

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم  
قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة لنيل شهادة ليسانس

تحت عنوان:

تأثير التدريب الدائري على تحسين نتائج  
و معدلات فعاليات بكالوريا الرياضة (17-18 سنة)  
دراسة ميدانية على مستوى ولاية مستغانم

تحت اشراف الدكتور:

بومسجد عبد القادر

مساعد المشرف:

أ. بوصوار جيلالي

من إعداد الطلبة:

-بن شاوي محمد أمين

-بحري عمار

السنة الجامعية: 2013/2014

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



(قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مَدَادًا

لَكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَنْفِكَ كَلِمَاتُ رَبِّي

وَلَوْ جُنُودًا بِمِثْلِهِ مَدَدًا).

(سورة الكهف الآية رقم 109)

# إهداء

نحمد الله ونشكره على إتمام عملنا المتواضع

إلى من قال فيهما الرحمن " وبالوالدين إحساناً "

إلى من حمرتني بفيض الحنان ورافقتني برعايتها طول الزمان ، إلى نبع العطف ورمز العطاء  
من سمره معي الليلي ، وقاسمتني حلاوة ومرارة الحياة ، وإلى أسمى وأجمل كلمة في الوجود  
" أمي "

إلى من ليس من أجلي ثوبه الهناء ، ورباني على الفضيلة والأخلاق ، وأناز دربي وكان  
وراء نجاحي في هذه الحياة ، إليك يا ،  
" أبي "

ألى من رافقتني معص الحياة إخوتي إيمان ، ألام ، نور الصدى ، وأية وخالتي الرحومة خالية وأخوالي  
وبدون نسيان جبراني و كل العائلة دون استثناء .

وإلى من كان سبب في هذا التخصص الأستاذ عبد الرحمان بلقاسم  
إلى جميع أصدقائي بلقاسم ، بشير ، أمين ، مصطفى ، سفيان ، دحو ، خالد ، طاهر  
إلى الأستاذ الغالي بوسوار جيلالي والدكتورة المحترمة بوراس فاطمة الزهراء  
ولأستاذ الموسوعة دريس خوجة والدكتور مقراني جمال وكل أساتذة وزملاء معهد التربية  
البدنية والرياضية . وإلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسح ذاكرتي لذكرهم

محمد أمين بن شاي

# إهداء

نحمد الله ونشكره على إتمام عملنا المتواضع

إلى من قال فيهما الرحمن " وبالوالدين إحساناً "

إلى من حمرنتني بفيض الحنان ورافقتني برعايتها طول الزمان ، إلى ذبح العطفه ورمز العطاء  
من سمره معي الليلي ، وقاسمتني حلاوة ومرارة الحياة ، وإلى أسمى وأجمل كلمة في الوجود  
" أمي "

إلى من لمس من أجلي ثوبه الهناء ، ورباني على الفضيلة والأخلاق ، وأناز دربي وكان  
وراء نجاحي في هذه الحياة ، إليك يا ،

" أبي "

إلى من رافقتني معصم الحياة إخوتي

وإلى من كان سبب في هذا التخصص الأستاذ بوسوار جيلالي  
جميع أصدقائي .

إلى الأستاذ الغالي بوسوار جيلالي والدكتورة المحترمة بوراس فاطمة الزمراء  
والأستاذ الموسومة دريس خوجة والدكتور مقراني جمال وكل أساتذة وزملاء معمد التربية  
البدنية والرياضية . وإلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسح مذكرتي لذكرهم

عمار بحري

# شكر و عرفان

قال تعالى : « لئن شكرتم لأزيدنكم » سورة إبراهيم آية رقم 07

نحمد الله عز وجل و نشكره على إعانتنا لإنهاء هذه البحث المتواضع ،  
و عملا بقوله صلى الله عليه و سلم

« وَمَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ ، لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ » سورة النور آية رقم 54

لا يسعنا و نحن في هذا المقام إلا أن نتقدم بواسع الشكر و التقدير إلى  
الذي قاد هذا البحث منذ أن كان فكرة إلى أن وصل إلى ما هو إليه  
، فلم يبخل علينا بنصائحه و إرشاداته التي تعهدتنا بالرعاية و التوجيه.

إليك أستاذنا الغالي " الدكتور بومسجد عبد القادر "

وأستاذ بوصوار جيلالي

و الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه.

كما نوجه شكرنا الى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية .

و لا يفوتنا أن نتوجه بالشكر إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من أساتذة  
الطور الابتدائي إلى المرحلة الجامعية.

بحري عمار

بن شاوي محمد أمين

## ألف شكر

# فهرس البحث

العنوان	الصفحة
آية قرآنية	أ.....
إهداء	ب.....
الشكر والتقدير	ج.....

## محتوى البحث

### تعريف بالبحث

1	مقدمة و مشكلة البحث.....
2	الفرضيات.....
2	أهداف البحث.....
2	ماهية البحث.....
3	مصطلحات البحث.....
6	الدراسات المشابهة.....

### الباب الأول : الجانب النظري

#### الفصل الأول: التدريب الدائري

12	تمهيد.....
12	1-1- ماهية التدريب الدائري.....
13	2-1- طرق التدريب المستخدمة في التدريب الدائري.....
13	1-2-1- طريقة الأداء المستمر (الحمل المستمر).....
14	2-2-1- طريقة الأداء التكراري.....
15	3-2-1- طريقة الأداء الفتري (الحمل الفتري).....
19	3-1- أهمية و مميزات التدريب الدائري.....
20	4-1- أهداف التدريب الدائري في تنمية القدرات البدنية الأساسية.....
23	5-1- أسس التدريب الدائري.....
24	الخاتمة.....

## الفصل الثاني : فعاليات بكالوريا الرياضة

25	تمهيد.....
25	1-2 تعريف ألعاب القوى.....
26	2-2 اختبار الرباعي في الثانويات الجزائرية.....
26	1-2-2 سباق السرعة 60م.....
26	2-2-1-1-2-2 مرحلة البدء.....
28	2-2-1-2-2 مرحلة الانطلاق.....
28	2-2-1-3-2-2 مرحلة النهاية.....
28	2-2-2 سباق 600/800 م.....
29	2-2-3 القفز الطويل.....
31	2-2-4 دفع الجلة.....
32	2-2-4-1 الخصائص الفنية للمسكة.....
32	2-2-4-2 مرحلة الإعداد للزحف.....
33	2-2-4-3 مرحلة الزحف.....
34	2-2-4-4 مرحلة الرمي.....
36	2-2-4-5 مرحلة التغطية.....
36	2-2-4-6 القواعد الدولية لمسابقة دفع الجلة.....
38	خاتمة.....

## الباب الثاني : الجانب الميداني

### الفصل الأول : منهجية البحث وأدواته

39	تمهيد.....
39	1-1 منهج البحث.....
39	1-2 مجتمع وعينة الحث.....
40	1-3 متغيرات البحث.....
40	1-4 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
41	1-5 مجالات البحث.....
41	1-5-1 المجال البشري.....

41	.....المجال المكاني	1-5-2
42	.....المجال الزمني	1-5-3
42	.....أدوات البحث	1-6-6
45	.....الأسس العلمية للاختبارات	1-7-7
46	.....الدراسة الإحصائية	1-8-8
48	.....صعوبات البحث	1-9-9
48	.....خاتمة	

## الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

49	.....تمهيد	
49	.....عرض وتحليل النتائج	1-2-1
80	.....استنتاجات	2-2-2
80	.....مناقشة الفرضيات	2-3-3
81	.....اقتراحات	2-4-4
81	.....خاتمة عامة	2-5-5
84	.....المصادر والمراجع	
88	.....الملاحق	

# فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1 -	جدول يبين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين ذكور	49
2 -	الاختبارات القبلية للعينتين إناث	50
3 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في دفع الجلة للعينتين ذكور	51
4 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في دفع الجلة للعينتين إناث	53
5 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في الوثب الطويل للعينتين ذكور	55
6 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في الوثب الطويل للعينتين إناث	57
7 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق السرعة 60م للعينتين ذكور	59
8 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق السرعة 60م للعينتين إناث	61
9 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق 800م للعينتين ذكور	63
10 -	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق 600م للعينتين إناث	65
11 -	الاختبارات البعديّة في دفع الجلة للعينتين ذكور	67
12 -	الاختبارات البعديّة في دفع الجلة للعينتين إناث	68
13 -	الاختبارات البعديّة في الوثب الطويل للعينتين ذكور	70
14 -	الاختبارات البعديّة في الوثب الطويل للعينتين إناث	71
15 -	الاختبارات البعديّة في سباق 60م للعينتين ذكور	73
16 -	الاختبارات البعديّة في سباق 60م للعينتين إناث	74
17 -	الاختبارات البعديّة في سباق 800م للعينتين ذكور	76
18 -	الاختبارات البعديّة في سباق 600م للعينتين إناث	77

# فهرس المنحنيات البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
1	منحنى بياني يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في دفع الجلة للعينتين ذكور	52
2	الاختبارات القبلية والبعديّة في دفع الجلة للعينتين إناث	54
3	الاختبارات القبلية والبعديّة في الوثب الطويل للعينتين ذكور	56
4	الاختبارات القبلية والبعديّة في الوثب الطويل للعينتين إناث	58
5	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق السرعة 60م للعينتين ذكور	60
6	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق السرعة 60م للعينتين إناث	62
7	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق 800م للعينتين ذكور	64
8	الاختبارات القبلية والبعديّة في سباق 600م للعينتين إناث	66
9	الاختبارات البعديّة في دفع الجلة للعينتين ذكور	68
10	الاختبارات البعديّة في دفع الجلة للعينتين إناث	69
11	الاختبارات البعديّة في الوثب الطويل للعينتين ذكور	71
12	الاختبارات البعديّة في الوثب الطويل للعينتين إناث	72
13	الاختبارات البعديّة في سباق 60م للعينتين ذكور	74
14	الاختبارات البعديّة في سباق 60م للعينتين إناث	75
15	الاختبارات البعديّة في سباق 800م للعينتين ذكور	77
16	الاختبارات البعديّة في سباق 600م للعينتين إناث	78

## مقدمة:

التدريب هو عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول الى التكامل في أداء الرياضي، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف في عملية التدريب، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات بدنية وذهنية في إطار موحد للوصول الى أعلى مستوى من الأداء الرياضي (كمال درويش، محمد صبحي حسنين، 1984، ص150)

التدريب الدائري هو عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات و عدد مرات تكرارها وشدتها و فترات الراحة البينية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية، ويفهم تحت اسم التدريب الدائري التنظيم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة، وهو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد، يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير وتنمية الكثير من الخصائص الأساسية. (كمال درويش، محمد صبحي حسنين، 1985، ص14)

و لقد رأى المختصون في هذا المجال أن المرحلة الثانوية خاصة الثالثة ثانوي "مرحلة البكالوريا رياضة" هي المرحلة المثلى لتنمية الصفات البدنية، لما يتميز به التلميذ من خصائص فسيولوجية و مورفولوجية، وهذا لتحسين النتائج، مما دفعنا لإجراء دراستنا هذه على تلامذة السنة الثالثة ثانوي.

## 1- مشكلة البحث:

- و من خلال تربصنا و تساؤلاتنا لبعض أساتذة المرحلة الثانوية تدریس لاحظنا أن هناك ضعف في نتائج الإنجاز الرقمي في فعاليات بكالوريا رياضة والتي تتطلب تنمية بعض الصفات البدنية كالقوة للأطراف العلوية والسفلية ( دفع الجلة والقفز الطويل ) ، السرعة (60م) والتحمل

(800 / 600م) ولا يتم ذلك إلا بطرق تدريبية مقننة بصفة علمية ووجب على الأساتذة الاهتمام

الكبير بهذا الجانب , ولهذا اقترحنا وحدات تعليمية خاصة بفعاليات بكالوريا رياضة وذلك

باستعمال أسلوب التدريب الدائري وانطلاقا من هذا يأتي السؤال التالية:

هل للتدريب الدائري أثر على تحسين الإنجاز الرقمي لفعاليات بكالوريا رياضية؟

### 2-الفرضيات:

- طريقة التدريب الدائري تؤثر إيجابيا على نتائج ومعدلات فعاليات بكالوريا الرياضة.

- يساعد التدريب الدائري في تحسين الصفات البدنية .

### 3- أهداف البحث:

يهدف بحثنا هذا إلى :

1. التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين الإنجاز الرقمي لفعاليات

بكالوريا رياضية .

2. معرفة مدى تأثير التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية.

### 4 - ماهية البحث :

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تدرس العلاقة القائمة بين الطرق التدريسية ومجال

التربية البدنية والرياضية ، وتتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي .:

➤ أهمية التدريب الدائري في مجال التربية البدنية والرياضية.

➤ تأثير التدريب الدائري على تنمية الصفات البدنية.

## 1 1 - تعريف التدريب الدائري :

- يعرف HARRE التدريب الدائري بكونه :

طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار تمرينات و عدد مرات تكرارها و شدتها و فترات الراحة البيئية و يمكن تشكيلها باستخدام أسس و مبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية ( HARRE.D 1979 )-

و عن التدريب الدائري في المدارس كتب "HASEN KRUGEUR":

- يفهم المرء تحت اسم العمل الدائري : التدريب المنظم الذي يتناسب مع بعض الظروف الخاصة و هو تدريب على حركات تتصف في الغالب بعدم التعقيد ، يتم إجراؤها في محطات تدريبية متتالية بهدف تطوير و تنمية الكثير من الخصائص الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من التحميل العالي و المتصف بالتغير الدائم لدرجات التحميل التي تقع على أجزاء الجسم المختلفة .

- و يتم خلال ذلك تبديل تلاميذ الفصل أو المجموعة التدريبية بشكل فردي أو على شكل مجموعات مستقلة و صغيرة أو حسب نظام موضوع يتبادل فيه هؤلاء التلاميذ المحطات التدريبية في إطار دورة تدريبية يتم تكرارها ، على أن لا يؤدي ذلك إلى وجود فترات من الراحة أو على أن تكون فترات الراحة قصيرة و محددة ، و يجب علينا في هذه الحالة وضع خطة عمل مقدر لها أقل وقت ممكن أو محاولة الوصول في أقصر وقت ممكن إلى تحقيق أكبر قدر من الفعالية ( HASEN KRUGEUR . 1964 )

- و عن التدريب الدائري كتب كمال درويش و محمد صبحي حسنين : " يفهم تحت مصطلح

التدريب الدائري و الصور المختلفة لتصميماته و متغيراته أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب

المختلفة ( مستمر - فكري - تكراري ) .

- كما أن المصطلح يعطي إحياء صحيحا . إلى أن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبًا ما تأخذ

شكل دائرة ، حيث ترتيب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدؤها

اللاعب بالتمرين ، ثم الثاني ، ... الخ .

و هكذا يبقى اللاعب ملتزمًا بتسلسل التمرينات إلى أن ينهي الدائرة ، و مجموعة التمرينات هذه يطلق

عليها " دورة " و قد يؤدي اللاعب دورة واحدة أو دورتين أو ثلاثة ، و ذلك حسب التصميم و الهدف

التدريبي للوحدة التي تشمل عادة دورة أو عدة دوراتن . ( كمال درويش ، محمد صبحي حسنين :

1984، ص25)

## 2-1-2-1 فعاليات بكالوريا رياضية:

### 1-2-1-1 سباق السرعة 60م:

يشبه سباق العدو 60م سباقات السرعة الأخرى في النواحي الفنية للعدو حيث ينقسم إلى مراحل

أساسية هي

مرحلة البدء والانطلاق ومرحلة عدو المسافة ومرحلة النهاية

### 2-2-1-2 سباق 800م:

- يختلف الجري في المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة حيث أن القانون يلزم عدائي

المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما يجوز لعداء المسافات المتوسطة بالبدء إما منخفض أو

البدء العالي حيث انه لا يحتاج للسرعة الهائلة التي يجب أن يحققها عدائي المسافات القصيرة .

### 3-2-1 القفز الطويل:

- يعمل الوثب الطويل على تنمية قوة الارتقاء عند التلاميذ من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب

ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي ، وفي هذا الشأن يذكر "ألان ترو نكال" أن تطوير السرعة والارتقاء

وكذا الإتقان المهاري من جهة أخرى هو من الركائز الأساسية في التدريب للوثاب ، ويمر القفز الطويل

بمراحل فنية متلاحقة والتي تشمل الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران ثم الهبوط 'الان ترونكال ، 2001، ص

(36)

### 4-2-1 دفع الجلة :

- إن الهدف من مسابقة الرمي أو الدفع هو إبعاد الأداة الرياضية عن طريق الرمي أو الدفع لأبعد مسافة

ممكنة دون مخالفة لقواعد المسابقات ، وهناك تظهر صعوبات معينة مرتبطة بالمجال المحدد لحركة الرمي مثل

صغر قطر الدائرة في مسابقة دفع الجلة والقرص ، وكل هذه محددات تتطلب من الرامي دقة عالية وثبات في

التكنيك عند أداء المهارة.

- ومن حيث الشكل تعتبر مسابقة الجلة من المسابقات المركبة وترتبط مسافة الرمي بقوة وسرعة الرمي

بحيث يبذل الرماة جهودا عصبية عضلية كبيرة نتيجة لتطور القوة والسرعة.

---

وتوجد عدة طرق لتنفيذ الرمي أو الدفع للحلقة نذكر منها طريقة اوبراين ، طريقة فيوكز ، طريقة نيدر، طريقة

الدوران وطريقة الخطوة الخلفية (محمد درويش ، 1994 ، ص 09).

- الدراسات المشابهة:

- دراسة محمد بطل عبد الخالق:

اجريت هـ\ه الدراسة سنة 1988 تحت عنوان: اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمتسابقى رمى القرص.

- الإشكالية:

- مامدى تأثير البرنامج المقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمتسابقى رمى القرص؟

- اهداف الدراسة:

هدف البحث هو التعرف على برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمتسابقى رمى القرص تحت 20 سنة والمقررة بين البرنامج التقليدي والبرنامج المستخدم في التأثير على المستوى الرقمي للرمى.

- فروض الدراسة:

افترض الباحث ان هناك فروق\ات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لمجموعتى البحث وذلك لصالح القياس البعدي، كما افترض ايضا ان هناك فروق ذات دلالة اقتصادية بين متوسطى تقدم مجموعتى البحث وجدلك لصالح المجموعة التجريبية.

- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة قوامها 16 لاعبا بالطريقة العمدية هم لاعبي الرمي المبتدئين بأندية المدينة المنورة وقد تم تقسيم العينة الى 8 لاعبين للعينة التجريبية و 8 لاعبين للعينة الضابطة.

- المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- ادوات الدراسة:

استخدم الباحث ميزان لقياس الوزن وجهاز قياس لقياس الطول والشريط المترى.

- اجراءات الدراسة:

- تم اجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة وإجراء القياسات القبليية.
- قياس المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج بواقع اربعة حصص اسبوعيا وتم القياس النهائي مباشرة بعد تنفيذ البرنامج.

#### - اهم النتائج:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية.
- البرنامج المطبق زاد في التحسن الرقمي بنسبة اكبر من البرنامج العادي.

#### - دراسة ميرفت محمد احمد الطوانسي:

#### - الإشكالية:

- هل للتدريب الدائري أثر على اللياقة البدنية و التعليم و مستوى الأداء المهاري للجمباز في الصف الخامس؟

اجريت هذه الدراسة سنة 1993 تحت عنوان: تأثير التدريب الدائري على اللياقة البدنية واثرها على التعليم ومستوى الاداء المهاري للجمباز للصف الخامس

#### - اهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث الى وضع برنامج تدريبي باستخدام الاسلوب الدائري مع الحمل المستمر والتعرف على تأثيره على بعض متغيرات الصفات البدنية، القدرة على التعلم، مستوى اداء المهارات، المقارنة بين نظام التدريب الدائري والطريقة المتبعة.

#### - فروض الدراسة:

يؤثر التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر تأثير ذو دلالة احصائية عن الطريقة التقليدية المتبعة على الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية، كما افترضت الباحثة على انه يؤثر التدريب الدائري بطريقة

الحمل المستر تأثير ذو دلالة احصائية عن الطريقة التقليدية المتبعة على قدرة التعلم الحركي والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.

#### - عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ الصف الخامس بمدرسة قبة الهواء الابتدائية بمنطقة شبرا، وقد بلغت حجم العينة 100 تلميذ وتلميذة، قسموا عشوائيا الى مجموعتين متساويتين الضابطة والتجريبية.

#### - المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

#### - ادوات الدراسة:

استخدمت الباحثة اختبارات بعض صفات اللياقة البدنية واختبار ايوايريس للقدرة على التعلم الحركي.

#### - اجراءات الدراسة:

- تم اجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة واجراءات القياسات القبليية.

- تم تطبيق البرنامج على العينة التجريبية لمدة شهرين مع تطبيق البرنامج العادي للعينة الضابطة.

- تم اجراء الاختبارات البعدية على عيني البحث.

#### - اهم النتائج:

- ان استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر في جزء الاعداد البدني في درس التربية البدنية والرياضية افضل من الطريقة التقليدية في تنمية اللياقة البدنية والقدرة على التعلم ورفع مستوى الاداء في الجمباز.

- ان استخدام الطريقة التقليدية في درس التربية البدنية ادى الى تحسن محدود في مستوى اللياقة البدنية وكذلك القدرة على التعلم ومستوى الاداء في الجمباز.

- دراسة ابراهيم حنفي شعلان واحمد عبد الخالق تمام:

اجريت هذه الدراسة سنة 1999 تحت عنوان: تأثير ممارسة التمرينات الهوائية على بعض العناصر البدنية والمتغيرات الفيزيولوجية للممارسين و غير الممارسين لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### - الإشكالية:

- هل للتمرينات الهوائية أثر على بعض العناصر البدنية و المتغيرات الفيزيولوجية للممارسين و غير الممارسين لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟

#### - اهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير استخدام التمرينات الهوائية على بعض العناصر البدنية والمتغيرات الفيزيولوجية للممارسين و غير الممارسين .

كما كانت تهدف هذه الدراسة على معرفة مدى تأثير استخدام التمرينات الهوائية على المتغيرات الفيزيولوجية لدى الممارسين والغير الممارسين.

#### فروض الدراسة:

يرى الباحثان ان هناك فرقة \دات دلالة احصائية بين القياس لبقلي ةالقياس البعدي للممارسين وغير الممارسين في العناصر البدنية والمتغيرات الفيزيولوجية لصالح القياس البعدي، كما افترضا بانه توجد فروق دالة احصائيا في القياس البعدي في العناصر البدنية قيد البحث بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين، وافترضا كذلك وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للمتغيرات الفيزيولوجية قيد البحث بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين،

#### - عينة الدراسة:

اختار الباحثان الصف الخامس الابتدائي بمدرسة صلاح الدين بمنطقة دبي التعليمية عددهم 450 تلميذ، تم اختيار العينة عشوائيا من مجتمع البحث قوالها 64 تلميذ، قسمت الى عيتين متساويتين الضابطة والتجريبية.

**- المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج التحريبي.

**ادوات الدراسة:**

القياسات الجسمية، القياسات البدنية والفيزيولوجية.

**- اجراءات الدراسة:**

- قام الباحثان باجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة للقياسات الجسمية والبدنية والفيزيولوجية ، وقاما باختبارات قبلية وشرعا في تنفيذ البرنامج وفق وحدتين تدريبيتين اسبوعيا لمدة شهر ونصف وتليها الاختبارات البعدية مباشرة.

**- اهم النتائج:**

- ان استخدام التمرينات الهوائية له اثر ايجابي في المستوى البدني والفيزيولوجي لمجموعة الممارسين .  
- استخدام التمرينات الهوائية اثر ايجابي وبصورة افضل في المستوى البدني والفيزيولوجي للممارسين عن غير الممارسين.

دراسة ابراهيم حنفي شعلان:

اجريت هذه الدراسة سنة 1994 تحت عنوان: برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

**- اهداف الدراسة:**

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم.

**عينة الدراسة:**

شملت العينة 25 لاعبا من ناشئي نادي الجزيرة تحت 14 سنة.

**المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج التدريبي.

### - اهم النتائج:

اسفرت هذه الدراسة عغلى النتائج التالية:

- التقدم في مستوى اداء المهارات الاساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه والجري المتعرج بالكرة.

- التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج الى فترة زمنية اطول للمهارات نالتي يتطلب القدرة على تحقيق المسافة والتوازن والاحساس والتحكم.

### - تحليل الدراسات السابقة:

- تمكن الباحثون من الاستفادة ببعض ما احتوى من التوصيات والاقتراحات في مجال التدريب الرياضي عامة وطرق وأساليب التدريب خاصة هدا من ناحية، ومن ناحية اخرى تكوين فكرة على كيفية اختيار التمارين المناسبة وتشكيل الاحمال وبناء البرامج التدريبية.

كما جاء في بعض التوصيات ضرورة استعمال طرق التدريب السريعة والاقتصادية لتنمية اللياقة البدنية ولذا انجحها ، كما تمكن الباحثون من الاستفادة من التخطيط لبرامج التدريب وكيفية العمل بالدوائر التدريبية وتقسيم الوحدات -الحصص- وبالخصوص مع الفئة العمرية المختارة في عينة البحث وبما تتوفر فيها من خصائص جد فعالة.

### نقد الدراسات:

الجديد في دراستنا هو مدى تأثير طريقة التدريب الدائري تنمية بعض الصفات البدنية لتحسين نتائج فعاليات بكالوريا رياضة،مقارنة بالدراسات السابقة الذكر،و التي تمثلت في:

1- أثر التمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لرمي القرص.

2- تنمية الأداء المهاري .

3- أثر التمرينات الهوائية على الأجهزة الفزيولوجية.

- تمهيد:

حسب رأي "أولسن" فإن "التعليم الجيد يستعمل فيه أكثر من طريقة واحدة ( عبد الفتاح لطيفي، 1990) ، و قد اعتبر التعلم المستمر مبدأً أساسياً في تطوير و تغيير شخصية التلاميذ و ذلك الاكتساب الجديد و التفاعل الإيجابي للفرد مع محيطه، من أجل الاختيار الجيد لطريقة التعليم لنشاط ما نعلمه تحليل الأوضاع المتعلقة بالمعلم و المتعلم و علاقتهما بمواقف تعليمية معينة، تؤثر هذه الأوضاع تأثيراً إيجابياً أو سلبياً النتائج المرجوة، و يكمن دور المعلم هذا في اختيار الطريقة المثلى التي تعمل لتحقيق النتائج المرغوب فيها، و سنتناول في هذا الفصل إحدى هذه الطرق و التي تعتبر من التوجهات الحديثة في العمل في ميدان التربية البدنية و الرياضة و نخص بالذكر طريقة التدريب الدائري.

**1-1 ماهية التدريب الدائري:**

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري **Circuit Training** في نهاية الخمسينات كنظام

للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس و كان الفضل في ذلك إلى كل من: أدامسون "ADAMSON" و مورجان "MORGAN" في جامعة ليدز بإنجلترا.

اكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام (خرج من حدود المدرسة) و يرجع ذلك لعدة أسباب منها:

❖ التقدم الحادث في أشكال التدريب و ما وصلت إليه من آلية و تنظيم و تركيز و تقنين و

اقتصاد و تأثير فيما يتعلق في تنمية القدرات البدنية المختلفة.

❖ التقدم الحادث في فسيولوجية التدريب الدائري، حيث كان لذلك فضل كبير على أساليب

التحكم في أحمل التدريب و تقنينها بأسباب عالية الموضوعية و التأثير.

إن التدريب الدائري لا يعبر عن أسلوب محدد أو مستقل لتدريب، أو طريقة للتدريب تضاف إلى الطرق

المعروفة (المستمر، الفترتي منخفض الشدة، الفترتي مرتفع الشدة، و التكراري)، و لكنه أسلوب أو نظام

قابل للتعامل و التشكيل مع جميع طريق التدريب المتداولة ( صبحي حساني، أحمد كسرى معاني: 1998

، ص 239 .)

## 2-1 طرق التدريب المستخدمة في التدريب الدائري:

عند تطبيق التدريب الدائري كشكل تنظيمي, نجد أنه يستخدم في تطبيقه أحد طرق التدريب

التالية:

- ✓ طريقة الأداء المستمر (الحمل المستمر).
- ✓ طريقة الأداء التكراري.
- ✓ طريقة الأداء الفترتي (الحمل الفترتي):- الأداء الفترتي منخفض الشدة.
- الأداء الفترتي مرتفع الشدة.

## 1-2-1 التدريب الدائري بطريقة الأداء المستمر:

- تؤدى الدورات التدريبية في هذه الطريقة بدون فترات الراحة البينية سواء لدورة واحدة أو أكثر

حتى ثلاث دورات و يتم التدريب الدائري عند تطبيق هذه الطريقة بأحد الأشكال التالية:

- ◀ التدريب بدون فترة راحة و بدون زمن هادف لدورة واحدة أو أكثر.
- ◀ التدريب بدون فترة راحة مع زمن هادف لثلاث دورات.
- ◀ التمرين بدون فترة راحة مع زمن محدد لأداء التمرينات و تحديد جرعة التدريب و لكن مع أداء أعداد متفاوتة من الدورات التدريبية.

و يهدف التدريب الدائري بطريقة الأداء المستمر إلى ترقية عمل الجهازين الدوري و التنفسي و

زيادة القدرة على مقاومة التعب بالإضافة إلى تنمية و تطور التحمل العام (الجهد الدوري التنفسي) و

تحمل القوة, و من ناحية أخرى يساهم في تنمية و تطوير السمات اللاإرادية.

و يجب مراعاة النقاط التالية عند تطبيق جميع أشكال هذا النوع من التدريب:

- ◀ تختار تمارين بسيطة مع تجنب التمرينات التي تسمح بعدد قليل جدا من التكرارات خلال درجات التحمل.
- ◀ تبدأ جرعة التدريب أساسا بالنسبة لرياضة المدارس اث\2 (في أقصى عدد تكرار مقسوما على 2) و تستخدم إحدى "طرق إمكانية الارتفاع بالمستوي الخاص بكل شكل للتدرج بارتفاع المستوي".
- ◀ يرى تطبيق 3 أقصى تكرار 4\ أو 50% إلى 90% من مقدرة الأداء كجرعة تدريب بجانب أقصى كجرعة تكرار 2\ و ذلك من التدريب.
- ◀ يراعى توفر إمكانية للتدريب تزيد عن عدد المؤدين له و ذلك عند تطبيق كل أشكال التدريب بحيث يتم تجنب حدوث ازدحام عند أي محطة.

### 2-2-1 التدريب الدائري بطريقة الأداء التكراري:

يحدد جوهر هذه الطريقة من خلال العمل التكراري, و تؤدي التمرينات فقط باستخدام أحمال إضافية زيادة عن وزن الجسم و تكون بمقاومة متنوعة و تصل شدة الإثارة في كل تمرين إبتكارها أكثر إلى 90% (أحيانا 100%) لمقدرة الأداء القصوى.

يتم أداء تمرينات هذه الطريقة بتكرارها في مجموعات بينها فترات من الراحة البينية, عند استخدام هذه التمرينات عند أقصى مقدرة للأداء (أي بقوة عالية جدا) يجب ألا يسمح بتكرارها أكثر من ثلاث مرات متتالية كمجموعة.

و يضع كل من كريستوفيكوف "Krestovikov", يمولفا "Jemolova" و كورباكيننا "Korjakina" تحديد فترات الراحة و يوضحها شولش "Sholich" في مرجعه كالتالي:

◀ تتراوح فترة الراحة من 2 إلى 3 دقائق عندما استخدام تمارينات بقوة من 80% إلى 90% من مقدرة الأداء القصوى.

◀ كما تتراوح من 3 إلى 5 دقائق عندما تكون 90% إلى 100% أي تغيير بالإطالة أو التقصير في فترة الراحة يفقد أثر التدريب.

و لقد أثبت كل من سمكن و رومان "Simkin – Roman" أنه لاستخدام القوة المتوسطة في حدود من 60% إلى 85% و بتكرار من 3 إلى 4 مرات لكل مجموعة يحدث تطورا كبيرا في تنمية القوى العظمى, كما أثبتت التجارب الأخرى بالاهتداء بنتائج الدراسة السابقة أنه لاستخدام التدريب الدائري و تطبيق طريقة الأداء اثر في تطوير كل من قوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة.

### 1-2-3 التدريب الدائري بطريقة الأداء الفترى:

من أهم مظاهر هذه الطريقة هو ضرورة وجود فترات بينية بين كل تمرين و آخر داخل الدورة التدريبية و تحدد تبعا لشكل التدريب المستخدم و فترة راحة أخرى بين كل دورة و أخرى تستغرق من 3 إلى 5 دقائق, و يتم هذا التدريب بصورتين:

#### 1-3-2-1 التدريب الدائري بطريقة الأداء الفترى المنخفض الشدة:

عندما يتم التدريب الدائري و بهذه الطريقة فإنه يتخلل التمرين فترات راحة غير كاملة عند الانتقال من محطة إلى أخرى لدورة تدريبية واحدة حتى ثلاث دورات على أن يكون بين كل دورتين متتاليتين فترة راحة ما بين 3 إلى 5 دقائق و يمكن استخدام أحد الأشكال التالية في تحديد زمن التمرين و زمن الراحة البينية:

- يستغرق التمرين في كل محطة 15 ثانية يتبعها 45 ثانية فترة راحة بينية.
- يستغرق التمرين في كل محطة 15 ثانية يتبعها 30 ثانية فترة راحة بينية.
- يستغرق التمرين في كل محطة 30 ثانية يتبعها 30 ثانية فترة راحة بينية.

و يمكن اختيار أحد الأشكال التالية و السابقة لاستخدامها في التدريب طبقا للهدف الرئيسي المطلوب السعي لتحقيقه, كما هو موضح في تحديد جرعة التدريب بهذه الأشكال و يتم التدرج بحمل التدريب في هذه الأشكال بإحدى الإمكانيات التالية:

- ◀ زيادة عدد الدورات التدريبية من دورة واحدة حتى 2 دورات كأقصى حد.
- ◀ زيادة حجم كل تمرين بإضافة مرات تكرار لجرعة التدريب الأساسية و تكون على النحو التالي:  
أقصى تكرار \ 2 إلى أقصى تكرار \ 1+2 إلى أقصى تكرار 2+2 إلى أقصى تكرار \ 3+2.

#### ملاحظة:

لا يمكن تقصير فترات الراحة كوسيلة للتدرج في ارتفاع حمل التدريب.

#### تحديد جرعة التدريب:

تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين في الأشكال السابقة على النحو التالي:

بعد الانتهاء من تعليمات التمرين و التركيز على الأداء الصحيح لها يجرى اختبار لقياس أقصى عدد ممكن من مرات التكرار في كل تمرين من تمرينات الدائرة في استطاعة كل لاعب و يكون زمن أداء التمرين 30 ثانية تتبعها 30 ثانية كفترة بينية للراحة, ثم يحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمرينات الدائرة بطريقة فردية.

#### تنظيم الشكل الأول و الثاني:

يؤدي كل فرد جرعة تحديديه السابق تحديدها في 15 ثانية بتوقيت سريع للتمرين و يمكن تحديد فترة الراحة البينية 30 ثانية بواسطة المدرب أو المدرس تبعا للتمرينات المختارة مع مراعاة أن طول هذه الفترة متعلق بمدى زيادة الحمل الإضايفي على وزن الجسم و بدرجة حمل التمرين و كذلك بالتأثير المطلوب فيه.

فإذا كان الهدف من التدريب تحسين الصفات المركبة القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة و كذلك تنمية القوة القصوى عند المبتدئين لدرجة معينة, يتم التمرين باستخدام قوة عالية في زمن التمرين 15 ثانية مع فترة راحة طويلة 30 ثانية و عند اختيار تمرينات بأثقال فيجب ألا تزيد حدة الإثارة في كل تمرين عن 50% على 60% من مقدار الأداء القصوى حتى يستطيع المؤدى إتمام على الأقل من 15 إلى 20 مرة عند أداء الاختبار الأقصى بزمن 30 ثانية.

أما إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة فقط, فتؤدي التمرينات بسرعة 15 ثانية مع استمرار فترة الراحة البينية 30 ثانية و تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية أثناء العمل بهذه الطريقة حيث يمكن أن تعادل أحماض الجهاز العضلي جزئيا أثناء فترة الراحة فيزداد التعب من تمرين إلى آخر, فتظهر هنا مميزات أسس التدريب الدائري و ذلك باختيار و ترتيب التمرينات بحيث تعمل مجموعة عضلية جديدة في كل تمرين جديد بمعنى أنه يمكن للمجموعة العضلية المثارة سابقا و زادت فيها الأحماض أن تصبح في فترة راحة إيجابية و من خلال حدة كافية للتمرين تزداد بقايا التعب فتتم إثارة جهازي الدورة الدموية و التنفسي يتبعه زيادة في حجم القلب في الدقيقة و نقل عدد ضربات القلب كظاهرة للتكيف مع ازدياد فترة الراحة تزداد كمية الدم المدفوعة من القلب و نقل عدد ضربات القلب بعد أن يكون قد وصل من

خلال التوقيت الصحيح السريع للتمرين في وحدة الزمن (15 ثانية) إلى قيمة عالية (180-200 نبضة في الدقيقة)

### تنظيم الشكل الثالث:

تؤدي تمارين هذا الشكل في زمن 30 ثانية في كل محطة و تتبعها فترة راحة 30 ثانية و يجب أن تختار التمارين بعناية بحيث تضمن درجة صعوبتها (أي درجة الحمل) في كل تمرين أن تؤدي جرعة التمرين أ ث\2 (أقصى عدد من التكرارات في كل تمرين) 2\ بدون سرعة كافية و لكن بأداء دقيق مستغرقا معظم زمن التدريب أو كله تماما, و لذلك يجب أن نختار تمارين برنامج التدريب سواء كانت بأثقال إضافية عند وزن الجسم أو بدونها بحيث تسمح عند الاختبار الأقصى بعدد مرات على الأقل 20 إلى 30 تكرار و توقيت سريع جدا للتدرج في ارتفاع المستوى تستخدم قاعدة زيادة التكرارات في كل وحدة زمن 30 ثانية و بذلك تنتج جرعات تدريبية فردية ات\1+2 , ات\2+2 , و ات\3+2, و يمكن للمدرس أو المدرب استخدام هذه القاعدة لكل مجموعة سوية أو لبعض من الأفراد و يؤدي التدريب بالجرعات الفردية من دورة واحدة و حتى ثلاث دورات و كلنه عند استخدام هذا الأسلوب فيتم المجموعة ككل و يستخدم هذا الشكل من التدريب إذا كان الهدف هو محاولة تنمية الصفات البدنية بصورة مركبة مثل محاولة تنمية التحمل العام و التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة) دفعة واحدة.

### 1 - تنمية الخصائص الحركية التالية:

- أ - التحمل العام (التحمل التنفسي الدوري).
- ب - التحمل الخاص (تحمل يلي: , تحمل السرعة).

ت - القوة القصوى.

ث - القوة المميزة بالسرعة (القدرة).

ج - الرشاقة.

## 2 - بعض التأثيرات الفسيولوجية:

أ - تنظيم الدورة الدموية و القلب.

ب - تبادل الغازات.

ت - التوافق الحسي الحركي.

كما أن أشكال هذه الطريقة تضمن نظاما جيدا من خلال زمن التمرين المحدد و فترات الراحة المحددة عند الممارسة و تستخدم في هذا المجال تمرينات بدون حمل إضافي عن وزن الجسم.

### 1-2-3-2 التدريب الدائري بطريقة الأداء الفترى المرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

➤ القوة المميزة بالسرعة: و ذلك عندما تكون فترة الراحة بين مجموعات تكرار التمرين 90 ثانية.

➤ القوة القصوى: عندما تكون الراحة بين مجموعات تكرار التمرين من 60 إلى 120 ثانية.

➤ التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة): عندما تكون فترة الراحة من 30 إلى 45

ثانية

و يجب أن يراعى عند تطبيق التدريب الدائري بهذه الطريقة ما يلي :

1 - يكون اختيار التمرينات بحيث لا تزيد عدد مرات تكرارها عن 8 إلى 12 مرة.

2 - تحديد زمن معين لكل تمرين فيما بين 10 إلى 15 ثانية و يمكن تأديته بدون زمن محدد.

- 3 -تتراوح فترة الراحة البينية بين كل تمرين و آخر من 30 إلى 120 ثانية و بين كل دورة تدريبية و أخرى من 3 إلى 5 دقائق, و من الممكن استخدام تمارينات الاسترخاء و الإطالة أثناء فترات الراحة يمكن ضمان تأثير التدريب المقصود (كراحة إيجابية).
- 4 -تشكل تمارينات الدائرة بحيث لا يقل عدد التمارينات التي تستخدم فيها الأحمال الإضافية عن نصف عدد التمارينات الدائرة و تكون في حدود 75% من مقدرة الأداء الأقصى.

### تحديد جرعة التدريب:

يثير شولس أنه يمكن تطبيق طريقة تحديد جرعة التدريب المستخدمة في التدريب الدائري بطريقة الأداء الفترتي المنخفض الشدة مع إضافة أن الرياضيين قد لا يؤديون التمارينات سويا و إنما يقسمون إلى مجموعات من 2 إلى 4 أفراد يعملون خلف بعضهم و ذلك لأداء

مجموعات تكرر التمارين الثلاثة متتالية للمحطة الواحدة. مع فترة الراحة الخاصة بينهم, ثم ينتقلون إلى المحطة الثانية و هكذا, و تصل جرعة التدريب الفردية في رياضة المدارس من 2\أت إلى 3\أت(4 و للتدرج بارتفاع الحمل يمكن العمل على تصعيب زمن أداء التمرين دون الإخلال بوقته, و كذلك يمكن الارتفاع بالحمل عن طريق زيادة حجم التحريب في بعض المجموعات و ليس جميعهم, و لا يتم تصعيب فترات الراحة في هذه الطريقة كأسلوب لارتفاع حمل التدريب ( محمد ابراهيم شحاتة- محروس محمد قنديل - أحمد فؤاد الشاذلي: ص 306 - 312)

### 3-1 أهمية و مميزات التدريب الدائري:

اتفقت أغلب المراجع في وضع مميزات خاصة بالتدريب و لعل من أهمها مايلي:

➤ طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و زيادة القدرة على مقاومة التعب و

التكيف للمجهود البدني المبذول.

- ◀ الاهتمام بالفروق الفردية, فيعمل اللاعب بما يتلاءم و حالته إذا تحددت الجرعة بما يتناسب مع مستواه و مقدرته.
  - ◀ يساهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية (القوة العضلية و التحمل و السرعة ) بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة مثل (تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة).
  - ◀ إمكانية تشكيل التمرينات باستخدام أي طريقة من طرق التدريب بحيث يمكن التركيز لمحاولة تنمية واحدة أو أكثر من الصفات البدنية.
  - ◀ إنجاز التقييم الذاتي للاعب عم طريق التسجيل في بطاقات المستوى الأمر الذي يتيح للفرد معرفة مدى تقدمه مما يزيد من دافعي نحو الارتقاء بمستواه و تغطية نقاط ضعفه, فيزداد بذلك عامل المنافسة.
  - ◀ إمكانية التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة و ذلك بتطبيق مبادئه.
  - ◀ يمكن استخدام تمرينات متنوعة طبقا لإمكانات المتاحة بحيث تكون في أماكن متفرقة, مما يخلق عامل التشويق و التجديد و الإثارة.
  - ◀ المساعدة على توفير الوقت و الاقتصاد فيه.
  - ◀ المساهمة بدرجة فعالة في اكتساب و تنمية السمات الخلقية و اللاإرادية مثل: النظام, الأمانة, و الاعتماد على النفس و غير ذلك مما يساعد على فعالية العمل.
- إمكانية تصميم دائرة خصيصا من أجل احتياجات اللياقة البدنية التي تتركز على لعبة معينة أو نشاط خاص و لكن هذا يحتاج إلى مهارة معينة و معلومات كافية, يجب مسبقا تحديد ماهية الاحتياجات لهذه اللعبة من ناحية اللياقة, ذلك مع عدم المبالغة في جعلها تخصصية تماما. فتصبح دائرة ذات جانب واحد و

نفقد طابعها الأساسي . (محمد ابراهيم شحاتة، محروس محمد قنديل، أحمد فؤاد الشاذلي: ص 297،

(. 298)

#### 4-1 أهداف التدريب الدائري في تنمية القدرات البدنية الأساسية:

غالبا ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنمية الصفات الحركية الأساسية البسيطة كالقوة و السرعة و التحمل و كذلك على وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة المركبة مثل: تحمل القوة، تحمل السرعة، و القوة المميزة بالسرعة.

◀ يرى مارتين أن الصفات الحركية الأساسية هي:

- 1 -القوة: و يعرفها بكونها عمل العضلات (تكيف الأجهزة الحركية النشطة ضد مقاومات).
- 2 -التحمل(الجلد): يعرفه بكونها عمل القلب و الدورة الدموية و الرئتين (تكيف الجهاز الدوري التنفسي و تحديد الأنسجة)
- 3 -السرعة: و يعرفها بكونها تناسق رد فعل العصبي العضلي (تكيف الجهاز العصبي).
- 4 -المرونة: و يعرفها بكونها رد فعل المفاصل (تكيف الأعضاء الحركية السلبية).

و يشير مارتين إلى أن واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية الأربعة بصورة مستقلة تماما، إذ أنها متداخلة في غالبية الأحوال.

كما أن نفس الظاهرة تنسحب أيضا على مجال التدريب، حيث يصعب غالبا التدريب على صفة حركية واحدة، فالقوة مثلا مرتبطة بالسرعة في كثير من الأنشطة مثل الرمي و الوثب (العاب القوى) و المنازلات، و هذا الارتباط يعنى أنهما مرتبطان في صفة واحدة هي (سرعة القوة) أو (القوة السريعة) أو (القوة المميزة بالسرعة) أو (وفقا للمصطلح الغربي) القوة المتفجرة.

و كذلك التحمل أيضا مرتبط بالسرعة في كثير من الأنشطة مثل: مسابقة 800 متر جرى الألعاب

الجماعية، الملاكمة و التجديف، و كليهما يكون صفة (تحمل السرعة).

و من ثم فإن هذه الصفات الحركية الأساسية الأربعة توجد أيضا في صور مترابطة أطلق عليها

"مارتين": "الصفات الرياضية الحركية المركبة و حددها في ما يلي:

◀ تحمل القوة.

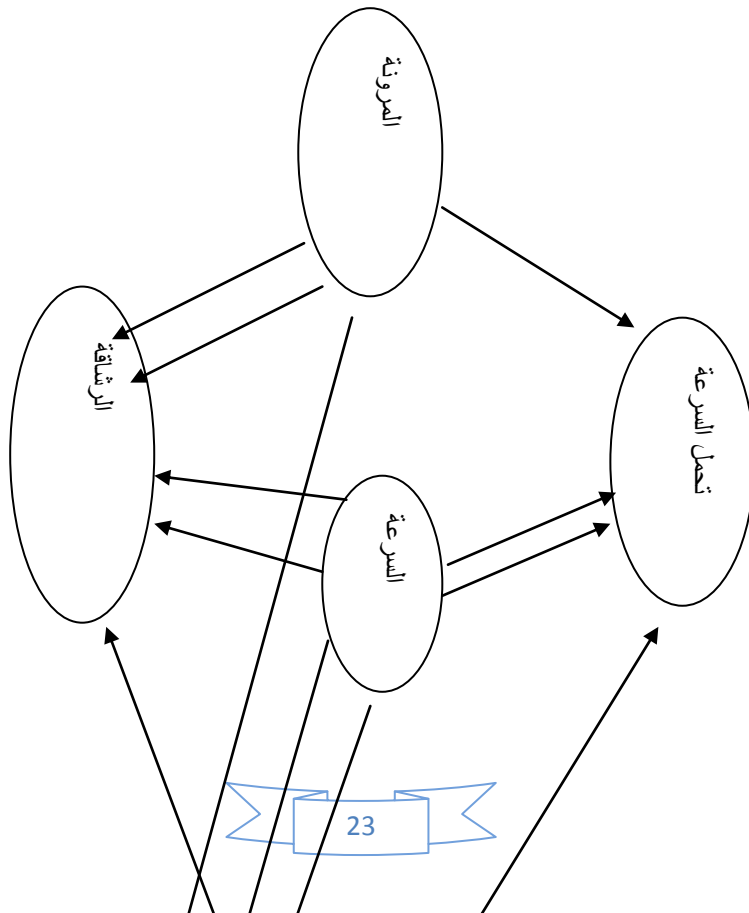
◀ تحمل السرعة.

◀ القوة المميزة بالسرعة (سرعة القوة).

◀ الرشاقة.

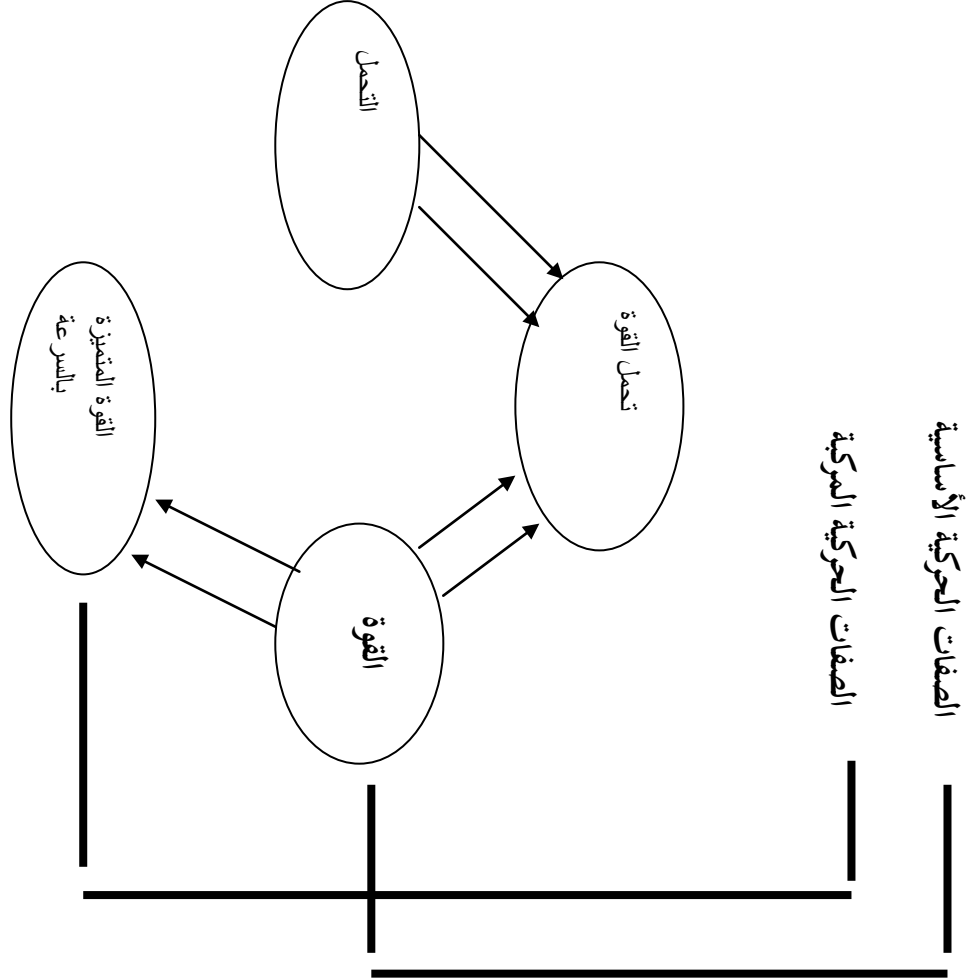
هذا يوضح الشكل رقم (1) نسب المشاركة لهذه الصفات المركبة من الصفات الأساسية الأربعة, و في إطار التدريب العام و التدريب الدائري بصفة خاصة فإن كل مكونة من هذه المكونات البسيطة أو المركبة لها متطلباتها الخاصة التي تميزها عن غيرها من المكونات و ذلك من حيث تقنين الحمل و تنظيمه بواسطة تمارين مختارة تأخذ شكل التدريب الدائري لفترات طويلة (كمال درويش، حسنين: - ص 25، 26،

(. 27



الصفات البدنية البسيطة المركبة

شكل رقم 01



### 5-1 أسس التدريب الدائري:

مبدأ زيادة الحمل: يعتبر هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية و تطوير الصفات البدنية و قد يختلف

أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم, فقد يتم بواسطة:

- 1 خلة زمن العمل مع تثبيت حجمه و شدته.
- 2 زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معا مع تثبيت زمن أداء التمارين.

3 -تقصير فترات الراحة بين تمارين المحطات.

و يتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامحا معينة و واضحة للعمل نشير إليها فيما يلي:

1 -أن يكون هذا التدريب فرديا.

2 -أن نقوم بزيادة عدد مرات تكرار التمرين و معدل تقدمه على أساس قدرة الفرد و نسبة سرعته في

التحسين.

3 -أن تكون تماريناه عنيفة.

4 -أن تكون هذه التمارين بسيطة الأداء حتى لا تؤثر على تدعيم معدل العمل الذي سبق تخطيطه,

و على ذلك لا تستخدم التمارين العادية للجمباز و الرشاقة لأنه غير مستحب أن يأخذ

التدريب الدائري شكل التدريب على المهارات.

5 -أن تكون هذه التمارين موحدة المستوى (نمطية) مع ضرورة معرفة اللاعب لمقدار العمل الذي

يقيم به.

**تحديد جرعة التدريب:**

تحديد جرعة التدريب بناء على الاختبار الأقصى الذي يتم في فترات من 4 إلى 6 أسابيع

لتمارين محطات الدائرة, على أن يتم أو اختبار أقصى قبل البدء من تطبيق نظام التدريب الدائري, و

تسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات المستوى أو بطاقات التسجيل, ثم تستخلص من جرعة التدريب

التي قد تتنوع بين ربع أو ثلثين أقصى تكرار لكل تمرين, و التسجيل ليصبح عدد التكرار المطلوب أداءه

كل تمرين داخل الدائرة, و بذلك تكون قد وضعت مع المراعاة بأن لا تكون الجرعة عالية جدا لدرجة أن

يتوقف الفرد نتيجة للإجهاد في أقل من الثلاث دورات, كما يجب أن تكون على درجة كافية من الارتفاع  
ليستطيع أن يؤكد معها في الدورة الأخيرة أن جرعة التدريب تقترب من الحد الأقصى لديه. و يسترشد بهذه  
النتائج في العمل على الارتفاع بالأحمال المستخدمة و نتائج التحسن المتوقعة التي قد تختلف حسب  
مستوى لياقة الأفراد عند البداية. كما أن النتائج الفسيولوجية للتمرينات المختلفة لها أثر في تحديد جرعة  
التدريب الفردي المناسبة, فيجب مراعاة هذه النتائج عند و ضع أقصى تكرار لكل تمرين من هذه  
التمرينات المختلفة (محمد ابراهيم شحاتة, محروس محمد قنديل, أحمد فؤاد الشاذلي , ص 299-300).

#### الخاتمة:

من خلال ما ذكر في هذا الفصل فإن نجاح الهدف التعليمي أجراءي في حصة التربية البدنية و  
الرياضية مرتبطة بالاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس و الوسائل التعليمية التي تخدم الهدف المسطر, و  
نستنتج من خلال دراستنا لطريقة التدريب الدائري أنها طريقة نشطة و فعالة في تنمية القابليات البدنية, و  
التي تساعد على الأداء الحركي الجيد و ضمان نشاط و حيوية دائمة في حصص التربية البدنية و الرياضية.

مقدمة :

- تعتبر مسابقات البكالوريا الرياضي بصيغتها الحالية المتبعة في بلادنا من المسابقات المهمة في ألعاب القوى لما تشمله من جوانب فنية متعددة تساهم في تطوير الحالة البدنية للاعب حيث يمتاز التلميذ المقبل عليها بصفة القوة والسرعة والتحمل بل يتميز أيضا بالقدرة على التصرف وكيف يتخذ قراره ، ولا تتوقف أهمية هذه المسابقات في تنمية الصفات البدنية والنفسية فقط بل يتعدى ذلك الأهمية الفسيولوجية التي تعود على التلميذ من جراء قطع مسافات وبسرعة بالإضافة إلى الوثب ودفع إثقال تنمي قوته وسرعته ، كما يؤدي إلى رفع من كفاءة القلب والجهاز الدوري كما يساعد على تنشيط الرئتين والجهاز التنفسي ، وتنشيط الجهاز العصبي بتنشيط العمليات العصبية وما يتبعها من سرعة وصول الإشارات العصبية ، زيادة على ذلك لما يشعر به التلاميذ من اعتزاز بقوته ولياقته شريطة أن يتعلم كيف يداوم التلميذ عليها في أوقات فراغه ، وسيتطرق الطلبة الباحثين في هذا الفصل بالشرح والتفصيل لفعالية الرباعي المتمثلة في سباق السرعة 60م ، سباق 800م ، دفع الجلة والوثب الطويل كمسابقة يجتازها التلاميذ للحصول على درجات تقييم أدائهم الفني والرقمي ، وسنقوم بشرحها والتعريف بها .

**1-4 تعريف ألعاب القوى :**

يعرفها جيرارد "عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية الهدف منها التحضير البدني وتنمية الجسم والدهن معا وهي متعددة الأنواع : كالجري والوثب والقفز والدفع والجري (جيرارد جوربوت, 1984 ص15) كما يعرفها فايلوت بأنها " شمل على فعاليات المشي والجري لمسافات مختلفة ، القفز والرمي بأنواعها ، بالإضافة إلى المسابقات المركبة العشارية للرجال والسباعي للنساء (فالبيوت باتريس, 1980 ص9-24) ، ويرى الطلبة الباحثون أن ألعاب القوى هي جامعة لجميع الصفات البدنية الممكن توفرها في رياضي فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي ، نظرا لتنوعها حيث تقام بعضها في المضمار كالجري والمشي والبعض الآخر يجري في الميدان كالرمي والقذف والوثب ولذا يتوجب أن تسبق بإحماء مقنن يتماشى ونوع المسابقة.

2-4 اختبارات الرباعي في الثانويات الجزائرية :

1-2-4 سباق السرعة 60م:

يشبه سباق العدو 60م سباقات السرعة الأخرى في النواحي الفنية للعدو حيث ينقسم إلى مراحل أساسية هي

مرحلة البدء والانطلاق ومرحلة عدو المسافة ومرحلة النهاية

1-1-2-4 مرحلة البدء:

يعتبر البدء من أهم مراحل في سباقات العدو ولذلك على اللاعب أن يتخذ انصب وضع يستطيع أن ينطلق منه ليقطع

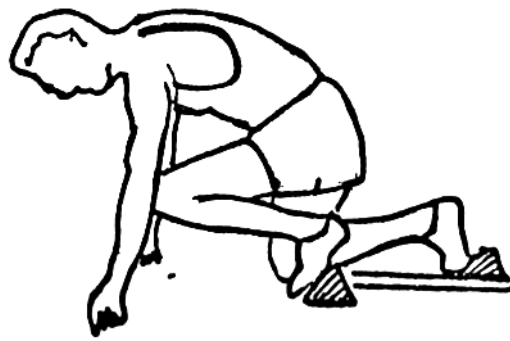
المسافة في اقصر زمن وتستخدم للبدء الأوضاع التالية :

- البدء قصير التوزيع ، متوسط التوزيع ، طويل التوزيع ، البدء الحديث

ا- الوضع قصير التوزيع:

توضع مقدمة القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية وتكون المسافة بين القدمين باتساع قبضة اليد حوالي 20سم

وتتوقف على اتساع حوض اللاعب وحجم فخذه



ب- البدء متوسط التوزيع:

(1)

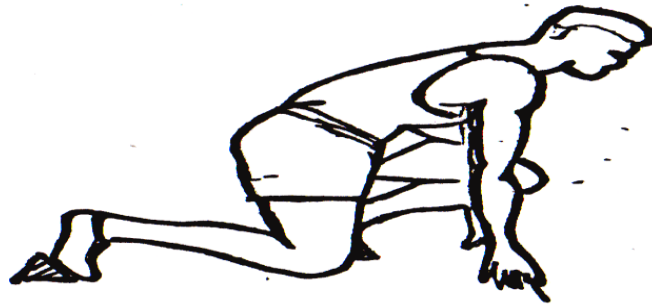
وفيه تكون ركبة الرجل الخلفية في منتصف قوس القدم الأمامية

(فراج عبد الحميد توفيق ، 2004 ص 26)



ج- البدء طويل التوزيع:

وفيه تكون ركبة الرجل الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية



وضع خذ مكانك

د- البدء حديث التوزيع :

وفيه يجلس العداء وأوضاع قدم الرجل الخلفية توضع بطريقة تناسب قدرات العداء دون التقيد بمسافات معينة بينما يتم تسجيل الزمن لمسافات قصيرة واللاعب في وضع محدد ويتكرر الأداء ليكشف اللاعب بنفسه انسب مسافة تكون فيها أبعاد القدمين عن بعضها البعض ، وتكون الذراعين ممتدة وباتساع الصدر واليدين في شكل هرمي خلف البداية ، يكون النظر للإمام بحيث يقع مستواه على بعد 20-30سم وتكون الرأس والرقبة على امتداد .

يرتكز المتسابق على المشطين للرجلين بينما تكون ركبة الرجل الخلفية مرتكزة على الأرض والزاوية بين الركبة والساق تتوقف على المسافة بين القدمين، يتوزع مركز ثقل الجسم على اليدين والتنفس يكون طبيعيا مع التركيز على سماع نداء

الأذن بالبدء ( فراج عبد الحميد توفيق ، 2004 ص 27)



وضع الانطلاق في « العدو »

#### 2-1-2-4 مرحلة الانطلاق:

وفيها تتقدم القدم الخلفية للإمام من خط البداية تقريبا لمسافة قدم ونصف ويكون الجسم في شكل زاوية حادة مع الأرض ويبدأ تركيز السرعة وتطول الخطوات

#### 3-1-6-2-2 مرحلة عدو المسافة :

وفيها تتزايد طول الخطوات وسرعتها ويبدأ الجسم في اخذ الزاوية المناسبة التي تصل من 70-80 درجة ويظل النظر متجه للإمام بينما تتحرك الذراعين بشكل توافقي مع حركة الرجلين.

#### 3-1-2-4 مرحلة النهاية :

وينتهي فيها المتسابق المسافة بأقصى سرعة وبذل أقصى جهد وتصل تلك المسافة 15م ، وهنا يجب أن يركز المتسابق على خط النهاية وهنا تظهر قوة الإرادة ، ويقوم العداء بدفعه لصدره عند النهاية (فراج عبد الحميد توفيق ، 2004،

ص 47).

#### 2-2-4 سباق 800م:

يختلف الجري في المسافات المتوسطة عنه في المسافات القصيرة حيث أن القانون يلزم عدائي المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما يجوز لعداء المسافات المتوسطة بالبدء إما منخفض أو البدء العالي حيث انه لا يحتاج للسرعة الهائلة التي يجب أن يحققها عدائي المسافات القصيرة

#### أ- البدء العالي:

يقف المتسابق خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف الخط مباشرة والقدم الأخرى تبعتها للخلف بما يتناسب مع طول اللاعب حوالي 20 سم والذراع المعاكسة للقدم المتقدمة للخلف والأخرى أماما بالارتقاء ، بحيث يقف عداء 800م في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع أطول مسافة في البداية في خط مستقيم ليتغلب على قوة الطرد المركزية ويستفيد بالجري في المستقيم ، ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ الأرض القدم بالثلث الأمامي للقدم وقد يصل الكعب وبخفة للأرض وفقا لطول المسافة إلى أن يقترب المتسابق من النهاية فيعدل وضع القدمين لتكون شبيهة ببدء المسافات القصيرة ، بينما يكون الميل للجدع اقل عما هو في المسافات القصيرة وقد تصل إلى 85° مع المستوى الراسي. كما تكون الركبة أكثر ارتفاعا بسبب عدم ميل الجذع الكبير ويكون التنفس منتظما ومتوافقا مع طول وسرعة الخطوة وتتوقف على طريقة التدريب على اخذ النفس. ويرى الطلبة الباحثين أن نفس المعايير المذكورة بالنسبة لوضع الانطلاق العالي في سباق 800م للذكور يمكن أن تطبق في سباق 600م للإناث.

#### ب- مرحلة جري المسافة:

وتبدأ بعدما يتخذ اللاعب مكان بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم توقيت الخطوة وسرعتها ليسيير بها حتى نهاية تلك المرحلة ، ويجب توزيع الجهد في هذه المرحلة مع عدم الإخلال بطول الخطوة أو سرعتها ويستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي والدوري والتنفسي .

وقدرة اللاعب على إنهاء هذه المرحلة بنجاح يعطي الأمل في تحقيق نتيجة جيدة وذلك بقدرته على التغلب على التعب الذي يحل به والذي يجب أن يعلم أن جميع المتنافسين يشعرون بنفس الشعور من التعب.

ج- مرحلة النهاية : وتبدأ هذه المرحلة على مسافة 50م من خط النهاية وتتطلب من المتسابق قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على بذل جهد والتغلب على التعب وفي هذه المرحلة تبدأ زيادة السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للإمام وسرعة حركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين لتطول الخطوة ليصل المتسابق إلى خط النهاية في أقصى سرعة ممكنة (فراج عبد الحميد توفيق ، 2004، ص 47، 48).

#### 4-2-3 القفز الطويل:

يعمل الوثب الطويل على تنمية قوة الارتقاء عند التلاميذ من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي ، وفي هذا الشأن يذكر "ألان ترو نكال" أن تطوير السرعة والارتقاء وكذا الإتقان المهاري من جهة أخرى هو من الركائز الأساسية في التدريب للوثاب ، ويمر القفز الطويل بمراحل فنية متلاحقة والتي تشمل الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران ثم الهبوط (الان ترونكال ، 2001، ص 36)

#### أ- مرحلة الاقتراب:

وتتضمن عدو المسافة الأولى والتي تتراوح من 6 إلى 12 خطوة تمهيدا لزيادة السرعة لبدل أقصى سرعة لغرض ضمان أحسن وأقوى ارتقاء على اللوح (ترونكال ، 2001، ص 31) وينصح أن يتم حساب حوالي 15 خطوة للذكور و 13 خطوة للبنات من لوحة الانطلاق والى مسافة الجري قبلها أي مسافة الاقتراب كما ينصح بعدم النظر إلى اللوح أثناء الاقتراب وهذا حسب ماتم تعلمه من طرف أساتذة الاختصاص في معهد التربية البدنية وكذلك حسب التعامل الشخصي مع التلاميذ في الثانويات .

#### ب- مرحلة الارتقاء:

- تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتظام قدم الارتقاء للوح وتنتهي بتركها مع امتداد مفاصل القدم والركبة والحوض ، وتكون انسب زاوية (20-24) درجة وبأعلى سرعة ممكنة ، ولا تنفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأي صورة فهي مرحلة ممتدة لها حيث يعتمد الوثاب في تلك المرحلة على مدى ما اكتسبه من سرعة قصوى والتي تنتهي بارتقاء قوي ( بسطوسي ، 1997-، ص 295)

ج- مرحلة الطيران:

- تبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل وتتجلى أعراضها بالاحتفاظ على التوازن واخذ مركز الثقل لمساره الحركي الصحيح ، وكذلك الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء والإعداد لهبوط اقتصادي وتوجد عدة طرق فنية تستعمل كتكنيك خلال مرحلة الطيران أهمها طريقة القرفصاء واحداث الطرق هي طريقة المشي في الهواء

د- مرحلة الهبوط:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في مكان القدمين في الرمل والغرض من هذه المرحلة عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد (بسطوسي ، 2001 ، ص301) .

4-2-4 دفع الجلة :

- إن الهدف من مسابقة الرمي أو الدفع هو إبعاد الأداة الرياضية عن طريق الرمي أو الدفع لأبعد مسافة ممكنة دون مخالفة لقواعد المسابقات ، وهناك تظهر صعوبات معينة مرتبطة بالجمال المحدد لحركة الرمي مثل صغر قطر الدائرة في مسابقة دفع الجلة والقرص ، وكل هذه محددات تتطلب من الرامي دقة عالية وثبات في التكنيك عند أداء المهارة.

- ومن حيث الشكل تعتبر مسابقة الجلة من المسابقات المركبة وترتبط مسافة الرمي بقوة وسرعة الرمي بحيث يبذل الرماة جهودا عصبية عضلية كبيرة نتيجة لتطور القوة والسرعة.

وتوجد عدة طرق لتنفيذ الرمي أو الدفع للجلة نذكر منها طريقة اوبراين ، طريقة فيوكر ، طريقة نيدر ، طريقة الدوران وطريقة الخطوة الخلفية (محمد درويش ، 1994 ، ص 09).

- وصف المراحل :

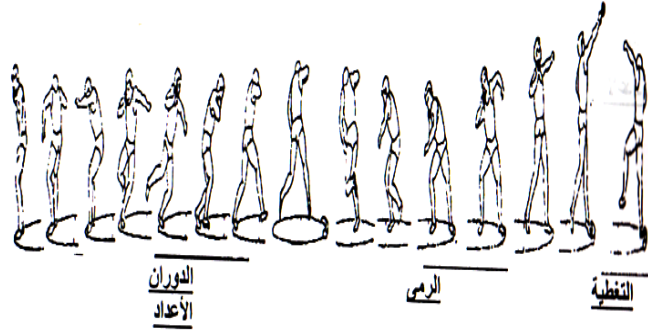
تنقسم طريقة الزحف لدفع الجلة إلى المراحل التالية: الإعداد، الزحف ن الرمي، التغطية:

- في مرحلة الإعداد يقف الرامي لبدء الزحف

- في مرحلة الزحف تتزايد السرعة للرامي والجلة بينما يستعد الرامي لمرحلة الرمي

- في مرحلة الرمي يتم إنتاج تسارع إضافي ينتقل إلى الجلة قبل انطلاقها

- في مرحلة التغطية يرتكز الرامي متفاديا السقوط



#### 4-2-4 الخصائص الفنية للمسكة :

- ترتكز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع

- الأصابع متوازية ومنتشرة قليلا

- توضع الجلة عند الجزء الأمامي من الرقبة والإبهام على عظمة الترقوة

- المرافق للخارج بزاوية  $45^\circ$  مع الجسم. ويرى الطالبان الباحثان أن طريقة حمل الجلة تعتبر من أهم النقاط بالنسبة

لكل متسابق وتتوقف طريقة حملها على كيفية توزيع الأصابع حولها خاصة بالنسبة لأصحاب الكف الصغير والأصابع

القصيرة أن تكون أصابعهم أكثر توزيعا على الجلة.



#### 2-4-2-4 مرحلة الإعداد للزحف :

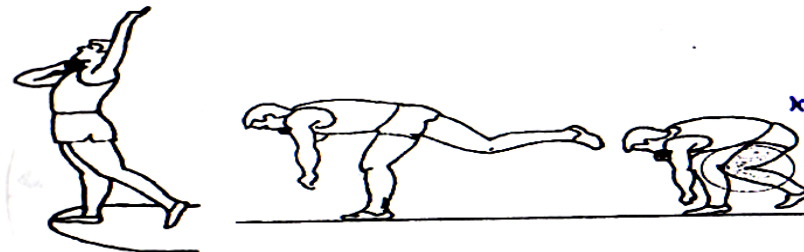
وتتمثل الخصائص الفنية فيها فيما يلي :

- يبدأ الرمي معتدلا عند مؤخرة الدائرة وهره اتجاه لوحة الإيقاف

- يثني الجذع للأمام موازيا للأرض

- يتزن الجسم في الارتكاز الفردي

- تنثني رجل الارتكاز ، بينما تمتد الرجل الحرة تجاه مؤخرة الدائرة



#### 3-4-2-4 مرحلة الزحف:

الهدف منها بدئ التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي وتمثل خصائصها الفنية فيما يلي:

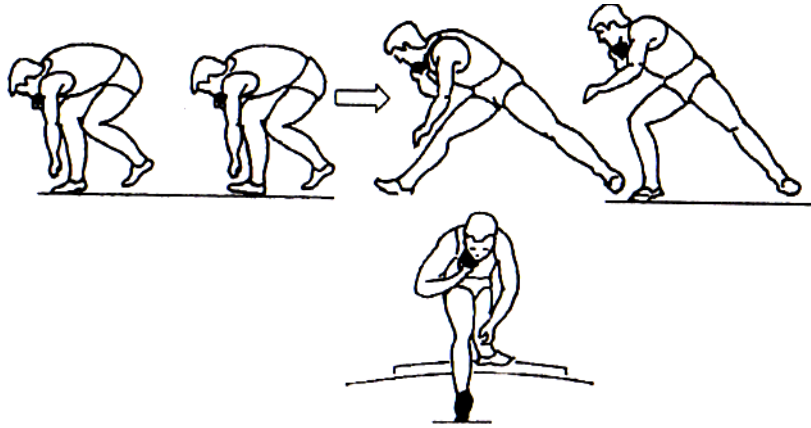
- يتحرك الجسم من مقدمة القدم إلى الكعب ، دون سقوط الحوض

- تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه لوح الإيقاف

- تمتد رجل الارتكاز فوق كعبها

- تبقى رجل الارتكاز متصلة بالأرض خلال معظم مرحلة الزحف

- يبقى الكتفان اتجاه مؤخرة الدائرة وتنقسم إلى ثلاث مراحل :



1- وضع القدم : والهدف منها بدئ تسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي

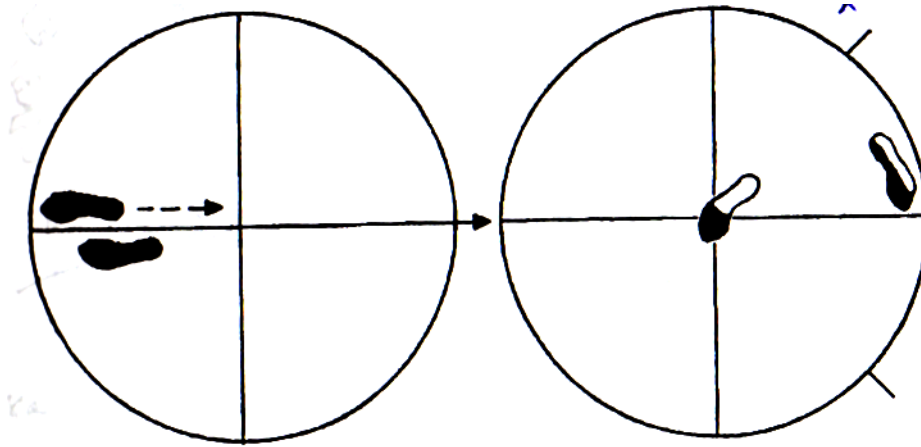
تمثل خصائصها الفنية فيما يلي :

- تزحف القدم اليمنى على الكعب لتهبط على باطن القدم

- توضع القدم اليمنى في مركز الدائرة

- تهبط القدمان متزامنتين أولاً بالقدم اليمنى

- تهبط القدم اليسرى على المشط وعلى حدها الداخلة



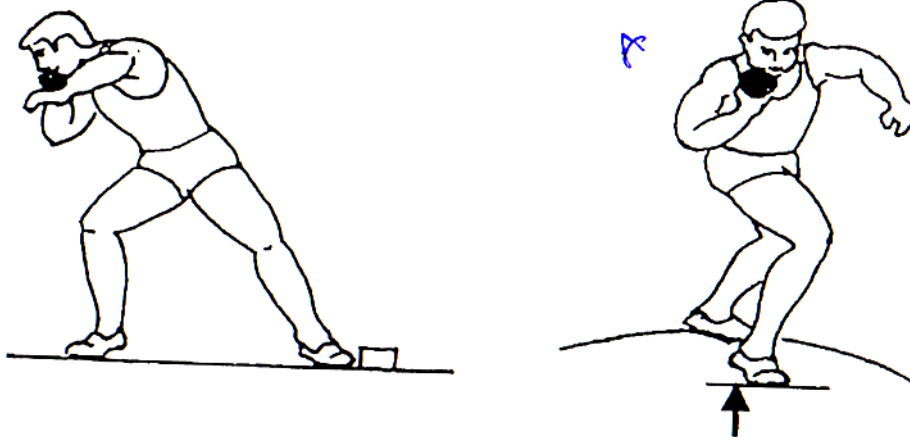
#### 4-4-2-4 مرحلة الرمي:

وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل أساسية لكل منها أهدافها وخصائصها الفنية

1- جزء وضع القوة: ويتمثل الهدف منها بالاحتفاظ بسرعة الجلبة وبدئ التسارع الأساسي

وتتمثل خصائصها الفنية فيما يلي:

- يقع وزن الجسم على مشط القدم اليمنى ، والركبة اليمنى مشنية
- يوضع كعب القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى على خط واحد
- يعصر الحوض والكتفان
- تتجه الرأس والذراع اليسرى للخلف
- يكون المرفق الأيمن بزاوية  $90^\circ$  مع الجذع .



ب- جزء التسارع الأساسي: الهدف منه انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة

وتتمثل الخصائص الفنية في هذه المرحلة فيما يلي :

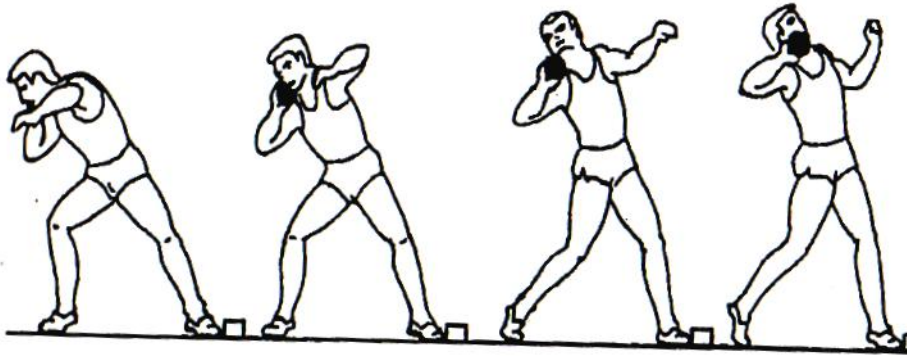
- تمتد الرجل اليمنى بحركة لف انفجارية حتى يواجه الحوض الأيمن مقدمة الدائرة

- تكون الرجل اليسرى دائما ممتدة كدعامة لرفع الجسم

- حركة عصر الجذع تثبت بواسطة الذراع اليسرى والكتف

- يلف المرفق الأيمن ويرفع في اتجاه الرمي

- ينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى الرجل اليسرى .



ج- جزء حركة الذراع : والهدف منها انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة

وتتمثل خصائصها الفنية فيما يلي :

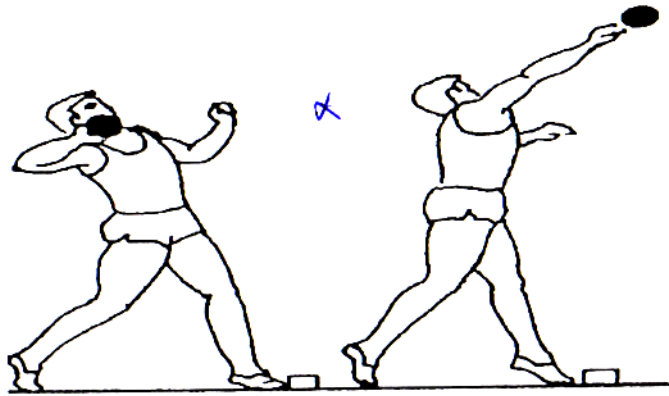
- يبدأ اندفاع ذراع الرمي بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع

- يثنى الذراع الأيسر ويثبت بجانب الجذع

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

- القدمان ملازمتان للأرض خلال التخلص

- الرأس خلف القدم اليسرى أو الدعامة حتى التخلص



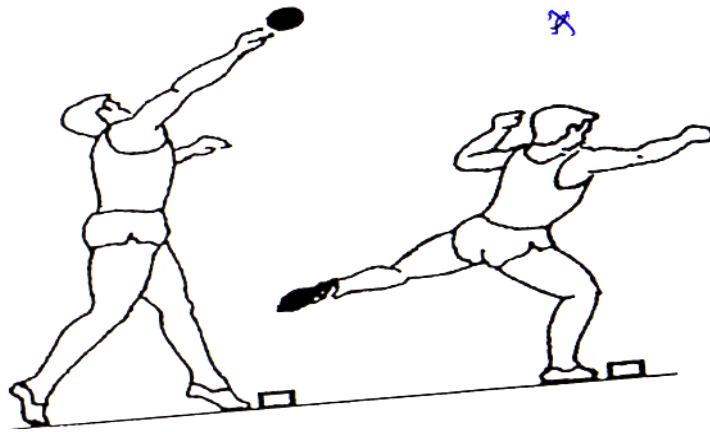
#### 4-2-4-5 مرحلة التغطية:

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

- يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص وتثني الرجل اليمنى

- ينخفض الطرف العلوي للجسم وتتمرجح الرجل اليسرى للخلف ، يوجه النظر للأسفل ( عبد الحميد زاهر ،

2009 ، ص 242 ، 249)



#### 4-2-4-6: القواعد الدولية لمسابقة دفع الجلة

- ينبغي أن يتم ترتيب المنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة
- إذا كان عدد المنافسين أكثر من ثمانية فينبغي أن يمنح لكل متنافس ثلاث محاولات، كما يمنح المتنافسون الثمانية على أفضل المستويات ثلاث محاولات إضافية
- وفي حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح أي متنافس مشترك في العقدة المحاولات الثلاث الإضافية وتعني العقدة في هذه الحالة كل من حقق نفس المسافة
- يمكن للمتنافس أن يؤدي محاولتين للتمرين على الأكثر في مكان المنافسة
- بمجرد بدء المنافسة فلا يسمح للمتنافسين باستخدام الدائرة سواء بالأدوات أو بدونها
- تتم عملية الدفع من الدائرة كما يجب أن يبدأ المتنافس الدفع من وضع الثبات
- تندفع الجلة من الكتف بيد واحدة ويجب أن تلامس الذقن وعدم إرجاعها إلى خلف خط الكتفين
- لا يسمح بالتحايل كربط أصبعين أو أكثر برباط يساعد المتنافس على الدفع إلا في حالة الجرح
- تعتبر الرمية فاشلة إذا لمس أي جزء من الأرض خارج الدائرة أو السطح العلوي لحد الدائرة

- دون الشروط السابقة وإثناء إجراء المحاولة يمكن للمنافس إيقاف محاولته التي بدأها كما يمكن الخروج من الدائرة ويجب عليه أن يخطوا خارج الدائرة إلى الخلف
- حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الأداة بالكامل ضمن الحدين الداخليين
- يجب أن تقاس مسافة كل دفعة بعد أداءها مباشرة من اقرب علامة أحدثتها سقوط الأداة حتى الحد الداخلي محيط الدائرة وعلى امتداد الخط من العلامة التي أحدثتها الأداة حتى المركز
- يجب على المنافس عدم مغادرة الدائرة إلا بعد أن تلمس الأداة الأرض، وعند مغادرة الدائرة يجب أن يكون أوصال اتصال بالجزء العلوي للإطار الحديدي أو الأرض خارج الدائرة من خلف الخط الأبيض بالكامل والمرسوم خارج الدائرة والذي يظهر نظريا بمنتصف الدائرة
- يجب إعادة الأدوات محمولة إلى الدائرة دون رميها وتحتسب أفضل رمية لكل متنافس
- لايسمح باستخدام القفزات
- من اجل الحصول على قبضة أفضل يسمح للمتنافسين استخدام مادة مناسبة على أيديهم
- من اجل حماية العمود الفقري من الإصابة ن يمكن للمنافس ارتداء حزام من الجلد ( زكي محمد درويش ، عادل محمود عبد الحافظ ، 1994 ص 57-59 )

#### خلاصة :

تعتبر ألعاب القوى من الألعاب التي تلقى أهمية واسعة في الدول المتقدمة رياضيا لاسيما التي تسيطر على المحافل الدولية في المسابقات العالمية والألعاب الاولمبية وإذا رجعنا إلى معظم الأبطال الاولمبيين فنجد أن موهبتهم نحو ممارسة ألعاب

القوى تم اكتشافها في المدرسة التي تعتبر الخزان والممون الحقيقي للفرق الرياضية وهناك من الأدلة والشواهد ما يكفي على المستوى الوطني والدولي ومن هذا المنطلق يجب الاهتمام بهذه الفئة وإعطائها أهمية قصوى لامن حيث البرامج أو من حيث تشجيع هذه المواهب ومتابعتها لاسيما في منافسات الرباعي التي تعد أحسن طريقة أو اختيار لاكتشاف أكبر عدد ممكن من الرياضيين الموهوبين وذلك لاختلاف وتعدد الاختصاصات فيها ولدورها في تنمية التلميذ من جميع النواحي البدنية والفسولوجية والنفسية إذ أنها لا تتطلب إمكانيات كبيرة وإنما تتطلب المتابعة والاستمرار .

## تمهيد:

سوف نتطرق في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف ، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع ، عينة البحث ، مجالات البحث ، ثم شرح البرنامج المقترح ( التدريب الدائري ) ثم الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث الأساسية ، ثم التفرغ لعرض للوسائل الإحصائية التي استندنا عليها في معالجة النتائج القبليّة والبعديّة المتحصل عليها .

**1-1 منهج البحث:**

إن اختيار المنهج الصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة ، و قد إعتدنا على المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج للوصول إلى حل المشكلة بطريقة علمية حسب رأي محمد موسى الذي قال " من انسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد الظاهرة المطروحة وإيجاد حلولها (موسى عثمان, 1996, ص 35) ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع قمنا بتطبيق التدريب الدائري على العينة التجريبية لمعالجة النتائج المتحصل عليها .

**2-1 مجتمع وعينة البحث:**

يقول محمد نصر الدين رضوان عن المعاينة " تلك الإجراءات التي يتخذها الباحث لاختيار عينة البحث تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا " (نصرالدين رضوان, 2003, ص 17) . ويقول عبد العزيز فهمي عن العينة " هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا " (فهمي هيكل, 1994, ص 95) ومن هذا المنطلق قمنا باختيار عينة البحث في صورة محدودة حيث قدرت العينة ب60 تلميذ وتلميذة من أقسام النهائي(17-18 سنة) لثانوية الإخوة والي عين النويصي بولاية مستغانم مكان تربصنا والذين يمثلون 50% من المجتمع الأصلي والذي يقدر ب130 تلميذ وتلميذة منهم 10 تلاميذ معفيين من ممارسة الرياضة . تم اختار العينة بالطريقة العشوائية حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين المجموعة الضابطة وتضمنت 30 تلميذ وتلميذة مقسمة إلى 15 ذكور و15 إناث. والمجموعة التجريبية والتي تضمنت هي الأخرى على 30 تلميذ وتلميذة مقسمة إلى 15 ذكور و 15 إناث

**3-1 متغيرات البحث****1- المتغير المستقل : التدريب الدائري****2- المتغير التابع :** نتائج التلاميذ في فعاليات البكالوريا الرياضي ( سباق 800م/600م،60م،دفع الجلة،الوثب الطويل ).**4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :**

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من وجهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يتحصل عليها الباحث مستعصية على التحليل والتفسير والمناقشة.

ويذكر في هذا الصدد محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب " بأنه يصعب على الباحث أن يتعرض للمسببات الحقيقية للنتائج دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (علاوي , راتب, 1987, ص243)

بينما يذكر دير بولد فان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر والتي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع الإجراءات التجريبية ومجتمع العينة (دير بولد فان دالين , ترجمة نبيل نوفل واخرون 1985, ص386)

وانطلاقا من هذه المعطيات النظرية قمنا بضبط المتغيرات وهذا قبل البدء في تطبيق أسلوب التدريب الدائري وهذا عند اختيار العينة ، وتمثلت الإجراءات فيما يلي :

- لأجل تجانس العينة التزم الطلبة الباحثين بمراعاة النقاط الأساسية :

- تجانس أفراد العينة في العمر 18 سنة كلهم تلاميذ في الأقسام النهائية

- تجانس العينة في القامة والوزن والعمر التدريبي .

- تفادي التلاميذ الممارسين للأنشطة الاصفية و المعيدين .
- إجراء اختبارات في فعاليات (800م/600م، عدو60م، دفع الجلة، الوثب الطويل ) وعلى ضوءها تم اختيار عينتين في الذكور والإناث اشترط فيها التحانس في العينتين بالنسبة للنتائج
- قمنا بتطبيق أسوب التدريب الدائري فقط على العينة التجريبية لنرى مدى فاعلية البرنامج المقترح.
- أما فيما يخص الوحدات التدريبية قمنا بإجراء ما يقارب 15 حصة .
- كماأشرفنا على إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة على العينتين وهذا على الساعة 10:00 صباحا ، أما فيما يخص المكان الذي أجريت فيه الاختبارات فهو في ثانوية الإخوة والي عين النويصي مستغانم
- قمنا بإجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلتا العينتين، كما تم تقسيم العينة التجريبية على 3 أفواج قام كل فوج بإجراء فعالية ثم ينتقل إلى أخرى عبر كل المنافسات للوصول إلى منافسة 800م ذكور /600م إناث .

## 5-1 مجالات البحث:

### 1-5-1 المجال البشري :

قدر حجم العينة ب 60 تلميذ موزع كالتالي:

30 تلميذ ذكور مقسمين إلى 15 تلاميذ من الذكور للعينة التجريبية و 15 تلاميذ ذكور للعينة الضابطة.

30 تلميذة من الإناث مقسمة إلى 15 تلميذات من العينة التجريبية و 15 اناث من العينة الضابطة

قدر حجم العينة الكلي ب 130 تلميذ 90 منهم إناث و 40 ذكور ممثلين للمجتمع الأصلي

### 2-5-1 المجال المكاني:

شمل البحث تلاميذ أقسام النهائي لثانوية الإخوة والي عين النويصي مستغانم

### 3-5-1 المجال الزمني:

بعد الاتفاق مع المشرف حول موضوع الدراسة تم تصميم جدول عمل زمني تم تحديده من خلاله الخطوات ومراحل بحثنا هذا حيث امتدت فترة الدراسة الميدانية من 2013 /12 /17

إلى 2014/04/28 وقد انتظمت على المراحل الزمنية التالية:

1- مرحلة إعداد التدريب الدائري 2013/12/17 إلى 2014/04/28

وقد امتدت على مرحلتين :

- تمت المرحلة القبليّة بتاريخ 2013/12/17

- تمت المرحلة البعديّة بتاريخ 2014/04/28

4- مرحلة تطبيق الدراسة الأساسية، وتمثلت في تطبيق التدريب الدائري المقترح على العينة التجريبية حيث

انقسمت على مرحلتين:

- تم إنجاز الاختبارات القبليّة على العينتين 2013/12/17 .

- تم إنجاز الاختبارات البعديّة على العينتين 2014/04/28 .

لقد أنجزنا الاختبارات باستخدام مجموعة من الأدوات وهذا لأجل تسهيل العمل ولتحقيق الأهداف

المنشودة من هذه الدراسة، وقد تمثلت أدوات البحث فيما يلي:

### 6-1 أدوات البحث:

- الرجوع إلى المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية بالإضافة إلى المجلات العلمية والانترنت وهذا

لإحاطة الموضوع من الناحية المعرفية النظرية

- قياس الوزن والطول

- اختبار الجري 800م للذكور/ 600 للإناث

- اختبار العدو 60م

- اختبار دفع الجلة

- اختبار الوثب الطويل

- مسابقة الرباعي وتضمنت ( جري 800م /600م، عدو 60م، دفع الجلة، الوثب الطويل )

- إستخدام أسلوب التدريب الدائري من طرف العينة التجريبية ، وتطلب تنفيذ هذه الاختبارات استخدام الوسائل التالية :

- ميقاتي

- 5 جلات للذكور 5 كلغم

- 5 جلات للإناث 3 كلغم

- 20 شاخص

- ديكاميتر

- صفارة لكل أستاذ، 8 حواجز وميزان طبي الكتروني

### 1-6-1 مواصفات التدريب الدائري :

لقد قام الطلبة الباحثون بإستخدام أسلوب التدريب الدائري لأن طريقة العمل فيه تختلف عن بقية الطرق الاخرى ,يقسم القسم إلى ورشات حسب عدد التلاميذ ,لكل ورشة تمارين خاصة تقوم بها.

-قمنا بتقسيم القسم أو العينة التجريبية إلى أربعة ورشات لكل ورشة تمرين خاص تقوم به كالتالي:

الورشة الأولى :تمارين خاصة بالجللة .

الورشة الثانية :تمارين خاصة بالوثب الطويل .

الورشة الثالثة : تمارين خاصة بالسرعة .

الورشة الرابعة : تمارين خاصة ب 800م/600م.

وقد تم إستخدام نوع من التدريب الدائري وهو التدريب الدائري بطريقة الأداء الفترتي المنخفض الشدة .

وكانت طريقة العمل التي قمنا بها هي ثلاث دورات على أن يكون بين كل دورة وأخرى فترة راحة

ما

بين 3 إلى 5 دقائق والمدة الزمنية لكل تمرين 30 ثا مقابل 30 ثا فترة راحة , وأقصى حد لعدد الدورات هو 3

دورات بشرط أن يكون أداء التلاميذ بسرعة .

**الورشة الأولى :** تمارين خاصة بدفع الجلة

**1- تمارين المضخة :**

- الوضعية الصحيحة للقيام بهذا التمرين مع تكرار العملية .

**حجم العمل :**

30 ثانية للذكور، 25 ثانية للإناث 30 ثا راحة بين تمرين وتمرين .

**- الأهداف الخاصة بتمرين الجلة :**

**1 الهدف الحركي:** أن ينمي التلميذ عناصر القوة والتحمل والمرونة لمجموعة عضلات الذراعين والجذع والبطن والرجلين مع التركيز على مهارة استخدام الجلة لتنمية هذه العناصر.

**2 الهدف المعرفي:** أن يدرك التلميذ أهمية تمارين الجلة وتأثيرها على المجموعات العضلية

**3 الهدف الوجداني:** أن تزداد لدى التلميذ الثقة والاعتماد على النفس ويقدر قيمة الأوضاع والحركات القوامية الصحيحة.

**الورشة الثانية :** تمارين خاصة بالوثب والقفز

- وقوف التلميذ والوثب بالقدمين أمام درج او مقعد طوله 6م ثم القفز للأعلى ثم الهبوط مع التقدم للآمام .

**حجم العمل:** 30 ثانية، شدة متوسطة، راحة 30 ثواني بالنسبة للذكور

25 ثانية، شدة متوسطة، راحة 30 ثواني بالنسبة للإناث

**- الأهداف الخاصة بتمارين القفز :**

- 1- الهدف الحركي:** أن يستطيع التلميذ تنمية عضري الجلد العضلي والدوري التنفسي وتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى.
- 2- الهدف المعرفي:** أن يستطيع التلميذ معرفة تأثير تمارين الوثب على الجهاز التنفسي وعضلة القلب
- 3- الهدف الوجداني:** أن يستطيع التلميذ تقوية علاقته الاجتماعية مع زملائه من خلال التنوع في هذا النوع من التمارين الذي يمتاز بالمرح والسرور
- الورشة الثالثة: تمارين خاصة بسباق السرعة

**- حجم العمل:**

- 10م بين قمعين ،الجري لمدة 15ثا ذكور و10ثا إناث ، مع محاولة لمس القمعين , 30ثا راحة ايجابية
- الأهداف الخاصة بتمارين السرعة :**

- 1- الهدف الحركي:** أن يستطيع التلميذ تنمية الجلد الدوري والتنفسي والتوافق مابين الأطراف العلوية والسفلية
- 2- الهدف المعرفي:** أن يستطيع التلميذ معرفة الاتجاهات وأجزاء الجسم المختلفة والعضلات العاملة في كل تمرين.
- 3- الهدف الوجداني:** أن يستطيع التلميذ اكتساب الثقة بالنفس والإحساس بالقوام الجيد والأوضاع الجسمية الصحيحة.

**الورشة الرابعة :**

جري مسافة 200م بريتم مرتفع بالنسبة للذكور , 100م بالنسبة للإناث

**- الأهداف الخاصة بتمارين السرعة :**

- 1- الهدف الحركي:** أن يستطيع التلميذ تنمية الجلد الدوري والتنفسي وتنمية صفة التحمل .

**2- الهدف المعرفي:** أن يستطيع التلميذ معرفة الاتجاهات وأجزاء الجسم المختلفة والعضلات العاملة في كل تمرين نوع نضام الطاقة المستعمل .

**3- الهدف الوجداني:** أن يستطيع التلميذ اكتساب الثقة بالنفس والإحساس بالقوام الجيد والأوضاع الجسمية.

### 6-1 الدراسة الإحصائية :

تعد الطريقة الإحصائية من أهم الوسائل المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة ، وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها ، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة

التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها والهدف منها .

وقد تم الاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

### 7-1- الأسس العلمية للاختبارات:

#### ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على تلاميذ من ثانوية الإخوة والي اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05

وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

### صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ،استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجدر

التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

### موضوعية الاختبارات :

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

1-8-1 المتوسط الحسابي: وهو احد مقاييس النزعة المركزية

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

حيث أن :س = المتوسط الحسابي

مجموع قيم العينة

ن = عدد أفراد العينة ( أمين السيد , بدون سنة , ص34)

- الانحراف المعياري: وهو احد أهم مقاييس المركزية، يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س-س)^2}{ن}}$$

ع: الانحراف المعياري

(س-س)<sup>2</sup>: مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي

ن: عدد أفراد العينة ( حلمي , 1993 , ص48)

### 3-8-1 معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

### 2-7-6 اختبار الدلالة "ت":

يستعمل لقياس دلالة الفروق المتوسطات المرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية

وفي هذه الدراسة استخدم الطلبة الباحثون المعادلة التالية:

$$ت = \frac{م ف}{\frac{\sum ف^2}{ن(ن-1)}}$$

حيث أن : م ف : مجموع الفروق =  $\sum ف$

ح<sup>2</sup> ف : مجموع مربعات الانحرافات

ن : هو عدد أفراد العينة

(ن-1) : درجة الحرية

وتستخرج " ت " الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص في الملاحق، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1)

- دلالة الفرق بين متوسطين مستقلين :

$$T = \frac{(\bar{S}_1 - \bar{S}_2)}{\sqrt{\frac{(E_1^2 - E_2^2)}{n-1}}}$$

درجة الحرية 2 - 2

س المتوسط الحسابي

ع الإنحراف المعياري

ن دعدد أفراد العينة

### 9-1 صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث فيما يلي :

- نقص المراجع والمصادر المتعلقة بموضوع البحث
- نقص الدراسات السابقة والمشاهدة
- صعوبة تقبل التلاميذ لبعض التمارين المنجزة في التدريب الدائري خاصة البنات
- عدم توفر أدوات القياس المخبرية مما استدعى من الاكتفاء بمؤشر النبض كوسيلة لتحديد الحالة الفسيولوجية .
- نقص الوسائل والأجهزة في الثانوية التي أجز فيها الإختبار .
- أرضية الميدان الغير ملائمة .

خلاصة :

- تعمل الإجراءات الميدانية للبحث على الوصول لتفسير النتائج , والتأكد من صدق التجربة الميدانية وذلك عن طريق ترتيب البحث بطريقة منهجية , وتمثل هذه الإجراءات في الدراسة الإستطلاعية والإختبارات بالإضافة إلى الدراسة الإحصائية لجعل البحث أكثر دقة .

تمهيد:

سيترك الطلاب الباحثون في هذا الفصل إلى عرض النتائج القبلية والقبلية ثم القبلية والبعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية مع مناقشتها وتوضيحها بمنحنيات بيانية تمثل نتائج العينتين ، كما سيتم عرض النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية والمقارنة بينهما مع مناقشتها وتوضيحها برسومات بيانية وفي نهاية الفصل سيتم المقارنة بين نتائج ومناقشة الفروق المفروضة من طرف الطلبة الباحثون بالعودة إلى ما تطرقو له في الدراسة النظرية .

## 1-2 عرض النتائج وتحليلها :

### 1-1-2 مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين (ذكور):

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات القبلية		اختبارات	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>		
0.05	28	1.70	1.02	0.25	6.56	دفع الجلة	العينة الضابطة
				0.92	0.47	4.65	
			1.11	0.13	10.37	سرعة 60م	العينة التجريبية
			1.08	0.20	2.66	800م	
			1.02	0.34	6.83	دفع الجلة	
			0.92	0.52	5.11	الوثب ط	

			1.11	0.28	10.20		السرعة م60
			1.08	0.26	2.43		م800

2\_1-2 مقارنة بين الإختبارات القبلية للعينتين (إناث):

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات القبلية		اختبارات	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>		
0.05	28	1.70	1.09	0.55	5.24	دفع الجلة	العينة الضابطة
						الوثب ط	
						سرعة م60	
						م600	
			1.09	0.47	4.62	دفع الجلة	العينة التجريبية
						الوثب ط	
						السرعة م60	
						م600	

-- من خلال النتائج الموضحة في الجدولين وهي مقارنة بين نتائج الإختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية ذكور وإناث في فعاليات بكالوريا رياضة أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية الاختبارات
		ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	
				0.24	6.83			0.25	6.56	الاختبار القبلي

وبإستعمال (ت) ستيودنت وجدت (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب 1.70 عند

درجة الحرية 28 ومستوى دلالة 0.05 وعليه لا توجد فروق ظاهرية بينهما أي هناك تجانس بين

العينتين, وهذا يعطي للطلبة الباحثين الضوء الأخضر للإنطلاق في البحث.

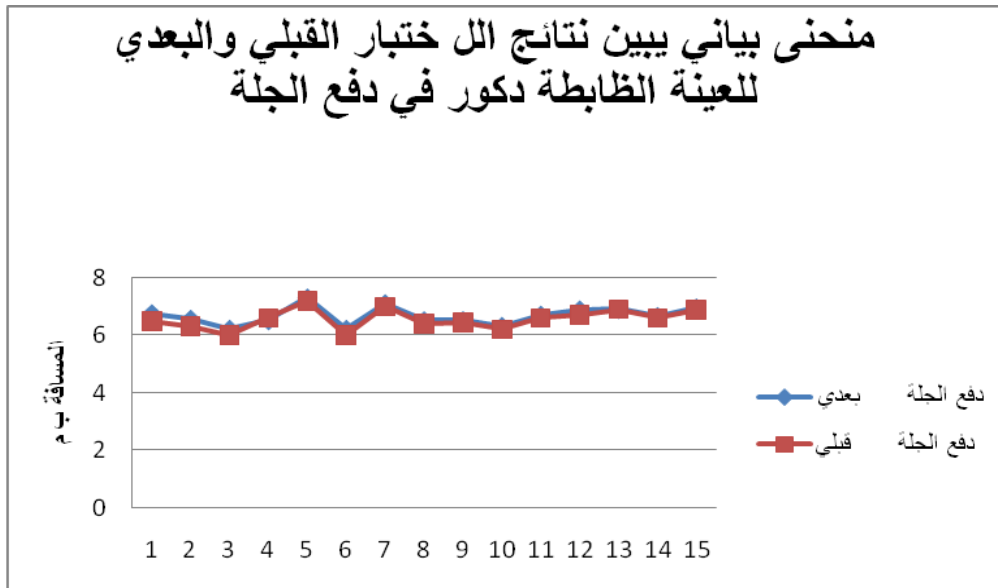
## 2-2 عرض وتحليل النتائج القبلي والبعدية للاختبارات:

### 1-2-2 عرض وتحليل نتائج سباق دفع الجلة ذكور :

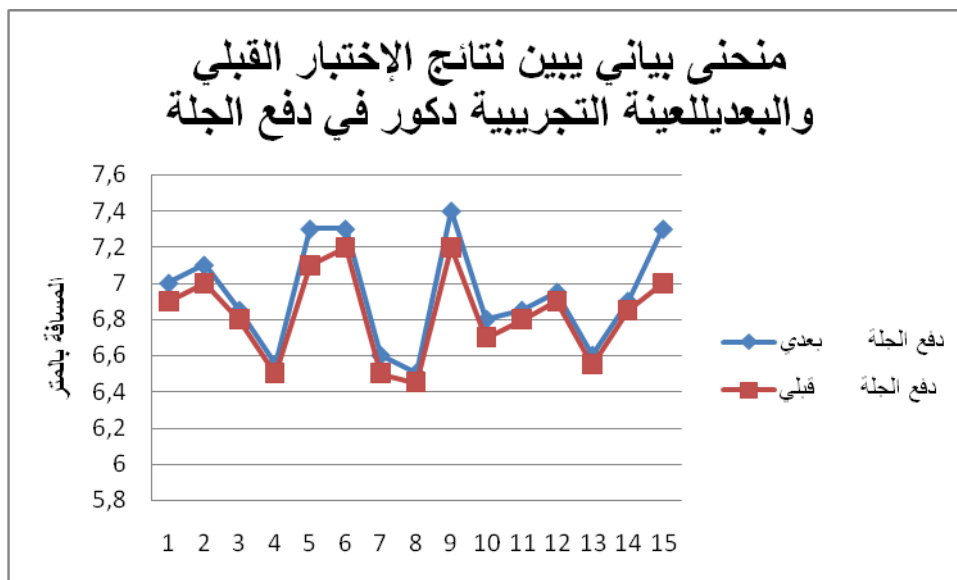
				0.28	6.93			0.31	6.67	الاختبار البعدي
0.05	14	1.76	1.79			1.76	3.21			

### جدول رقم (03) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي في دفع الجلسة ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في دفع الجلسة ذكور أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينه الضابطة والمقدرة ب(6.56 - 6.67) على التوالي انه لا يوجد فروق محسوسة بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1)=14 ، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينه التجريبية والمقدرة ب(6.83-6.93) على التوالي انه هناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1) =14، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند العينه التجريبية ، ويرجع الطلبة الباحثون هذه الفروق بالدرجة الأولى ان السبب في تحسن النتائج البعدي للعينه التجريبية إلى أسلوب التدريب الدائري التي قامت به العينه التجريبية والذي تضمن تمارين خاصة بدفع الجلسة والتي سمحت لأفراد العينه التجريبية بالدخول في المنافسة في أفضل حالة بدنية ونفسية وحركية .



الشكل رقم 1



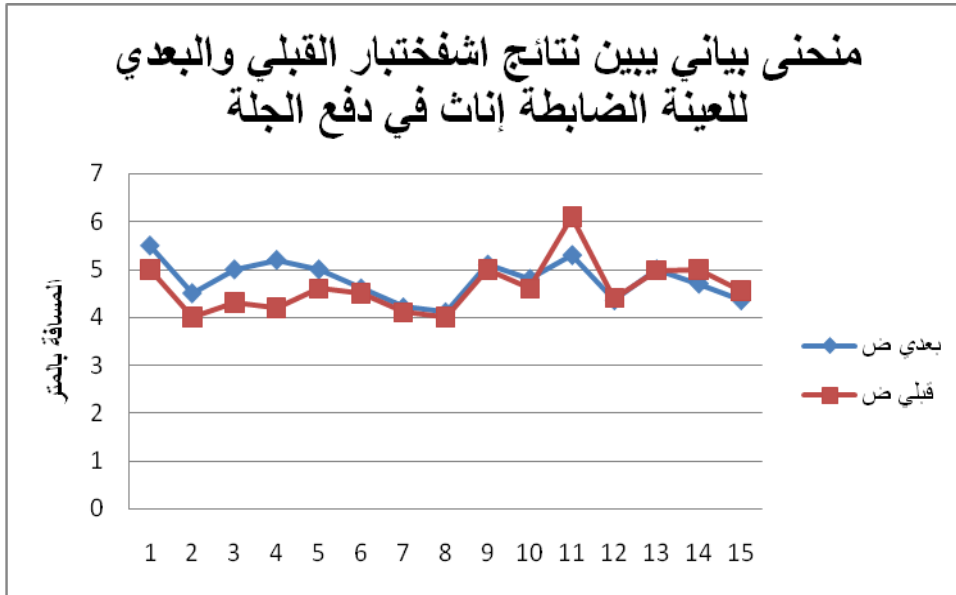
الشكل رقم 2

2-2-2- عرض وتحليل نتائج سباق دفع الجلة إناث :

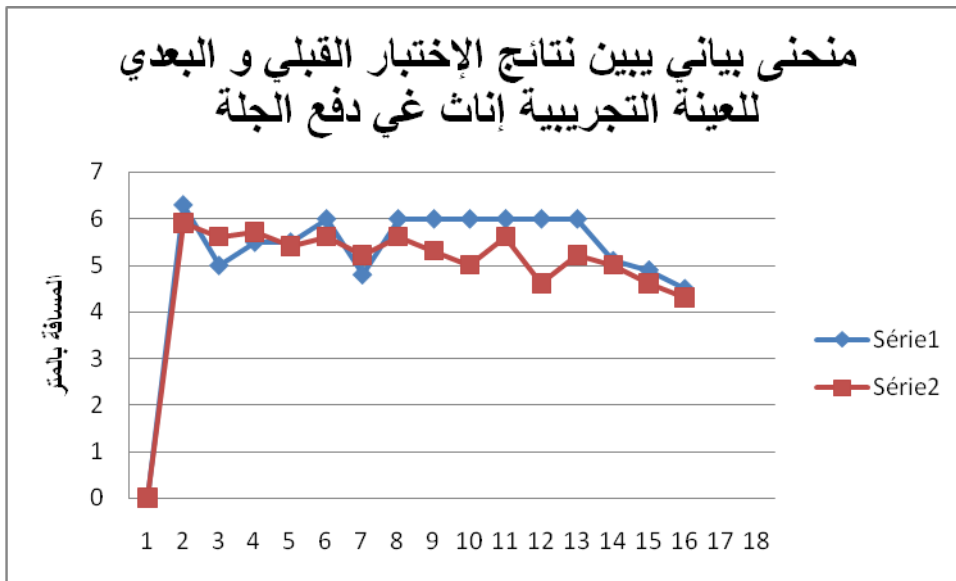
مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية
		ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	الاختبارات
0.05	14	1.76	2.10	0.52	4.62	1.76	1.86	0.63	4.75	الاختبار القبلي
				0.48	4.82			0.62	4.89	الاختبار البعدي

جدول رقم (04) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدفع الجلة إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في دفع الجلة إناث أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة والمقدرة ب (4.75 - 4.89) على التوالي انه يوجد فروق ولكن غير محسوسة وهذا راجع لبرنامج الأستاذ و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1) = 14 ، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية والمقدرة ب (4.62 - 4.82) على التوالي انه هناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1) = 14 ، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية ، ويرجع الطلبة الباحثون هذه الفروق بالدرجة الأولى إلى التحسن في نتائج البعديّة للعينة التجريبية لأهمية سلوب التدريب الدائري الذي قامت به العينة.



الشكل رقم 3



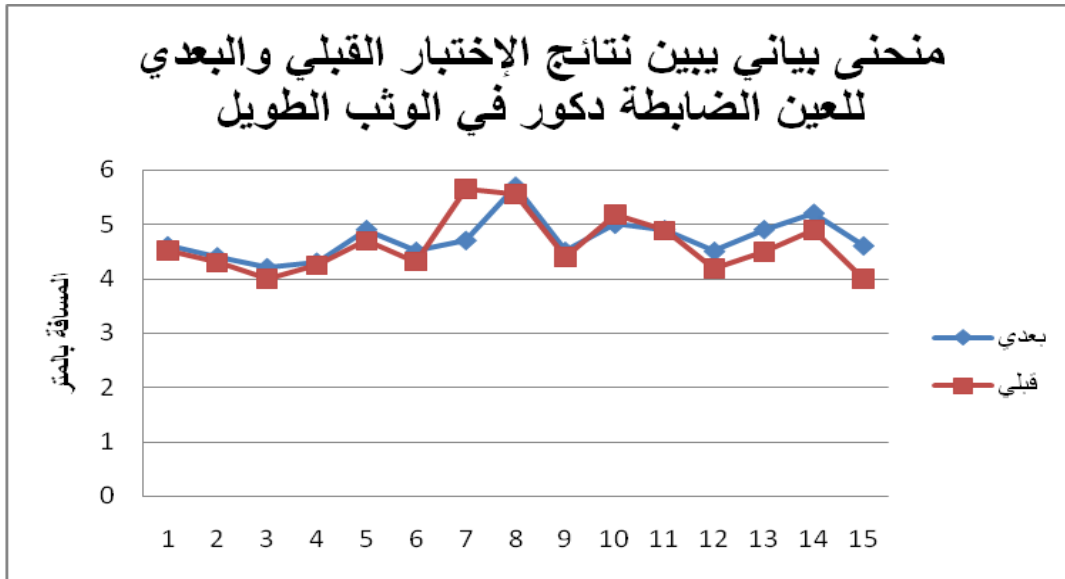
الشكل رقم 4

### 3-2-2 عرض وتحليل نتائج الوثب الطويل ذكور :

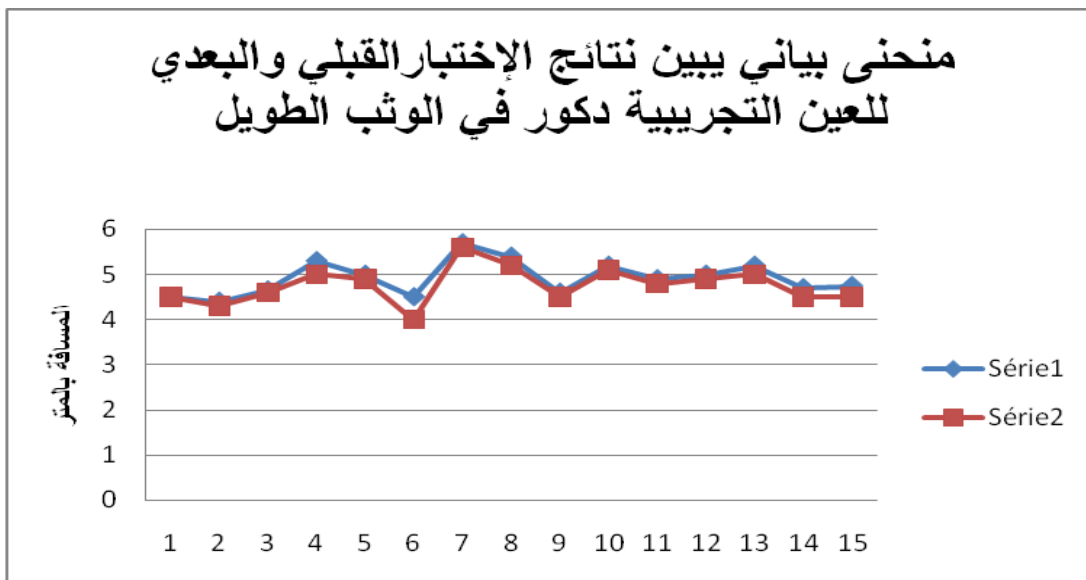
مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية
		ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	الاختبارات
0.05	14	1.76	3.09	0.31	4.83	1.76	1.84	0.50	4.45	الاختبار القبلي
				0.33	4.93			0.37	4.73	الاختبار البعدي

### جدول رقم ( 05 ) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي القفز الطويل ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في اختبار دفع الجلة ذكور أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدي للعينة الضابطة والمقدرة ب( 4.45 - 4.73 ) على التوالي انه لا يوجد فروق محسوسة بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن - 1) = 14، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدي للعينة التجريبية والمقدرة ب( 4.83 - 4.93 ) على التوالي انه هناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن - 1) = 14، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية، ويرجع الطلبة الباحثون هذه الفروق لتميز العينة بصفة القوة بالإضافة إلى صفة القوة المميزة بالسرعة والتي تعد من المحددات الأساسية للانجاز الرياضي كما أنه م ا صفتان أساسيتان في جميع النشاطات الرياضية، وهذا راجع لأسلوب التدريب الدائري دون إهمال أسلوب الأستاذ.



الشكل رقم 5



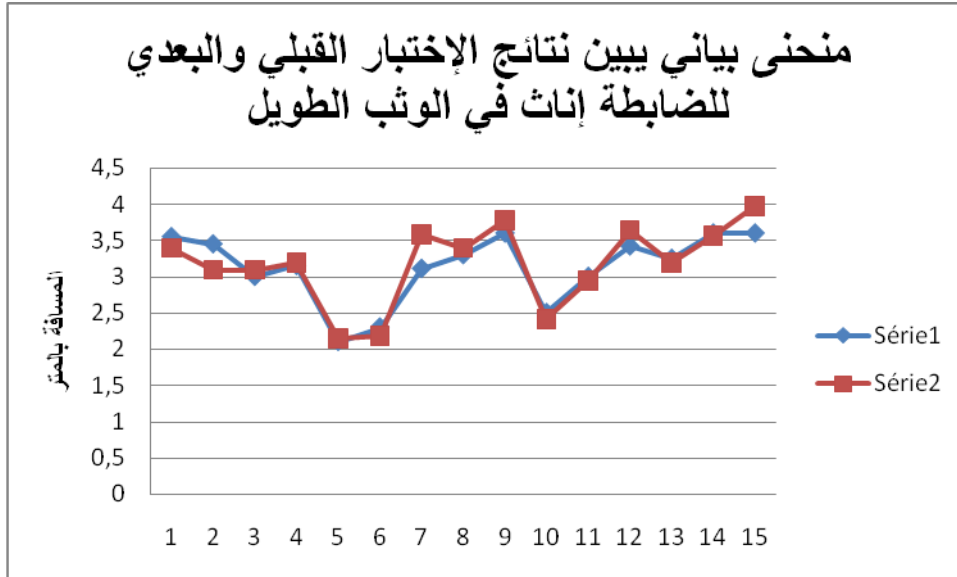
الشكل رقم 6

4-2-2 عرض وتحليل نتائج الوثب الطويل إناث:

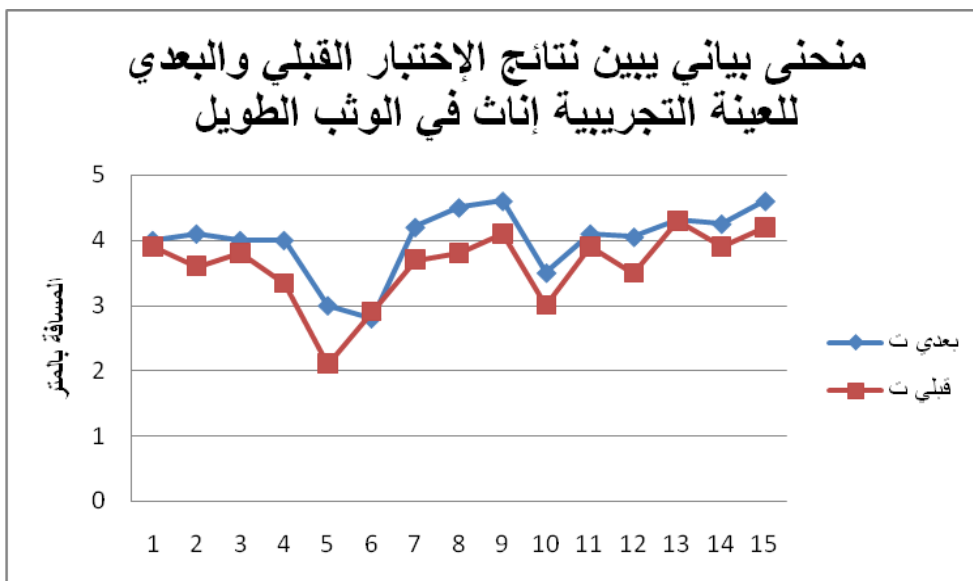
مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية
		ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	الاختبارات
0.05	14	1.76	2.25	0.53	3.18	1.76	1.89	0.51	3.03	الاختبار القبلي
				0.51	3.26			0.55	3.12	الاختبار البعدي

### جدول رقم (06) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للوثب الطويل إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في اختبار دفع الجلة إناث أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينة الضابطة والمقدرة ب ( 3.03 - 3.12 ) على التوالي انه لا يوجد فروق محسوسة بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1)=14 ، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينة التجريبية والمقدرة ب (3.18-3.26) على التوالي انه هناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1) =14 ، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية ، ويرجع الطلبة الباحثون هذه الفروق إلى أهمية التدريب الدائري .



الشكل رقم 7



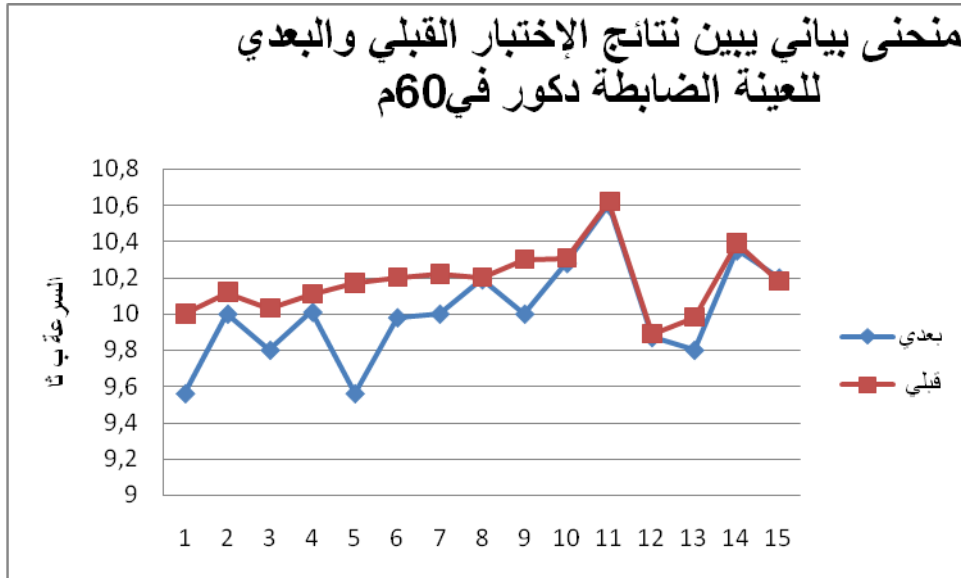
الشكل رقم 8

5-2-2 عرض وتحليل نتائج السرعة 60م ذكور:

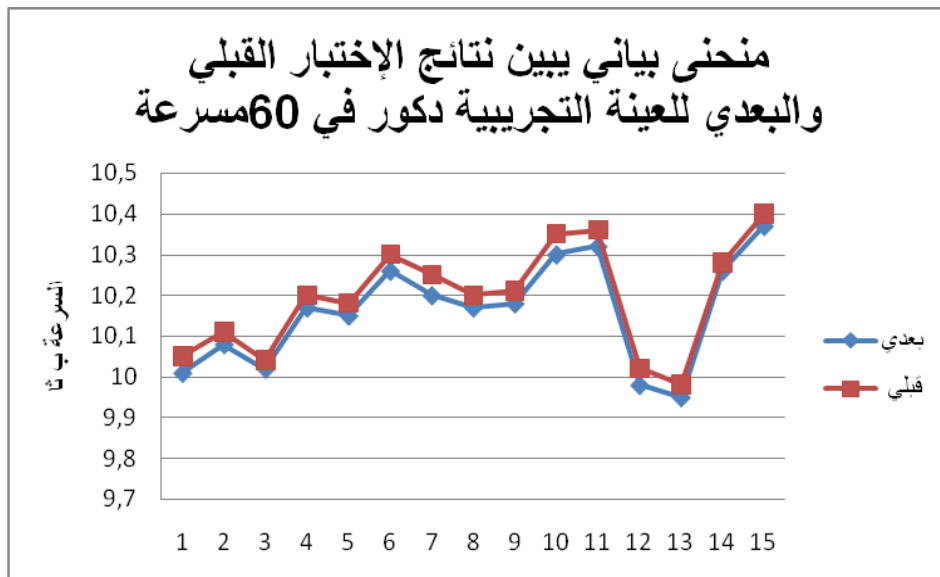
مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية
		ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	الاختبارات
0.05	14	1.76	2.68	0.12	10.20	1.76	1.78	0.17	10.18	الاختبار القبلي
				0.35	9.81			0.27	10.01	الاختبار البعدي

### جدول رقم (07) يوضح دلالة الفروق نتائج الاختبار القبلي والبعدي في السرعة 60م ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في اختبار السرعة 60م ذكور أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينة الضابطة والمقدرة ب ( 10.01 - 10.18 ) على التوالي انه يوجد فروق ولكن غير محسوسة بينهما دون إهمال طريقة الاستاد وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1)= 14 ، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينة التجريبية والمقدرة ب ( 9.81-10.20 ) على التوالي انه هناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1) = 14 ، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند العينة التجريبية ، ويرجع الطلبة الباحثون هذه الفروق إلى تأثير إستخدام أسلوب التدريب الدائري التي قامت به العينة التجريبية والتي تضمنت بعض تمارين السرعة.



الشكل رقم 9



الشكل رقم 10

6-2-2 عرض وتحليل نتائج السرعة 60م إناث :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية
		ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	الاختبارات
0.05	14	1.76	4.37	0.12	12.09	1.76	1.79	0.39	13.09	الاختبار القبلي
				0.11	10.59			0.61	12.06	الاختبار البعدي

جدول رقم (08) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة 60م إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في اختبار الوثب الطويل إناث أوضحت

دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينة الضابطة والمقدرة ب( 13.09 - 12.06 ) على

التوالي انه لا يوجد فروق محسوسة بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1)=14 ، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي

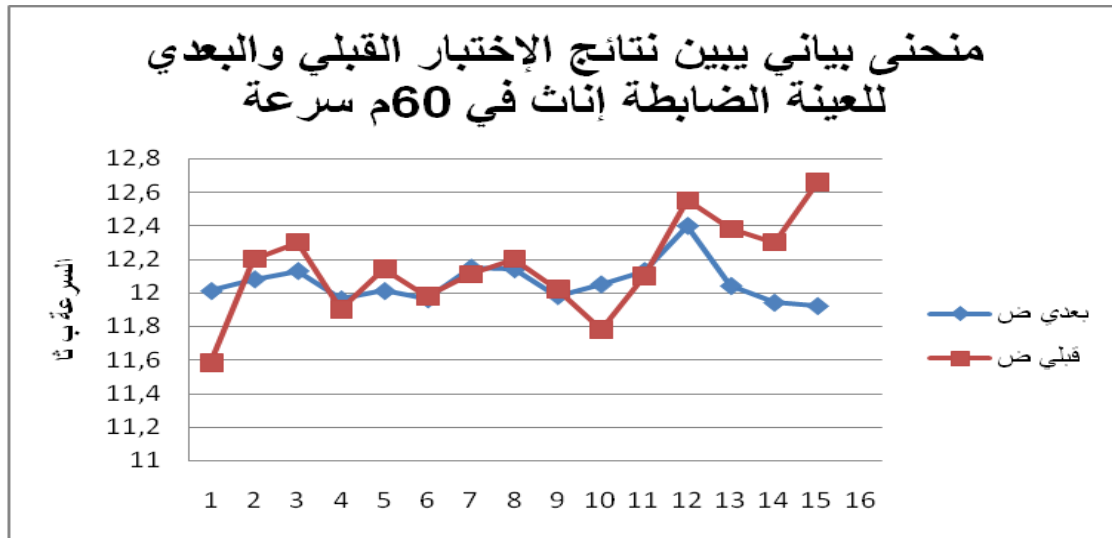
والبعدي للعينة التجريبية والمقدرة ب(10.59-12.09) على التوالي انه هناك فروق معنوية بين

الاختبارين لصالح الاختبار البعدي وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05

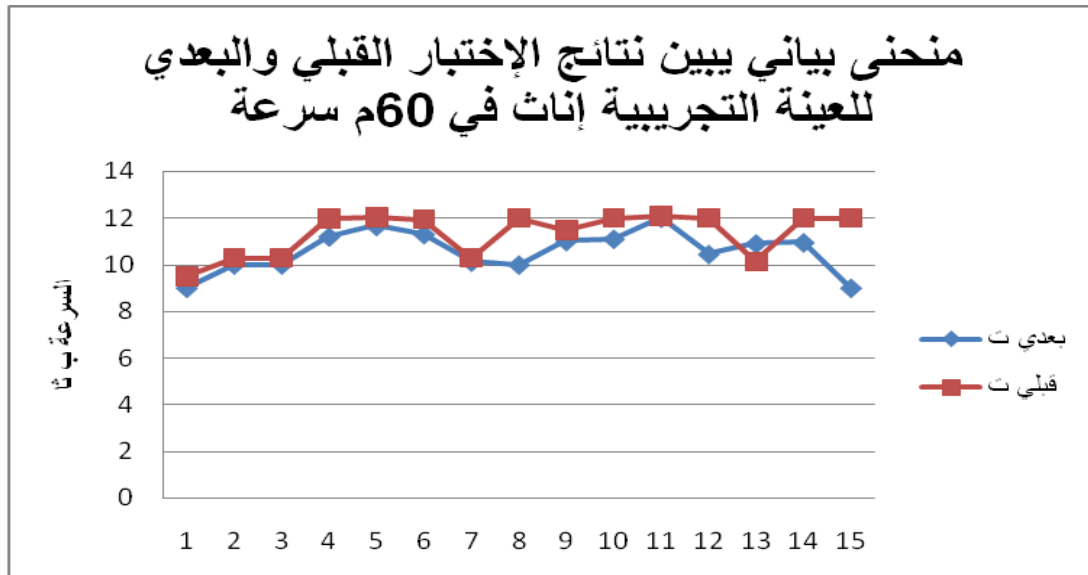
ودرجة حرية (ن-1) = 14، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي

عند العينة التجريبية ، ويرى الطلبة الباحثون أن المرحلة العمرية للعينة تتميز بصفة السرعة المميزة بالقوة

والقوة المميزة بالسرعة والتي تعد من أهم الصفات الضرورية في مسابقات السرعة وهذا راجع لتأثير التدريب الدائري.



الشكل رقم 11



الشكل رقم 12

7-2-2 عرض وتحليل نتائج سباق 800م ذكور :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية
		ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	الاختبارات
0.05	14	1.76	1.91	0.19	2.43	1.76	1.90	0.24	2.46	الاختبار القبلي
				0.11	2.32			0.13	2.38	الاختبار البعدي

جدول رقم (09) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسباق 800م ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في سباق 800م ذكور أوضحت دلالة

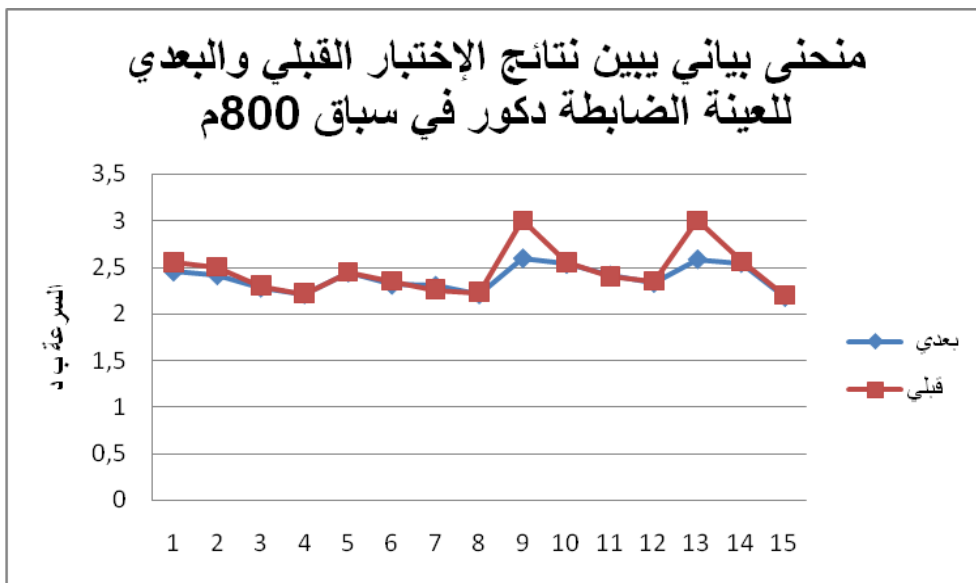
الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينة الضابطة والمقدرة ب (2.46 - 2.38) على التوالي انه لا

يوجد فروق ظاهرية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة

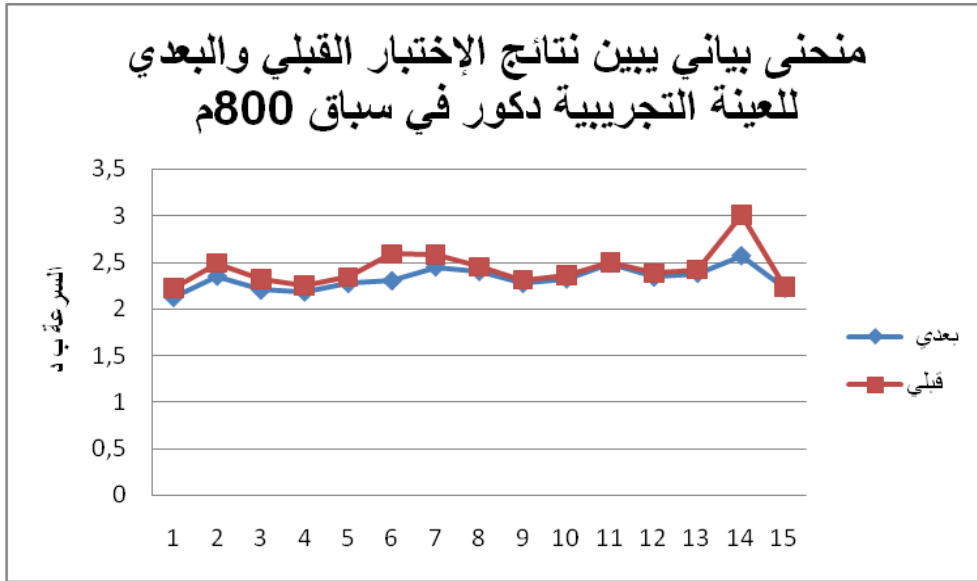
0.05 ودرجة حرية (ن-1)=14 ، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للعينة

التجريبية والمقدرة ب(2.43-2.32) على التوالي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين

وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1) = 14 ، ومنه نستنتج انه توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدى وذلك عند العينتين الضابطة والتجريبية ويرجع ذلك إلى أسلوب التدريب الدائري .



الشكل رقم 13



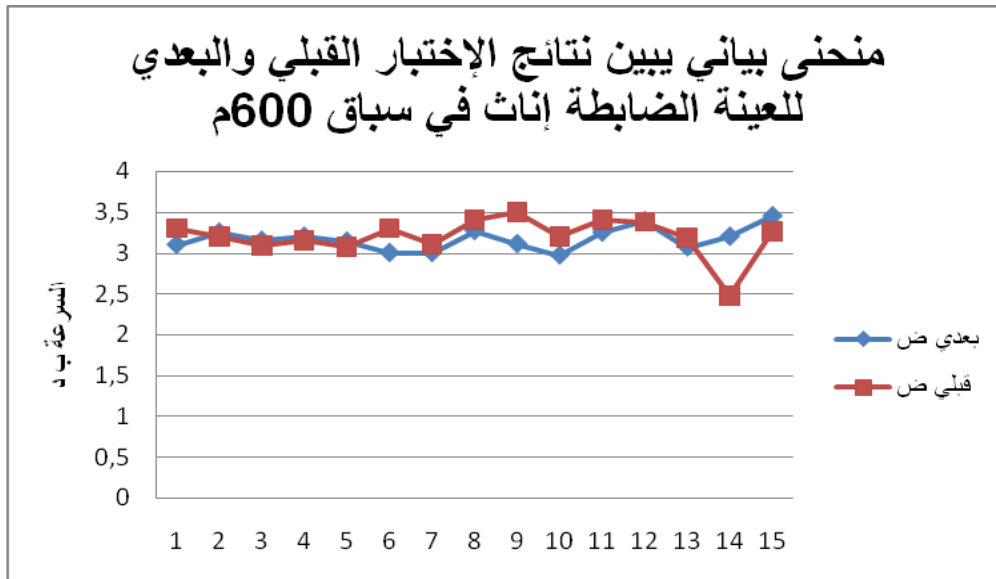
الشكل رقم 14

2- 2- 8 عرض وتحليل نتائج سباق 600م إناث:

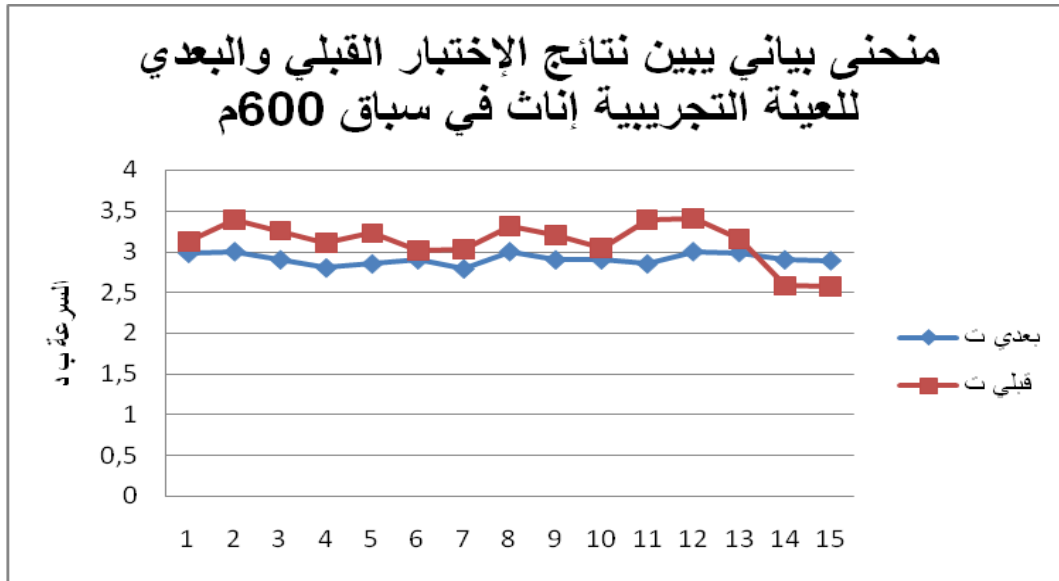
مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة التجريبية				العينة الضابطة				المقاييس الإحصائية للاختبارات
		ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ت الجدولية	ت محسوبة	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	
0.05	14	1.76	1.85	0.24	3.11	1.76	1.83	0.22	03.20	الاختبار القبلي
				0.25	3.01			0.27	03.08	الاختبار البعدي

جدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لسباق 600م إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في سباق 600م ذكور أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة والمقدرة ب(03.20 - 03.08) على التوالي انه لا يوجد فروق ظاهرية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1)=14 ، بينما أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية والمقدرة ب(3.11-03.01) على التوالي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (ن-1)=14 ، ومنه نستنتج انه توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك عند العيتين الضابطة والتجريبية ويرجع هذا إلى تأثير أسلوب التدريب الدائري.



الشكل رقم 15



الشكل رقم 16

3-2 عرض وتحليل النتائج البعدية للاختبارات :

1-3-2 عرض وتحليل نتائج دفع الجلة ذكور :

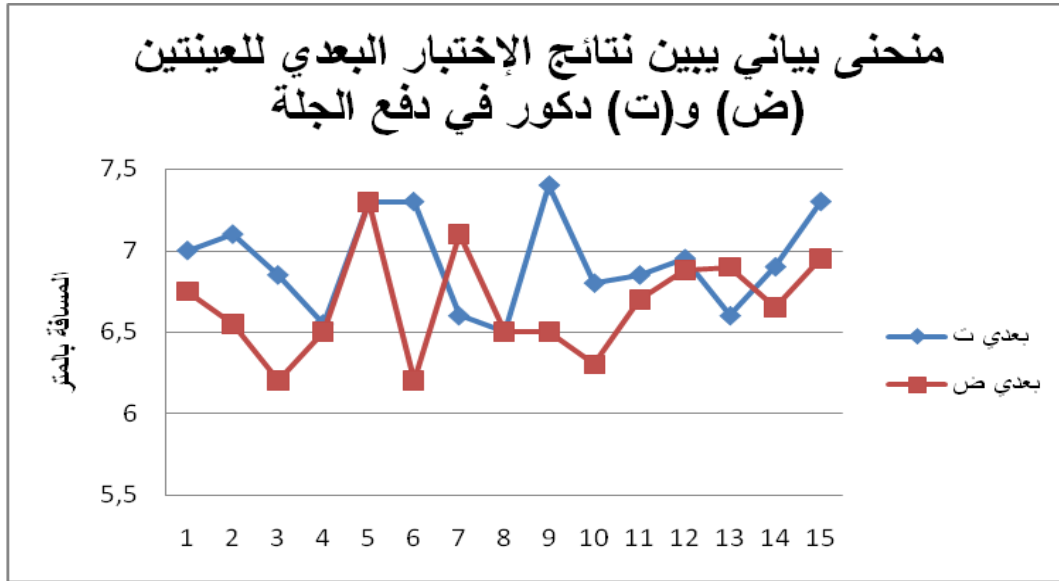
مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الإحصائية
				ع	س			عينة البحث

0.05	28	1.70	1.79	0.31	6.67	15	دفع الجلة	العينة الضابطة
				0.28	6.93	15		العينة التجريبية

جدول رقم ( 11 ) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في دفع الجلة

ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في دفع الجلة ذكور أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب(6.67- 6.93) على التوالي انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (2-ن) = 28، و (ت) المحسوبة 1.79 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة ب 1.70 ، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية وهذا ناتج عن تنمية صفة القوة والقوة المميزة بالسرعة بإستخدام أسلوب التدريب الدائري .



الشكل رقم 17

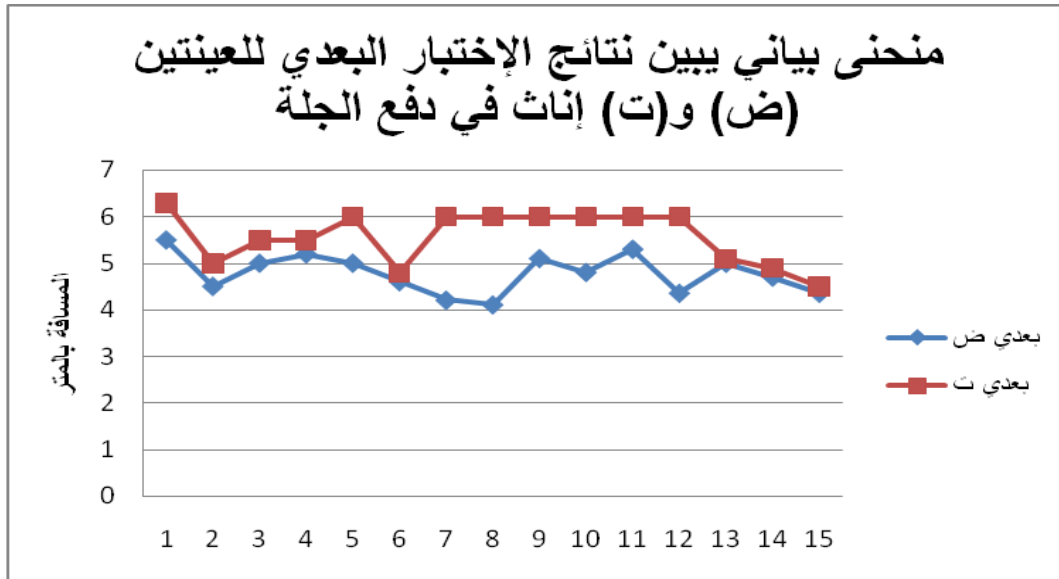
### 2-3-2 عرض وتحليل نتائج دفع الجلة إناث:

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الإحصائية
				ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>			عينة البحث
0.05	28	1.70	1.82	0.48	4.82	15	دفع الجلة	العينة الضابطة
				0.62	4.89	15		العينة التجريبية

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في دفع الجلة

إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في دفع الجلة إناث أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب (4.82- 4.89) على التوالي انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (2-ن=28) ،و(ت) المحسوبة 1.82 أكبر من (ت) الجدولية 1.70، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية وهذا يعني وجود تحسن في نتائج العينة التجريبية ، ويرجع ذلك إلى تأثير المجاميع العضلية الخاصة بالنشاط بالبرنامج المقترح والزيادة في شدّة الحمل قصد تحسين مستوى البنات .



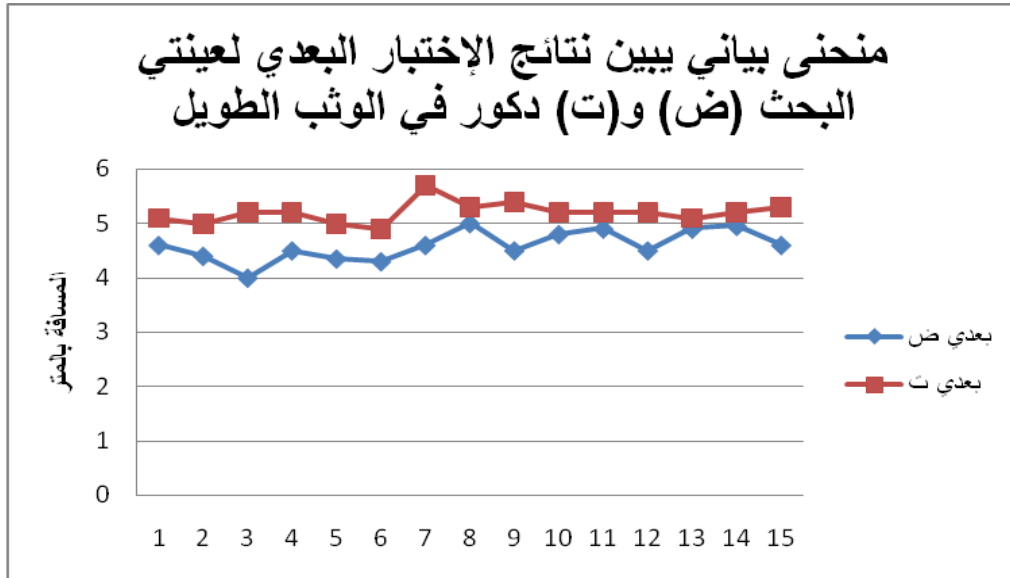
الشكل رقم 18

### 3-3-2 عرض وتحليل نتائج الوثب الطويل ذكور:

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الاحصائية عينة البحث
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>			
0.05	28	1.70	1.84	0.37	4.37	15	الوثب الطويل	العينة الضابطة
				0.33	4.93	15		العينة التجريبية

جدول رقم (13) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في مسابقة الوثب الطويل ذكور .

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في مسابقة الوثب الطويل أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب( 4.37 - 4.93) على التوالي انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (2ن - 2) = 28، و(ت) المحسوبة 1.84 أكبر من (ت) الجدولية 1.70 ، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج المتحصل عليها لصالح العينة التجريبية، ويرجع هذا لتنمية صفة القوة والقوة المميزة بالسرعة للآطراف السفلية نتيجة مؤثر وهو التدريب الدائري



الشكل رقم 19

### 4-3-2 عرض وتحليل نتائج الوثب الطويل إناث:

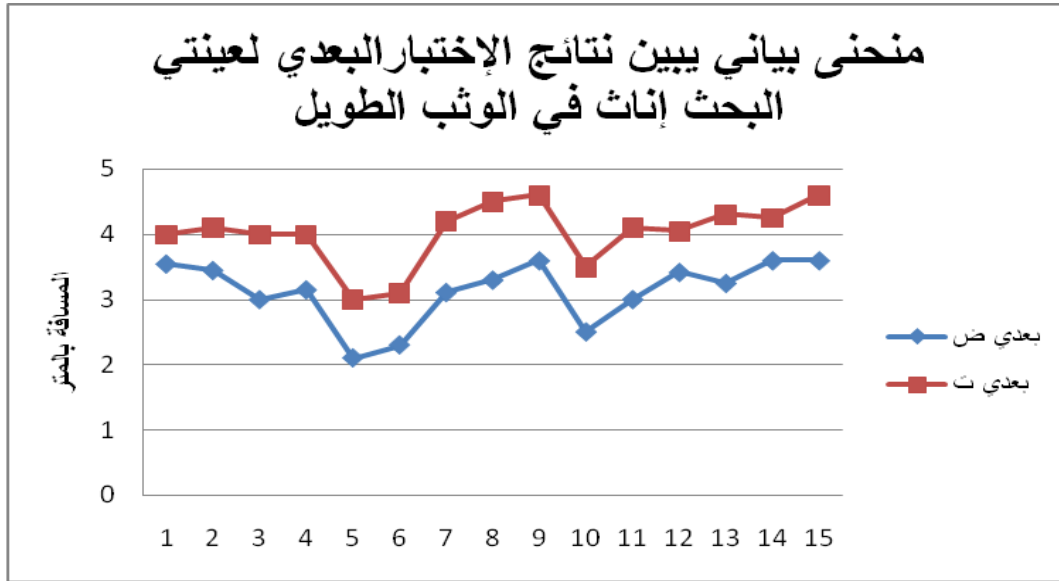
مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الإحصائية
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>			عينة البحث
				0.51	3.03	15	الوثب الطويل	العينة الضابطة

0.05	28	1.70	1.85	0.55	3.12	15	العينة التجريبية
------	----	------	------	------	------	----	---------------------

جدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في مسابقة الوثب

الطويل إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في مسابقة دفع الجلة أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب(3.03 - 03.12) على التوالي انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (2ن - 2) = 28، و(ت) المحسوبة 1.85 أكبر من (ت) الجدولية 1.70، ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج المتحصل عليها لصالح العينة التجريبية، وهذا راجع لتنمية صفة القوة والقوة المميزة بالسرعة وهذا بسبب تمارين التدريب الدائري والزيادة في شدة الحمل مما أدا إلى تحسن نتائج الوثب الطويل .



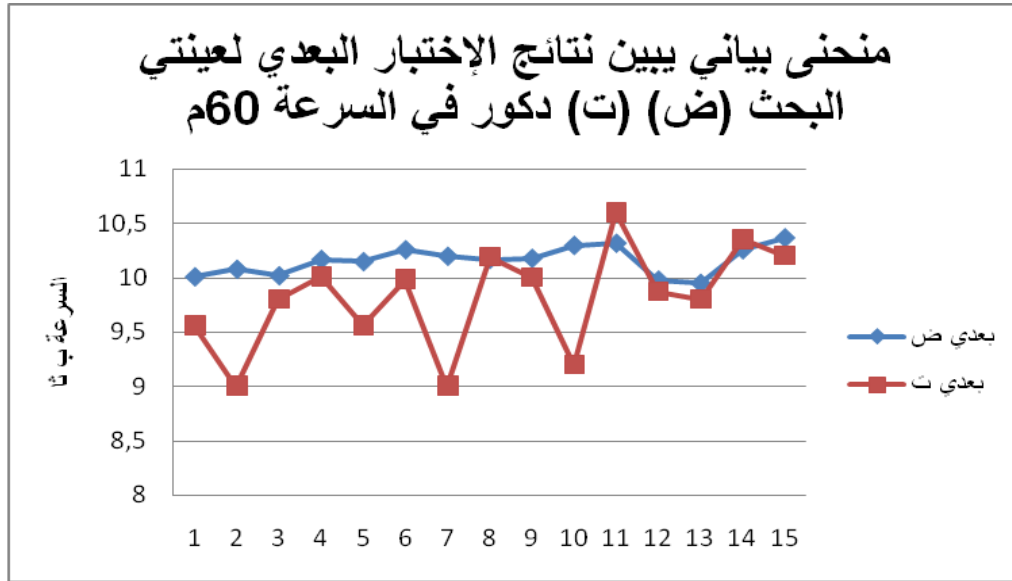
الشكل رقم 20

5-3-2 عرض وتحليل نتائج السرعة 60م ذكور :

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الإحصائية
				ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>			عينة البحث
0.05	28	1.70	1.96	0.27	10.01	15	السرعة 60م	العينة الضابطة
				0.35	9.81	15		العينة التجريبية

جدول رقم (15) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في سباق السرعة  
60م ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في سباق السرعة 60م ذكور أوضحت  
دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب ( 10.01 - 9.81 ) على  
التوالي انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى  
الدلالة 0.05 ودرجة حرية (2ن - 2) = 28، و(ت) المحسوبة 1.96 أكبر من (ت) الجدولية 1.70  
, ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج المتحصل عليها لصالح العينة التجريبية أي  
تحسن نتائج السرعة للعينة، وهذا راجع إلى طريقة التدريب المستخدمة وهي طريقة التدريب الدائري .



الشكل رقم 21

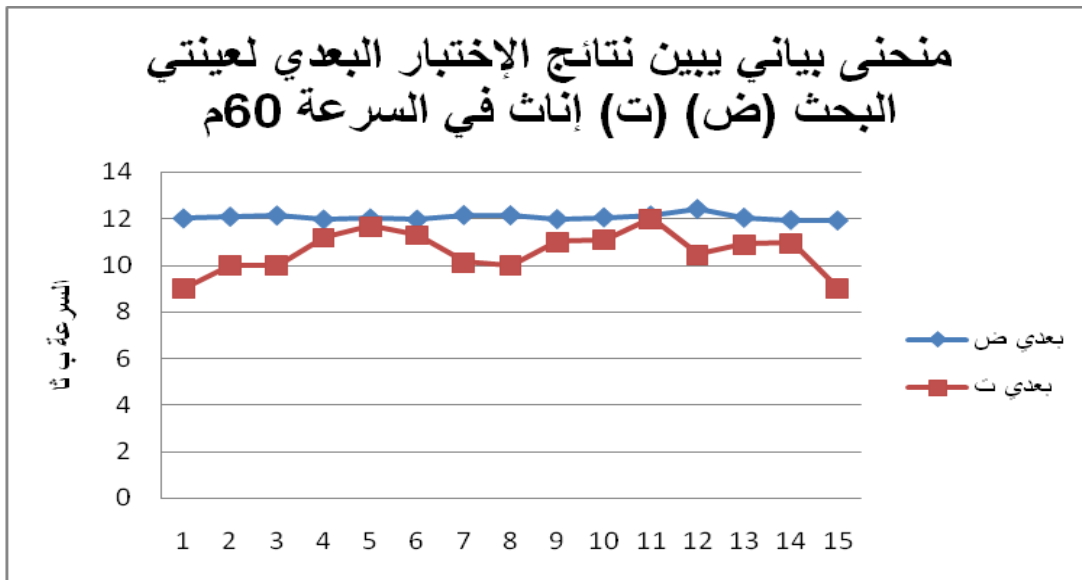
### 6-3-2 عرض وتحليل نتائج السرعة 60م إناث :

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعديّة		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الإحصائية
				ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>			عينة البحث
0.05	28	1.70	5.76	0.11	12.06	15	السرعة 60م	العينة الضابطة
				0.61	10.59	15		العينة التجريبية

جدول رقم (16) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في سباق السرعة

60م إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في مسابقة الوثب الطويل إناث أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب (10.59 - 12.06) على التوالي انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية  $(2 - 2) = 28$  و(ت) المحسوبة 5.76 أكبر من (ت) الجدولية 1.70, ومنه نستنتج انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج المتحصل عليها لصالح العينة التجريبية، ويرى الطلبة الباحثون أن المرحلة العمرية للعينة تتميز بصفة السرعة والقوة الميزة بالسرعة والتي تعد من أهم الصفات الضرورية في سباقات السرعة و التي تحسنت تدريجياً وبعد جهد مبذول من طرف العينة التجريبية التي مارست أسلوب التدريب الدائري .



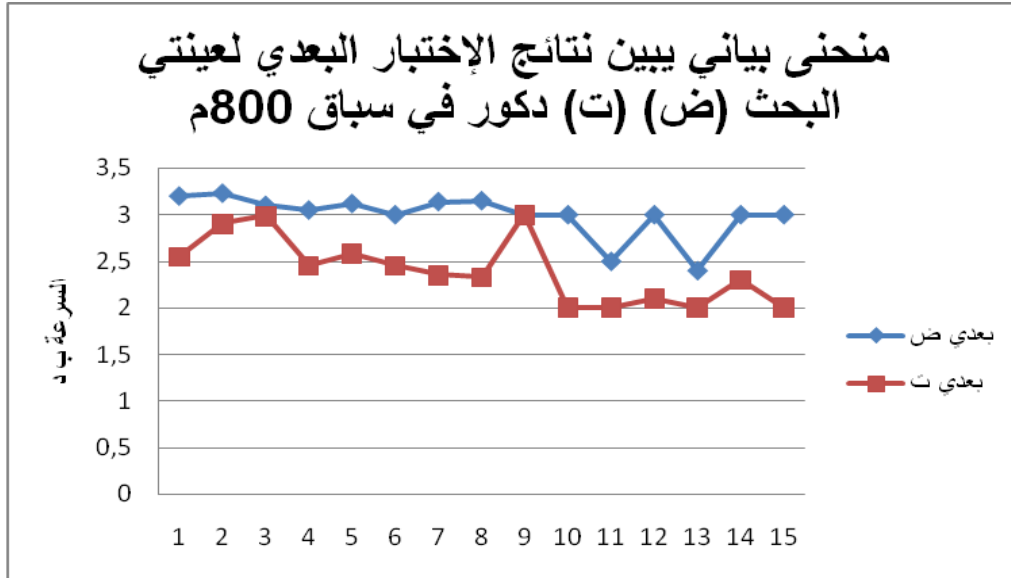
الشكل رقم 22

7-3-2 عرض وتحليل نتائج سباق 800م ذكور :

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الإحصائية
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>			عينة البحث
0.05	28	1.70	1.90	0.13	2.38	15	سباق	العينة الضابطة
				0.11	2.32	15	م 800	العينة التجريبية

جدول رقم (17) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في سباق 800م ذكور

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث في سباق 800م ذكور أوضحت دلالة الفروق بين المتوسطات البعدية للعنتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب( 2.38 - 2.32) على التوالي انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (2ن - 2) = 28، و(ت) المحسوبة 1.90 أكبر من (ت) الجدولية 1.70، ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العنتين، أي هناك تحسن في نتائج العينة التجريبية، ويرجع ذلك إلى تنمية صفة التحمل والزيادة في السعة التنفسية لدى العينة باستخدام البرنامج المقترح.



الشكل رقم 23

### 8-3-2 عرض وتحليل نتائج سباق 600م للإناث:

مستوى دلالة	درجة حرية	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		حجم العينة	اختبارات	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س			عينة البحث
				0.27	3.08	15	سباق	العينة الضابطة

0.05	28	1.70	1.92	0.25	3.01	15	600 م	العينة التجريبية
------	----	------	------	------	------	----	-------	---------------------

جدول رقم (18) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في سباق 600م

إناث

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في سباق 600م إناث أوضحت دلالة

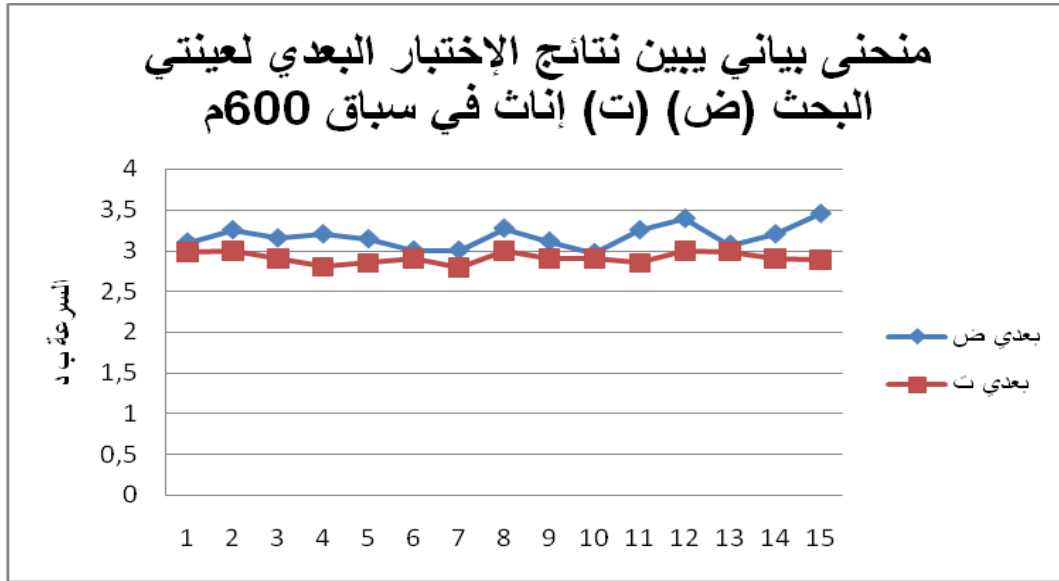
الفروق بين المتوسطات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية والمقدرة ب(3.08 - 03.01) على التوالي

انه يوجد فروق معنوية بينهما وذلك بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة حرية (2ن - 2) = 28 و المحسوبة المقدرة ب 1.92 أكبر من(ت) الجدولية المقدرة

ب1.70 ومنه نستنتج أن هناك تحسن في النتائج بالنسبة للعينة التجريبية وهذا راجع إلى تنمية صفة

التحمل بالنسبة للعينة عن طريق إستخدام أسلوب التدريب الدائري .



الشكل رقم 24

## خلاصة :

إن التطور المذهل في مستويات الأداء البدني التي نشهدها الآن إنما تنبع أساسا في استخدام العلم

في الرياضة ، حيث يرجع إلى الاستخدامات العلمية في النشاط الرياضي السبب فيما نراه حاليا من

تطورات هائلة تصل إلى أقصى الحدود الممكنة للأداء البدني ، ولذا فان من الواضح أن الاستخدام المنظم

لنظريات العلمية سوف يقودنا إلى زيادة واضحة في مستوى الأداء والانجاز، وأمام هذه الطفرة الكبيرة من

التقدم في المستويات وتطور للأرقام بدأت تتجه الأنظار إلى مسببات وخبايا هذه الطفرة وخلص إلى أن

الجسم لا يمكن أن يقوم بعمل أكبر ما لم يهيا لذلك بنوع خاص من التمارين التمهيدية تسبق مباشرة

الاشترك في أي مسابقة ، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام وتحليلها ومناقشتها خلص الطلبة الباحثون إلى أن التدريب الدائري يعد احد أهم الوسائل في تحسين الأداء و النتائج الرقمية للتلاميذ في مسابقات فعاليات البكالوريا الرياضي.

- الإستنتاجات :

لقد كان الشروع في بحثنا هذا حول معالجة مشكلة مطروحة ميدانياً تتعلق بمدى تأثير التدريب الدائري

على تحسين نتائج بكالوريا رياضة , وبعد معالجة الدراسة النظرية والتطبيقية وتحليل النتائج وتفسيرها توصلنا إلى أهم النتائج التالية :

- طريقة التدريب الدائري تؤثر إيجابياً على تحسين نتائج بكالوريا رياضة
- تعد طريقة التدريب الدائري من بين أحسن الطرق في تنمية صفة القوة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والسرعة .
- تعتبر طريقة التدريب الدائري فعالة من حيث الوقت ومساحة اللعب .

**1-2 مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:**

**1-1-2 مناقشة الفرضية :**

- طريقة التدريب الدائري تؤثر إيجابياً على تحسين معدلات ونتائج فعاليات بكالوريا رياضة.
- لقد قام الطلبة الباحثون باستخدام أسلوب التدريب الدائري لكل فعاليات البكالوريا الرياضي قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية وذلك بعد التأكد من تجانسها في الاختبارات المقترحة للبيكالوريا الرياضي وكذلك بالنسبة إلى الوزن والطول والعمر مع العينة الشاهدة وكانت الفرضية تنص على أن طريقة التدريب الدائري تؤثر إيجابياً على تحسين نتائج ومعدلات بكالوريا رياضة .
- بالنسبة إلى دفع الجلة فقد تبين من خلال الجداول 11-12 والأشكال البيانية (17-18) ذكور إناث انه هناك فروق في النتائج البعدية وذلك لصالح العينة التجريبية، هذا التحسن في النتائج راجع إلى طبيعة أداء التمارين أي باستخدام أسلوب التدريب الدائري .
- بالنسبة إلى فعالية الوثب الطويل فقد تبين من خلال الجداول 13-14 والأشكال البيانية 19-20 ذكور و إناث أن هناك فروق في النتائج البعدية وذلك لصالح العينة التجريبية , ويرجع هذا التحسن إلى تأثير التدريب الدائري .

- بالنسبة لفعالية السرعة 60م ومن خلال الجداول 15-16 والأشكال البيانية 21-22 ذكور وإناث أن هناك فروق في النتائج البعدية وذلك لصالح العينة التجريبية , ويرجع هذا التحسن إلى تأثير أسلوب التدريب الدائري على العينة .

- بالنسبة 600/800م ومن خلال النتائج الموضحة في الجداول 17-18 والأشكال البيانية 23-24 ذكور وإناث أن هاك فروق في النتائج البعدية وذلك لصالح العينة التجريبية , ويرجع هذا التحسن إلى تأثير أسلوب التدريب الدائري على العينة على تحسين نتائج بكالوريا رياضة , وبعد معالجة الدراسة النظرية والتطبيقية وتحليل النتائج وتفسيرها توصلنا إلى أهم النتائج التالية :

- طريقة التدريب الدائري تؤثر إيجابياً على تحسين نتائج بكالوريا رياضة
- تعد طريقة التدريب الدائري من بين أحسن الطرق في تنمية صفة القوة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والسرعة .
- تعتبر طريقة التدريب الدائري فعالة من حيث الوقت ومساحة اللعب .
- الفئة العمرية 17-18 سنة لها قابلية كبيرة للعمل بطريقة التدريب الدائري .

## 2-4 التوصيات:

- على أساتذة التربية البدنية والرياضية إستخدام طريقة التدريب الدائري خاصة في المرحلة الثالثة ثانوي وذلك قصد تحسين نتائج فعاليات بكالوريا رياضة .
- يجب إثراء الجانب التطبيقي بالجانب المعرفي بتخصيص حصص نظرية .
- الرفع من معامل التربية البدنية والرياضية كغيرها من المواد.
- نرجو أن يكون بحثنا هذا إنطلاقة للبحوث الأخرى و هذا قصد تحسين مستوى التلاميذ في نتائج فعاليات بكالوريا رياضة

## الخلاصة :

- من التوجهات الحديثة للتربية البدنية والرياضية ,إستخدام طرق تدريسية تساعد على إخراج دروسها بأحسن

صور ممكنة , وفي السنوات الآخيرة تعددت وتنوعت هذه الطرق وبعضها إنتقل إلى مجال التدريس في وقت كان على الميدان التدريبي النخبوي وهذا لإعطاء فرصة أكبر لآساتذة المادة لترجمة ما يريدون تحقيقه نظريا أسلوب التدريب الدائري على على أرض الواقع , ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا حول موضوع تأثير تحسين نتائج

ومعدلات فعاليات بكالوريا رياضة والدي نهدف من خلاله إلى :

- التعريف بطريقة التدريب الدائري وكيفية تطبيقها ومجالات إستعمالها
- إبراز نجاعة طريقة التدريب الدائري في مجال التربية البدنية والرياضية .

وخصبنا في هذا البحث لمعالجة التساؤلات التالية :

- ما مدى تأثير طريقة التدريب الدائري على تحسين نتائج ومعدلات بكالوريا رياضة ؟

ومن أجل الإجابة على هذه التساؤلات قمنا بتقسيم البحث إلى بابين :

الباب الأول : تطرقنا فيه إلى المعالجة النظرية لمفاهيم البحث بحيث قسّمناه إلى ثلاثة فصول :

**الفصل الأول :** التعريف بمصطلحات البحث .

**الفصل الثاني :** التدريب الدائري .

**الفصل الثالث :** التعريف بفعاليات بكالوريا رياضة .

الباب الثاني : تطرقنا إلى مختلف مراحل البحث التجريبي بحيث سخرنا عينتين من ثانوية واحدة وهي ثانوية الإخوة والي عين النويصي مستغانم تشمل العينة التجريبية 30 تلميذ وتلميذة طبقنا عليهم البرنامج التدريبي المقترح و30 تلميذ وتلميذة كعينة ظابطة تمارس البرنامج العادي . ثم قمنا بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها , وفي نهاية البحث إلى أهم الإستنتاجات السابقة الذكر . ونرجو أن نكون قد أفدناكم في بحثنا هذا وأن يكون إنطلاقة للبحوث الأخرى إن شاء الله .

# المصادر و المراجع









- 38- Harre .d 1997 trainings phera .sport verlag berlin.
- 39- HASEN KRUGEUR        insport Unterricht . .H(1964) :Der Kreis betried .
- 40- G.Mialaret :Vocabulaire de l'éducation.puf.PARI 1983.
- 41- Gerzy Wrzos :Atlas des exercés spécifiques du footballeur I.N.S.P 75012 ,PARIS/
- 42- I.N.S.E.P : Evaluation de la valeur physique, France.
- 43- - R.mcchielli:les méthodes actives dans la pédagogie des adultes, Edition ESF entreprise modern d'édition, Paris.
- 44- Dr, saveur bourris, Elise don val:L'adolescence, l'age des tempêtes.

الملاحق

الكفاءة القاعدية رقم : 06

السنة الدراسية: 2013-2014

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم-

وسائل الانجاز صافرة+رفش+ديكامتر	مكان الانجاز ملعب المؤسسة	مدة الانجاز 60 د	التاريخ 2014-02-10	النشاط الوثب الطويل	المستوى الدراسي 3 أدب و فلسفة
تقويم تشخيصي نهائي .					
الهدف التعليمي					
الهدف الإجرائي الرئيسي					
تمكن التلميذ من أداء وثبة من أرقى مستوى مع مراعاة جميع مراحل الوثب.					
معايير الانجاز و النجاح مؤشرات النجاح و الانجاز	الحمل المدة	الوضعية المستهدفة	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل	
الالتزام بالهدوء و الصمت . الإحماء الجيد لتفادي الإصابات . التركيز على الأطراف السفلية .	20	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصّة ، التحية الرياضية . جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية . تمارين خاصة بالنشاط حساب نبضات القلب لكل تلميذ	تهيئة التلاميذ نفسيا للدرس . إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا . إعداد التلاميذ بدنيا .	الجو التربوي إحماء عام إحماء خاص	المرحلة التحضيرية
مدى تأثر أجهزة الجسم بالتدريب الدائري	25	<b>الموقف ..1/</b> تقسيم القسم الى 4 أفواج العمل بطريقة التدريب الدائري(شدة متوسطة) <b>-المرحلة الأولى:</b> تمارين خاصة 800م فوج 1 <b>-المرحلة الثانية:</b> تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 <b>- المرحلة الثالثة:</b> تمارين خاصة بالوثب فوج 3 <b>- المرحلة الرابعة:</b> تمارين خاصة بالجلّة فوج 4  <b>الموقف ..2/</b> المنافسة تكون فردية محاولتين لكل تلميذ إمكانية الزيادة حسب عدد التلاميذ إعطاء محاولات إضافية ل6 الأوائل.../ حساب نبضات القلب لكل تلميذ	تنمية القوة البدنية والتحمل والسرعة  تحمل المسؤولية الوثب بطريقة صحيحة	مرحلة التعلّم	
الجري المنتظم/عدم كثرة الكلام/.../ ارتفاع الشدة التنفسية.../ السير الحسن للمنافسة.../ الوثب الصحيح.../	5	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصّة. الانصراف.	مناقشة و تقييم.		تقييم

المدير:

الأستاذ المشرف : معاشي نورية

الأستاذ المطبق: بن شاوي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 01

المؤسسة: الأخوة والي عين النويصي - مستغانم-		السنة الدراسية: 2013-2014		التاريخ	النشاط	المستوى الدراسي
وسائل الانجاز	مكان الانجاز	مدة الانجاز	60 د	2014-04-07	النشاط السرعة	3 أدب و فلسفة
صافرة+ ميقاتي+شواخص	ملعب المؤسسة					
				كشف مستوى		الهدف التعليمي
				أبرز التلميذ قدراته في السرعة		الهدف الإجرائي الرئيسي
معايير الانجاز و النجاح	الحمل المدة	الوضعية المستهدفة	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل		
مؤشرات النجاح و الانجاز						
الالتزام بالهدوء و الصمت .	20	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .	تهيئة التلاميذ نفسيا للدروس .	الجو التربوي	المرحلة التحضيرية	
الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .		جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .	إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .	إحماء عام		
التركيز على الأطراف السفلية .		التركيز على الأطراف السفلية ، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب لكل تلميذ)	إعداد التلاميذ بدنيا .	إحماء خاص		
مدى تأثير التدريب الدائري على الأجهزة الداخلية	25	الموقف..1/ يربط الموقف..1/ تقسيم القسم إلى 4 أفواج (شدة متوسطة)	تنمية القوة البدنية والتحمل مع السرعة	المرحلة التعلية		
تحقيق حسن توقيت		العمل بطريقة التدريب الدائري -المرحلة الأولى: تمارين خاصة 800م فوج 1 -المرحلة الثانية: تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 - المرحلة الثالثة: تمارين خاصة بالوثب فوج 3 - المرحلة الرابعة: تمارين خاصة بالجله فوج 4 الموقف 2: وضعية الانطلاق ثم الجري بأقصى سرعة حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج	تنمية الارتكازات..1/ التحكم في الجسم أثناء الانطلاق			
توجيه التلاميذ إلى ضرورة الاسترخاء الجيد .	5	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.	مناقشة و تقييم.	المرحلة التقييمية		

المدير:

الأستاذ المشرف : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شاوي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 01

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم-		السنة الدراسية: 2013-2014		التاريخ	النشاط	المستوى الدراسي
وسائل الانجاز		مكان الانجاز	مدة الانجاز	2014-01-06	الوثب الطويل	3 أدب و فلسفة
صافرة+رفش+ديكامتر		ملعب المؤسسة	60 د	تقويم تشخيصي أولي .		
				الهدف التعليمي		
				الهدف الإجرائي الرئيسي		
				أتمكن التلميذ من إبراز مستواه في القفز الطويل.		
المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الوضعيات المستهدفة	الحمل المدة	معايير الانجاز و النجاح	مؤشرات النجاح و الانجاز	
المرحلة التحضيرية	إعداد التلاميذ نفسيا للدرس .	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .	20	الالتزام بالهدوء و الصمت .		
	إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .	يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة في كل الاتجاهات و عند سماع رقم أو وضعية: جلوس ، وقوف 03،02 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة.		الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .		
	إعداد التلاميذ بدنيا .	التركيز على الأطراف السفلية ، تمرينات خاصة بالنشاط حساب نبضات القلب للتلاميذ		التركيز على الأطراف السفلية .		
مرحلة التعلم	تسخين/عام+خاص/ تحضير مورفولوجي// بدني/ تحمل المسؤولية في الحياة الاجتماعية تشخيص ** المنافسة من الناحية التقنية/البدنية النفسية/ التربوية الشاملة/ معرفة النقائص.../*	<b>الموقف..1/</b> تقسيم القسم إلى 4 أفواج (شدة متوسطة) العمل بطريقة التدريب الدائري <b>-المرحلة الأولى:</b> تمارين خاصة 800م فوج 1 <b>-المرحلة الثانية:</b> تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 <b>- المرحلة الثالثة:</b> تمارين خاصة بالوثب فوج 3 <b>- المرحلة الرابعة:</b> تمارين خاصة بالجله فوج 4  <b>الموقف..2/</b> المنافسة تكون فردية محاولتين لكل تلميذ إمكانية الزيادة حسب عدد التلاميذ إعطاء محاولات إضافية ل6 الأوائل.../  حساب نبضات القلب للتلاميذ	25	الجري المنتظم/عدم كثرة الكلام/**..  ارتفاع الشدة التنفسية.مدى تأثر أجهزة الجسم بالبرنامج المقترح(التدريب الدائري)  السير الحسن للمنافسة../ الوثب الصحيح../		
	مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.	5	توجيه التلاميذ إلى ضرورة الاسترخاء الجيد .		مرحلة التقييم

المدير:

الأستاذ المشرف : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شاي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 04

وسائل الانجاز صافرة+ +ديكامتر		مكان الانجاز ملعب المؤسسة	مدة الانجاز 60 د	التاريخ 2014-02-17	النشاط دفع الجلة	المستوى الدراسي 3 أدب و فلسفة	المؤسسة:الإخوة والي عين الزويصي -مستغانم-	
معايير الانجاز و النجاح مؤشرات النجاح و الانجاز		الحمل المدة	الوضعيات المستهدفة	الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل	الهدف التعليمي الهدف الإجرائي الرئيسي		
الالتزام بالهدوء و الصمت .	20	20	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .	تهيئة التلاميذ نفسيا للدروس .	الجو التربوي	الهدف التعليمي الهدف الإجرائي الرئيسي	الهدف التعليمي الهدف الإجرائي الرئيسي	الهدف التعليمي الهدف الإجرائي الرئيسي
الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .			جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .	إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .	إحماء عام			
التركيز على الأطراف السفلية .			التركيز على الأطراف العلوية، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب لكل تلميذ)	إعداد التلاميذ بدنيا .	إحماء خاص			
مدى تأثير التدريب الدائري على الأجهزة الداخلية والعضلية	25	25	<b>الموقف 1:</b> تقسيم القسم الى 4 أفواج(شدة متوسطة) العمل بطريقة التدريب الدائري <b>-المرحلة الأولى:</b> تمارين خاصة 800م فوج 1 <b>-المرحلة الثانية:</b> تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 <b>- المرحلة الثالثة:</b> تمارين خاصة بالوثب فوج 3 <b>- المرحلة الرابعة:</b> تمارين خاصة بالجلة فوج 4 <b>الموقف 2:</b> إجراء منافسة بين فوجين لمعرفة النتائج حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج	تنمية القوة البدنية والتحمل والسرعة	مرحلة التحضيرية	مرحلة التحضيرية	مرحلة التحضيرية	مرحلة التحضيرية
الحركة المحدودة أثناء المنافسة بدل أكبر جهد لتحقيق أفضل نتيجة			تشخيص المنافسة من حيث التقنية البدنية ~ النفسية + معرفة النقائص					
توجيه التلاميذ الى ضرورة الاسترخاء الجيد .	5	5	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الاتصراف.	مناقشة و تقييم.	مرحلة التقييم	مرحلة التقييم	مرحلة التقييم	مرحلة التقييم

المدير:

الأستاذة المشرفة : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شايي محمد أمين



الكفاءة القاعدية رقم: 02

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم		السنة الدراسية: 2013-2014	
المستوى الدراسي	النشاط	التاريخ	مدة الانجاز
3 أدب و فلسفة	النشاط الوثب الطويل	2014-02-24	60 د
<b>الهدف التعليمي</b>		تقوية الطاقة وبذل المجهود أثناء الارتقاء .	
<b>الهدف الإجرائي الرئيسي</b>		قدرة التلميذ على انجاز مرحلة الهبوط الآمن والدفع نحو الأمام بضم الرجلين.	
المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الوضعية المستهدفة	الحمل المدة
<b>المرحلة التحضيرية</b> الجو التربوي إحماء عام إحماء خاص	تهيئة التلاميذ نفسيا للدرس .	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .	20
	إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .	جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .	
	إعداد التلاميذ بدنيا .	التركيز على الأطراف السفلية ، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب لكل تلميذ)	
<b>مرحلة التعلم</b> تنمية القوة البدنية والتحمل والسرعة	معرفة الفرق بين الرمي العشوائي الدفع	<b>الموقف 1: /1</b> تقسيم القسم الى 4 أفواج (شدة متوسطة) العمل بطريقة التدريب الدائري - <b>المرحلة الأولى:</b> تمارين خاصة 800م فوج 1 - <b>المرحلة الثانية:</b> تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 - <b>المرحلة الثالثة:</b> تمارين خاصة بالوثب فوج 3 - <b>المرحلة الرابعة:</b> تمارين خاصة بالجلة فوج 4 <b>الموقف 2:</b> رمي الجلة بيد واحدة <b>الموقف 3:</b> رمي الجلة عن طريق الدفع حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج	25
		الرمي في وقت واحد الدفع بأقصى جهد	الرمي في وقت واحد الدفع بأقصى جهد
<b>المرحلة التقييمية</b> مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.	توجيه التلاميذ الى ضرورة الاسترخاء الجيد .	5

المدير:

الأستاذة المشرفة : معاشي نورية

الأستاذ المطبق: بن شاوي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 02

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم-		السنة الدراسية: 2013-2014		التاريخ	النشاط	المستوى الدراسي	
وسائل الانجاز	مكان الانجاز	مدة الانجاز	60 د	2014-04-14	النشاط	3 أدب و فلسفة	
صافرة + ميقاتي + شواخص	ملعب المؤسسة				السرعة		
				الهدف التعليمي			
				الهدف الإجرائي الرئيسي			
معايير الانجاز و النجاح		الحمل	الوضعيات المستهدفة		الأهداف الإجرائية	المراحل	
مؤشرات النجاح و الانجاز		المدة			الثانوية		
الالتزام بالهدوء و الصمت .	20	20	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .		تهيئة التلاميذ نفسيا للدرس .	الجو التربوي إحماء عام إحماء خاص	المرحلة التحضيرية
الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .			جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .		إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .		
التركيز على الأطراف السفلية .			التركيز على الأطراف السفلية ، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب لكل تلميذ) .		إعداد التلاميذ بدنيا .		
مدى تأثير التدريب الدائري على الأجهزة الداخلية	25	25	<p><b>الموقف 1: تقسيم القسم إلى 4 أفواج (شدة متوسطة)</b></p> <p>العمل بطريقة التدريب الدائري</p> <p><b>-المرحلة الأولى:</b> تمارين خاصة 800م فوج 1</p> <p><b>-المرحلة الثانية:</b> تمارين خاصة بالسرعة فوج 2</p> <p><b>- المرحلة الثالثة:</b> تمارين خاصة بالوثب فوج 3</p> <p><b>- المرحلة الرابعة:</b> تمارين خاصة بالجلة فوج 4</p> <p><b>الموقف 2:</b> على مسافة 20م وبالأفواج الواحدة تلو الأخرى وإعطاء الإشارة للانطلاق بسرعة والرجوع مشياً.....</p> <p>-الإشارة 1 بالصافرة .....</p> <p>-الإشارة 2 سقوط الكرة.....</p> <p>حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج</p>				مرحلة التعلم
الأداء الجيد ..... الحفاظ على التوازن القدرة على التمييز بين المؤثرات.....							
توجيه التلاميذ إلى ضرورة الاسترخاء الجيد .	5	5	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.		مناقشة و تقييم.		مرحلة التقييم

المدير:

الأستاذة المشرفة : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شاوي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 04

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم-		السنة الدراسية: 2013-2014		المستوى الدراسي		التاريخ		مدة الانجاز		مكان الانجاز		وسائل الانجاز	
3 أدب و فلسفة		3 أديب و فلسفة		2014-03-03		60 د		ملعب المؤسسة		صافرة+ ديكامتر			
الهدف التعليمي				توازن الجسم في مختلف الوضعيات									
الهدف الإجرائي الرئيسي				تحكم التلميذ في الجسم أثناء الدفع									
المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الوضعيات المستهدفة	الحمل المدة	معايير الانجاز و النجاح	مؤشرات النجاح و الانجاز								
المرحلة التحضيرية:	الجو التربوي	تهيئة التلاميذ نفسياً للدرس .	20	الالتزام بالهدوء و الصمت .	الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصّة ، التحية الرياضية .							
	إحماء عام	إعداد التلاميذ بدنياً و فيزيولوجياً .		جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .		التركيز على الأطراف العلوية، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب لكل تلميذ)							
	إحماء خاص	إعداد التلاميذ بدنياً .											
مرحلة التعلم	تنمية القوة البدنية و التحمل و السرعة	الموقف 1: تقسيم القسم الى 4 أفواج (شدة متوسطة)	25	مدى تأثير التدريب الدائري على الأجهزة الداخلي	إنجاز الحركة جيداً ..... القيام بعملية الدفع....	العمل بطريقة التدريب الدائري -المرحلة الأولى :تمارين خاصة 800م فوج 1 -المرحلة الثانية : تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 - المرحلة الثالثة :تمارين خاصة بالوثب فوج 3 - المرحلة الرابعة :تمارين خاصة بالجلّة فوج 4 الموقف 2: فردياً دفع الجلّة من الزحف ومن الثبات ... الموقف 3: اثنان مسك اليدين ومحاولة دفع الزميل إلى أبعاد مسافة حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج							
	التعرف على مختلف الوضعيات	التعامل مع الجلّة											
مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصّة. الانصراف.	توجيه التلاميذ الى ضرورة الاسترخاء الجيد .	5										

المدير:

الأستاذة المشرفة : معاشي نورية

الأستاذ المطبق: بن شاوي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 03

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم -		السنة الدراسية: 2013-2014		
المستوى الدراسي	النشاط	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
3 أدب و فلسفة	الوثب الطويل	20-01-2014	60 د	ملعب المؤسسة
الهدف التعليمي		تنظيم الجري و الوثب بإيقاع منسق .		
الهدف الإجرائي الرئيسي		قدرة التلميذ على الربط بين الجري السريع والارتقاء وفقا للرجل المحددة .		
المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الوضعية المستهدفة	الحمل المدة	معايير الانجاز و النجاح
المرحلة التحضيرية	الجو التربوي	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .	20	الالتزام بالهدوء و الصمت .
	إحماء عام	الجري الحفيف حول الملعب . التسخين العام .		الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
	إحماء خاص	التركيز على الأطراف السفلية ، تمرينات خاصة بالنشاط . حساب نبضات القلب للتلاميذ .		التركيز على الأطراف السفلية .
مرحلة انجاز الوضعية التعليمية	تنمية القوة البدنية والتحمل + السرعة	الموقف..1/ تقسيم القسم إلى 4 أفواج (شدة متوسطة)	25	معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح (التدريب الدائري) على أجهزة الجسم
	الإحساس بالعلاقة العامة بين سرعة ارتقاء ووثب..	العمل بطريقة التدريب الدائري -المرحلة الأولى :تمارين خاصة 800م فوج 1 -المرحلة الثانية : تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 - المرحلة الثالثة :تمارين خاصة بالوثب فوج 3 - المرحلة الرابعة :تمارين خاصة بالجلة فوج 4		الحصول على اقل وقت في السرعة... عدم تخطي لوح الارتقاء... الوثب فوق الخيط... استعمال اليدين أثناء الطيران. الوثب برشاقة وطلاقة...
المرحلة النهائية	مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.	5	توجيه التلاميذ إلى ضرورة الاسترخاء الجيد .

المدير:

الأستاذ المشرف : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شاوي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 03

السنة الدراسية:-2013-2014

المؤسسة:الإخوة والي عين النويصي -مستغانم-

وسائل الانجاز صافرة+ ميقاتي+شواخص	مكان الانجاز ملعب المؤسسة	مدة الانجاز 60 د	التاريخ 2014-04-21	النشاط السرعة	المستوى الدراسي 3 أدب و فلسفة
التنسيق بين الأطراف أثناء الجري					
أدرك التلميذ أهمية التنسيق بين الأطراف					
<b>الهدف التعليمي</b>					
<b>الهدف الإجرائي الرئيسي</b>					
معايير الانجاز و النجاح مؤشرات النجاح و الانجاز	الحمل المدة	الوضيعات المستهدفة		الأهداف الإجرائية الثانوية	المراحل
الالتزام بالهدوء و الصمت .	20	الاصطفااف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .		تهيئة التلاميذ نفسيا للدرس .	الجو التربوي إحماء عام إحماء خاص
الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .		جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .		إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .	
التركيز على الأطراف السفلية .		التركيز على الأطراف السفلية ، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب لكل تلميذ) .		إعداد التلاميذ بدنيا .	
مدى تأثير التدريب الدائري على أجهزة الجسم	25	<p><b>الموقف..1/</b> تقسيم القسم إلى 4 أفواج(شدة متوسطة)</p> <p>العمل بطريقة التدريب الدائري</p> <p><b>-المرحلة الأولى:</b> تمارين خاصة 800م فوج 1</p> <p><b>-المرحلة الثانية :</b> تمارين خاصة بالسرعة فوج 2</p> <p><b>- المرحلة الثالثة:</b> تمارين خاصة بالوثب فوج 3</p> <p><b>- المرحلة الرابعة:</b> تمارين خاصة بالجلة فوج 4</p> <p><b>الموقف 2:</b> الجري بالقاطرات وحسب عدد الخطوط مع إرجاع اليدين للوراء...ثم فوق الرأس ... إجراء منافسة عادية مع استعمال اليدين .....</p> <p>حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج</p>		تنمية القوة البدنية والتحمل مع السرعة	مرحلة التعلّم
عدم توازن الجسم أثناء الجري.....كذلك الحصول على وقت طويل.....				معرفة الفرق بين استعمال اليدين و العكس .....	
توجيه التلاميذ إلى ضرورة الاسترخاء الجيد .	5	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.		-مناقشة و تقييم.	مناقشة

المدير:

الأستاذ المشرف : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شاوي محمد أمين

الكفاءة القاعدية رقم : 04

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم-		السنة الدراسية: 2013-2014		المستوى الدراسي		النشاط		التاريخ		مدة الانجاز		مكان الانجاز		وسائل الانجاز	
3 أدب و فلسفة		دفع الجلة		2014-03-10		60 د		ملعب المؤسسة		صافرة+رفش+ديكامتر					
الهدف التعليمي						التحكم في الجسم أثناء الاندفاع و الاقتراب									
الهدف الإجرائي الرئيسي						تحكم التلميذ في جسمه أثناء الاندفاع دون الخروج من الدائرة									
المراحل		الأهداف الإجرائية الثانوية		الوضعية المستهدفة		الحمل المدة		معايير الانجاز و النجاح		مؤشرات النجاح و الانجاز					
المرحلة التحضيرية	الجو التربوي	تهيئة التلاميذ نفسياً للدرس .		الاصطفااف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصّة ، التحية الرياضية .		20	الالتزام بالهدوء و الصمت .		مؤشرات النجاح و الانجاز						
	إحماء عام	إعداد التلاميذ بدنياً و فيزيولوجياً .		جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .			الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .								
	إحماء خاص	إعداد التلاميذ بدنياً .		التركيز على الأطراف العلوية ، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب لكل تلميذ) .			التركيز على الأطراف العلوية .								
مرحلة التعلم	تنمية القوة البدنية و التحمل مع السرعة		الموقف..1/ يربط الموقف..1/ تقسيم القسم الى 4 أفواج (شدة متوسطة)		25		مدى تأثير التدريب الدائري على الأجهزة الداخلي								
	الارتكاز أثناء الدفع		العمل بطريقة التدريب الدائري - المرحلة الأولى : تمارين خاصة 800م فوج 1 - المرحلة الثانية : تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 - المرحلة الثالثة : تمارين خاصة بالوثب فوج 3 - المرحلة الرابعة : تمارين خاصة بالجلّة فوج 4 الموقف 2: بواسطة الجلات البلاستيكية فدياً الاندفاع و الاقتراب بسرعة و التوقف بسرعة دون الخروج من الدائرة ... الموقف 3: إجراء منافسة ..... حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج		استعمال القوة دون توقف ... الدفع بقوة دون أخطاء										
مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصّة. الانصراف.		5		توجيه التلاميذ إلى ضرورة الاسترخاء الجيد .										

المدير:

الأستاذة المشرفة : معاشي نورية

الأستاذ المطبق: بن شايي محمد أمين



الكفاءة القاعدية رقم : 04

السنة الدراسية: 2013-2014

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم-

المستوى الدراسي 3 أدب و فلسفة	النشاط السرعة	التاريخ 2014-04-28	مدة الانجاز 60 د	مكان الانجاز ملعب المؤسسة	وسائل الانجاز صافرة+ ميقاتي+شواخص
الهدف التعليمي			التنسيق بين أساسيات السرعة حتى التخطي		
الهدف الإجرائي الرئيسي			يجمع التلميذ بين أساسيات الجري		
المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الوضعية المستهدفة	الحمل المدة	معايير الانجاز و النجاح مؤشرات النجاح و الانجاز	
المرحلة التحضيرية	الجو التربوي	تهيئة التلاميذ نفسيا للدروس .	20	الالتزام بالهدوء و الصمت .	
	إحماء عام	إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .		الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .	
	إحماء خاص	إعداد التلاميذ بدنيا .		التركيز على الأطراف السفلية .	
مرحلة انجاز الوضعية التعليمية	معرفة نتائج البرنامج المقترح (التدريب الدائري )	<p><b>الموقف 1:</b> تقسيم القسم إلى 4 أفواج (شدة متوسطة)</p> <p>العمل بطريقة التدريب الدائري</p> <p>-المرحلة الأولى: تمارين خاصة 800م فوج 1</p> <p>-المرحلة الثانية: تمارين خاصة بالسرعة فوج 2</p> <p>- المرحلة الثالثة: تمارين خاصة بالوثب فوج 3</p> <p>- المرحلة الرابعة: تمارين خاصة بالجلة فوج 4</p> <p><b>الموقف 2:</b></p> <p>- الاختبار البعدي للعينة التجريبية في جميع الفعاليات (800م/600م الوثب الطويل الجلة والسرعة )</p> <p>تهيئة جو بكالوريا الرياضة</p> <p>حساب نبضات القلب للتلاميذ الممارسين للبرنامج</p>	25	مدى تأثير التدريب الدائري على الأجهزة الداخلي	
			التزام الهدوء ... تحقيق أحسن النتائج ...		
مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.	5	توجيه التلاميذ إلى ضرورة الاسترخاء الجيد .		

المدير:

الأستاذ المشرف : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شاوي محمد أمين

المستوى الدراسي 3 أدب و فلسفة	النشاط الوثب الطويل	التاريخ 2014-02-03	مدة الانجاز 60 د	مكان الانجاز ملعب المؤسسة	وسائل الانجاز صافرة+رفش+ديكامتر
الهدف التعليمي		التنسيق بين أساسيات الوثب .			
الهدف الإجرائي الرئيسي		قدرة التلميذ على أداء أساسيات الوثب بتناسق .			
المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الوضعية المستهدفة	الحمل المدة	معايير الانجاز و النجاح مؤشرات النجاح و الانجاز	
المرحلة التحضيرية	الجو التربوي	الاصطفاف : مراقبة البدلة ، المناداة ، شرح هدف الحصة ، التحية الرياضية .	20	الالتزام بالهدوء و الصمت .	
	إحماء عام	جري خفيف حول الملعب تسخين المجاميع العضلية .		الإحماء الجيد لتفادي الإصابات	
	إحماء خاص	التركيز على الأطراف السفلية ، تمرينات خاصة بالنشاط (حساب نبضات القلب للتلاميذ)		التركيز على الأطراف السفلية .	
مرحلة التلق	تنمية القوة البدنية والتحمل و السرعة	الموقف..1/ على الموقف..1/ تقسيم القسم الى 4 أفواج(شدة متوسطة) العمل بطريقة التدريب الدائري -المرحلة الأولى: تمارين خاصة بـ800م فوج 1 -المرحلة الثانية : تمارين خاصة بالسرعة فوج 2 - المرحلة الثالثة: تمارين خاصة بالوثب فوج 3 - المرحلة الرابعة: تمارين خاصة بالجلة فوج 4 مسافة 20 م/ إجراء مسابقة في السرعة+الارتقاء والقفز على الخيط المطاطي والوثب إلى ابعد مسافة ممكنة.../ الموقف..2/ إجراء منافسة في الوثب على شكل مسابقة للحصول على أحسن نتيجة.../ بالإضافة إلى تقييم الهيئة العامة للتلاميذ**** حساب نبضات القلب للتلاميذ	25	ارتفاع الشدة التنفسية.مدى تأثر أجهزة الجسم بالبرنامج المقترح(التدريب الدائري)  السرعة.../ عدم تخطي لوح الارتقاء.../ الوثب فوق الخيط.../ استعمال اليدين أثناء الطيران. الوثب برشاقة وطلاقة...	
	أهمية السرعة للوثب.../ التنسيق العام بين الأساسيات.../ مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.	5	توجيه التلاميذ الى ضرورة الاسترخاء الجيد .	

المدير:

الأستاذة المشرفة : معاشي نورية

الأستاذ المطبق : بن شاوي محمد أمين

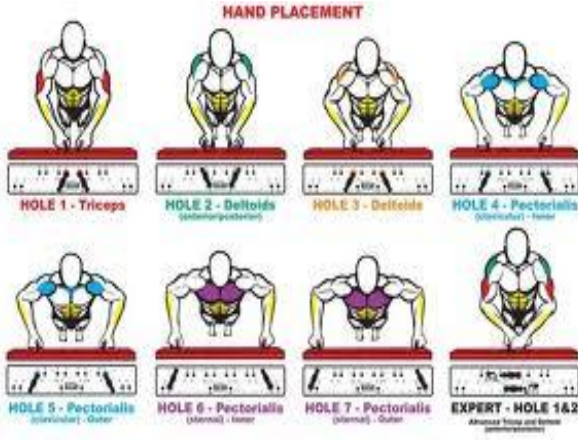
الكفاءة القاعدية رقم :

المؤسسة: الإخوة والي عين النويصي - مستغانم-		السنة الدراسية: 2013-2014		
المستوى الدراسي	النشاط	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
3 أدب و فلسفة		2013-12-17	60 د	ملعب المؤسسة
الاختبار القبلي للعينة التجريبية في فعاليات باكالوريا رياضة				
الهدف التعليمي				
الهدف الإجرائي الرئيسي				
المراحل	الأهداف الإجرائية الثانوية	الوضعية المستهدفة	الحمل المدة	معايير الانجاز و النجاح مؤشرات النجاح و الانجاز
المرحلة التحضيرية	إحماء عام	إعداد التلاميذ نفسيا للدرس .	20	الالتزام بالهدوء و الصمت .
	إحماء خاص	إعداد التلاميذ بدنيا و فيزيولوجيا .		الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .
	إحماء خاص	إعداد التلاميذ بدنيا .		
مرحلة التعلم	معرفة نتائج التلاميذ	<b>الموقف 1:</b> إجراء منافسة في جميع الفعاليات	25	تحقيق أفضل النتائج
	مناقشة و تقييم.	جري خفيف بشدة منخفضة تمارين استرخائية. حوصلة الحصة. الانصراف.	5	توجيه التلاميذ الى ضرورة الاسترخاء الجيد .

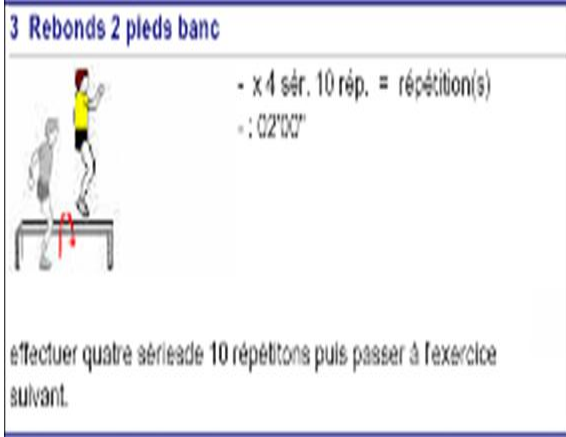
المدير:

الأستاذة المشرفة : معاشي نورية

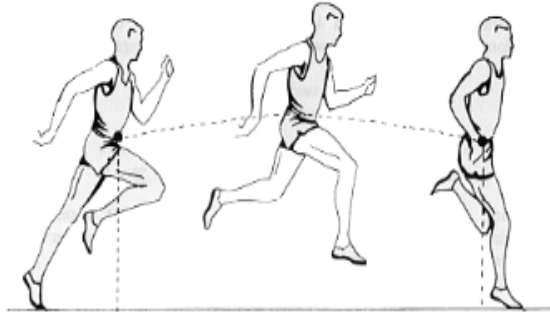
الأستاذ المطبق : بن شاوي محمد أمين



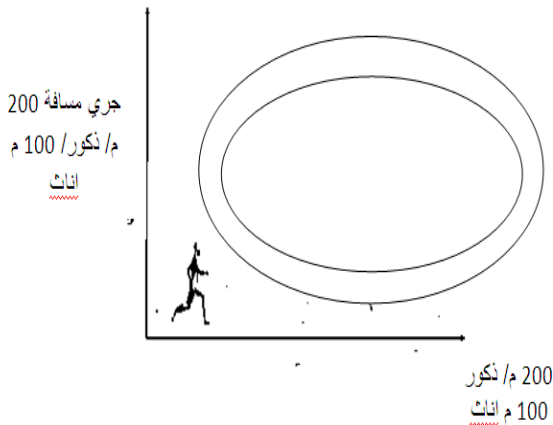
التمرين الأول: تمارين  
المضخة لتقوية الأطراف  
العلوية (دفع الجلة)



التمرين الثاني: تمارين  
خاصة بالوثب الطويل



التمرين الثالث: تمارين  
خاصة بالسرعة



التمرين الرابع: تمارين  
خاصة بالتحمل

## الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية اناث في الرباعي

دفع الجلة		الوثب الطويل		60 م سرعة		600م		الوزن	الطول	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي				
6.10	6.00	3.55	3.50	12.04	12.04	3.09	3.12	55	1.60	18	1- بلجوهر يمينة
4.30	4.00	3.80	3.60	12.05	12.10	3.36	3.38	58	1.56	18	2- بليمن أم الخير
5.80	5.70	3.00	2.90	12.13	12.15	3.24	3.25	57	1.56	17	3- بن محال خيرة
4.60	4.50	3.50	3.34	11.96	11.98	3.07	3.10	60	1.62	18	4- حمادوش أم الخير
5.20	5.10	2.50	2.10	12.01	12.05	3.19	3.22	53	1.57	17	5- حمدود منصورية
4.15	4.10	2.80	2.40	11.96	11.95	2.58	3.01	50	1.65	17	6-- ساعد وهيبه
4.55	4.50	3.00	2.90	12.15	12.16	2.59	3.02	50	1.60	18	7- سالم عباسية
4.20	4.00	3.40	3.20	12.13	12.17	3.25	3.30	52	1.62	17	8- عزروق الحاجة
4.25	4.00	2.60	2.50	11.98	12.02	3.17	3.20	50	1.57	18	9- عزروق حميدة
5.60	5.60	3.30	3.10	12.05	12.09	3.00	3.04	58	1.56	18	10- قارة لمياء
4.65	4.60	3.40	3.20	12.11	12.14	3.30	3.38	60	1.60	17	11- قدور فاطمة
5.30	5.20	2.30	2.10	12.40	12.49	3.39	3.40	70	1.68	17	12- قورين حكيمه
5.20	5.00	3.80	3.70	12.03	12.10	3.12	3.15	71	1.66	18	13- ناير أميرة
4.70	4.60	4.20	4.00	11.94	11.98	2.50	2.58	69	1.56	18	14- بلالو ياسمين
4.50	4.30	4.10	3.90	11.92	11.95	2.54	2.57	58	1.63	18	15- نوفة حياة

الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ذكور في الرباعي

دفع الجلة		الوثب الطويل		60 م سرعة		800م		الوزن	الطول	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي				
7	6.90	4.60	4.50	10.01	10.05	2.12	2.22	70	1.72	18	1-بالزرقعة عبد الحق
7.10	7	4.40	4.30	10.08	10.11	2.35	2.49	62	1.68	18	2- بريلاس ميلود
6.85	6.80	4.65	4.60	10.02	10.04	2.28	2.32	68	1.70	17	3- بن زرقعة طاهر
6.55	6.50	5.20	5	10.17	10.20	2.20	2.25	66	1.65	18	4- بن علو علي
7.30	7.10	5	4.90	10.15	10.18	2.31	2.34	69	1.62	17	5- بن عياد منير
7.30	7.20	4.90	4.80	10.26	10.30	2.55	2.59	72	1.70	18	6- بن محال عبد القادر
6.60	6.50	5.70	5.60	10.20	10.25	2.54	2.58	72	1.75	18	7- بوكير عبد المالك
6.50	6.45	5.30	5.20	10.17	10.20	2.40	2.45	67	1.69	18	8- حمادي أسامة
7.40	7.20	4.60	4.50	10.18	10.21	2.27	2.31	69	1.64	18	9- حمدود منير
6.80	6.70	5.20	5.10	10.30	10.35	2.32	2.36	68	1.70	18	10- دندن أمين
6.85	6.80	4.90	4.80	10.32	10.36	2.49	2.50	67	1.71	18	11- رويح محمد أمين
6.95	6.90	5	4.90	9.98	10.02	2.34	2.38	70	1.67	17	12- طبيب عبد الحفيظ
6.60	6.55	5.10	5	9.95	9.98	2.38	2.42	70	1.72	18	13- عبد اللاوي محمد
6.90	6.85	4.60	4.55	10.26	10.28	2.57	3.01	65	1.66	17	14- عيشوش قمر الدين
7.30	7	4.75	4.66	10.37	10.40	2.22	2.24	71	1.68	18	15- قرمي بو عبد الله

## الاختبار القبلي والبعدي للعينة الظابطة ذكور في الرباعي

دفع الجلة		الوثب الطويل		60 م سرعة		800م		الاسم واللقب	السن	الطول	الوزن
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي				
6.75	6.80	4.60	4.52	9.56	9.58	2.52	2.55	68	1.66	18	1- برحال نذير
6.55	6.50	4.40	4.40	10.10	10.12	2.50	2.50	70	1.70	18	2- بلقاسم محمد
6.20	6.84	4	4.20	10.05	10.03	2.33	2.30	68	1.70	18	3- بن سكران عبد الله
6.50	6.60	4.30	4.25	10.14	10.11	2.21	2.22	71	1.65	18	4- بو عبد الله عبد القادر
7.30	7.20	4.90	4.88	10.18	10.17	2.44	2.45	65	1.62	17	5- بو عمران محمد
6.20	6	4.50	4.78	10.19	10.20	2.31	2.35	72	1.68	18	6- حرطاني عبد القادر
7	7.10	4.70	5.66	10.20	10.22	2.30	2.26	72	1.75	18	7- حمياني عبد القادر
6.50	6.40	5.70	5.56	10.19	10.20	2.21	2.23	67	1.71	18	8- خليجة علي
6.45	6.50	4.50	4.40	10.33	10.30	2.59	3	67	1.64	17	9- دندن عبد القادر
6.30	6.20	5	5.18	10.28	10.31	2.53	2.55	69	1.65	18	10- زواوي إلياس
6.60	6.70	4.90	4.89	10.60	10.62	2.41	2.40	66	1.71	18	11- شنين حبيب
6.88	6.80	4.50	4.20	9.87	9.89	2.33	2.35	70	1.66	17	12- عابد محمد
6.90	6.90	4.90	4.90	9.97	9.98	2.58	3	68	1.72	18	13- قدور عواد
6.65	6.60	5.20	5.10	10.35	10.39	2.54	2.56	65	1.69	18	14- نوفة محمد
6.95	6.89	4.50	4.80	10.20	10.18	2.18	2.20	70	1.68	18	15- فورين جميعي

الاختبار القبلي والبعدي للعينه الطابطة اناث في الرباعي

دفع الجلة		الوثب الطويل		60 م سرعة		600م		الوزن	الطول	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي				
5.60	5.50	3.55	3.50	11.55	11.58	3.28	3.30	58	1.65	18	1- برحال زهية
4.30	4.50	3.45	3.55	12.21	12.20	3.19	3.20	55	1.66	18	2- بشير أحلام
5.20	5	3.20	3	12.28	12.30	3.11	3.09	66	1.50	17	3- بلحاجي عائشة
4.30	5.20	3.30	3.20	11.86	11.89	3.18	3.15	65	1.50	18	4- بن عدة حنان
4.60	4.60	2.25	2.30	12.12	12.14	3.05	3.08	58	1.50	17	5- زرارقة حسناء
4.58	4.60	2.30	3.20	11.96	11.98	2.25	3.30	51	1.68	18	6- سيع حياة
4.55	4.20	3.60	3.56	12.14	12.11	3.10	3.11	50	1.65	18	7- سمارة نجاة
4.20	4.10	3.45	3.40	12.18	12.20	3.38	3.40	55	1.60	18	8- عراب مريم
5	5.10	2.60	3.55	12.00	12.02	3.48	3.50	65	1.60	18	9- عمارة فيروز
4.70	4.80	2.50	2.30	11.77	11.78	3.22	3.20	58	1.52	18	10- عيسى حفيدة
6.10	6	3	2.80	12.09	12.10	3.41	3.40	71	1.55	18	11- قابورة حسنية
4.40	4.35	3.70	3.60	12.53	12.55	3.35	3.38	70	1.62	17	12- محي الدين سمية
4.98	5	3.25	3.20	12.36	12.38	3.15	3.19	69	1.56	17	13- مغربي أمينة
5	4.90	3.40	3.49	11.79	11.76	2.46	2.48	70	1.59	18	14- مفراد حنان
4.55	4.50	3.80	3.90	12.64	12.66	3.24	3.26	56	1.58	17	15- حرشان هناء

# résumé

Titre de l'étude: L'effet de l'entraînement en circuit pour améliorer les résultats des événements et des taux de baccalauréat Sport

L'étude vise à déterminer l'impact de l'utilisation de la méthode de formation de circuit afin d'améliorer la réalisation des événements numériques et baccalauréat sport hypothèses de la méthode d'étude de l'anneau de la formation une influence positive sur l'amélioration de l'issue des événements et des taux de baccalauréat Sport

% De l'échantillon de la communauté d'origine 15 mâles 15 femelles de 50

La conclusion la plus importante: La façon dont le cycle de formation une influence positive sur l'amélioration des résultats de taux et événements sportifs baccalauréat; anneau efficace méthode de formation en termes de temps et d'espace pour jouer et de contrôle élèves

La suggestion la plus importante ou la recommandation de la bague de la formation une influence positive sur l'amélioration des résultats des taux et des activités de baccalauréat sport et nous vous recommandons l'utilisation de ce type de méthodes de formation et de l'augmentation du coefficient de l'éducation physique et des sports dans les écoles secondaires de l'Algérie et l'aspect enrichissant du cognitives des cours théoriques pour devenir un article scientifique et pas le divertissement de substance

# ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : تأثير التدريب الدائري على تحسين نتائج و معدلات فعاليات بكالوريا الرياضة

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين الإنجاز الرقمي لفعاليات بكالوريا رياضة والفرص من الدراسة طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابيا على تحسين نتائج و معدلات فعاليات بكالوريا الرياضة

العينة 15 ذكور 15 إناث بنسبة 50% من المجتمع الأصلي

أهم استنتاج: طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابيا على تحسين نتائج معدلات و فعاليات بكالوريا رياضة؛ طريقة التدريب الدائري فعالة من حيث الوقت و مساحة اللعب و التحكم في التلاميذ

أهم اقتراح أو توصية التدريب الدائري تؤثر ايجابيا على تحسين نتائج معدلات و فعاليات بكالوريا رياضة و نوصي باستعمال هذا النوع من طرق التدريب و الزيادة في معامل التربية البدنية و الرياضة في ثانويات الجزائرية و إثرائها بالجانب المعرفي أي دروس نظرية حتى تصبح مادة علمية و ليست مادة ترفيحية

الكلمات المفتاحية: التدريب الدائري فعاليات بكالوريا الرياضة