- 8) خير الدين علي عويس وعطا حسين عبدالرحيم ، الاعلام الرياضي ، مركز الكتاب للنشر الجزء الأول القاهرة (1997)
- 9) عبد العزيز صلاح سالم:الرياضة عبر العصور تاريخها وآثارها،دار الفكر العربي القاهرة (1998).
- 10) فؤاد أبو الحطب (1980) القدرات العقلية، انحلو المصرية
- 11) فؤاد أبو الحطب (1989) التقويم النفسي. القاهرة. دار النهضة العربية
- 12) ليلي السيد فرحات (1974) التربية البدنية معرفتها وتفهم أبعادها، القاهرة، دار النهضة محمد للطباعة والنشر
- 13) محمد الشحات: تدريس التربية الرياضة ،الإيمان للنشر والتوزيع (2007).
- 14) محمد حسن علاوي (1975) سيكولوجية التدريب الرياضي القاهرة ،دار المعارف
- 15) محمد عطية الأبراشي : روح التربية والتعليم ،دار الفكر العربي (1993).
- 16) محمد منير مرسي: أصول التربية، المطبعة النموذجية للأوقس (1994).

- (17) مصطفى فهمي: الدوافع النفسية المكتبة لأنجلو مصرية، مصر(1955).
- (18) مهنا فايز: التربية الرياضية الجديدة، طرابلس للنشر والتوزيع، ليبيا (1985).
- (19) وزارة التربية الوطنية: من قضايا التربية البدنية، المركز الوطني للوثائق التربوية  
الملف 08 الجزائر(1997).

## الاختبار

الالعاب الجماعية:

### 1. كرة السلة

- كم هو عدد لاعبي الفريق في كرة السلة في الملعب؟
- كم هو طول وعرض الملعب؟
- ما هو عدد الاشواط والوقت المحدد لكل شوط؟
- عدد الحكام؟

### 2. كرة الطائرة

- طول وعرض الملعب؟
- كم يبلغ ارتفاع الشبكة بالنسبة للرجال والنساء من ارضية الملعب؟
- محيط الكرة ؟
- متى يفوز الفريق بالشوط؟
- زمن المباراة؟

### 3. كرة اليد

- عرض وطول الملعب؟
- كم يبعد خط الرمية الحرة من المرمى؟
- مما تصنع الكرة وكم وزنها؟
- حدد اتساع المرمى؟
- متى يكون الوقت المتقطع واجب (اذكر عنصرين فقط)

## الألعاب الفردية

### 1 القفز الطويل

- يحدد مكان الارتقاء بلوحة ماهو طولها وعرضها
- كم يبلغ عرض منطقة الهبوط (حفرة القفز )
- قسمة المراحل الفنية للوثب الى أربعة اقسام رئيسية اذكرها
- كم يبلغ طول طريق الاقتراب ؟
- متى تكون المحاولة فاشلة ؟

### 2 رمي الجلة

- حدد وزن الجلة بالنسبة للرجال والنساء والناشئين ؟
- كيف تقاس ذول او مسافة الرمية ؟
- كم يبلغ طول قطر دائرة الرمية؟
- تحديد طول وعرض لوحة الإيقاف وارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة ؟
- اذكرانواع رمي الجلة ؟

### 3 الجري السريع

- اذكر أنواع السرعة؟
- اذكر المراحل الفنية لركض المسافات القصيرة؟
- يثبت كل من المسند الامامي والخلفي بزواوية , حددها؟
- تعتبر مرحلة البدء من المراحل الفنية للركض اذكر أنواعها ؟
- كم تبعد مسغافة القدم الامامية والخلفية عن خط البداية في البداية المتوسطة؟

المجموعة الضابطة: قسم السنة الثانية آداب وفلسفة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاسم واللقب
الالعاب الجماعية	الالعاب الفردية	الالعاب الجماعية	الالعاب الفردية	
3	4	3	3	ازيزاوي محمود
2	2	5	2	الانصاري خالد
4	5	2	5	ولد عزاوي خديجة
3.5	4	4	4	عمر اوي حياة
2.5	3	3.5	3	الوادي جميلة
3	4.5	3	2.5	مرابطي محمد
4.5	3.5	4	3.5	عبدالوافي احمد
2.5	2.5	4	2	الطالبي زكية
2	5	5	2.5	اعومري عبد الحفيظ
3.5	3	2	4.5	عافيفي عبد الفتاح
3	5	2.5	5	بحماوي مليكة
2	5	4	3	كرومي فتيحة
4	3	3	2.5	بابا حياة
4.5	3.5	2.5	4	مولاي العربي عبدالرحمن
3.5	4	3.5	3.5	جعفري عبد المجيد
2	5	3	4	عباسي شيماء
3.5	3	2.5	4	الساحلي مصطفى
4	2.5	3	3	بجبي كلثوم
3	4.5	4	2.5	لفقيه زينب
4	3.5	3	5	ولدهدي رشيد

## المجموع التجريبية: قسم السنة الثانية علوم تجريبية (1)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الإسم واللقب
الالعب الجماعية	الالعب الفردية	الالعب الجماعية	الالعب الفردية	
6	5	2	4	الدهبي الشريف
7	6	4.5	3	الفضة زينب
5	4	2	4.5	علي عبدالكريم
5	3	5	2	حاج بلقاسم محمد
6	7.5	4	1.5	جكاني اسماء
7.5	5.5	3.5	2	بن دريس كريمة
8	6.5	2.5	3.5	السباعي عبد الكريم
5.5	8	4.5	3	بولغيتي سمية
7.5	5.5	5	3	رحالي نعيمة
4	6.5	2.5	4.5	جباري عمر
6.5	6	3	5	كليمان حليمة
6	5	2	3.5	كاريمي حنان
5	4	3	2.5	محفوضي بشير
4	3	3	3	باسيدي عبدالله
6	6	4	2	الداودي فاطيمة
3	5	2.5	4	لمعلم اسماء
6.5	4.5	2	5	صديقي عبدالرحمن
4	7.5	2	3.5	كحلوي جميلة
4.5	6.5	4	2	قرافي محمد
3	3	2.5	2.5	بن البركة عبد الكريم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

الموضوع: إختبار ودروس نظرية مقترحة موجهة للتلاميذ

في اطار التحضير لمذكرة التخرج للحصول على شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية, لنا كامل الشرف ان نضع بين ايديكم هذا الاختبار والدروس النظرية المقترحة الموجهة الى تلاميذ الطور الثانوي راجين منكم مساعدتنا على تحكيمها وتصحيحها وتقديم اقصى مايمكن من الملاحظات, وفي الاخير تقبلوا منا فائق الشكر والاحترام.

تحت اشراف الاستاذ:

ستاوتي محمد جمال

من اعداد الطالبين :

✓ بولغيتي علي  
✓ اولاد جعفري سالم

السنة الجامعية: 2016/2015

## مفهوم الجري السريع

يمكن تعريف الجري بأنه: العدو لمسافة محدودة بسرعة عالية وإذا أردنا التعمق قليلاً في الموضوع نقول: إنّ الجري هو المقدرة على الوصول لنقطة معينة في وقتٍ محدد. ويعتبر الجري من أفضل الرياضات التي تحرك عضلات الجسم، وتزيد من قوة ونشاط العضلة، كما أنّها تساعد على تحسين الدورة الدموية.

## للجري السريع عدّة قواعد يجب أن يقوم اللاعب بتطبيقها، منها

الجري في مكانٍ مخصّص ومناسب للحركة

يجب القيام بتمارين رياضية خفيفة قبل الجري، وبعدها يُحبّذ المشي ببطء ثم زيادة السرعة شيئاً فشيئاً

النّظر إلى الأمام على بعد 20 قدماً، ورفع الرأس والدّقن إلى الأعلى بمستوى معتدل يتناسب مع شدّ الكتفين والصّدر إلى الأمام.

ثني الذّراعين عند المشي بزاوية أقل من 90 درجة، والعمل على أرجحة الذّراعين عند المشي، ولكن علينا أن نأرجح اليدين فترةً بعد فترة وليس طوال الوقت.

التنفس بعمق، وذلك لإدخال أكبر كميةٍ ممكنة من الأوكسجين.

عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية خصوصاً السماعات، وذلك للقدرة على سماع المنبّهات الخارجية

ارتداء الحذاء المناسب للجري؛ لأنّ راحة القدمين تساعد على الجري بانتظام

## المراحل الفنية لركض المسافات القصيرة:

أولاً مرحلة البدء: هي من العوامل المهمة التي تساعد على تحقيق الانجاز فالبدائية الجيدة تحقق نتائج جيدة

وهناك عدة أنواع من البدايات وفيما يلي ثلاث من هذه البدايات وهي

**البداية القصيرة:** تبتعد القدم الامامية عن خط البداية بمسافة (1,5) قدم تقريبا أما القدم الخلفية فتبتعد عن خط البداية بمسافة (2,5) قدم تقريبا

**البداية المتوسطة:** تبتعد القدم الامامية عن خط البداية بمسافة 1,25 قدم تقريبا أما القدم الخلفية فتبتعد 3 أقدام عن خط البداية

**البداية الطويلة:** تبتعد القدم الامامية عن خط البداية بمسافة 1 قدم تقريبا أما الخلفية فتبتعد عن خط البداية بمسافة 3,5 قدم تقريبا

**ثانيا مرحلة الإنطلاق:** تعتبر مرحلة الإنطلاق من المراحل الهامة في الركض وهي تعتمد على سرعة رد الفعل وسرعة الإنعكاس حيث يندفع اللاعب من مساند البداية بأقصى سرعة فور سماعه الاطلاق

**ثالثا مرحلة التعجيل:** يتوقف مقدار التعجيل الى حد كبير على طول الخطوات الأولى واسلوب أدائها فالخطوات القصيرة جدا لا تضمن ازدياد سرعة الركض

**رابعا مرحلة السرعة القصوى:** ويصل العداء في هذه المرحلة الى أقصى سرعة له ويجب المحافظة عليها حتى النهاية

**خامسا مرحلة النهاية:** وهي المرحلة الأخيرة من مراحل مسابقات الركض وينتهي بها العداء السباق في لحظة تقاطع جسمه المستوى الرأسي الذي يمر بخط النهاية

### **أنواع السرعة:**

السرعة الإنتقالية

السرعة الحركية

سرعة الإستجابة

## القفز الطويل

### تعريف القفز الطويل

هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. ويدعى أحيانًا الوثب العريض، فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرًا فوق طريق طويلة، ويقفز واثبًا من لوحة الارتقاء. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطأ عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل.

### ميدان الوثب الطويل :

يحتاج لاعب الوثب الطويل إلى قدرة كبيرة من السرعة والارتقاء والوثب الطويل، عملية فنية معقدة، تحتاج إلى صفات حركية وبدنية متعددة، يبذل لاعبها أقصى جهده للوصول إلى أقصى مسافة خلال الوثب الأفقي، وتتم الوثبة بأربع مراحل هي :

- 1- الاقتراب - 2 - الارتقاء - 3 - الطيران - 4 - الهبوط .

وتحسب للاعب أحسن وثبة من جميع وثباته، وعددها ثلاث .

**لوحة الارتقاء :** يحدد مكان الارتقاء بلوحة في مستوى طريق الاقتراب. طريق الاقتراب طولها 45 مترا على الأقل .

لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن عشرة أمتار. توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن متر واحد. وتصنع هذه اللوحة من الخشب. يتراوح طولها بين 1,21 م و 1,22 م أما عرضها فيتراوح بين 19,8 سم و 20 سم وأقصى عمقها 10 سم ويجب أن تطلّى باللون الأبيض .

**منطقة الهبوط :** الحد الأدنى لعرضها 2,75 م

قياس مسافة الوثبة : تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط .

### قانون القفز الطويل :

يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة. و إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونيه

بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على  
العقدة المحاولات الثلاث الإضافية.

. إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات.

### **المحاولات الفاشلة في القفز الطويل:**

1- إذا لمس الأرض خلف خط الارتقاء.

2- بعد نهاية الوثبة مشى عائدا للخلف داخل منطقة الهبوط.

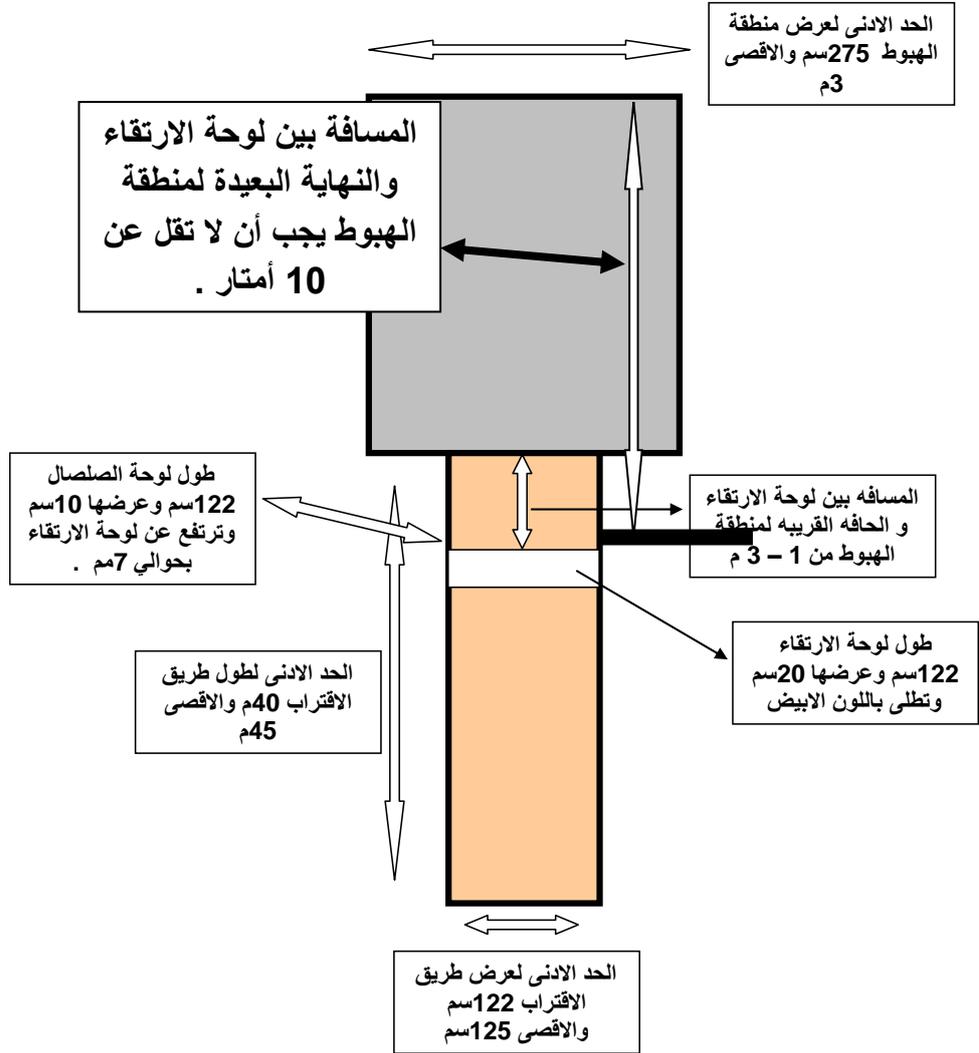
3- استعمل أي شكل من الدوران في الهواء.

**المراحل الفنية للوثب الطويل:** يمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام

رئيسية كما يلي:

- الاقتراب.
- الطيران.
- الارتقاء.
- الهبوط.

# حفرة الوثب الطويل



## الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل:

- الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في خطوات الثلاث الأخيرة، هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).
- الأعداد لارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير الإيقاع الثلاث خطوات الأخيرة،
- ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة.

## رمي الجلة

### تعريف رمي الجلة:

هو العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة وفق أسس قانونية معينة من حيث الميدان والكيفية

### قواعد رمي الجلة:

تدفع الكرة (الجلة أو الكتلة) من الكتف، ويبد واحدة فقط. عندما يأخذ المتنافس مكانه في الدائرة استعداداً للرمي، يجب أن تلمس الكرة الذقن أو تكون ملتصقة قرب الذقن . تقاس طول الرمية من أقرب علامة أحدثتها الكرة في الأرض إلى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .

تؤخذ جميع القياسات مباشرة بعد كل رمية .

ترتيب المتسابقين أو المتنافسين لأخذ محاولاتهم يتم بإجراء القرعة. إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية أشخاص، يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات، وإذا كان عدد المتنافسين أقل من ثمانية فيعطى لكل متنافس ست محاولات .

. **الجلة:** تصنع من الحديد الصلب أو من النحاس، أما وزنها لمسابقات الرجال، فيبلغ 7,257 كلغ، ووزنها لمسابقات النساء يبلغ 4 كلغ. وللشباب 6 كلغ وللناشئين 5 كلغ .

**دائرة الرمي:** تصنع أرضية الدائرة من الإسمنت أو الإسفلت أو أية مادة لا تساعد على الانزلاق، وطول قطرها من الداخل 2,135 م.

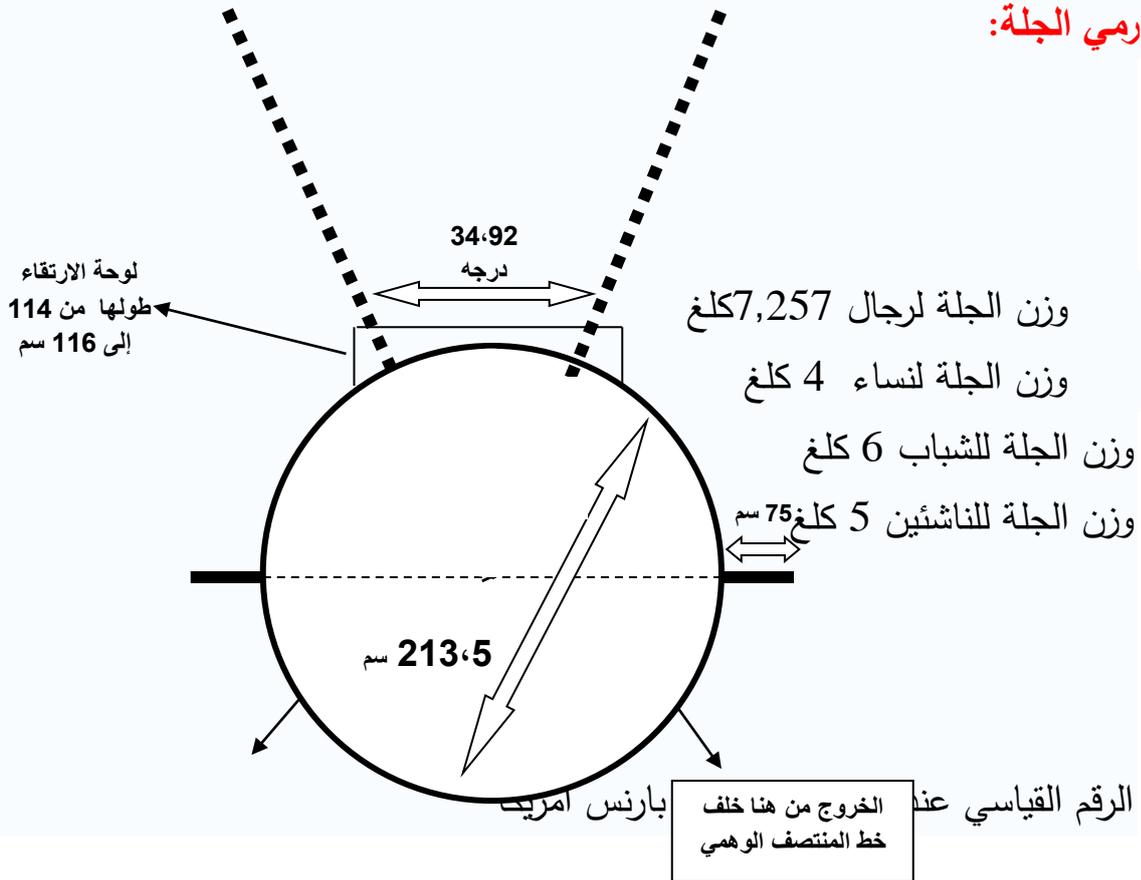
### الخطوات الفنية لرمي الجلة:

1. مسك الجلة وحملها.
2. وقفة الاستعداد (بداية الزحف والانزلاق).
3. الميزان
4. الزحف أو الانزلاق.
5. نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للجلة.
6. الدوران.
7. دفع الجلة الفعلي.
8. الارتداد أو التوازن.

## القانون العام لرمي الجلة:

- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات
- إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست (6) محاولات.
- يسمح للمتنافس بلمس كل من الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل.
- ينبغي أن تلامس الكرة الحديدية الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع أثناء حركة الدفع كما يجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين.
- لا يسمح باستخدام القفازات.
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء الرمية ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة أو السطح العلوي لإطار الدائرة الحديدي أو لوحة الإيقاف.
- أما إذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج فتعتبر المحاولة فاشلة.
- لكي تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الأداة بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي.
- يجب أن تقاس المسافة من أول نقطة تلامس أحدثها سقوط الأداة وحتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة.

## ميدان رمي الجلة:



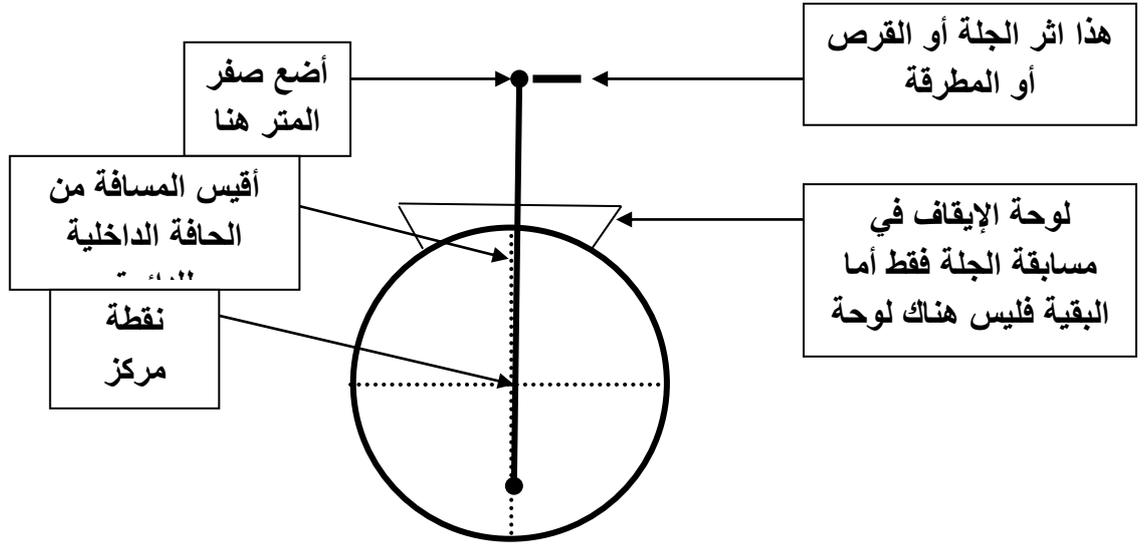
23.12 متر سنة 1990

الرقم القياسي عند السيدات:

لوحة الإيقاف: يبلغ عرض لوحة الإيقاف 11,2 سم في المنتصف و30 سم على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل 10 سم وطولها من 114 سم إلى 116

### طريقة احتساب المسافة في الجلة والقرص والمطربة:

1-أضع الصفر على نقطة أثر الجلة أو القرص أو المطربة ثم أمد المتر إلى أن أصل لنقطة مركز الدائرة ثم أقوم بحساب المسافة من الحافة الداخلية لدائرة الجلة أو القرص أو المطربة كما في الشكل التالي:



### الأخطاء الشائعة في مسابقة دفع الجلة:

1. ارتكاز الجلة على راحة اليد بدلا من الأصابع وقاعدتها، الأمر الذي يعمل على تأخير الدفع.
2. وضع المرفق منخفضا بزاوية حادة مع الجسم وأحيانا ملتصقا به.

3. الحجل بدلا من الانزلاق في المرحلة الثالثة حيث يحدث تداخل بين الانزلاق.

### أنواع رمي الجلة

1. الرمي من الواجهة
2. الرمي من الجانب
3. الرمي من الخلف

### مراحل رمي الجلة:

#### 1. مرحلة أخذ الوضعية: وفيها

. أخذ المكان في الدائرة والوجهة المناسبة.

#### 2. مرحلة التحقيق: و فيها الزحقة المسطحة والديناميكية خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة

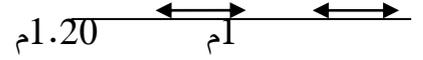
لتوليد السرعة اللازمة ومنه التسلسل في تجنيد القوة المستثمرة في الرمي.

#### 3. مرحلة استعادة التوازن: بعد خروج الأداة من الذراع الرامي يعمل الرياضي على استعادة

توازنه وعدم الخروج من دائرة الرمي



0.45 م



اللوحة

قواعد اللعبة :

**الملعب :** يقام الملعب على مسطح من الأرض مستطيل الشكل يتراوح طوله بين (24-28 م) وعرضه من (13 - 15) مترا. يطلق على الضلعين الطويلين للملعب اسم: الحدان الجانبيين وعلى الضلعين القصيرين بالحددين النهائيين. لا يوجد في الملعب موانع كما لا يسمح باستخدام الملاعب المغطاة بالحشائش.

تحدد أرض الملعب بخطوط واضحة ويكون سمكها عادة 5سم. وينبغي أن تكون المسافة بين الخطوط المحددة للملعب وأماكن المتفرجين نحو مترين على الأقل. ترسم دائرة في وسط الملعب بنصف قطر قدره 185 سم ويقاس نصف القطر من مركز الدائرة إلى الحد الخارجي لمحيطها.

أما خط الرمية الحرة فإنه يرسم بشكل مواز لكل من الحددين النهائيين إذ تبعد حافته البعيدة مسافة 580سم عن الحافة الداخلية للحد النهائي، ويكون طوله 360 سم، وتقع نقطة وسطه على الخط الذي يصل بين منتصفي الحددين النهائي للملعب.

**المنطقة المحرمة** هي فسحة محددة من أرض الملعب، تقع بين الحد النهائي للملعب وخط الرمية الحرة وبين خطين يبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتصف الحد النهائي من كلا الجانبين بمقدار ثلاثة أمتار تقاس ابتداء من حافة هذا الخط الخارجية، وتنتهي عند منطقة الرمية الحرة. وهي المنطقة المحرمة يضاف إليها مساحة نصف دائرة ممتدة داخل الملعب، مركزها منتصف خط الرمية الحرة، ونصف قطرها 180 سم ويرسم النصف الثاني لقوس هذه الدائرة متقطعا داخل المنطقة المحرمة. تحدد هذه المسافات في قانون اللعبة

**موقع الأهداف:** توضع اللوحتان على بعد 120 سم من الحددين النهائيين وموازيين لبعضهما البعض. وفي مستوى عمودي على أرض الملعب. تعلو الحافة السفلى لكل لوحة 275 سم عن أرض الملعب، كما أن الأعمدة التي تحمل اللوحتين تكون خارج الملعب على أن تبعد نقطة اتصالهما بالأرض عن الحد النهائي القريب منها مقدار 40 سم على الأقل وتطلى بلون داكن.

**السلة:** وهي عبارة عن شبكة مصنوعة من حبل أبيض تثبت في حلقة حديدية بارتفاعها اللون قطرها الداخلي 40 سم، وطولها 60 سم، وتصنع بحيث تجعل مرور الكرة خلالها سهلاً. يبلغ سمك قطر القضيب الذي تصنع منه الحلقة 20 ملمتراً، ويكون بحافته السفلى حلقات صغيرة لتثبيت الشبكة. يتم تثبيت الحلقة الحديدية على اللوحة تثبتاً متيناً، وتوضع في مستوى أفقي يعلو عن أرض الملعب مقدار 305 سم، وعلى بعدين متساويين من الحافتين العموديتين للوحة، وعلى أن تكون المسافة بين سطح اللوحة وأقرب نقطة من الحافة الداخلية للحلقة الحديدية 15 سم.

**الكرة:** يجب أن تكون تامة الاستدارة، تصنع من الجلد، أو أي مادة من المطاط يتراوح محيطها بين 75-80 سم ووزنها بين 600-650 غراماً. مقاسه من أعلى الكرة، وذلك

### بعض قوانين كرة السلة

1. تتكون المباراة من (شوطين) وكل شوط يتكون من (فترتين) وكل فترة من (10 دقائق). وقت الراحة بين الشوطين 10 دقائق وبين الفترتين 5 دقائق.
2. تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين.
- بين الفترة الأولى والثانية أو بين الفترة الثالثة والرابعة هناك استراحة لمدة 5 دقائق. وهناك استراحة مدتها عشرة دقيقة بين الفترة الثانية والثالثة.
- هناك وقت مستقطع واحد في الفترة (الأولى وحتى الثالثة) إما الفترة الرابعة فيكون هناك وقتين مستقطعين وجميع هذه الفترات مدتها خمسين ثانية
- يجوز للمدرب أن يقوم بتبديل أي لاعب من فريقه ولكن بعد إخطار المسجل وعندما تكون الكرة موقوفة وليست في اللعب
- 8- قاعدة الثلاث ثوان: لا يجوز للاعب أن يبقى أكثر من ثلاث ثوان تحت سلة الفريق المنافس أثناء استحواذ فريقه للكرة ومسكه إياها.
- 9- قاعدة الخمس ثوان: لا بد على اللاعب أن يمرر الكرة أو يصوبها على السلة أو يحاور بها خلال خمس ثوان إذا طبق عليه لاعب منافس
- 10- قاعدة الثمان ثوان: يجب على اللاعب أو الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية للمنطقة الأمامية خلال ثمان ثوان.

11-قاعدة (24 ثانيه): يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق الآخر خلال 24 ثانية.

12-اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء شخصية أو فنية خلال المباراة عليه أن يخرج من

المباراة كاملة ويتم استبداله خلال 30 ثانيه.

- المخالفات: بعض المخالفات

- تعمد ركل الكرة بالقدم

- خروج الكرة خارج حدود الملعب

- إرجاع الكرة ألي المنطقة الخلفية للفريق

- الاستحواذ على الكرة أكثر من (3) ثوان في المنطقة المحرمة للفريق الآخر

- ملامسة خطوط الملعب أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة

-كيف تحتسب النقاط:

- تسجل نقطة واحدة عند قذف الكرة من رمية حرة واحدة على السلة .

- تسجل نقطتان عندما إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد وأثناء اللعب ومن داخل القوس

-تسجل ثلاث نقاط عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد أثناء اللعب من خارج

القوس

18. التعادل بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة (الوقت الإضافي) : إذا تعادل الفريقان في النقط

بعد انتهاء الشوط الثاني للمباراة يجب أن تستمر المباراة لوقت إضافي مدته (5) دقائق أو لأي

عدد من الأوقات الإضافية كل منها مدته (5) دقائق حتى تنتهي النتيجة بفوز فريق على آخر



لل سيدات . أما للناشئين 210 سم.

**الكرة :** تلعب الكرة الطائرة بكرة مصنوعة من الجلد موحدة اللون يتراوح وزنها بين 260 غراما، و280 غراما . ويتراوح محيطها بين 65 سنتم و67 سنتم .

### زمن المباراة:

وتتألف المباراة من خمسة أشواط على الأكثر، يفوز فيها الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط قبل الفريق الآخر . ويفوز الفريق بالشوط إذا أحرز خمس وعشرين نقطة قبل الفريق الآخر كحد أدنى، أما إذا تعادلت النقاط : 25-25 فيجب أن تمدد نقاط الشوط حتى يستطيع فريق من إحراز نقطتين قبل الفريق المنافس: 27 - 25 / 24 - 26 والكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي لا يجوز أن تنتهي مبارياتها بالتعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية: (3صفر) ، (3 - 1) ، (3 - 2) .

### الأخطاء الشائعة في الكرة الطائرة :

- لمس الشبكة أثناء الدفاع أو الهجوم .
- لمس خط النهاية أثناء ضرب الإرسال .
- ضرب الكرة بشكل متتابع ومتصل من نفس اللاعب إلا في حال صد الهجوم .
- ضرب الكرة ضربة هجومية من لاعب في المنطقة الخلفية.

### تشكيل الفريق :

يجوز أن يتكون الفريق من 14 لاعب كحد أقصى + مدرب، مساعد مدرب، ممرن وطبيب بشري  
**منطقة التبديل:** تحدد منطقة التبديل بإمتداد خطي الهجوم حتى طاوله التسجيل.  
**منطقة تغيير اللاعب الحر:** هي جزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق ومحددة بإمتداد خط الهجوم حتى خط النهاية  
**الحكام:** الحكم الأول - الحكم الثاني - المسجل - أربعة (أو إثنان) مراقبو الخطوط.

### بعض قوانين كرة الطائرة:

- إذا اجتاز لاعب لملاعب الخصم، أو اجتاز المستوى العمودي الساقط تحت الشبكة بأي جزء من أجزاء جسمه رغبة في شغل انتباه الخصم أو مضايقته فان ذلك يحتسب خطأ ضده.
- أن لمس اللاعب خط النصف بدون تعدية لا يعتبر خطأ.
- دخول لاعب في ملعب المنافس بعد إطلاق صفارة الحكم لا يحتسب خطأ ضده.
- يجوز استعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة من خلال الثلاث الضربات للفريق في لحظة ضرب الإرسال او الارتقاء للإرسال بالقفز يجب على المرسل عدم لمس الملعب
- يجب أن تضرب الكرة خلال (5 ثوان) بعد صافرة الحكم الأول للإرسال.
- يلغى الإرسال الذي يتم قبل صافرة الحكم ويعاد.

- لمسة الصد لا تحتسب كضربة للفريق، بعد لمسة الصد يحق للفريق ثلاث ضربات
- يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل (25) نقطة أولا، وبفارق نقطتين في حالة التعادل

➤ لكل فريق الحق في وقتين مستقطعين للراحة في كل شوط ومدة الوقت المستقطع للراحة [30 ثانية] ويمكن لأحد الفريقين طلب وقتين مستقطعين للراحة على التوالي بدون أن يكون اللعب قد استؤنف

➤ في إثناء الوقت المستقطع يجب على اللاعبين مغادرة الملعب إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدهم.

إذا قام المرسل بقذف الكرة لأعلى أو تركها وسقطت على الأرض دون أن تلمسه فإنها تعتبر محاولة للإرسال، بعد محاولة الإرسال يسمح بالإرسال مرة أخرى بدون تأخير ويدب على المرسل أن ينفذ الإرسال خلال ((3)) ثلاث ثوان.

## كرة اليد

**تعريف اللعبة:** تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها تمريرها يتم باليد بدلا من القدم. وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم. تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب، ويحق لكل لاعب استلام وتمرير ونقل وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ما عدا القدم ولا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات. أما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

## قانون اللعبة :

. الإيقاف لمدة دقيقتين عندما يدافع بطريقة خشنة أو يحتج على الحكم أو يحذف الكرة بعيد بهدف إضاعة الوقت

. الطرد إذا تعمد إزاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات

. إذا رجع اللاعب الكرة لحارس مرماه متعمدا تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية السبعة متر.

. لا يسمح بلمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة، باستثناء إذا رميت الكرة على اللاعب من قبل المنافس

. إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة حارس مرماه وحاول يتصدى للمهاجم تحتسب رمية جزاء

. إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة

. إذا قفز اللاعب وصوب قبل التلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة

. إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المدافع

. إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم

. إذا حاول المدافع إنه يمسك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن

التهديف تحتسب رمية جزاء

. إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة من مدافع ممكن إنه يتعرض المدافع

للاستبعاد

. لا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات

. يجوز لكل فريق اخذ وقتين مستقطعين في المباراة مدة كل وقت 30 ثانية .  
. تؤدي الرمية الجزائية خلال 3 ثواني ومن مكانها الخاص .  
. التماس ينفذ خارج الملعب وإحدى القدم على الخط .

### قواعد اللعبة :

**الملعب:** ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 مترا وعرضه 20 مترا، وينقسم إلى قسمين :  
منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

**منطقة المرمى :** يبعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى وموازي له يسمى خط الرمية الجزائية.

**الكرة:** الكرة : الكرة كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين 425 و 475 غ ومحيطها يتراوح بين 57 سنتم و 60 سنتم أما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين 325 غ و 400 غ ويتراوح محيطها بين 54 سنتم و 56 سنتم  
**المرمى:** المرمى : يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى باتساع ثلاثة أمتار وارتفاع مترين. ويجب أن يكون العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة صناعية مماثلة.

يزود المرمى بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

**زمن المقابلة:** المباراة: تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق.

إذا انتهت المباراة بشوطها الثاني بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق أيضا.

وإذا انتهى الوقت الإضافي بالتعادل يكون هناك رميات جزاء لحسم المباراة (5 رميات) لكل فريق وإذا استمر التعادل تستمر الرميات إلى أن تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين .

**اللاعبون:** اللاعبون : يتألف الفريق من اثني عشر لاعبا (عشرة لاعبين وحارسا مرمى) ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة.

**منطقة تبديل اللاعبين:** تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب.

**الحكام :** يجب أن يدير كل مباراة حكمان متساويان في الصلاحية ويساعدهما ميقاتي ومسجل

**ملاحظة: ويطلق الحكم صافرة في الحالات الآتية:**

- \* عند أداء رمية الإرسال.
- \* عند أداء رمية الجزاء.
- \* عند أداء الرميات المختلفة كافة، وبعد الوقت المستقطع.
- \* عند تسجيل إصابة..

**متى يعطى الإيقاف:**

1. إذا لم توضع الكرة حالاً من قبل الفريق المستحوذ عليها عندما تكون الرمية الحرة للفريق الآخر.
2. في حالة التبديل الخاطيء.
3. للمخالفات المتكررة على المنافس وهو يؤدي الرميات.
4. للمخالفات المتكررة بالدخول على المنافس.
5. تكرار السلوك الغير رياضي.

**متى يعطى الاستبعاد:**

1. مخالفات الدخول على المنافس الخطيرة.
2. عندما يدخل لاعب لا يحق له الاشتراك في اللعب داخل الملعب.
3. في حالة إيقاف اللاعب لمدة دقيقتين للمرة الثالثة.
4. تكرار السلوك الغير رياضي للاعبين و الإداريين.

**ملاحظة :** إن أي استبعاد يرافقه إيقاف لمدة دقيقتين.

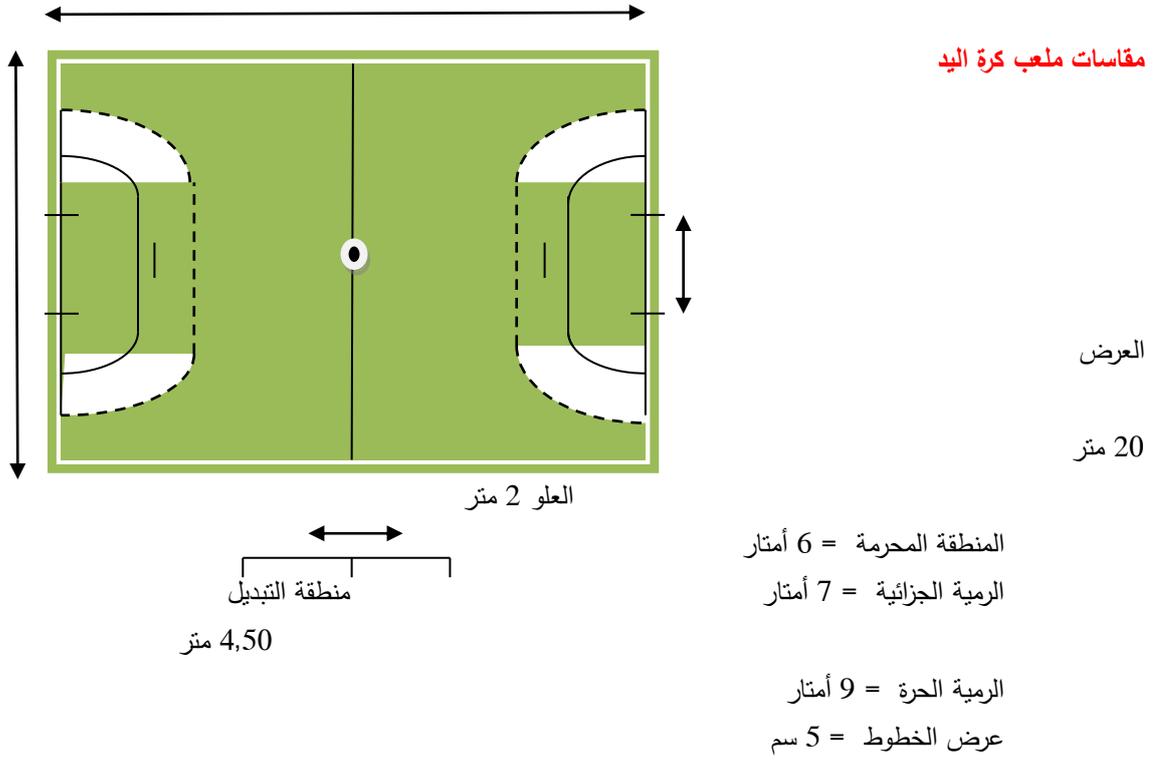
**متى تعطى رمية الحكم:**

1. إذا توقف اللعب بسبب ارتكاب لاعبو الفريقين خطأ في قواعد اللعب في نفس الوقت.
2. إذا لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
3. إذا أوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن أي من الفريقين مستحوذاً على الكرة.

**متى يكون الوقت المستقطع إجبارياً :**

1. عند فرض الإيقاف لمدة دقيقتين أو الاستبعاد أو الطرد.
2. عند احتساب رمية أل(7 أمتار).

- 3 . عند منح وقت مستقطع فرقي.
  - 4 . عند التبديل الخاطئ أو دخول لاعب إضافي إلى ساحة اللعب.
  - 5 . عند إشارة الصافرة من المؤقت أو الممثل الفني.
  - 6 . عندما يكون التشاور بين الحكمين ضرورياً
- الطول 40 متر



### المهارات الحركية للاعب المهاجم : وتشمل

- 1 . استقبال الكرة . . 2 . التمير . 3 . التصويب . 4 . طبطبة الكرة . 5 . الخداع .

### المهارات الحركية للاعب المدافع : وتشمل:

- 1 . وقفة الدفاع . . 2 . الحركات الدفاعية . . 3 . المقابلة . . 4 . التغطية . . 5 . حائط الصد .
- 6 . التسليم والاستلام . . 7 . جمع الكرات المرتدة . . 8 . التخلص من الحجز . . 9 . تشتيت وقطع الكرات 10 الدفاع ضد طبطبة الكرة .