الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وازرة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

قسم التدريب الرياضي

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان

قياس المستوى المعرفي لدى طلبة السنة الثالثة تخصص تدريب رياضي ألعاب القوى

من إعداد الطالبين

مصطفى هنشور تامر محسن

مصطفاوي الطيب

تحت إشراف

د/ عامر حسين

السنة الجامعية: 2024 – 2025

إهداء

إلى من غرَس فينا حب العلم، وكان سندًا لنا فدرب التعلم،

إلى والدينا الأعزاء، الذين لم يبخلوا علينا بدعائهم ودعمهم وتشجيعهم المستمر،

إلى أساتذتنا الكرام الذين كانوا لنا منارة علم ونور، إلى كل من آمن بنا وكان لنا دافعًا للاستمرار ،نهدي هذا العمل المتواضع تعبيرًا عن امتناننا

وتقديرنا.

شكر وتقدير

نتقدم نحن الطالبين مصطفى هنشور تامر محسن و مصطفاوي الطيب بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى أستاذنا المشرف الدكتور عامر

حسين، على ما قدمه لنا من دعم وتوجيهات علمية قيمّة كان لها الدور

الكبير في إنجاز هذا البحث. لقد كان لتشجيعه وإشرافه المستمر الأثر

البالغ في دفعنا إلى تقديم الأفضل

كما نود أن نعبر عن امتناننا لكل من ساعدنا وساندنا خلال مسيرتنا البحثية، من أساتذة وزملاء وأفراد العائلة، على دعمهم المعنوي

وتحفيزهم المتواصل

نسأل الله أن يكون هذا العمل العلمي عند حسن ظن الجميع، وأن

يحقق الفائدة المرجوة

الفهرس
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
المقدمة..... .... .. ص9 – ص10
الإشكالية .... ص10 – ص11
الإشكالية الرئيسية..... ..... ص11
الإشكاليات الفرعية ص11
الفرضيات..... ..... ص11
الفرضية الرئيسية..... ..... ص11
الفرضيات الفرعية..... ص11
الأهداف..... .... ص12
الهدف الرئيسي..... ..... ص12
الأهداف الفرعية..... ..... ص12
المصطلحات..... ص12 – ص14
أهمية البحث..... ..... ص14 – ص15
الدراسات السابقة .... ص15 – ص 19
الجانب النظري
الفصل الأول: المفاهيم النظرية الأساسية لألعاب القوى
تمهيد ص21
مفهوم ألعاب القوى في مجال التدريب الرياضي ص22
مفهوم ألعاب القوى..... .... ص22–ص24
أنواع فعاليات ألعاب القوى ص22– ص27
المهارت الأساسية في ألعاب القوى ..... ص27 – ص30
مبادئ التدريب في ألعاب القوى ..... ص 30 – ص32
المبادئ البيوميكانيكية المرتبطة بألعاب القوى .... ص32 – ص34

الخصائص البدنية والوظيفية المطلوبة .... ص34 – ص37
أهمية التكوين المعرفي في تخصص ألعاب القوى .... ص37 – ص38
الفصل الثاني: المعرفة النظرية والتطبيقية في ألعاب القوى
تمهيد..... ص40
مفهوم المعرفة في المجال الرياضي..... ..... ص41–ص42
المعرفة النظرية في تخصص ألعاب القوى .... ص42 – ص44
المعرفة التطبيقية في تخصص ألعاب القوى ..... ص44 –ص46
العلاقة بين المعرفة النظرية والتطبيقية..... ..... ص46 –ص48
الجانب التطبيقي
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
تمهيد ص50
منهجية البحث..... ..... ص50
مجتمع وعينة البحث..... .... ص51
متغيرات البحث..... ..... ص51
مجالات البحث..... .. ... ص52
أدوات البحث .... ص52 – ص53
الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ص55
الدراسة الاستطلاعية ص55
الدراسات الإحصائية..... ص55–ص56
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات
عرض وتحليل نتائج إجابات عينة البحث
المحور الأول: الجانب التطبيقي لألعاب القوى.....ص57 – ص87
المحور الثاني: الجانب النظري لألعاب القوى.....ص88 – ص105
مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات..... ..... ص106 – ص107
الاستنتاجات العامة..... ص108
توصيات و الاقتراحات ص109

الخلاصة العامة ص111
المراجع و الملاحق..... ..... ص112 – ص114
الملخص..... ..... ص115 – ص117

قائمة الجداول

جدول رقم 01 أسماء الأساتذة والدكاترة المحكمين ص53
جدول رقم 02 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصدق وثبات الاستبيان...ص53–ص54
جدول رقم 03 نتائج إجابات العينة حول شرح وضعية الانطلاق الصحيحة.....ص57
جدول رقم 04 نتائج إجابات العينة حول تصحيح أخطاء مرحلة الانطلاق.....ص59
جدول رقم 05 نتائج إجابات العينة حول إعداد تمرين لتحسين التسارع..... ....ص60
جدول رقم 06 نتائج إجابات العينة حول توضيح دور حركة الذ ارعين..... .....ص62
جدول رقم 07 نتائج إجابات العينة حول توجيه الحفاظ على استقامة الجسم.....ص64
جدول رقم 08 نتائج إجابات العينة حول توضيح توزيع الجهد خلال السباق.....ص65
جدول رقم 09 نتائج إجابات العينة حول تصميم خطة تدريبية أسبوعية ص67
جدول رقم 10 نتائج إجابات العينة حول شرح حساب خطوات الاقتراب..... .....ص68
جدول رقم 11 نتائج إجابات العينة حول توجيه الأداء الصحيح أثناء الارتقاء..... .....ص70
جدول رقم 12 نتائج إجابات العينة حول تقديم تمرين للتحكم في وضعية الطيران.....ص72
جدول رقم 13 نتائج إجابات العينة حول توضيح الطريقة الصحيحة للهبوط.....ص73
جدول رقم 14 نتائج إجابات العينة حول إعداد تدريبات لتحسين القوة الانفجارية.....ص75
جدول رقم 15 نتائج إجابات العينة حول شرح الطريقة الصحيحة لإمساك الأداة..... ...ص76
جدول رقم 16 نتائج إجابات العينة حول توضيح الفرق بين الدفع والرمي ص78
جدول رقم 17 نتائج إجابات العينة حول تصميم تمرين لتحسين التوازن..... ... .ص80
جدول رقم 18 نتائج إجابات العينة حول تعليم استخدام القدمين لتوليد قوة الدفع... .. ..ص81
جدول رقم 19 نتائج إجابات العينة حول تطوير خطة تدريبية لتحسين دقة وقوة الرمي... ..ص83

جدول رقم 20 نتائج اختبار حسن المطابقة للمحور الأول (الجانب التطبيقي) .. ص85-ص86
جدول رقم 21 نتائج إجابات العينة حول معرفة القواعد العامة لألعاب القوى.....ص88
جدول رقم 22 نتائج إجابات العينة حول معرفة القواعد العامة لألعاب الق ى.....ص89
جدول رقم 23 نتائج إجابات العينة حول المراحل المختلفة للأداء البدني..... ....ص91
جدول رقم 24 نتائج إجابات العينة حول الأسس العلمية لتقنيات الجري السريع..... ..ص93
جدول رقم 25 نتائج إجابات العينة حول تحليل الأداء الحركي في القفز الطويل ص94
جدول رقم 26 نتائج إجابات العينة حول تفسير العوامل المؤثرة على دقة وقوة الرمي ص96
جدول رقم 27 نتائج إجابات العينة حول مكونات الوحدة التدريبية..... ....ص97
جدول رقم 28 نتائج إجابات العينة حول أساليب اختبار القدرات البدنية ص99
جدول رقم 29 نتائج إجابات العينة حول التغذية الرياضية ودورها في الأداء..... ...ص100
جدول رقم 30 نتائج إجابات العينة حول ربط الجوانب النظرية بالتطبيقات العملية.....ص102
جدول رقم 31 نتائج اختبار حسن المطابقة للمحور الثاني (الجانب النظري) ص104

الفصل التمهيدي

(التعريف بالبحث)

1. **المقدمة**:

يُعدّ الجانب المعرفي في التكوين الجامعي عنصرًا محوريًا في بناء الكفاءة المهنية لدى الطلبة، خصوصًا في تخصصات ذات طابع تطبيقي وميداني كالتدريب الرياضي. إن تطور العلوم المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية، مثل علم الحركة (البيوميكانيك)، الفسيولوجيا، وعلم النفس الرياضي، أفرز حاجة ملحّة إلى تعزيز البعد المعرفي لدى الطلبة إلى جانب المهارات الحركية، مما يجعل من عملية قياس المستوى المعرفي ضرورة علمية وتربوية في آن واحد.

تعد ألعاب القوى من أكثر الرياضات التي تتطلب قاعدة معرفية قوية، نظراً لتنوع فعالياتها (الجري، الرمي، الوثب)، وتعدد أنماط التحضير البدني والذهني التي تستوجب من الطالب الإلمام بمفاهيم علمية دقيقة مثل: المبادئ البيوميكانيكية للحركة، أساليب توزيع الحمل التدريبي، مبادئ التكيّف العضلي العصبي، تقنيات تحليل الأداء، وغيرها. ومن هذا المنطلق، يُعتبر قياس المستوى المعرفي لطلبة السنة الثالثة – تخصص تدريب رياضي (ألعاب القوى) مدخلًا مهمًا لفهم مدى نضجهم الأكاديمي واستعدادهم المهني لدخول عالم التدريب. وتشير الأبحاث في هذا السياق إلى وجود تفاوتات واضحة في البنية المعرفية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث خلص محمد صبحي حسانين (2003) في كتابه القياس والتقويم في التربية الرياضية إلى أن العديد من البرامج الأكاديمية تفتقر إلى آليات موضوعية لقياس نواتج التعلم المعرفية، ما يؤدي إلى تخريج طلبة يملكون رصيدًا نظريًا دون القدرة على تفعيله ميدانيًا. هذا ما لاحظناه بشكل مباشر من خلال تجربتنا كطلبة، حين واجهنا في الحصص التطبيقية أو أثناء التدريب الميداني بعض الصعوبات في تفسير الأداء أو تحليل الأخطاء الفنية، رغم دراستنا لها نظريًا في السنوات السابقة .

ومن هنا نشأت فكرة هذا البحث، ليس فقط باعتباره مشروع تخرج شكلي، بل كاستجابة لحاجة فعلية نابعة من الميدان. لقد لاحظنا، من خلال الاحتكاك بزملائنا، أن هناك من يتمتع بقدرة تحليلية وفكرية تؤهله للتعامل مع متطلبات التدريب الميداني، في حين يواجه البعض الآخر ضعفًا في الربط بين ما يُدرس نظريًا وما يُطبق فعليًا. وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل: هل فعلاً تؤهلنا المناهج الحالية لنكون مدربين فاعلين؟ وهل يمتلك طلبة الليسانس في سنتهم الأخيرة الكفاءة المعرفية الكافية لممارسة التدريب الرياضي في ألعاب القوى؟ أم أن هناك فجوة معرفية تستدعي المراجعة والتقويم؟.

إن هذا البحث لا يهدف فقط إلى تقييم الأداء المعرفي كأرقام وإحصاءات، بل يتطلع إلى قراءة تربوية تحليلية تنبع من داخل الميدان الجامعي، يقوم بها من هم جزء منه. نحن لا نرصد من الخارج، بل نتحدث من الداخل، ونعاين واقعًا نعيشه يوميًا بين القاعات والملاعب. ومن هذا المنطلق، نأمل أن يشكل هذا

العمل بداية لحوار علمي حول كيف يمكن لمعارف الطالب أن تتحول من مجرد حفظ نظريات إلى أدوات فعالة داخل الميدان التدريبي . (حسانين، 2003)

2.<u>الإشكالية</u>:

يُعتبر التكوين المعرفي عنصرا أساسياً في إعداد الطالب الجامعي المتخصص في ميدان التدريب الرياضي، حيث يُمثل الإطار النظري المرجعي الذي يُبنى عليه الأداء العملي والفني، خاصة في رياضات تقنية كألعاب القوى. ويُعدّ الإلمام بالمعارف المتعلقة بالقوانين، التقنيات، البيوميكانيك، وأساليب التدريب، شرطاً ضرورياً لتمكين الطالب من التحليل والفهم والتطبيق السليم لاحقاً في الميدان. (شرفي وهواورة ،2021)

غير أن الملاحظ في السنوات الأخيرة – من خلال الاحتكاك المباشر مع طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص ألعاب القوى – وجود تفاوت واضح في استيعاب هذه الجوانب النظرية، مما يطرح تساؤلات حول مدى فعالية البرامج التعليمية في ترسيخ المعرفة لدى الطلبة، ويثير الحاجة إلى إجراء تقييم علمي دقيق لهذا

المستوى المعرفي، خاصة وأنهم على مشارف التخرج والدخول في ميدان العمل الميداني. (الطاهر،2019).

ومن هنا تبرز مشكلة البحث: إلى أي مدى يمتلك طلبة السنة الثالثة ليسانس – تخصص تدريب رياضي (ألعاب القوى) – الكفاءة المعرفية الضرورية لأداء مهامهم كمدربين مستقبليين؟ وهل توجد فجوة بين المعرفة المكتسبة نظريًا والقدرة على تطبيقها عمليًا؟.

1.2 **الإشكالية الرئيسية** :

ما هو المستوى المعرفي الذي يمتلكه طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص تدريب رياضي – ألعاب القوى، في الجانبين النظري والتطبيقي؟.

2.2 **الإشكاليات الفرعية**:

ا. ما مدى إلمام طلبة بالمفاهيم والنظريات الأساسية المتعلقة بألعاب القوى في الجانب النظري؟.

ب. إلى أي مدى يستطيع الطلبة توظيف تلك المعارف في الممارسة العملية وتحليل الأداء في الجانب التطبيقي؟.

3. **الفرضيات**:

1.3 الفرضية الرئيسية:

يمتلك طلبة السنة الثالثة ليسانس في تخصص تدريب رياضي ألعاب القوى مستوى معرفيًا متوسطًا في الجانبين النظري والتطبيقي.

2.3 الفرضيات الفرعية:

ا. يمتلك الطلبة إلمامًا جيدًا بالمفاهيم والنظريات المتعلقة بتخصص ألعاب القوى.

ب. يستطيع طلبة السنة الثالثة تطبيق جزء من معارفهم النظرية في الميدان، لكن بشكل محدود.

4.**الأهداف**:

1.4 الهدف الرئيسي:

قياس المستوى المعرفي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس في تخصص تدريب رياضي ألعاب القوى في جانبي النظري والتطبيقي.

2.4 الأهداف الفرعية:

ا. تحديد مستوى معرفة طلبة السنة الثالثة بالمفاهيم والنظريات الأساسية في تخصص ألعاب القوى.

ب. قياس قدرة الطلبة على توظيف تلك المعارف في السياقات التطبيقية والميدانية..

5.**المصطلحات:**

1.5 **المستوى المعرفي:**

ا .تعريف لغوي:

المستوى المعرفي هو درجة الفهم أو الإدراك التي يصل إليها الإنسان تجاه موضوع معين.

ب .تعريف اصطلاحي:

هو قدرة الفرد على استيعاب وتحليل المعلومات وتطبيقها في مواقف مختلفة، ويشمل عمليات ذهنية مثل التذكر، الفهم، التحليل، التركيب، والتقييم (أبوراس 2017).

ج. تعريف إجرائي :يُقاس المستوى المعرفي في هذا البحث من خلال النتائج التي يحصل عليها الطالب في استبيان مكون من 27 سؤالًا (17 سؤالًا للجانب التطبيقي، و10 أسئلة للجانب النظري)، موزعة وفق محاور محددة.

2.5 التدريب الرياضي:

ا .تعريف لغوي:

هو التمرين المستمر الذي يقوم به الرياضي لتقوية جسمه وتحسين قد راته البدنية.

ب .تعريف اصطلاحي:

عملية منظمة ومنهجية تشمل التخطيط والتنفيذ والمتابعة للتمارين الرياضية بهدف تطوير وتحسين القدرات البدنية والفنية للرياضيين (الطاهر 2018).

ج. تعريف إجرائي: يُقصد به في هذا البحث البرامج والممارسات النظرية والتطبيقية التي يتلقاها طلبة السنة الثالثة ليسانس في تخصص ألعاب القوى ضمن المقررات الجامعية.

3.5 ألعاب القوى:

ا. تعريف لغوي:

هي الرياضات التي تشمل الجري، القفز ، والرمي، وتحتاج إلى مها ارت بدنية متنوعة.

ب. تعريف اصطلاحي:

مجموعة من المسابقات الرياضية تتضمن فعاليات الركض، القفز، والرمي، وتعتمد على السرعة، القوة، والمهارة الفنية (محمد ,2016).

ج. تعريف إجرائي: تُشير في هذا البحث إلى المحتوى العلمي والعملي الذي يدرسه ويطبّقه طلبة السنة الثالثة ضمن وحدة "ألعاب القوى"، ويشمل تقنيات الأداء ومبادئ التدريب.

4.5 القياس:

ا .تعريف لغوي:

هو تقدير أو تحديد كمية شيء ما باستخدام أدوات مناسبة.

ب .تعريف اصطلاحي:

هو عملية جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بظاهرة أو أداء معين ، باستخدام أدوات دقيقة، بهدف التقييم والتحليل الموضوع (عنان,2015).

6.أهمية البحث:

يكتسي هذا البحث أهمية متعددة الجوانب يمكن تلخيصها فيما يلي:

ا. تحسين جودة التكوين الأكاديمي :من خلال قياس مدى فعالية البرامج النظرية والتطبيقية المقدمة في تخصص تدريب رياضي – ألعاب القوى.

ب. تعزيز التكامل بين النظرية والتطبيق :من خلال تقييم قدرة الطلبة على الربط بين ما يتعلمونه نظريًا وما يطبقونه ميدانيًا.

ج. توفير بيانات لصنّاع القرار :تساعد على تطوير المناهج وتوجيه السياسات التعليمية بما يتماشى مع متطلبات الميدان.

د. دعم الطلبة في الإعداد المهني :عبر إبراز نقاط القوة والضعف في التكوين المعرفي، مما يساعدهم على تحسين مستواهم قبل التخرج.

هـ. المساهمة في البحث العلمي الرياضي :من خلال تقديم نتائج يمكن البناء عليها في دراسات مستقبلية تتعلق بالكفاءة المعرفية في تخصصات مشابهة.

7.الدراسات السابقة:

1.7 الدراسة الأولى:

ا .العنوان: الكشف عن المستوى المعرفي لبعض فعاليات ألعاب القوى لدى الطلبة المتربصين (ليسانس 2017/2016).

ب .المؤلفون: بن شلطي امال / عمالو محمد / شداد عزالدين

ج. ملخص: تهدف الدراسة إلى التعرف والكشف عن المستوى المعرفي لمطلبة المتربصين تخص التربية وعلم الحركة لبعض فعاليات ألعاب القوى سباق السرعة، دفع الجلة، الوثب الطويل.

د .هدف الدراسة :

هدفت إلى قياس مستوى المعرفة النظرية لدى طلبة السنة الثالثة تخصص تربية وعلوم حركية، في سباق السرعة، الوثب الطويل، ودفع الجلة، والتعرّف على مدى قدرتهم على :فعاليات ألعاب القوى التالية توظيف هذه المعارف أثناء التربصات التطبيقية .

هـ .المنهج:

المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

و .العينة :

تكوّنت من طلبة سنة ثالثة ليسانس – تخصص تربية وعلوم حركية ممن كانوا في فترة تربص تطبيقي في الثانويات العينة : تمثلت في 60 طالب متربص تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

ز .النتائج:

أظهرت النتائج وجود نقص واضح في التكوين المعرفي النظري لفعاليات ألعاب القوى، مع صعوبة في التطبيق الميداني للمعارف خلال الحصص الدراسية. كما لوحظ أن الأساتذة لا يخصصون حصصًا كافية للجوانب النظرية، مما أثر سلبًا على الأداء.

2.7 الدراسة الثانية:

ا .عنوان الدراسة:

الكشف عن مستوى الحصيلة المعرفية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية تيارت 2019 .

ب. المؤلف: العيد بن سميشة.

ج.الهدف:

هدفت إلى التعرف على مستوى المعرفة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إضافة إلى دراسة الفروق في هذا المستوى حسب عدد سنوات الخبرة في التعليم.

د .المنهج:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي .

هـ. العينة:

و. كما استخدم الباحث اختبارًا معرفيًا لقياس الحصيلة المعرفية، وبلغ حجم العينة 80 أستاذًا يعملون في المرحلة الثانوية تم اختيارهم عشوائيًا.

ي. نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج أن مستوى الحصيلة المعرفية متوسط لدى أفراد العينة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى عدد سنوات الخبرة، خاصة في مجال علم التدريب الرياضي .

3.7 الدارسة الثالثة:

ا .عنوان الدراسة:

الحصيلة المعرفية في ألعاب القوى لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – ورقلة.

ب.المؤلفون:

قيس فضل – محمد طاجين. (2018)

ج.الهدف :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الحصيلة المعرفية في رياضة ألعاب القوى لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس، تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بجامعة ورقلة. وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة أهداف الدراسة.

د.العينة:

تكوّنت عينة الدراسة من 42 طالبًا مسجّلين في السنة الثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة ورقلة، تم اختيارهم بطريقة قصدية لتمثيل التخصص بدقة.

هـ.النتائج :

أظهرت النتائج أن الحصيلة المعرفية العامة للطلبة كانت جيّدة في الجانبين البدني والإصابات الرياضية، وتعدّ في مستوى مقبول. أما في الجانب القانوني، فقد كانت الحصيلة المعرفية متوسطة ولا ترتقي إلى المستوى المطلوب.

4.7 أهم ملاحظات الدراسات السابقة:

– ركزت الدراسات السابقة على قياس المعرفة النظرية أو التطبيقية لدى الطلبة أو الأساتذة في مجال ألعاب القوى.
– بينت النتائج أن الطلبة يمتلكون معرفة نظرية متوسطة، لكن يواجهون صعوبة في تطبيقها عمليًا داخل الميدان.
– معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي وأداة الاستبيان كوسيلة رئيسية لجمع البيانات
– أظهرت الدراسات أن هناك تفاوتًا واضحًا في المستوى المعرفي بين الطلبة، خاصة في فهم القوانين والتقنيات.
– أوصت بضرورة ربط الدراسة النظرية بالتطبيق العملي لتحسين الأداء العام للطلبة.

– أشارت بعض الدراسات إلى أن نقص الحصص التطبيقية يضعف قدرة الطلبة على التحليل والتفسير أثناء الأداء.

الجانب النظري

الفصل الاول

(المفاهيم النظرية الأساسية لألعاب القوى)

تمهيد:

تعتبر ألعاب القوى من بين أقدم وأهم الرياضات التي شكّلت القاعدة الأساسية للتكوين الرياضي، لما تحتويه من تنوع في الفعاليات والمهارات الحركية ،إضافةً إلى شموليتها لجميع القدرات البدنية. وقد أصبحت هذه الرياضة، في السياق الأكاديمي، من التخصصات الجوهرية التي تدرّس ضمن برامج التدريب الرياضي، لما لها من أهمية بالغة في إعداد الطلبة وتأهيلهم ليكونوا مدربين أو باحثين قادرين على الفهم والتطبيق الميداني .

إن إدراج تخصص ألعاب القوى في المنهاج الجامعي لتخصص التدريب الرياضي لم يكن عبثا، بل نابع من ضرورة تزويد الطلبة بمعارف علمية دقيقة حول طبيعة الفعاليات، التقنيات، المهارات الأساسية، إلى جانب المبادئ العلمية والبيوميكانيكية التي تفسر آلية الأداء وتساعد في تطويره. ولهذا فإن الإلمام بهذه المفاهيم يُعتبر خطوة أولى وأساسية في تكوين الطالب، إذ لا يمكن الفصل بين الجانب المعرفي والنظري، والجانب العملي التطبيقي في ميدان التدريب الرياضي، لا سيما في رياضة شاملة مثل ألعاب القوى.

وبناءً على ذلك، يسعى هذا الفصل إلى تقديم نظرة شاملة حول المفاهيم النظرية الأساسية المتعلقة بألعاب القوى ضمن تخصص التدريب الرياضي، من خلال التعريف بالرياضة، استع ارض فعالياتها الرئيسية، التطرق إلى المهارات التقنية والفنية الخاصة بكل نوع من الفعاليات، إضافة إلى التعمق في المبادئ البيوميكانيكية التي تفسر الحركات وتساعد على فهمها وتحليلها بطريقة علمية. ومن هذا المنطلق، فإن هذا الفصل يُمهد لفهم واقع الطلبة المعرفي، ويبرز أهمية امتلاك قاعدة معرفية صلبة لدى الطالب، سواء على مستوى الفهم النظري أو التحليل الحركي، مما يعزز من قدرته على التطبيق الميداني السليم لاحقًا.

1. مفهوم ألعاب القوى في مجال التدريب الرياضي:

في سياق تخصص التدريب الرياضي، تعتبر ألعاب القوى من الركائز الأساسية في تكوين الطالب، نظراً كالتدريب .لما تتطلبه من معرفة دقيقة بالجوانب النظرية كالقوانين الدولية وتقنيات الأداء، والتطبيقية الميداني وتحليل الحركات (السرجاني 2018) .

ويكمن دور الطالب المتخصص في فهم هذه الفعاليات من الناحية العلمية والتحليلية، وليس فقط من خلال ممارستها، مما يستوجب التكوين المعرفي العميق لمساعدته على بناء البرامج التدريبية، وتقييم الأداء، وتطوير قدرات الرياضيين (زيتوني ،2017.).

كما تمثل ألعاب القوى ميدانًا مثاليًا لتطبيق مفاهيم البيوميكانيك، الفيزيولوجيا الرياضية، وعلم النفس الرياضي، مما يجعلها مادة دراسية متكاملة تساهم في تأهيل الطلبة كمُدربين قادرين على الجمع بين الفهم النظري والتطبيق الميداني الفعّال (فليطي، 2021.).

وتكمن أهمية ألعاب القوى في التكوين الأكاديمي لتخصص تدريب رياضي في كونها تشكل قاعدة أساسية لفهم المبادئ العامة للتدريب، كونها تضم فعاليات متنوعة تنمي أغلب القدرات البدنية كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة. كما تمكّن الطالب من التعرف على طرق التعليم والتدريب المناسبة لكل لمهنة التدريب .فعالية، مما يساعده في بناء منهج تدريبي علمي ومنظم، ويُكسبه خبرة ميدانية تؤهله الرياضي بمختلف مستوياته (بوحنية،2020) .

2. مفهوم ألعاب القوى:

تُعد ألعاب القوى من أقدم وأشمل التخصصات الرياضية التي تعتمد على القدرات البدنية الطبيعية للإنسان مثل الجري، الرمي، والوثب. وتعرف بأنها مجموعة من الفعاليات التنافسية التي تهدف إلى قياس القدرات البدنية والمهارية للفرد، وتمارس في جميع أنحاء العالم في إطار منافسات رسمية أولمبية ومحلية (حمودة ،2015.).

1.2 أهم فعالياتها:

تنقسم فعاليات ألعاب القوى إلى ثلاث مجموعات رئيسية :

- الجر ي: مثل الجري السريع (100م ،200م) ، الجري المتوسط والطويل، الماراثون، سباق الحواجز، وسباقات التتابع.
- الوثب : وتشمل الوثب الطويل، الوثب العالي، الوثب الثلاثي، والوثب بالزانة .
- الرمي : مثل رمي الجلة، رمي الرمح، رمي القرص، ورمي المطرقة.

تعد هذه الفعاليات حجر الأساس في تدريب القدرات البدنية المتنوعة وتطوير الأداء الرياضي التنافسي (الجنابي ،2016).

2.2 أهميتها في التكوين الأكاديمي لتخصص تدريب رياضي :

تتمثل أهمية ألعاب القوى في كونها مادة أساسية في البرامج التعليمية لتخصص تدريب رياضي، حيث تتيح للطالب التعرف على مختلف جوانب الأداء الحركي والبدني، وتُكسبه معرفة دقيقة بالتقنيات والمبادئ العلمية التي تحكم كل فعالية. كما تساعده على تطوير قدراته في تحليل الأداء، بناء البرامج

التدريبية، وتطبيق الاختبارات الميدانية، مما يهيئه لممارسة مهنية ناجحة في مجال التدريب الرياضي بمستوياته المختلفة (زيتوني ،2017.).

3. أنواع فعاليات ألعاب القوى:

عد ألعاب القوى من أكثر الرياضات تنوعًا وتكاملًا، إذ تشمل مجموعة واسعة من الفعاليات التي تختبر مختلف القد ارت البدنية للرياضي. وتكمن أهمية هذا التنوع في إكساب الطالب المتخصص في التدريب الرياضي تصوارً شاملًا لطبيعة الأداء الحركي ومتطلبات التدريب الخاصة بكل فعالية لا سيما فعاليات الجري يصنف الاتحاد الدولي لألعاب القوى هذه الفعاليات إلى ثلاث مجموعات رئيسية: فعاليات الجري، وفعاليات الرمي، وفعاليات الوثب، ولكل منها خصائص حركية وفسيولوجية مختلفة، تتطلب ب ارمج تدريبية متخصصة ومتكاملة (البنا ،2020).

1.3 فعاليات الجري:

تعتبر فعاليات الجري من أكثر الفعاليات شيوعًا في ألعاب القوى، وهي تختبر بشكل أساسي قدرة الرياضي على السرعة، التحمل، والانسيابية في الأداء.

ا. الجري السريع (العدو) : يشمل سباقات 100م ،200م، و400م. وهي تعتمد على أقصى سرعة للعدّاء خلال مسافة قصيرة، وتتطلب قدراً عاليًا من القوة الانفجارية، التوافق العصبي العضلي، والانطلاق الجيد من وضعية البداية المنخفضة.

ب. الجري المتوسط: مثل 800م و1500م. ويجمع هذا النوع بين السرعة والتحمل الهوائي، حيث يحتاج العداء إلى إدارة الطاقة بذكاء للحفاظ على الوتيرة المناسبة طوال السباق.

ج.الجري الطويل: يشمل 5000م ،10000م، والما ارثون. وهي فعاليات تعتمد بشكل أساسي على قدرة الجهاز التنفسي والدوارني، وتتطلب برمجة تدريبية دقيقة للتحمل العام والقدرة على التوزيع الطاقوي السليم.

د. سباقات الحواجز: مثل 110م حواجز للرجال و100م حواجز للنساء، و400م حواجز. تجمع بين السرعة والتقنية، حيث يُطلب من العداء اجتياز الحواجز دون فقدان التوازن أو الإيقاع.

هـ. سباقات التتابع: مثل 4×100م و4×400م. وهي سباقات جماعية تتطلب تنسيقًا عاليًا بين أفراد الفريق، خاصة في عملية تسليم العصا في مناطق محددة بدقة (صالح ،2017.)

2.3 فعاليات الوثب

تركّز هذه الفعاليات على القدرة الحركية في الانتقال الراسي أو الأفقي، وتحتاج إلى تطوير القوة الانفجارية والتنسيق العضلي العصبي .

ا. الوثب الطويل: يتضمن جريًا متسارعًا وانطلاقًا من منصة الارتقاء لتحقيق أقصى مسافة أفقية، وُيعد مثاليًا لتحليل مارحل السرعة والارتقاء والطيران.

ب. الوثب العالي: يتطلب اجتياز عارضة مرتفعة دون إسقاطها، باستخدام تقنيات مثل فوسبري فلوب، ويرتكز على المرونة والتوقيت.

ج. الوثب الثلاثي: يتكون من ثلاث م ارحل مترابطة (القفزة، الخطوة، الوثبة) ، ويحتاج إلى توازن فني عالي وقدرة على توزيع القوة.

هـ. الوثب بالزانة: يُعد من أكثر الفعاليات تعقيدًا، إذ يستخدم الرياضي عصًا مرنة للقفز فوق ارتفاعات كبيرة، ويتطلب مزيجًا من القوة، المرونة، والفهم الفيزيائي لمسار الحركة (حسين،2019.)

3.3 فعاليات الرمي:

تركّز على إنتاج القوة القصوى والتحكم في التكنيك لتحقيق أقصى مسافة ممكنة

ا .رمي الجلة: يستخدم فيه كرة معدنية تدفع من الكتف، ويتطلب أداءً دقيقًا للحركة الدوارنية أو الانزلاقية للحصول على أقصى دفع.

ب .رمي الرمح: رمح طويل وخفيف يُرمى بعد مرحلة تسارع، ويعتمد على توازن عالي بين الجري والتقنية اللحظية للرمي.

ج. رمي المطرقة: كرة حديدية مربوطة بسلك تُلف عدة مرات قبل إطلاقها، وتتطلب قوة مركزية وتناسقًا عاليًا في الحركة الدوارنية.

د. رمي القرص: يعتمد على قوة الذراع والدوارن المحوري، ويستلزم فهمًا دقيقًا لمركز الجاذبية والتوازن (النعيمي ،2021.).

4. المهارات الأساسية في ألعاب القوى:

تمثّل المهارات الأساسية في ألعاب القوى البنية التحتية التي تبنى عليها جميع مكونات الأداء الفني والتدريب البدني. فهي تشكّل محتوى معرفيًا وتطبيقيًا أساسيًا في ب ارمج إعداد الطالب المتخصص في التدريب الرياضي، نظرا لما تتيحه من فهم دقيق لطبيعة الحركات، آليات إنتاج القوة، وتطبيق المبادئ البيوميكانيكية في الأداء.

وتختلف هذه المها ارت باختلاف نوع الفعالية (جري، وثب، رمي)، لكنها ترتبط جميعها بعدة مفاهيم علمية مشتركة مثل مراكز الثقل، الزوايا المثلى للأداء، التوازن، التنسيق العضلي العصبي، والتحكم الطاقوي.

1.4 مهارات الجري:

مهارات الجري تتطلب دمجًا بين العوامل الفسيولوجية والتقنية، وهي تتفاوت حسب نوع المسافة (قصيرة، متوسطة، طويلة.).

ا. الانطلاق:

يُمثل البداية الفنية لكل سباق، خاصة في الجري السريع. يجب على العداء اتخاذ الوضعية المثالية على الكتل الانطلاقية، حيث يتطلب ذلك ازوية انثناء مناسبة في مفاصل الركبتين والورك، واستعدادًا عضليًا متوتراً يسمح بانطلاق فوري لحظة الإشارة الأداء الجيد في هذه المرحلة يؤثر مباشرة على مرحلة التسارع.

ب. مرحلة التسارع:

تتميز بتحوّل العداء من الوضع الأفقي إلى الوضع القائم تدريجيًا، ويُعد فيها توزيع القوة على الأرض من العوامل الحاسمة، حيث ينصح بأن يكون ازوية الدفع قريبة من 45 درجة لزيادة التسارع .

ج. الانتقال والحفاظ على السرعة القصو ى:

خاصة في 100م و200م، يحتاج العداء إلى الحفاظ على عدد خطوات ثابت وتردد عالٍ دون فقدان الاسترخاء العضلي، لأن التشنج يق لل من الاقتصاد الحركي ويؤدي إلى التباطؤ.

د. مهارات الحواجز والتتابع:

في الحواجز يجب أن يكون الاقتراب منتظمًا والخطوة بين الحواجز ثابتة، مع حركة "فتح الحاجز" السلسة للساق الأمامية والخلفية .

في التتابع مهارة تسليم العصا تعد من أدق الم ارحل، وتنفذ ضمن منطقة محددة وتتطلب تزامنًا مثاليًا بين المستقبل والمرسل (المرزوقي ,2019).

2.4 مهارات الوثب:

فعاليات الوثب تستند إلى استخدام السرعة الأفقية وتحويلها إلى طاقة عمودية أو مائلة بوساطة مرحلة الارتقاء، ويراعى فيها ضبط زوايا الدفع وتوازن الجسم.

ا. مرحلة الاقتراب:

تمثل تراكمًا للطاقة الحركية، ويجب أن تكون بعدد خطوات ثابتة وسرعة تصاعدية من البداية إلى آخر خطوة قبل الارتقاء.

ب. الارتقاء:

تعد المرحلة الأهم، حيث تنقل الطاقة الأفقية إلى الجسم عبر ازوية دفع مناسبة بين 18° إلى 23° حسب الفعالية، ويتم فيها تمديد سريع لمفاصل الكاحل والركبة والورك .

ج. الطيران:

في الوثب الطويل، يتم اختيار تكنيك الطيران حسب مستوى الرياضي، وكل منها له متطلبات توازن مختلفة.

د. الهبوط:

يجب على الرياضي أن يحافظ على وضع الجسم المتوازن لتقليل فقدان المسافة عند الهبوط، عبر مد الرجلين للأمام دون أن يلمس الجسم الأرض خلف نقطة الهبوط. (المهدي ،2020).

3.4 مهارات الرمي:

مهارات الرمي تعتمد على إنتاج أقصى قوة عضلية موجهة بشكل دقيق خلال فترة زمنية قصيرة جدًا.

ا. مسك الأداة والتحكم بها:

طريقة الإمساك تختلف حسب طبيعة الأداة الرمح، (الجلة، القرص، المطرقة). أي خطأ بسيط في الوضعية يؤدي إلى انحراف المسار وفقدان المسافة.

ب. مرحلة الإعداد أو التحضير:

تبدأ من الوقوف أو الدوارن حسب الفعالية، وتعتبر فرصة لتخزين الطاقة المرنة في العضلات، والتي تستغل لاحقًا في الدفع أو الرمي.

ج. مرحلة التسارع:

في الجلة والقرص والمطرقة، تستخدم إما تقنية الانزلاق أو الدوارن لزيادة القوة، ويُعد التحكم في مركز الثقل والزمن الحركي من مفاتيح النجاح.

د. مرحلة الرمي:

وهي لحظة إطلاق الأداة، وتتطلب دقة في التوقيت وازوية إطلاق مثالية (تتراوح بين 32° و36°) غالبًا ، لضمان أقصى مسافة.

هـ. الاسترجاع والتوازن بعد الرمي:

لا تقل أهمية عن باقي الم ارحل، فالحفاظ على توازن الجسم داخل منطقة الرمي يمنع الأخطاء الفنية التي قد تؤدي إلى إلغاء المحاولة (العبيدي ،2018.)

5. مبادئ التدريب في ألعاب القوى:

تُعد مبادئ التدريب الرياضي حجر الأساس في بناء الب ارمج التدريبية الفعالة، خاصة في رياضة تتطلب الدقة والسرعة والقوة مثل ألعاب القوى. هذه المبادئ تطبّق وف قًا لطبيعة الفعالية، ومستوى الرياضي، والهدف من التدريب (تأهيلي، تنافسي، تطويري). ويمكن تلخيص أبرز المبادئ كما يلي:

5.1 مبدأ التدرج في الحمل:

يشير إلى ضرورة زيادة شدة أو حجم الحمل التدريبي بشكل تدريجي، لتفادي الإصابات والإجهاد، ولتحفيز التطور البدني والفني.

مثال: زيادة عدد التكرارات أو الأوازن في تدريبات الرمي، أو تقليص زمن الراحة في سباقات السرعة تدريجيًا.

5.2 مبدأ التخصص:

يعني أن التدريب يجب أن يصمم خصيصًا ليناسب نوع الفعالية (جري، وثب، رمي) ، فمثلاً تدريبات الوثب العالي تختلف جذريًا عن الوثب الطويل أو الجري الطويل.

5.3 مبدأ التكرار:

التكرار المنتظم للحركات يرسخها في الجهاز العصبي، ويؤدي إلى تحسين الأداء الآلي والاقتصادي للحركة، خاصة في المهارات المعقدة مثل تسليم العصا أو الارتقاء في الوثب الثلاثي.

5.4 مبدأ الراحة والاستشفاء:

الراحة عنصر ضروري لحدوث التكيف العضلي والفيزيولوجي، ويجب أن تتخلل بين حصص التدريب وفقًا لنوع الجهد المبذول.

5.5 مبدأ التنوع:

تنويع أساليب التدريب(بيني، دوري، مكثف...) يساعد في تجنب الملل والركود البدني، ويحفز جميع أجهزة الجسم، خاصةً عند التعامل مع فئة الطلبة أو الناشئين.

5.6 مبدأ الحمل الزائد:

يستخدم لتحفيز الجسم على التطور عبر تعريضه لمستويات أعلى من المعتاد من الضغط البدني، مع مراعاة ألا يكون الحمل مفرطًا.

5.7 مبدأ الفروق الفردية:

لا يمكن تطبيق برنامج تدريبي موحّد على جميع الرياضيين أو الطلبة؛ فلكل فرد خصائصه البدنية والعقلية والنفسية، ويجب م ارعاة ذلك في بناء المحتوى التدريب (السيد،2017).

6. المبادئ البيوميكانيكية المرتبطة بألعاب القوى:

تعتبر البيوميكانيك من الركائز الأساسية لفهم الأداء الحركي في رياضة ألعاب القوى، إذ يساهم هذا العلم في تحليل الحركات الرياضية بدقة، من خلال دراسة القوى المؤثرة على الجسم، وزوايا الحركة، والسرعة، والتوازن. ويساعد ذلك في تحسين الأداء الفني، وتقليل خطر الإصابات، ورفع كفاءة التدريب الرياضي .

1.6 أساسيات التحليل الحركي:

التحليل الحركي هو عملية علمية تهدف إلى تفكيك المها ارت الحركية إلى م ارحلها الأساسية، لفهم آليات الأداء وتصحيح الأخطاء في ألعاب القوى، يُستخدم التحليل الحركي في تحديد **ازوية الإقلاع المثالية** في الوثب أو الرمي .

- تحليل خطوات العداء من حيث الطول والتردد.

- دراسة التنسيق العضلي العصبي أثناء الأداء.

ويعتمد التحليل على أدوات مثل التصوير البطيء، والبرمجيات التحليلية، والاستعانة بالمبادئ الفيزيائية مثل قوانين نيوتن

2.6 دور البيوميكانيك في تحسين الأداء الرياضي:

تساهم البيوميكانيك في:

- تحسين الاقتصاد الحركي عبر تصحيح الحركات غير الفعالة التي تستهلك طاقة ازئدة.

- رفع كفاءة القوة المطبقة من خلال تحسين اتجاهات الدفع وتوزيع القوى في الم ارحل الحاسمة مثل الدفع في الرمي أو الارتقاء في الوثب.

- تحقيق الأداء المثالي عبر توجيه التدريب ليصبح أكثر دقة وفعالية.

- تقليل الإصابات عبر تصحيح الحركات الخاطئة التي تسبب إجهادًا على المفاصل أو العضلات.

3.6 تطبيقات عملية في التدريب الرياضي:

تستخدم المبادئ البيوميكانيكية بشكل مباشر في التدريب الرياضي لطلبة تخصص "تدريب رياضي في ألعاب القوى، منها:

– استخدام برامج التحليل بالفيديو لتحليل الأداء في الحصص التطبيقية.

– توظيف أجهزة قياس الزمن والمسافة لتحديد السرعات الفعلية.

– تطبيق مفاهيم مثل ازوية الدفع، عزم القوة، مركز الثقل في تعليم المها ارت مثلاً في الوثب الطويل أو دفع الجلة (الخالدي ،2019).

7. الخصائص البدنية والوظيفية المطلوبة في ألعاب القو ى:

تتميز رياضة ألعاب القوى بتنوع فعالياتها جري، وثب، رمي، وهو ما يجعل لكل منها متطلبات بدنية ووظيفية خاصة، رغم وجود عناصر مشتركة تشكّل القاعدة الأساسية للأداء الجيد. وتعد هذه الخصائص معياراً مهمًا في انتقاء الرياضيين وتوجيههم نحو الفعالية المناسبة، كما تُعدّ محوارً أساسيًا في الب ارمج التدريبية الموجّهة لطلبة تخصص تدريب رياضي.

1.7 السرعة:

السرعة تعد من أهم الخصائص المطلوبة، خاصة في فعاليات الجري القصير والتتابع والحواجز.

و تقسّم إلى:

- سرعة الاستجابة (مثل لحظة الانطلاق) .

- سرعة الانتقال (عدد وتردد الخطوات) .

- السرعة القصوى (أقصى سرعة يُمكن للرياضي بلوغها).

العمل على تطوير السرعة يتم من خلال التمارين النوعية، مثل التك ارارت القصيرة، تدريبات المقاومة الخفيفة، والبدء من أوضاع مختلفة .

2.7 القوة: هي الأساس في فعاليات الرمي والوثب، كما تساهم في الحفاظ على السرعة وتحقيق الدفع المناسب .

تشمل:

- القوة الانفجارية (مثل الدفع في الجلة، أو الإقلاع في الوثب العالي) .

- القوة القصوى (مقدار ما يستطيع الرياضي رفعه أو دفعه) .

- قوة التحمل(الحفاظ على القوة خلال مدة أطول) .

تُدرّب باستخدام تمارين الأثقال، القف ازت العمودية، تمارين البلايومترك، وغيره.

3.7 التحمل:

التحمل مهمّ جدًا في الجري المتوسط والطويل، ويساعد الرياضي على الحفاظ على الأداء لفترة زمنية طويلة دون انخفاض كبير في الكفاءة. ويقسّم إلى

- تحمل عام (يشمل الجوانب الهوائية) .
- تحمل خاص(مرتبط بفعالية معينة، مثل 1500م أو 000,10م) .

يتم تطويره بوساطة الجري المستمر، التمرينات الهوائية، والجري المتفاوت .

4.7 الرشاقة:

الرشاقة ضرورية في تغييرات الاتجاه، التنسيق، التوازن، خاصة في فعاليات الحواجز أو الوثب الثلاثي. تعتمد على التناسق العضلي العصبي، وسرعة ردّ الفعل، والقدرة على التحكم في الجسم أثناء الحركة .

تُطوَّر من خلال تمارين الحواجز القصيرة، تمارين التوازن والدوارن، وتدريبات التنسيق.

5.7 المرونة:

تسهم المرونة في زيادة مدى الحركة في المفاصل، وتساعد على الأداء السليم والوقاية من الإصابات، وهي ضرورية بشكل خاص في :

- الوثب العالي (مرونة مفصل الورك والعمود الفقر ي) .
- الرمي (مرونة الكتف والكوع) .

- الانطلاق(مرونة الورك والكاحل) .

تشمل تمارين الإطالة الثابتة، الإطالة الديناميكية، وتمارين اليوغا الرياضية (النجار ،2018)

8. أهمية التكوين المعرفي في تخصص ألعاب القوى:

التكوين المعرفي يُعتبر أساسًا مهمًا لنجاح الرياضي في أي تخصص رياضي، وخاصة في ألعاب القوى التي تتطلب مهارات عالية في الأداء البدني والفني. من خلال بناء قاعدة.

معرفية قوية، يصبح الطالب قاد ارً على فهم وتحليل مها ارته الحركية بشكل علمي، مما يساعده على تحسين أدائه وتفادي الإصابات.

1.8 كيف تؤثر المعرفة النظرية على الأداء العملي:

المعرفة النظرية لا تقتصر على المفاهيم العامة عن الرياضة فقط، بل تشمل أيضًا المبادئ البيوميكانيكية، الفسيولوجية، والنفسية المتعلقة بكل فعالية رياضية. هذه المعرفة تزوّد المدربين والرياضيين بالأدوات اللازمة لتفسير الحركات بشكل دقيق، وتحليل تأثير القوى الفيزيائية على الجسم أثناء الأداء.

على سبيل المثال:

في الوثب الطويل، المعرفة حول الزوايا المثلى للإقلاع وطريقة توزيع القوة بين الساقين تمكن الرياضي من تحسين أسلوبه، وبالتالي زيادة المسافة.

في الجري، الفهم العميق للبيئة الحيوية وعملية التنفس خلال الفت ارت المختلفة للسباق يساعد على تحسين الأداء الجسدي وتوجيه الجهود بشكل اقتصادي.

في رمي الجلة، يتطلب الأمر أن يفهم الرياضي كيف يوجه القوة على طول مسار الجلة لتحقيق أقصى مسافة. من خلال دراسة الزوايا المثلى للرمي (عادة ما تكون حوالي 35 إلى 45 درجة) ، يستطيع الرياضي تحسين دقة الرمية و زيادة المسافة التي تصل إليها الجلة.

إضافة إلى ذلك، المعرفة حول التغذية وأهمية ال ارحة والاستشفاء تساعد في تحديد فت ارت تدريبية مثلى وأوقات للتعافي، ما يساهم في تحسين الأداء بشكل عام.

2.8 دور المناهج الجامعية في دعم المعرفة:

تلعب المناهج الجامعية دوارً محوريًا في دعم التكوين المعرفي للطلاب المتخصصين في تدريب رياضي في مجال ألعاب القوى. حيث تقدّم المناهج معرفة علمية متكاملة في مجالات مثل

- الأنثروبومترية لفهم الخصائص الجسمانية لكل رياضي .
- البيوميكانيكا لتحليل الحركات وتقليل الأخطاء الفنية.
- الفسيولوجيا الرياضية لفهم تفاعل الجسم مع التدريب وكيفية استجابته للأحمال البدنية.
- التخطيط والبرمجة التدريبية لتحضير خطط تدريبية تتناسب مع احتياجات كل رياضي(العطار،2019)

الجانب النظري

الفصل الثاني

(المعرفة النظرية والتطبيقية في ألعاب القوى)

تمهيد:

يُعدّ التكوين المعرفي أحد الركائز الأساسية في إعداد الطلبة المتخصصين في مجال التدريب الرياضي، لاسيما في رياضة ألعاب القوى التي تتطلب فهماً عميقاً للجوانب التقنية، البدنية، والمهارية. إنّ طبيعة هذا التخصص تستوجب من الطالب امتلاك رصيد معرفي شامل يُمكّنه من التفاعل بكفاءة مع متطلبات الممارسة الميدانية.

ويُعتبر التكامل بين المعرفة النظرية والممارسة التطبيقية من العوامل الحاسمة في تكوين الكفاءة المهنية للطالب. فالمعرفة النظرية تمثل القاعدة العلمية ا لتي يستند إليها في فهم أسس التدريب التحليل الحركي، قوانين الأداء، وأنظمة التحمل والتطوير البدني، بينما تعدّ المعرفة التطبيقية المجال الذي يترجم فيه هذا الفهم إلى ممارسات عملية تتسم بالدقة والفعالية.

يهدف هذا الفصل إلى تسليط الضوء على الأبعاد النظرية والتطبيقية الأساسية في تخصص ألعاب القوى، من خلال تحليل مضمون التكوين العلمي الذي يتلقاه الطلبة، والوقوف على مدى مساهمته في تطوير أدائهم واستعدادهم المهني كمدربين مؤهلين أكاديميًا وعمليًا.

1. **مفهوم المعرفة في المجال الرياضي:**

1.1 تعريف المعرفة:

تعدّ المعرفة أحد العناصر الجوهرية في تكوين الكفاءة المهنية في المجال الرياضي، حيث تعبر عن الحصيلة الفكرية والعلمية التي يكتسبها الفرد من خلال التعلم، الملاحظة، والخبرة. وقد عرّفها العديد من الباحثين بأنها "مجموعة من المعلومات والفهم والمهارات التي يتم اكتسابها من خلال التعليم أو التجربة.

2.1 أنواعها:

تنقسم المعرفة إلى أنواع متعددة ،من أبرزها:

- المعرفة النظرية : وتشمل المفاهيم والقوانين والمبادئ التي تحكم الظواهر الرياضية.
- المعرفة التطبيقية: وهي القدرة على استخدام المعرفة النظرية في مواقف حقيقية.
- المعرفة الإجرائية : وتعني معرفة "كيف" يتم إنجاز المهارة أو الأداء.
- المعرفة الضمنية: وهي المعرفة التي تتكوّن لدى الفرد من خلال الممارسة لكنها غير مصاغة بشكل نظري واضح.

3.1 الفرق بين المعرفة العامة والمعرفة التخصصية:

المعرفة العامة تشمل المعلومات والخلفيات التي تتعلق بمجالات متعددة، مثل مبادئ علم النفس، التغذية، أو فسيولوجيا الجهد البدني، والتي تعتبر ضرورية لكل مهتم بمجال الرياضة بشكل عامأما

المعرفة التخصصية، فهي تلك التي ترتبط ارتباطًا مباش ارً بمجال دقيق مثل ألعاب القوى، وتشمل تفاصيل دقيقة كقواعد الأداء، م ارحل الحركات، تقنيات التدريب الخاصة بكل فعالية (،مثل الجري، الرمي، القفز) وتحليل الأداء الفني يمتلك الطالب الناجح في التكوين الرياضي القدرة على دمج المعرفة العامة مع التخصصية، وتوظيفها لخدمة أهداف التدريب والتقويم والتطوير المهني .

4.1 المعرفة في السياق الأكاديمي لتخصص ألعاب القوى:

في السياق الأكاديمي، تصاغ المعرفة ضمن وحدات تعليمية منظمة، تهدف إلى تزويد الطالب بفهم شامل للنواحي البيوميكانيكية، الفسيولوجية، النفسية، والت ربوية ذات الصلة بألعاب القوى. وتركز البرامج التعليمية على إكساب الطلبة مهارات التفكير النقدي، والتحليل، والتقويم الفني، مما يهيئهم ليصبحوا ممارسين أكفاء وقادرين على التعامل مع مختلف التحديات التدريبية.

تلعب هذه المعرفة دوارً جوهريًا في:

- إعداد الحصص التدريبية المناسبة لكل فعالية .
- اختيار الوسائل والتمارين المناسبة.
- تصحيح الأخطاء الفنية.
- تقييم الأداء الرياضي (اليوسف ،2018.)

2. **المعرفة النظرية في تخصص ألعاب القو ى:**

1.2 طبيعة المعرفة النظرية:

تمثل المعرفة النظرية في تخصص ألعاب القوى الدعامة الأساسية لفهم مختلف مكونات هذا المجال، وتعتبر مرجعًا علميًا يبني عليه الطالب قدراته في التحليل والتقويم. وتشمل هذه المعرفة مجموعة من القوانين التي تفسر الظواهر الحركية، مثل قانون القوة، قانون العزم، والتوازن، وهي قوانين ضرورية لفهم كيفية تنفيذ الحركات بطريقة فعالة.

كما تتضمن التقنيات الخاصة بكل فعالية، مثل تقنيات الانطلاق في سباقات السرعة، أو مراحل الرمي في فعالية رمي الجلة، وهي تشرح للطالب بشكل نظري حتى يتقن التطبيق العملي لاحقًا.

وتشمل أيضًا القواعد التنظيمية التي تضبط سير المنافسات، إلى جانب المصطلحات المعتمدة في المجال والتي تساعد الطالب على التواصل العلمي والفني مع الأساتذة والزملاء.

2.2 محتوى الب ارمج التعليمية النظرية في ألعاب القوى:

تشمل البرامج التعليمية النظرية وحدات دراسية متعددة، تهدف إلى تزويد الطالب بمعرفة منظمة وشاملة. من بين أهم هذه الوحدات:

ا. مبادئ التدريب الرياضي حيث يدرس الطالب أسس التكيف البدني، أنواع الأحمال التدريبية، وفترات الراحة.

ب. التحليل الحركي ويشمل فهم المراحل الدقيقة لكل حركة رياضية، مثل مرحلة الدفع أو مرحلة الطي ارن أو الهبوط.

ج. علم وظائف أعضاء التدريب حيث يتعرف الطالب على كيفية استجابة أجهزة الجسم المختلفة أثناء النشاط البدني.

د. علم النفس الرياضي لفهم الجوانب النفسية المؤثرة في الأداء مثل التوتر، التركيز، والتحفيز.

3.2 تأثير المعرفة النظرية على التحليل والفهم الرياضي:

تلعب المعرفة النظرية دوارً كبيراً في تطوير قدرة الطالب على التفكير النقدي والتحليل الفني. فكلما كانت المعرفة أعمق، كانت القدرة على التفسير العلمي للأداء أدق. على سبيل المثال، عند ملاحظة خطأ في مرحلة القفز لدى رياضي، يتمكن الطالب من تحديد سببه انطلاقًا من معرفته بزوايا الحركة أو التوقيت الزمني للمراحل .

كما تساعد المعرفة النظرية في صياغة برامج تدريبية فعالة تراعي خصوصية كل فعالية، وتراعي مستوى الرياضي. وهي الأساس الذي يبنى عليه اتخاذ القرارات المناسبة في التدريب والتوجيه

(الحسيني ،2017).

3. **المعرفة التطبيقية في تخصص ألعاب القوى:**

1.3 المهارات العملية والتقنيات التطبيقية في الميدان:

تشكل المعرفة التطبيقية الجانب العملي من تكوين الطالب في تخصص ألعاب القوى، حيث يتم الانتقال من الجانب النظري إلى التفاعل الفعلي مع التمارين والأنشطة الحركية في الميدان. وتشمل هذه المعرفة القدرة على تنفيذ المهارات الأساسية والمتقدمة لكل فعالية، مثل تقنيات الرمي، الجري، والقفز، مع الالتزام بالدقة في الأداء وم ارعاة الخصائص التقنية لكل مرحلة من مراحل الحركة.

ويتعلم الطالب كيفية التحكّم في الإيقاع الحركي، وتوزيع الجهد، وتطبيق مبادئ التوازن والسرعة والانسيابية، مما يعزز قدرته على تنفيذ الحركات وفق المتطلبات الفنية المطلوبة.

1.3 طرق التدريب العملي:

تعد طرق التدريب العملي الوسيلة الأساسية لتجسيد المعرفة النظرية في الواقع، وتشمل مجموعة من الأساليب والتقنيات التي يعتمدها الأستاذ أو المدرب في توجيه الطلبة، مثل:

- التدريب بالتكرار لتثبيت الأداء الفني وتقويته .
- التدريب بالمواقف لمحاكاة ظروف المنافسة الحقيقية .
- التدريب الفردي والجماعي حسب طبيعة المهارة ومستوى الطالب.
- التدريب التصحيحي لمعالجة الأخطاء الفنية وتحسين التنفيذ.

ويتم خلال التدريب العملي استخدام أدوات القياس والتقويم، مثل تسجيل الأداء بالفيديو، أو استخدام دفاتر الملاحظة، بهدف رصد تطور الطلبة وتقديم ملاحظات بناءة لتطوير مستواهم.

3.3 علاقة المعرفة التطبيقية بالأداء الرياضي الفعلي:

تعتبر المعرفة التطبيقية جوهر الأداء الرياضي الفعلي، فهي التي تمكّن الطالب من تحويل ما تعلمه نظريًا إلى ممارسة فعالة في أرضية الميدان. ويظهر أثر هذه المعرفة في:

- القدرة على تنفيذ التقنيات بشكل سليم وآمن.
- تطوير الأداء البدني والمهاري..

- الوعي الحركي أثناء الأداء.

- التكيف مع متغيرات البيئة التدريبية أو المنافسة.

كما تسمح المعرفة التطبيقية للطالب باكتساب الثقة في النفس، والتحكّم في م ارحل الأداء، مما ينعكس إيجابيًا على نتائجه في الاختبارات أو البطولات. وكلما ارتفعت كفاءة الطالب في الجانب التطبيقي، ازدت فرصه في النجاح كممارس أو مدرب مستقبلي.

(العبدالله ،2018).

4. العلاقة بين المعرفة النظرية والتطبيقية:

1.4 أهمية التكامل بين الجانبين:

يُعتبر التكامل بين المعرفة النظرية والتطبيقية في تخصص ألعاب القوى من الأسس الجوهرية في التكوين الأكاديمي للطالب. فالمعرفة النظرية تشكل القاعدة العلمية التي تبنى عليها الممارسة العملية، بينما تعد المعرفة التطبيقية المجال الذي تختبر فيه تلك المعارف وتترجم إلى أداء فعلي. إن الفصل بين هذين الجانبين يؤدي إلى نقص في الفهم العميق وعدم القدرة على التحليل والتصحيح، مما يؤثر سلبًا على جودة الأد اء .

التكامل بين الجانبين يسمح بتكوين شخصية رياضية علمية، قادرة على التمييز بين الأداء الصحيح والخاطئ، واقت ارح حلول فعالة مستندة إلى أسس علمية، كما يعزز الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ قرارات ميدانية سليمة.

2.4 الصعوبات التي تواجه الطلبة في الربط بين النظرية والتطبيق:

رغم أهمية هذا التكامل، إلا أن العديد من الطلبة يواجهون صعوبات في الربط بين الجانبين، ومن أبرز هذه الصعوبات:

- ضعف الفهم النظري لبعض المفاهيم المعقدة، مثل القوانين الفيزيائية أو المبادئ البيوميكانيكية.
- غياب الممارسة المنتظمة مما يؤدي إلى صعوبة تجسيد المعلومات النظرية في الأداء .
- الاعتماد على الحفظ دون الفهم وهو ما يجعل الطالب غير قادر على تكييف ما تعلمه مع المواقف العملية المختلفة .
- قلة التوجيه الفردي أثناء الحصص التطبيقية، ما يعيق عملية التصحيح والتحسين المستمر

كل هذه العوامل تؤثر على قدرة الطالب في استخدام معرفته النظرية بشكل فعّال أثناء التطبيق.

3.4 دور الأستاذ والمحيط التدريسي في تحقيق هذا التكامل:

يلعب الأستاذ دوارً محوريًا في تسهيل هذا التكامل، من خلال ربط الدروس النظرية بالمواقف العملية الواقعية. ويكون ذلك عبر :

- توضيح الأهداف التطبيقية للمعرفة النظرية في بداية كل حصة.
- استخدام أمثلة حركية حقيقية لتفسير المفاهيم المعقدة.
- تشجيع الطلبة على التحليل والمناقشة بدلاً من التلقي السلبي .
- تقديم تغذية ارجعة فورية خلال الأداء لتصحيح الأخطاء وتحفيز التفكير النقدي.

كما يساهم المحيط التدريسي، مثل البنية التحتية المناسبة للملاعب، (أدوات، تجهيزات) ، وبرنامج زمني متوازن بين الجانبين، في إنجاح عملية الدمج بين النظرية والتطبيق، مما يُعزّز جودة التكوين ويُقرّب الطالب من ميدان الممارسة المهنية (الحمادي ،2020).

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

(منهجية البحث و إجرءاته الميدانية)

منهجية البحث و إجرءاته الميدانية :

تمهيد:

تستوجب متطلبات البحث العلمي، ولا سيما في إطار إنجاز الأطروحات الأكاديمية، تحقيق توازن بين الجوانب النظرية والتطبيقية. ففي حين يقدم الجانب النظري تحليلًا عميقًا للمفاهيم والمراجع، يعكس الجانب الميداني الد ارسة التطبيقية التي تنطوي على جمع البيانات وتحليلها وفقًا لأطر منطقية ومنهجية.

في هذا الفصل، نعرض المنهجية المتبعة في هذا البحث، مع تحديد الإطار الزماني والمكاني، فضلاً عن عرض خصائص العينة وطريقة اختيارها. كما سنتطرق إلى الأداة المستخدمة في جمع البيانات، مع توضيح الأسس العلمية التي ارتكزت عليها، إضافة إلى شرح خطوات التطبيق العملي على العينة.

1. منهجية البحث:

يتم اختيار المنهجية البحثية استنادًا إلى طبيعة المشكلة التي يتم معالجتها. تعتبر المنهجية العلمية أداة أساسية لفهم أبعاد الموضوع المقترح وإيجاد حلول عملية له. نظ ارً لملائمة أهداف هذا البحث وطبيعته، تم اختيار المنهج الوصفي المسحي. يهدف هذا المنهج إلى جمع بيانات حقيقية من مجتمع الد ارسة أو عينة منه، ما يساعد في تحليل الظواهر وفهم الحقائق. يتط لب تطبيقه دقة في التخطيط والتنظيم، بالإضافة إلى مهارات تحليلية لاستنتاج النتائج. يمكن جمع البيانات باستخدام أدوات متعددة مثل الملاحظة المباشرة ،المقابلات، والاستبيانات الورقية أو الإلكترونية، وتحليلها باستخدام أساليب إحصائية متنوعة وفقا لاحتياجات البحث.

2.1 **مجتمع و عينة البحث:**

ا .مجتمع البحث:

إن اختيار العينة يُعد من أبرز م ارحل البحث التي تؤثر في دقة القياسات وصحة النتائج. وفي ظل صعوبة أو استحالة دراسة المجتمع بأكمله، يعد الاعتماد على العينة خيا ارً فعالًا لتوفير الوقت والجهد والتكاليف، فضلاً عن تسهيل جمع البيانات وتحليلها في وقت محدد. تمثل مجتمع البحث في طلاب

السنة الثالثة في تخصص "تدريب رياضي – ألعاب قوى" في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس في مستغانم.

ب .عينة البحث :

تم اختيار العينة بطريقة عمدية، حيث شملت 16 طالبًا من السنة الثالثة ليسانس في تخصص التدريب الرياضي – ألعاب القوى، وذلك من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم.

3.1 **متغيرات البحث:**

تتضمن الدراسة متغيرين رئيسيين.

– المتغير المستقل: ألعاب قوى.

– المتغير التابع: المستوى المعرفي .

4.1 مجالات البحث:

تكوّنت عينة الد ارسة من 16 طالبًا من طلبة السنة الثالثة ليسانس، تخصص تدريب رياضي ألعاب قوى، بمعهد التربية البدنية والرياضية التابع لجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم.

المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة في مدينة مستغانم وتحديدًا في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس.

المجال الزماني:

تم إعداد أداة الدراسة الاستبيان بتاريخ 03 ديسمبر 2024، وقد تم توزيعها على أف ارد العينة بتاريخ 25 فبراير 2025، وتم استرجاعها في اليوم ذاته.

5.1 أدوات البحث:

عند إجراء أي بحث ميداني، من الضروري الاعتماد على أدوات بحثية فعّالة تساهم في جمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة بدقة وموضوعية. وفي إطار هذا البحث، تم استخدام مجموعة من الأدوات، كان من أبرزها الاستبيان.

ا .الاستبيان:

يُعد الاستبيان من أكثر الأدوات استخدامًا في البحوث الميدانية، نظرًا لفعاليته في جمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة بطريقة مباشرة ومنظمة. يعتمد الاستبيان على مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي يجيب عنها المبحوث بنفسه، دون الحاجة إلى شرح أو تدخل شفهي من الباحث. وتدرج الأسئلة ضمن نموذج.

الاستبيان يمتاز الاستبيان بانخفاض تكلفته من حيث الجهد والمال، كما لا يتطلب تنفيذه عددًا كبيرًا من الباحثين، إذ يترك المجال للمبحوثين للإجابة عن الأسئلة بشكل مستقل.

ب. مواصفات الاستبيان: تم إعداد استبيان خاص بهذا البحث يتضمن 27 **سؤالًا** موزعة على محورين رئيسيين:

المحور الأول : الجانب التطبيقي (17 سؤالًا).

المحور الثاني: الجانب النظري (10 أسئلة).

تُجيب العينة المستهدفة عن الأسئلة باستخدام أحد الخيا ارت التالية حسب طبيعة السؤال

"نعم" أو "لا"

"ضعيف "– "متوسط "– "جيد "– "ممتاز"

ج. الأسس العلمية للاستبيان:

لضمان دقة النتائج وموثوقيتها، تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في معهد التربية البدنية والرياضية. هذا الإجراء يهدف إلى التحقق من صدق وثبات الأداة، مما يساهم في تعزيز جودة النتائج المستخلصة .

جدول رقم 01 أسماء الاساتذة و الدكاترة المحكمين:

الرقم	الاسم و اللقب
1	سداوي شاشو
2	محمد زرف
3	أخضر مسالتي
4	بلكبيش قادة
5	بلخير قدور باي

ب .ثبات وصدق المقياس:

جدول رقم 02 يوضح المتوسط الحسابي و االنحارف المعياري لصدق و ثبات الاستبيان العينة

البحث قيد الدراسة ن=10

المعالجات الاحصائية المحاور	المتوسط الحسابي	الانحارف المعياري	معامل الثبات	معامل الصدق
المحور الاول الجانب التطبيقي العاب القوى	21.06	4.8	0.79	0.89

المحور الثاني **الجانب النظري العاب القوى**	13.19	5.1	0.75	0.86

مستوى الدلالة عند 0.01= 0.592 عند 0.05=0.441

يتضح من خلال الجدول رقم 02 أن معامل الارتباط لكل محور من محاور الاستبيان اداة البحث دالة معنويا مما يؤكد على أن الاستبيان على درجة معتبرة من الثبات.

6.1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

تم تحديد مجموعة من المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث، والتي تم ضبطها على النحو التالي:

- التخصص: تم اختيار عينة من تخصص ألعاب القوى للمشاركة في البحث.
- الجنس: شملت العينة أف اردًا من كلا الجنسين ذكوارً وإناث.
- المستوى الدراسي: تم اختيار المشاركين من طلبة السنة الثالثة في تخصص تدريب رياضي.

7.1 الدارسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف ضمان سير البحث بشكل سليم، وذلك قبل توزيع الاستبيان على العينة الرئيسية. تم اختيار عينة مكونة من 16 طالبًا من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، وذلك بطريقة عشوائية. الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية كان لتقييم مدى فهم واستيعاب أفراد العينة للأسئلة الخاصة بالاستبيان، التي تتعلق بالجانب التطبيقي والجانب النظري في تخصص ألعاب القوى.

8.1 الدارسات الاحصائية:

تعتبر الدراسة الإحصائية أداة فعّالة لضمان دقة النتائج الميدانية، حيث تترجم هذه النتائج إلى أرقام وقيم كمية تساهم في تحليل وتوضيح نتائج البحث. وقد تم دعم هذا البحث باستخدام مجموعة من القوانين الإحصائية التي تم الاعتماد عليها، ومنها:

- اختبار حسن المطابقة كا^2.

- النسبة المائوية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني

(عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات)

1. عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

1.1 عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث حول الاستبيان:

ا. عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث المحور الاول المتعلق بالجانب التطبيقي لالعاب القوى:

السؤال 1 : هل يمكنك شرح كيفية اتخاذ وضعية االنطلق الصحيحة من نقطة البداية؟

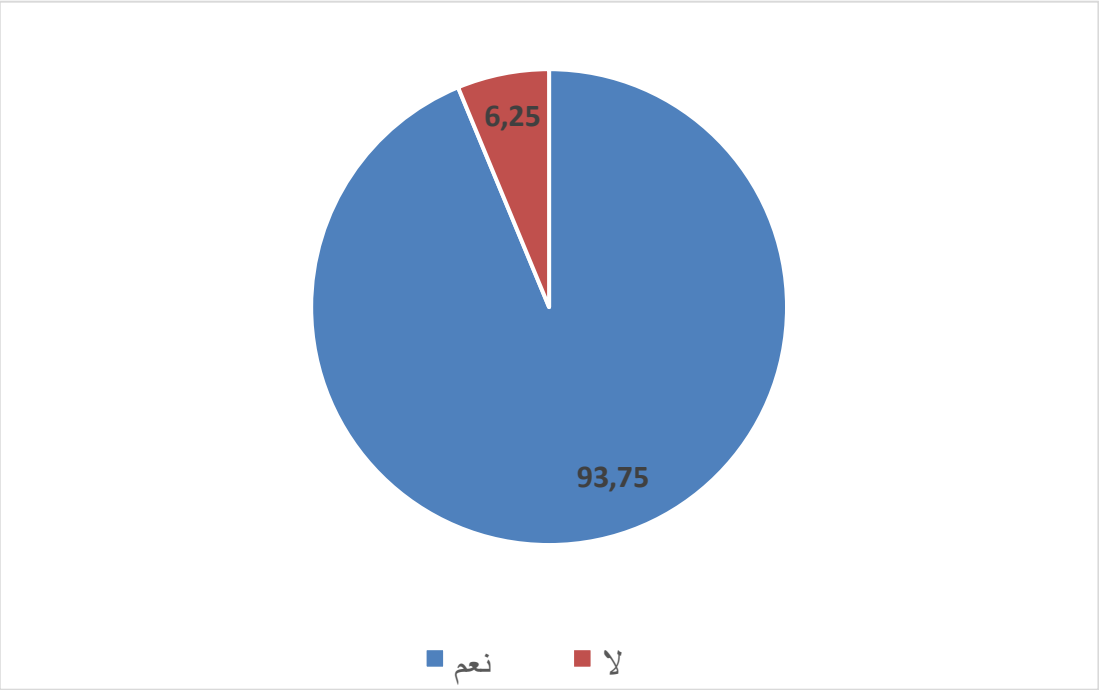
جدول رقم 03 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بشرح كيفية اتخاذ وضعية الانطلاق الصحيحة من نقطة البداية

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	15	93.75%	12.25	دال
لا	1	6.25%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 03 أعلاه، والذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بشرح كيفية اتخاذ وضعية الانطلاق الصحيحة من نقطة البداية، نلاحظ أن تكرار إجابة العينة بـ "نعم" بلغ 15 مرة مما يعادل 93.75% من إجمالي الإجابات. في حين كانت إجابة "لا" قد تكررت 1 مرة، ممثلةً 6.25% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة 12.25 و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 **على وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، و تشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة يقيّمون

قدرتهم على تصحيح الأخطاء في مرحلة الانطلاق بمستوى متوسط، مع وجود نسبة أقل منهم يقيّمون أنفسهم بمستويات أعلى أو أدنى. الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 01 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق ببشرح كيفية اتخاذ وضعية الانطلق الصحيحة من نقطة البداية

السؤال 2: كيف تقيّم قدرتك على تصحيح أخطاء في مرحلة الانطلاق؟

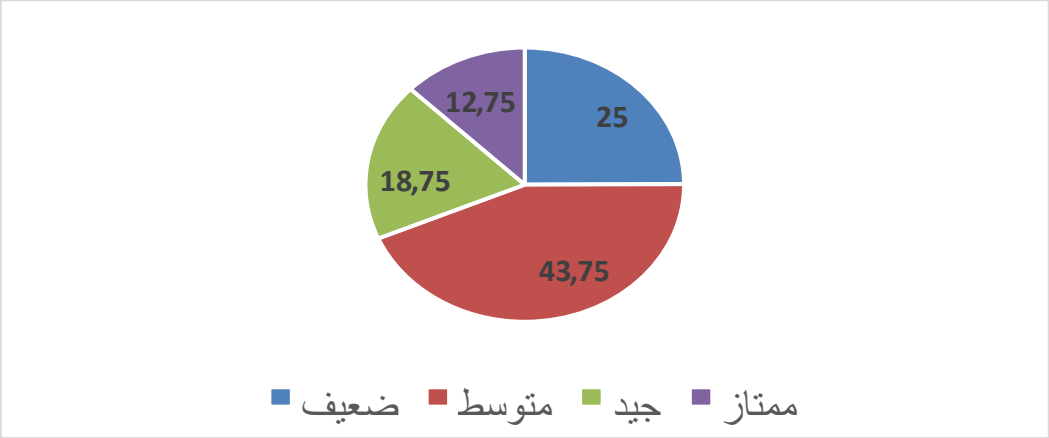
جدول رقم 04 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقييّم قدرتك على تصحيح أخطاء في مرحلة الانطلاق

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	**4**	**25%**	3.5	غير دال
متوسط	**7**	**43.75%**		
جيد	**3**	**18.75%**		
ممتاز	**2**	**12.5%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 04 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقييم قدرة المشاركين على تصحيح الأخطاء في مرحلة الانطلاق، يظهر أن توزيع الإجابات كان كما يلي: إجابة "ضعيف" تكررت 4 مرات، ممثلةً 25% من الإجابات، بينما إجابة "متوسط" كانت الأكثر تك ارارً، حيث تكررت 7 مرات، ممثلةً 43.75% من الإجابات. كما كانت إجابة "جيد" قد تكررت 3 مرات، ممثلةً 18.75% من الإجابات، وأخيراً إجابة "ممتاز" تكررت 2 مرة، ممثلةً 12.5% من الإجابات. لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **3.5** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 **على عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، تشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة يقيّمون قدرتهم على تصحيح الأخطاء في مرحلة الانطلاق بمستوى متوسط، مع وجود نسبة أقل منهم يقيّمون أنفسهم

بمستويات أعلى أو أدنى و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 02 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقييّم قدرتك على تصحيح أخطاء في مرحلة الانطلاق

السؤال 03: هل تستطيع إعداد تمرين لتحسين التسارع بعد الانطلاق؟

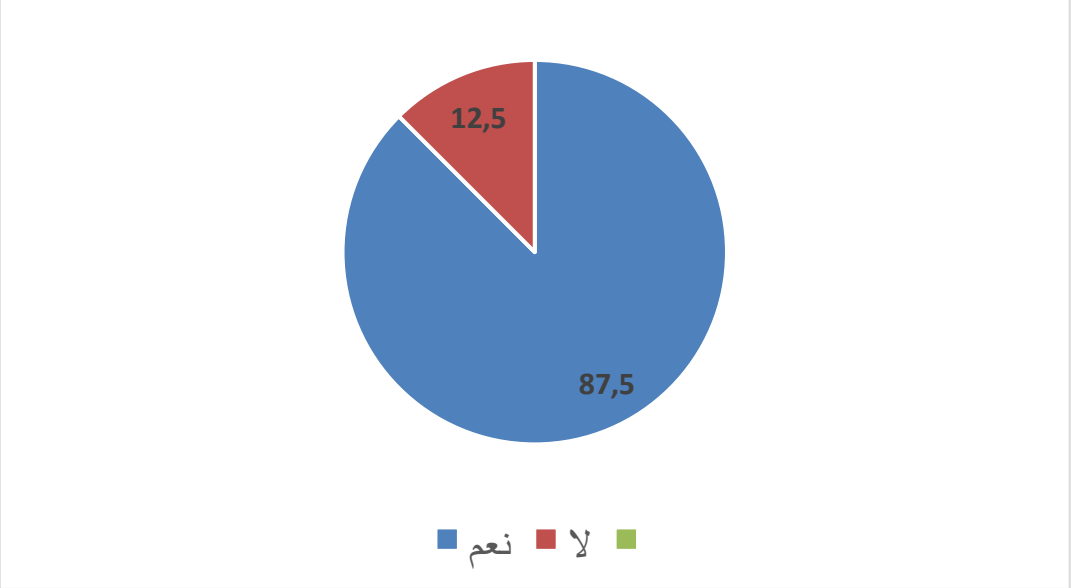
جدول رقم 05 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بإعداد تمرين لتحسين التسارع بعد الانطلاق

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**14**	**87.5%**	**9**	**دال**
لا	**2**	**12.5%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 05 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بإعداد تمرين لتحسين التسارع بعد الانطلاق، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 14 مرة، ممثلةً 87.5% من إجمالي

الإجابات. في حين أن إجابة "لا" تكررت 2 مرة، ممثلةً 12.5% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **9** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 **على وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، تشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة يمتلكون القدرة أو المعرفة الكافية لإعداد تمرين يهدف إلى تحسين التسارع بعد الانطلاق و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك .



شكل بياني رقم 03 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بإعداد تمرين لتحسين التسارع بعد الانطلاق

السؤال 06: أثناء الجري، كيف تقيّم قدرتك على توضيح دور حركة الذراعين؟

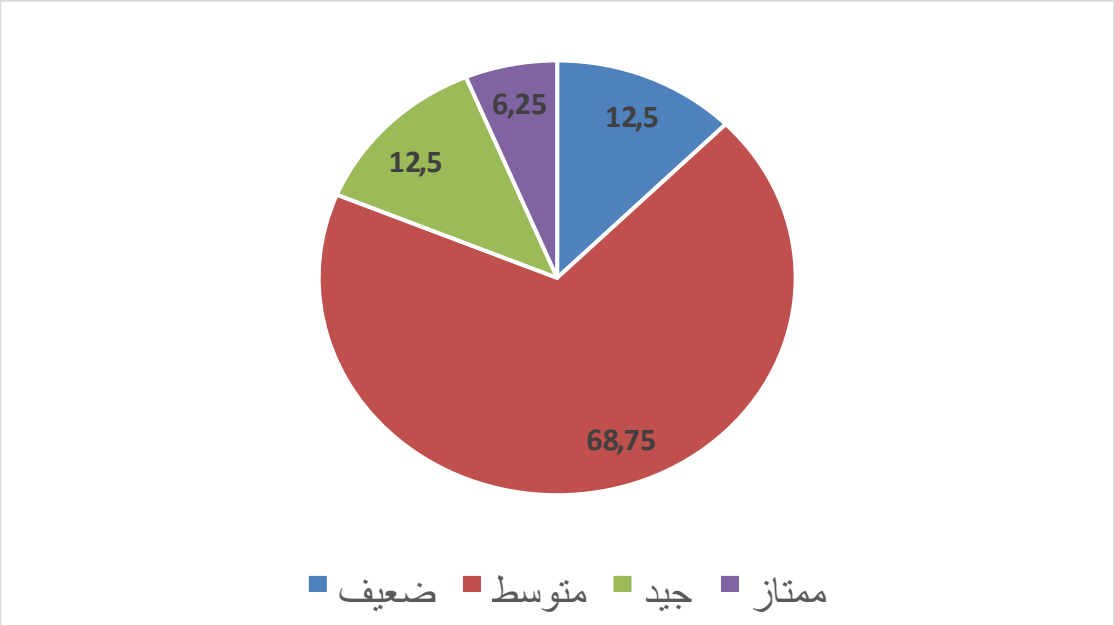
جدول رقم 06 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأثناءالجري، كيف تقيّم قدرتك على توضيح دور حركة الذراعين

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	**2**	**12.5%**	16.5	غير دال
متوسط	**11**	**68.75%**		
جيد	**2**	**12.5%**		
ممتاز	**1**	**6.25%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 06 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقييم قدرة المشاركين على توضيح دور حركة الذ ارعين أثناء الجري، نلاحظ التوزيع التالي لإجابات العينة: إجابة "ضعيف" تكررت 2 مرة، ممثلةً 12.5% من الإجابات، بينما إجابة "متوسط" كانت الأكثر تكراراً، حيث تكررت 11 مرة، ممثلةً 68.75% من الإجابات. كما تكررت إجابة "جيد "2 مرة، ممثلةً12.5% من الإجابات، في حين تكررت إجابة "ممتاز "1 مرة، ممثلةً 6.25% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة 16.5 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة، تشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يقيّمون أنفسهم بمستوى متوسط في توضيح

دور حركة الذ ارعين أثناء الجري، مع وجود بعض المشاركين الذين يقيّمون أنفسهم بمستوى جيد أو ضعيف و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك



شكل بياني رقم 04 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأثناءالجري

كيف تقيّم قدرتك على توضيح دور حركة الذارعين

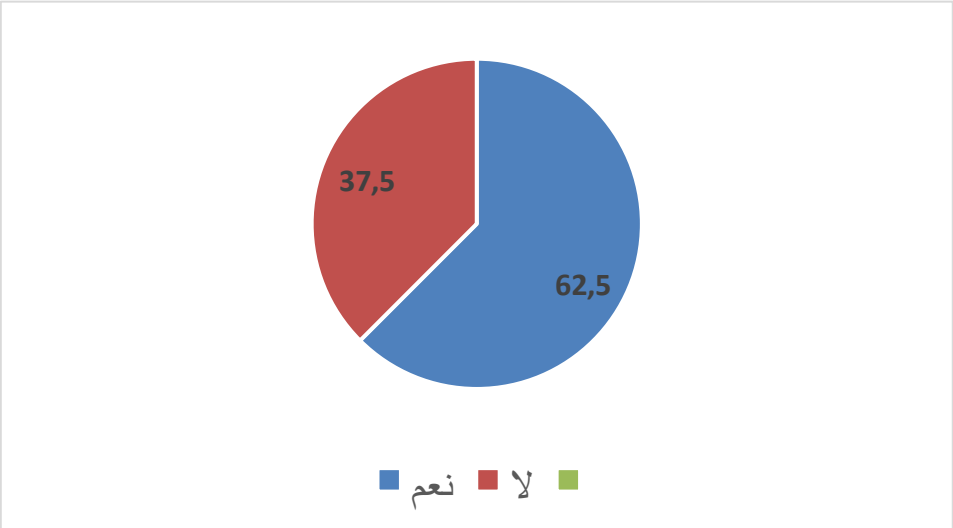
السؤال 05 : هل يمكنك تقديم توجيه حول كيفية الحفاظ على استقامة الجسم أثناء الجري؟

جدول رقم 07 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتوجيه حول كيفية الحفاظ على استقامة الجسم أثناء الجري

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**10**	**62.5%**	**1**	**غير دال**
لا	**6**	**37.5%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 07 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقديم توجيه حول كيفية الحفاظ على استقامة الجسم أثناء الجري، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 10 مرات، ممثلةً 62.5% من الإجابات. في حين أن إجابة "لا" تكررت 6 مرات، ممثلةً 37.5% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **1** و التي جاءت اصغر من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، تشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة يمتلكون القدرة على تقديم توجيه حول كيفية الحفاظ على استقامة الجسم أثناء الجري، مع وجود نسبة أقل تشير إلى عدم القدرة على ذلك و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك



شكل بياني رقم 05 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتوجيه حول كيفية الحفاظ على استقامة الجسم أثناء الجري

السؤال 06 : كيف تقيّم قدرتك على توضيحا طريقةا توزيع الجهد خالل السباق؟

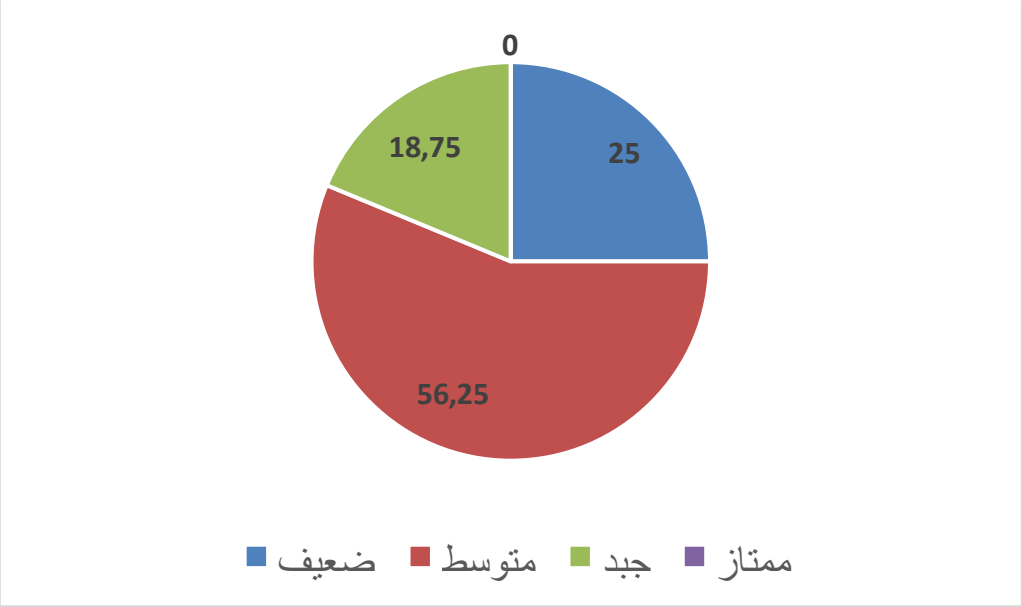
جدول رقم 08 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بكيف تقيّم قدرتك على توضيح طريقة توزيع الجهد خلال السباق

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	**4**	**25%**	**10.5**	**دال**
متوسط	**9**	**56.25%**		
جيد	**3**	**18.75%**		
ممتاز	**0**	**0%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 08 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقييم قدرة المشاركين على توضيح طريقة توزيع الجهد خلال السباق، نلاحظ التوزيع التالي لإجابات العينة: إجابة "ضعيف" تكررت 4 مرات، ممثلةً 25% من الإجابات، بينما إجابة "متوسط" تكررت 9 مرات، ممثلةً 56.25% من الإجابات. كما تكررت إجابة "جيد "3 مرات، ممثلةً 18.75% من الإجابات، في حين لم تتكرر إجابة "ممتاز"، حيث كانت 0 مرة، ممثلةً 0% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **10.5** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، شير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يقيّمون أنفسهم بمستوى متوسط في توضيح طريقة توزيع

الجهد خلال السباق، مع غياب تام للمستوى الممتاز و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك



شكل بياني رقم 06 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بكيف تقيّم قدرتك على توضيح طريقة توزيع الجهد خلال السباق

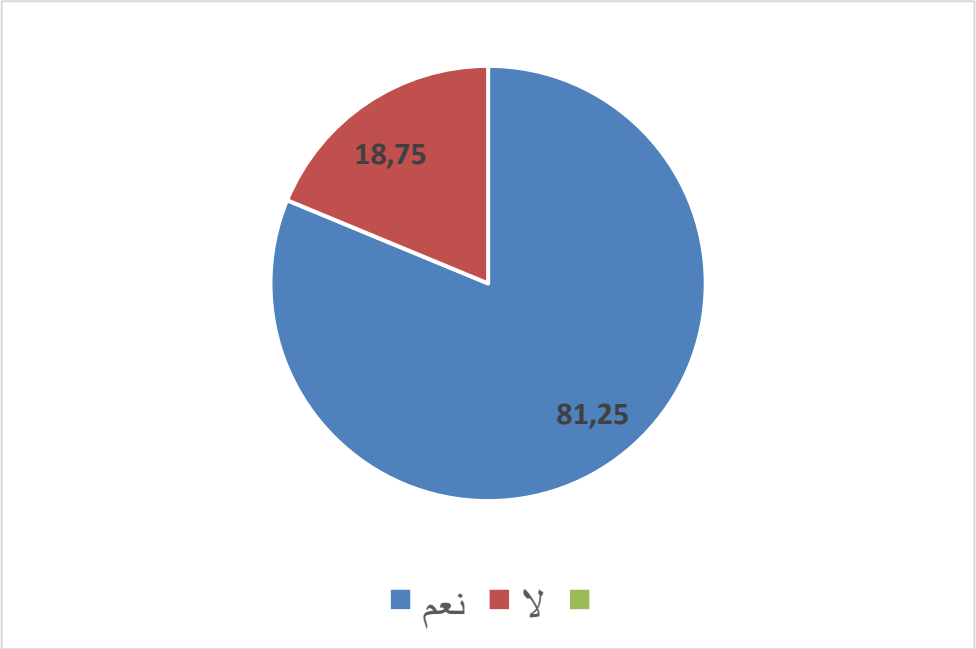
السؤال 07: هل تستطيع تصميم خطةا تدريبية أسبوعية لتطوير السرعة؟

جدول رقم 09 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتصميم خطة تدريبية أسبوعية لتطوير السرعة

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**13**	**81.25%**	**6.25**	**دال**
لا	**3**	**18.75%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 09 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتصميم خطة تدريبية أسبوعية لتطوير السرعة، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 13 مرة، ممثلةً 81.25% من الإجابات. في حين أن إجابة "لا" تكررت 3 مرات، ممثلةً 18.75% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **6.25** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة يمتلكون المعرفة أو القدرة على تصميم خطة تدريبية أسبوعية تهدف إلى تطوير السرعة و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك .



شكل بياني رقم 07 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتصميم خطة تدريبية أسبوعية لتطوير السرعة

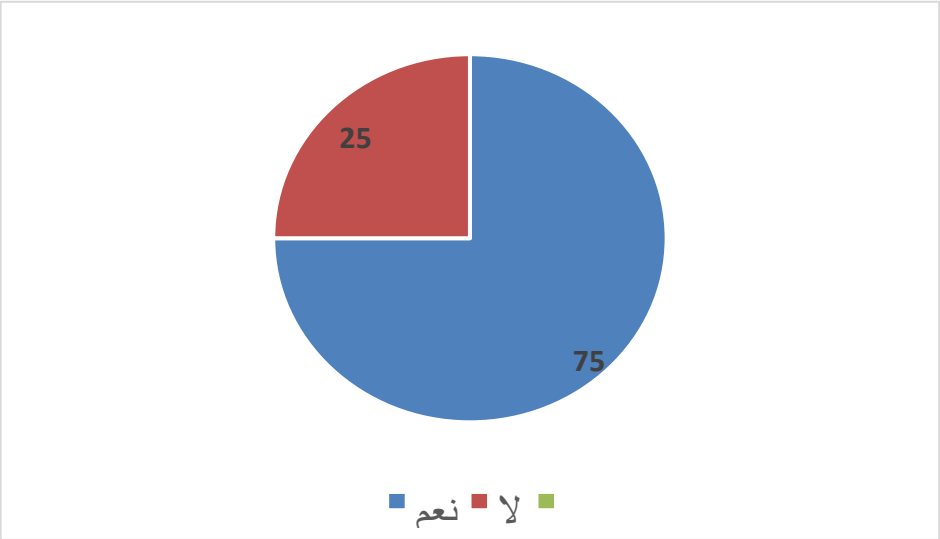
السؤال 08: عند تعليم القفز الطويل، هل يمكنك شرح كيفية حساب خطوات الاقتراب؟

جدول رقم 10 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتعليم القفز الطويل، هل يمكنك شرح كيفية حساب خطوات الاقتراب؟

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**12**	**75%**	**4**	**دال**
لا	**4**	**25%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 10 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتعليم القفز الطويل، وهل يمكن للمشاركين شرح كيفية حساب خطوات الاقت ارب، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 12 مرة، ممثلةً 75% من الإجابات. في حين أن إجابة "لا" تكررت 4 م ارت، ممثلةً 25% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **4** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ،وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أف ارد العينة يمتلكون المعرفة أو القدرة على شرح كيفية حساب خطوات الاقت ارب في القفز الطويل و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 08 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتعليم القفز الطويل، هل يمكنك شرح كيفية حساب خطوات الاقتراب

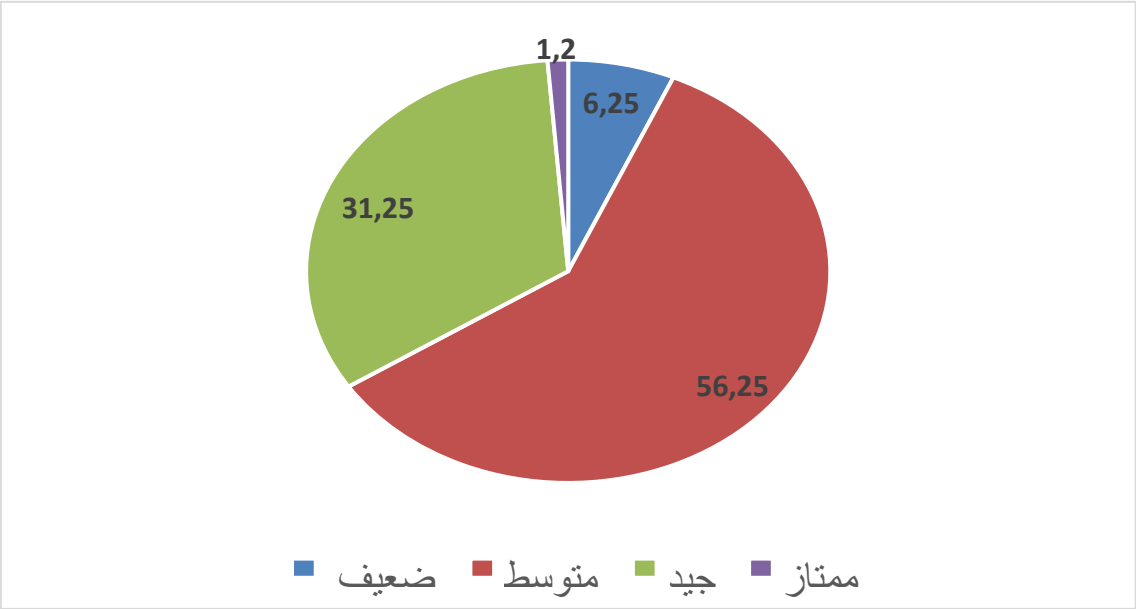
السؤال 09: كيف تقيّم قدرتك على توجيه الاداء الصحيح أثناء الارتقاء؟

جدول رقم 11 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقيّم قدرتك على توجيه الاداء الصحيح أثناء الارتقا ء

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	**1**	**6.25%**	**7**	**دال**
متوسط	**9**	**56.25%**		
جيد	**5**	**31.25%**		
ممتاز	**1**	**6.25%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 11 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقييم قدرة المشاركين على توجيه الأداء الصحيح أثناء الارتقاء، نلاحظ التوزيع التالي لإجابات العينة: إجابة "ضعيف" تكررت 1 مرة، ممثلةً 6.25% من الإجابات، بينما إجابة "متوسط" تكررت 9 مرات، ممثلةً 56.25% من الإجابات. كما تكررت إجابة "جيد "5 مرات، ممثلةً 31.25% من الإجابات، في حين تكررت إجابة "ممتاز "1 مرة، ممثلةً 6.25% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **7** و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ،تشير هذه النتائج إلى أن غالبية أف ارد العينة يمتلكون قدرة متوسطة على توجيه الأداء الصحيح أثناء الارتقاء، مع وجود نسبة جيدة من المشاركين الذين يقيّمون أنفسهم بأنهم يمتلكون قدرة جيدة في هذا المجال و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 09 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقيّم قدرتك على توجيه الاداء الصحيح أثناء الارتقاء

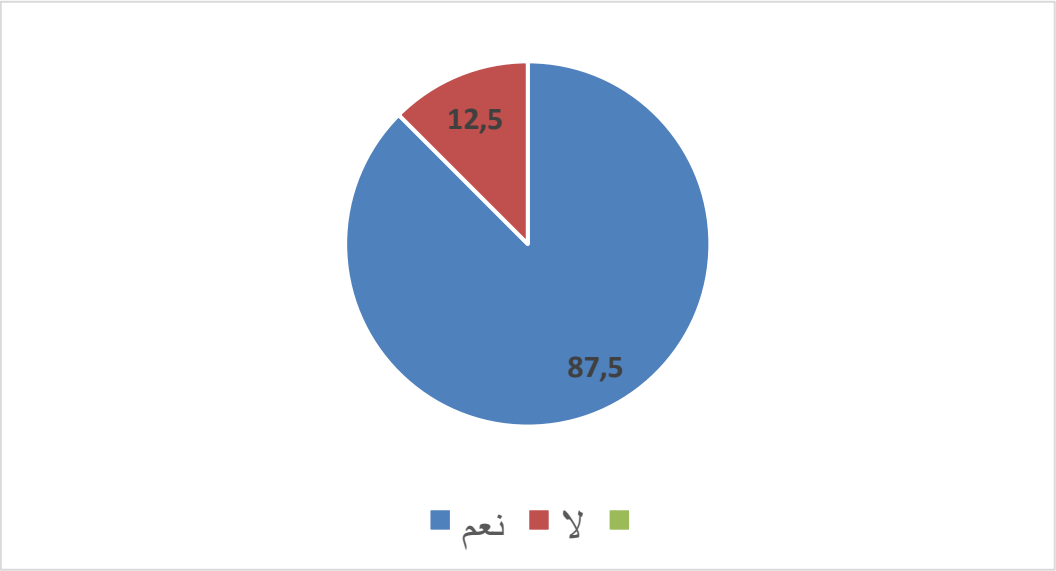
السؤال 10: هل يمكنك تقديم تمرين يساعد على التحكم في وضعية الجسم أثناء الطيران؟

جدول رقم 12 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقديم تمرين يساعد على التحكم في وضعية الجسم أثناء الطيران؟

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**14**	**87.5%**	**9**	**دال**
لا	**12**	**12.5%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 12 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقديم تمرين يساعد على التحكم في وضعية الجسم أثناء الطي ارن، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 14 مرة، ممثلةً 87.5% من الإجابات. في حين أن إجابة "لا" تكررت 2 مرة، ممثلةً 12.5% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **9** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أفراد العينة يمتلكون المعرفة أو القدرة على تقديم تمرين يساعد في التحكم في وضعية الجسم أثناء الطيران و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول دلك



شكل بياني رقم 10 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقديم تمرين يساعد على التحكم في وضعية الجسم أثناء الطيارن

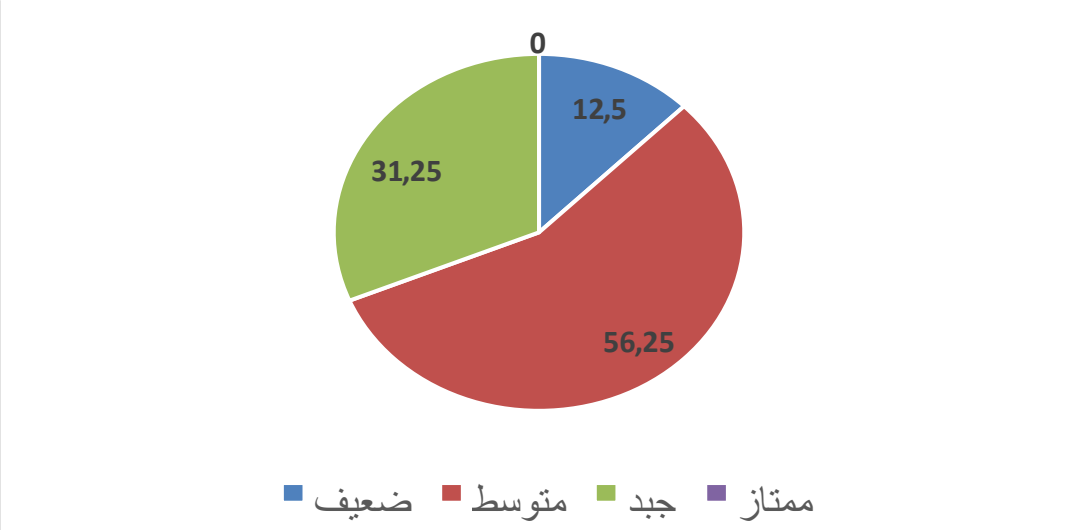
السؤال 11: كيف تقيّم قدرتك على توضيح الطريقة الصحيحة للهبوط؟

جدول رقم 13 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقيّم قدرتك على توضيح الطريقة الصحيحة للهبوط

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	**2**	**.215%**	**11.5**	**دال**
متوسط	**9**	**56.25%**		
جيد	**5**	**31.25%**		
ممتاز	**0**	**0%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 13 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقييم قدرة المشاركين على توضيح الطريقة الصحيحة للهبوط، نلاحظ التوزيع التالي لإجابات العينة: إجابة "ضعيف "تكررت 2 مرة، ممثلةً 12.5% من الإجابات، بينما إجابة "متوسط" تكررت 9 مرات، ممثلةً 56.25% من الإجابات. كما تكررت إجابة "جيد "5 مرات، ممثلةً 31.25% من الإجابات، في حين لم تتكرر إجابة "ممتاز" حيث كانت 0 مرة، ممثلةً 0% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **11.5** و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ،تشير هذه النتائج إلى أن غالبية أف ارد العينة يمتلكون قدرة متوسطة على توضيح الطريقة الصحيحة للهبوط، مع وجود نسبة لا بأس بها من المشاركين الذين يقيّمون أنفسهم بأنهم يمتلكون قدرة جيدة في هذا المجال. و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك .



شكل بياني رقم 11 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقيّم قدرتك على توضيح الطريقة الصحيحة للهبوط

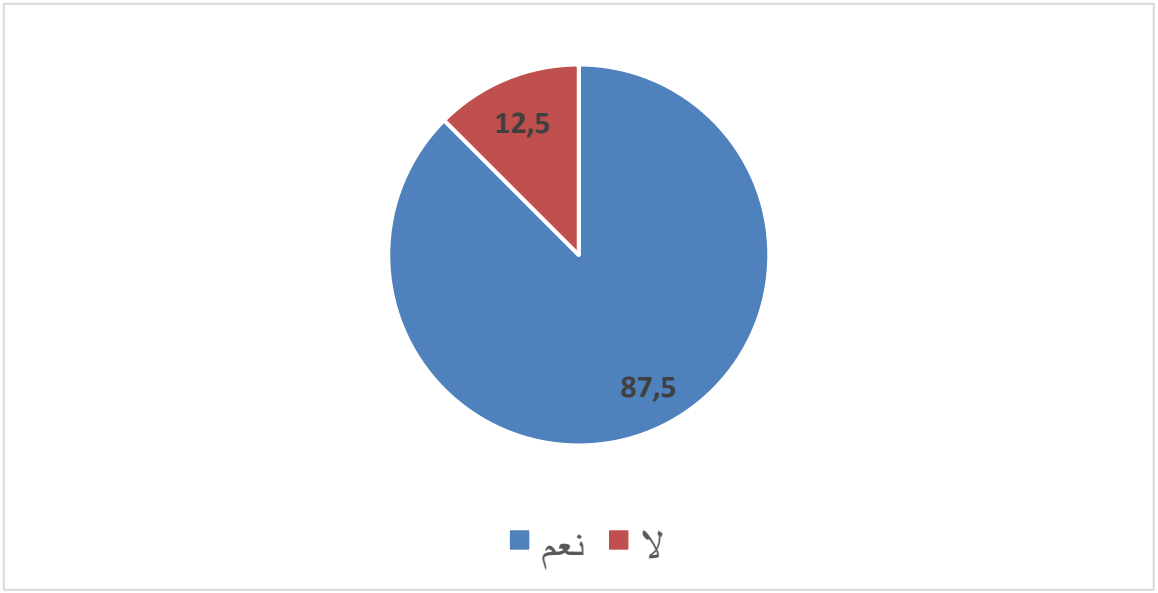
السؤال 12: هل تستطيع إعداد تدريبات لتحسين القوة الانفجارية الخاصة بالقفز الطويل؟

جدول رقم 14 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بإعداد تدريبات لتحسين القوة الانفجارية الخاصة بالقفز الطويل

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**14**	**87.5%**	**9**	**دال**
لا	**2**	**12.5%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 14 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بإعداد تدريبات لتحسين القوة الانفجارية الخاصة بالقفز الطويل، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 14 مرة، ممثلةً 87.5% من الإجابات. في حين أن إجابة "لا" تكررت 2 مرة، ممثلةً 12.5% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **9** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أف ارد العينة يمتلكون المعرفة أو الخبرة في إعداد تدريبات تهدف إلى تحسين القوة الانفجارية للقفز الطويل و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 12 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بإعداد تدريبات لتحسين القوة الانفجارية الخاصة بالقفز الطويل

السؤال 13: عند تعليم رمي الجلة هل يمكنك شرح الطريقة الصحيحة لإلمساك بالاداة؟

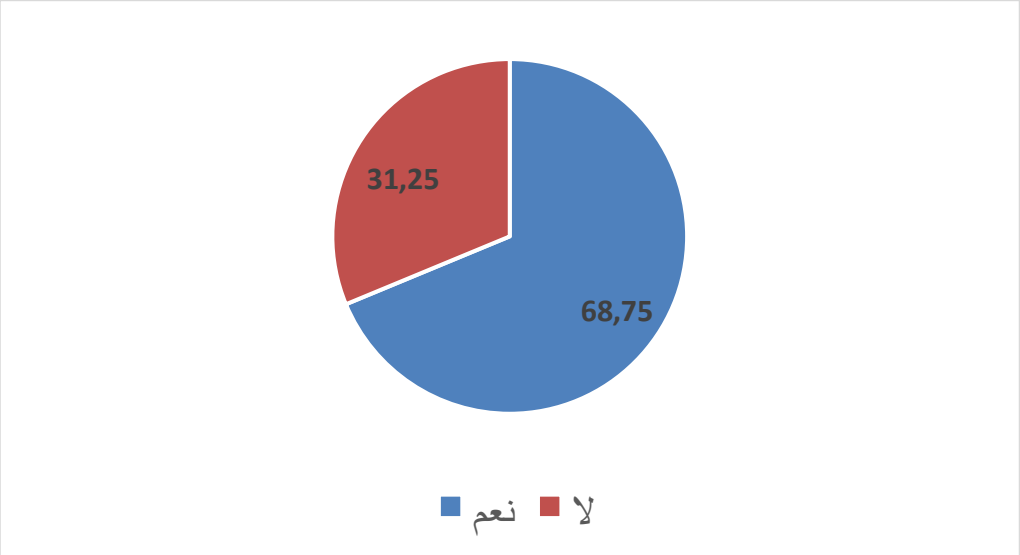
جدول رقم 15 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بعند تعليم رمي الجلة هل يمكنك شرح الطريقة الصحيحة لإلمساك بالاداة

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**11**	**68.75%**	**2.25**	**غير دال**
لا	**5**	**31.25%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 15 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتعليم رمي

الجلة، وهل يمكن للمشاركين شرح الطريقة الصحيحة لإمساك الأداة، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 11 مرة، ممثلةً 68.75% من الإجابات .في حين أن إجابة "لا" تكررت 5 مرات، ممثلةً 31.25% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **2.25** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، شير هذه النتائج إلى أن أغلبية أف ارد العينة و الشكل البياني .يمتلكون المعرفة الكافية لشرح الطريقة الصحيحة لإمساك الأداة خلال رمي الجلة الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك .



شكل بياني رقم 13 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بعند تعليم رمي الجلة هل يمكنك شرح الطريقة الصحيحة لإلمساك بالاداة

السؤال 14: كيف تقيّم قدرتك على توضيح الفرق بين الدفع والرمي؟

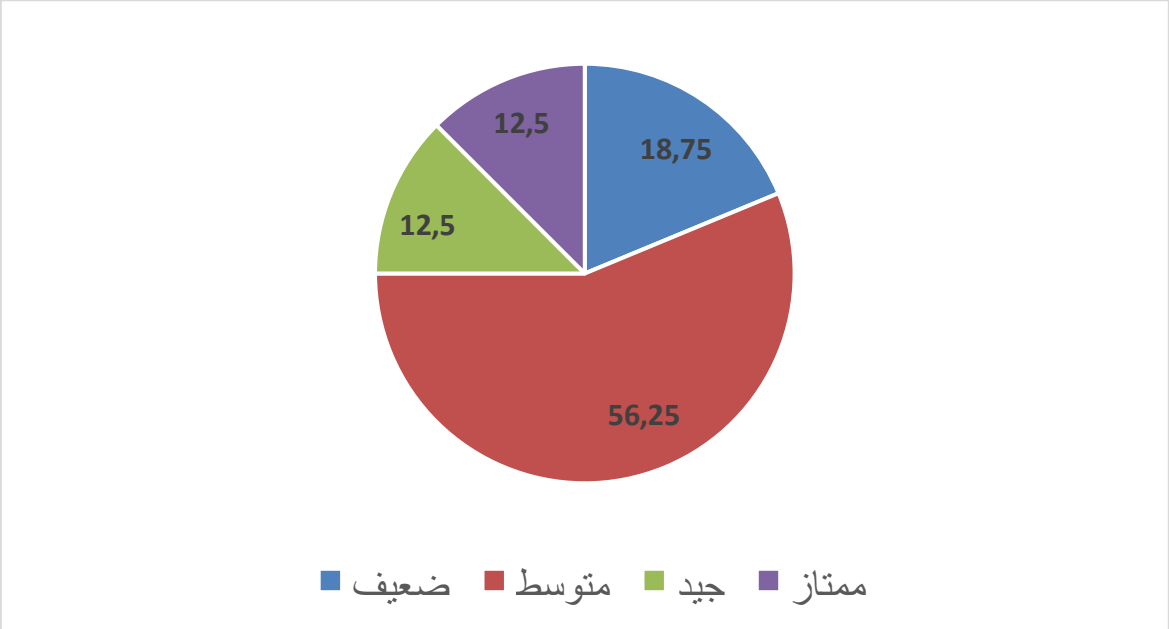
جدول رقم 16 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق تقيّم قدرتك على توضيح الفرق بين الدفع والرمي

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	**3**	**18.75%**	**8.5**	**دال**
متوسط	**9**	**56.25%**		
جيد	**2**	**12.5%**		
ممتاز	**2**	**12.5%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 16 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقييم قدرة المشاركين على توضيح الفرق بين الدفع والرمي، نلاحظ التوزيع التالي لإجابات العينة: إجابة "ضعيف" تكررت 3 م ارت، ممثلةً 18.75% من الإجابات، بينما إجابة "متوسط" تكررت 9 مرات، ممثلةً 56.25% من الإجابات. كما تكررت إجابة "جيد "2 مرة، ممثلةً 12.5% من الإجابات، وإجابة "ممتاز" تكررت 2 مرة أيضًا، ممثلةً 12.5% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **8.5** و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، تشير هذه النتائج إلى أن غالبية أف ارد العينة لديهم قدرة متوسطة على توضيح الفرق بين الدفع والرمي، بينما لا توجد إجابات

تشير إلى قد ارت ممتازة بشكل كبير . و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 14 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق تقيّم قدرتك على توضيح الفرق بين الدفع والرمي

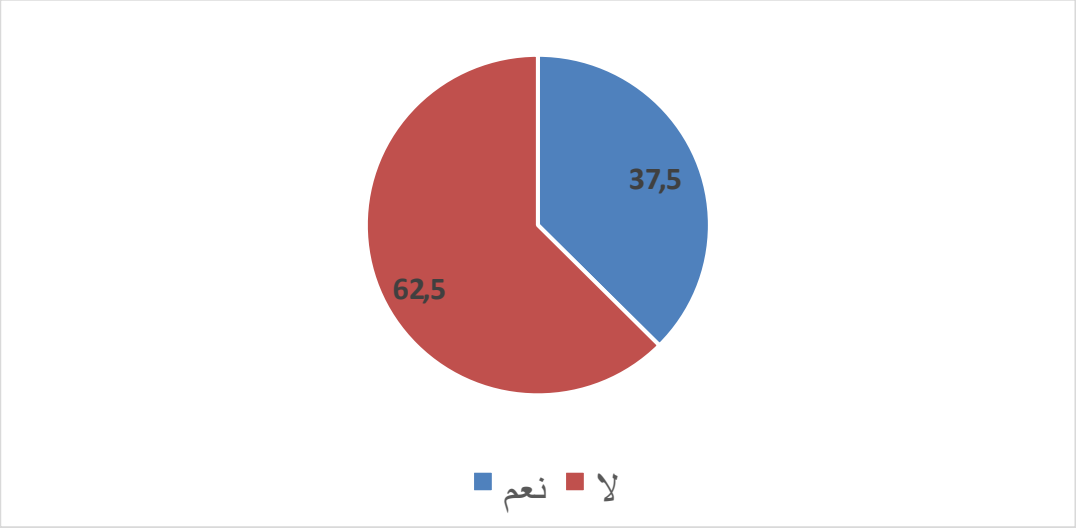
السؤال 15: هل يمكنك تصميم تمرين لتحسين التوازن أثناء تنفيذ الرمية؟

جدول رقم 17 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق تصميم تمرين لتحسين التوازن أثناء تنفيذ الرمية

خيارات الاجابة	التكارر	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	6	37.5%	1	غير دال
لا	10	62.5%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 17 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتصميم تمرين لتحسين التوازن أثناء تنفيذ الرمية، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 6 مرات، ممثلةً 37.5% من الإجابات. في حين أن إجابة "لا" تكررت 10 مرات، ممثلةً 62.5% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **1** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أف ارد العينة يفتقرون إلى المعرفة أو القدرة على تصميم تمرين فعال لتحسين التوازن أثناء الرمية و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك .



شكل بياني رقم 15 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق تصميم تمرين لتحسين التوازن أثناء تنفيذ الرمية

السؤال 16: كيف تقيّم مستواك في تعليم كيفية استخدام القدمين لتوليد قوة الدفع؟

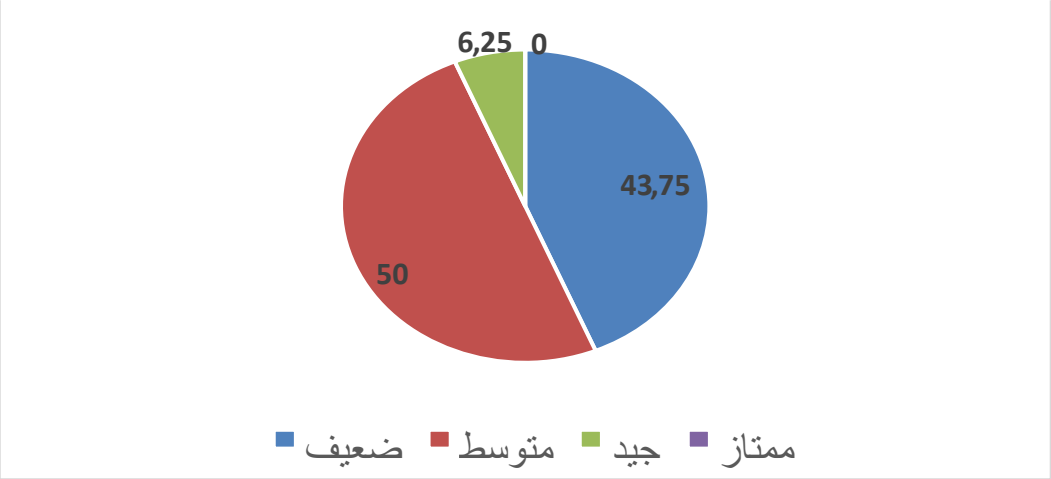
جدول رقم 18 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقيّم مستواك في تعليم كيفية استخدام القدمين لتوليد قوة الدفع

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	**7**	**43.75%**	**12.5**	**دال**
متوسط	**8**	**50%**		
جيد	**1**	**6.25%**		
ممتاز	**0**	**0%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 18 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتقييم مستوى المشاركين في تعليم كيفية استخدام القدمين لتوليد قوة الدفع، نلاحظ التوزيع التالي لإجابات العينة: إجابة "ضعيف" تكررت 7 مرات، ممثلةً 43.75% من الإجابات، بينما إجابة "متوسط" تكررت 8 مرات، ممثلةً 50% من الإجابات. كما تكررت إجابة "جيد" 1 مرة، ممثلةً 6.25% من الإجابات، في حين لم تتكرر إجابة "ممتاز" حيث كانت 0 مرة، ممثلةً 0% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **12.5** و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن معظم أف ارد العينة يقيّمون أنفسهم بمستوى متوسط أو ضعيف في هذا المجال، مع

غياب تام للمستوى الممتاز. و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 16 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتقيّم مستواك في تعليم كيفية استخدام القدمين لتوليد قوة الدفع

السؤال 17: هل تستطيع تطوير خطة تدريبية لتحسين دقة وقوة الرمي؟

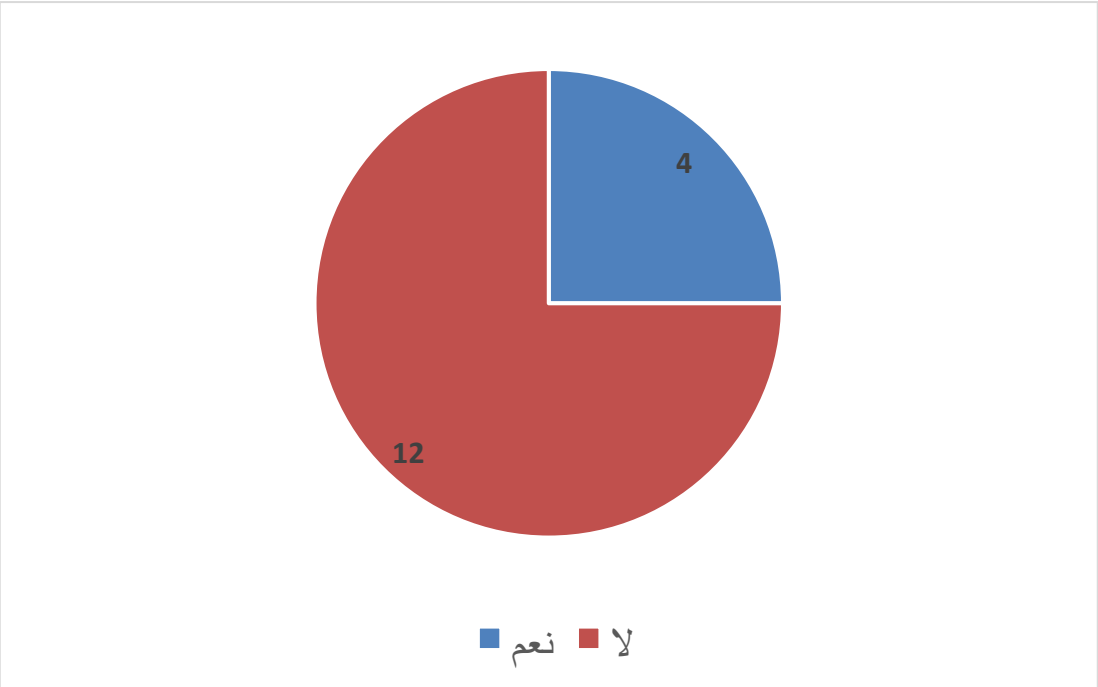
جدول رقم 19 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتطوير خطة تدريبية لتحسين دقة وقوة الرمي

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**4**	**25%**	**4**	**دال**
لا	**12**	**75%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 19 أعلاه، الذي يوضح إجابات عينة البحث على السؤال المتعلق بتطوير خطة تدريبية لتحسين دقة وقوة الرمي، نلاحظ أن إجابة "نعم" تكررت 4 مرات، ممثلةً 25% من الإجابات. في

حين أن إجابة "لا" تكررت 12 مرة، ممثلةً 75% من الإجابات لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **4** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أف ارد العينة يفتقرون إلى المعرفة أو الخبرة في تطوير خطة تدريبية فعّالة لتحسين دقة وقوة الرمي و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك .



شكل بياني رقم 17 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتطوير خطة تدريبية لتحسين دقة وقوة الرمي

عرض و تحليل نتائج اختبار حسب المطابقة للمحور الاول كاملا الجانب التطبيقي في

العاب القوى:

جدول رقم 20 يوضح نتائج اختبار حسب المطابقة للاجابات عينة البحث حول المحور الاول المتعلق

بالجانب التطبيقي لا لعاب القوى

خيارات الاجابة / نسب المئوية	نعم	لا	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	كا2 محسوبة	كا2 محسوبة الكلية	الدلالة الاحصائية
س1	93.75%	6.25%					12.25	127.75	دال
س2			25 %	43.75 %	18.75 %	12.5 %	3.5		
س3	87.5 %	12.5 %					9		
س4			12.5 %	68.75 %	12.5 %	6.25 %	16.5		
س5	62.5 %	37.5 %					1		
س6			25 %	65.25 %	18.75%	0 %	10.5		
س7	81.25%	18.75%					6.25		
س8	75 %	25 %					4		
س9			6.25 %	56.25 %	18.75 %	0 %	7		

س10	87.5 %	12.5 %					9		
س11			12.5 %	56.25 %	31.25 %	0 %	11.5		
س12	87.5 %	12.5 %					9		
س13	68.75%	31.25%					2.25		
س14			18.75%	56.25%	12.5%	12.5%	8.5		
س15	37.5%	62.5%					1		
س16			43.75%	50%	6.25%	0%	12.5		
س17	25%	75%					4		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 16، قيمة كا² الجدولية 26.269

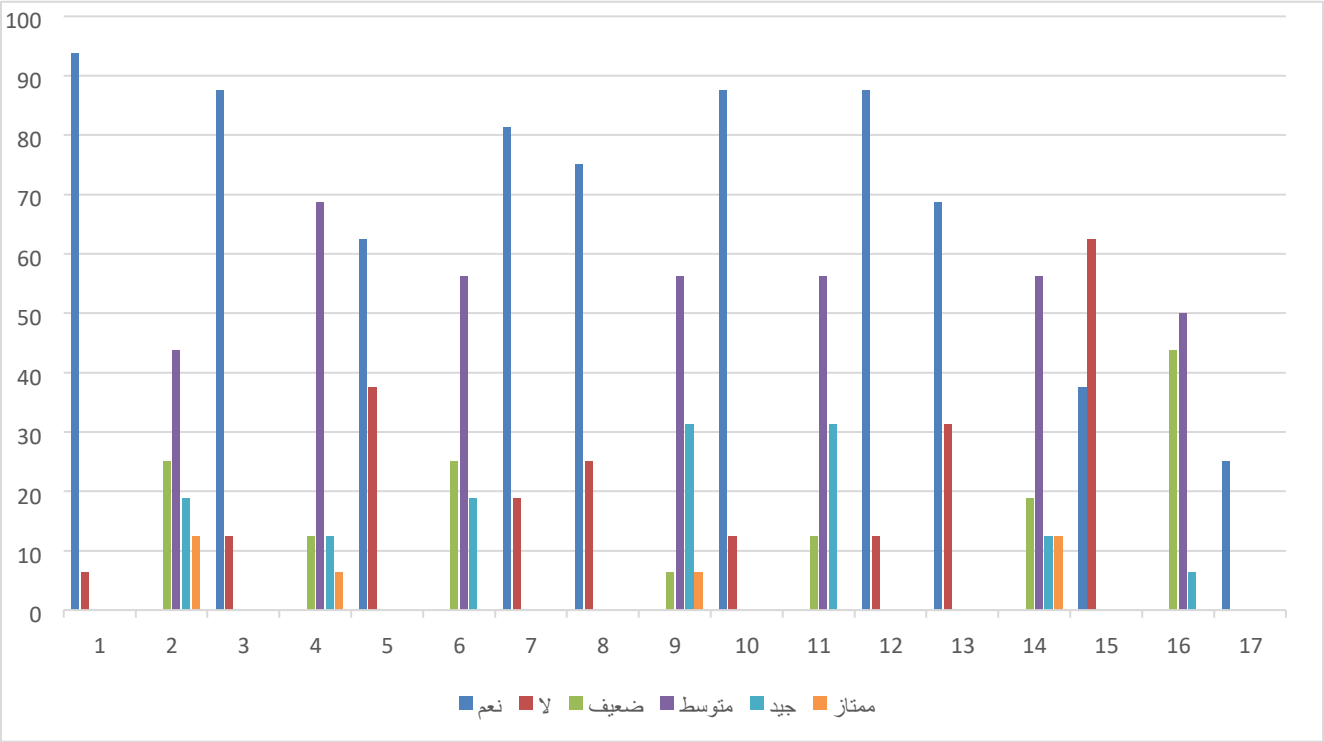
مستوى الدلالة 0.02، درجة الحرية 16، قيمة كا² الجدولية 29.633

مستوى الدلالة 0.01، درجة الحرية 16، قيمة كا² الجدولية 32

يتضح من خلال الجدول رقم 20 الخاص بنتائج اختبار مطابقة الإجابات لعينة البحث في المحور الأول المرتبط بالجانب التطبيقي لألعاب القوى، أن القيمة المحسوبة لاختبار كا² بلغت 127.5، وهي تفوق القيم الجدولية التالية: 26.269 عند مستوى دلالة 0.05، و 29.633 عند مستوى 0.02، و32 عند

مستوى 0.01، مع درجة حرية تساوي 16. هذا الفارق يشير إلى وجود دلالة إحصائية معنوية، مما يدل على أن إجابات المشاركين لم تكن عشوائية، بل تعكس تبايناً واضحاً بين القيم المرصودة والمتوقعة.

ويوضح الرسم البياني الم ارفق الفروقات في نسب تك ارر الإجابات حول هذا المحور.



شكل بياني رقم 18 يوضح فارق نسب نتائج الاجابات عينة البحث حول المحور الاول المتعلق بالجانب التطبيقي لالعاب القوى

ب. عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث المحور الثاني المتعلق بالجانب النظري

لالعاب القوى:

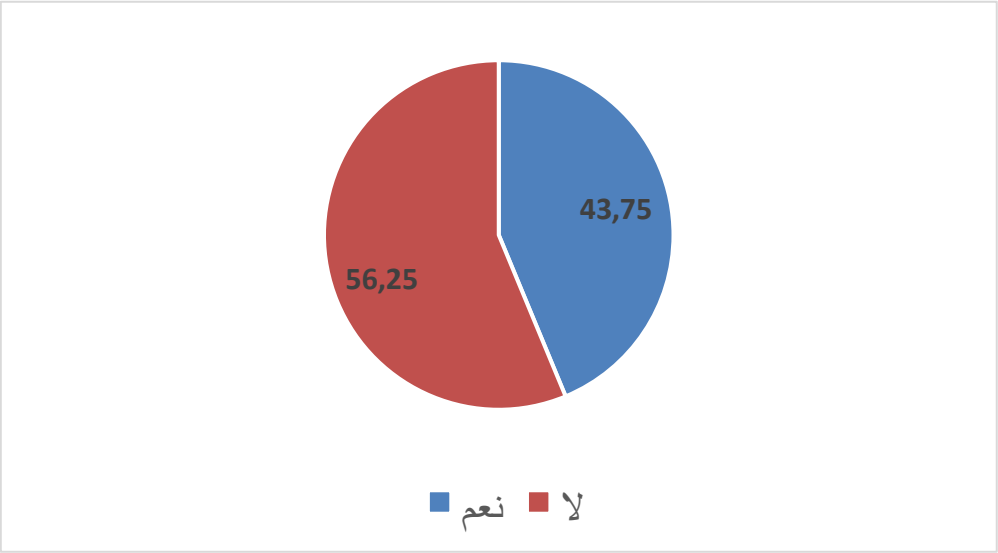
السؤال 01: هل لديك معرفة بالقواعد العامة ألعاب القوى؟

جدول رقم 21 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمعرفة بالقواعد العامة ألعاب القوى

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	7	43.75%	0.125	غير دال
لا	9	56.25%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

تبيّن من خلال الجدول رقم 21 أعلاه، والذي يعرض إجابات أفراد عينة البحث حول مدى معرفتهم بالقواعد العامة لألعاب القوى، أن 7 أف ارد أجابوا بـ 'نعم'، وهو ما يمثل نسبة 43.75%. في المقابل، أجاب 9 أف ارد بـ 'لا'، بنسبة بلغت 56.25% لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **0.125** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، ما يشير إلى أن أغلبية أف ارد العينة يفتقرون إلى الإلمام بهذه القواعد و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 19 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق معرفة بالقواعد العامة ألعاب القوى

السؤال 02: هل تفهم المبادئ أساسية للسرعة، القفز، والرمي في ألعاب القوى؟

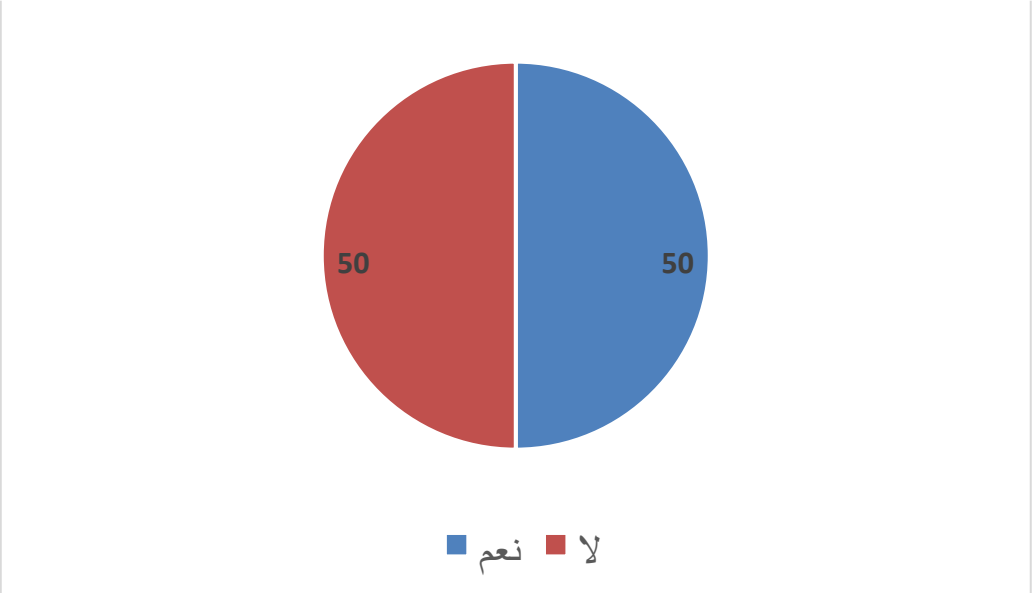
جدول رقم 22 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمبادئ الأساسية للسرعة، القفز، والرمي في ألعاب القوى

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	8	50%	0	غير دال
لا	8	50%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 21 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمبادئ الأساسية للسرعة، القفز، والرمي في ألعاب القوى ،حيث كان تك ارر اجابة العينة بـ**نعم** ذلك محددة ب

8 و ممثلة بنسبة **50%** في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك ب **لا** محدد ب **8** و ممثلة بنسبة **50%** لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **0** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 05.0 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، هذا يعكس توازنًا في درجة الإلمام بهذه المبادئ بين أف ارد العينة و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك



شكل بياني رقم 20 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمبادئ الأساسية للسرعة، القفز، والرمي في ألعاب القو ى

السؤال 03: كيف تقيّم معرفتك بالمراحل المختلفة للأداء البدني في ألعاب القوى؟

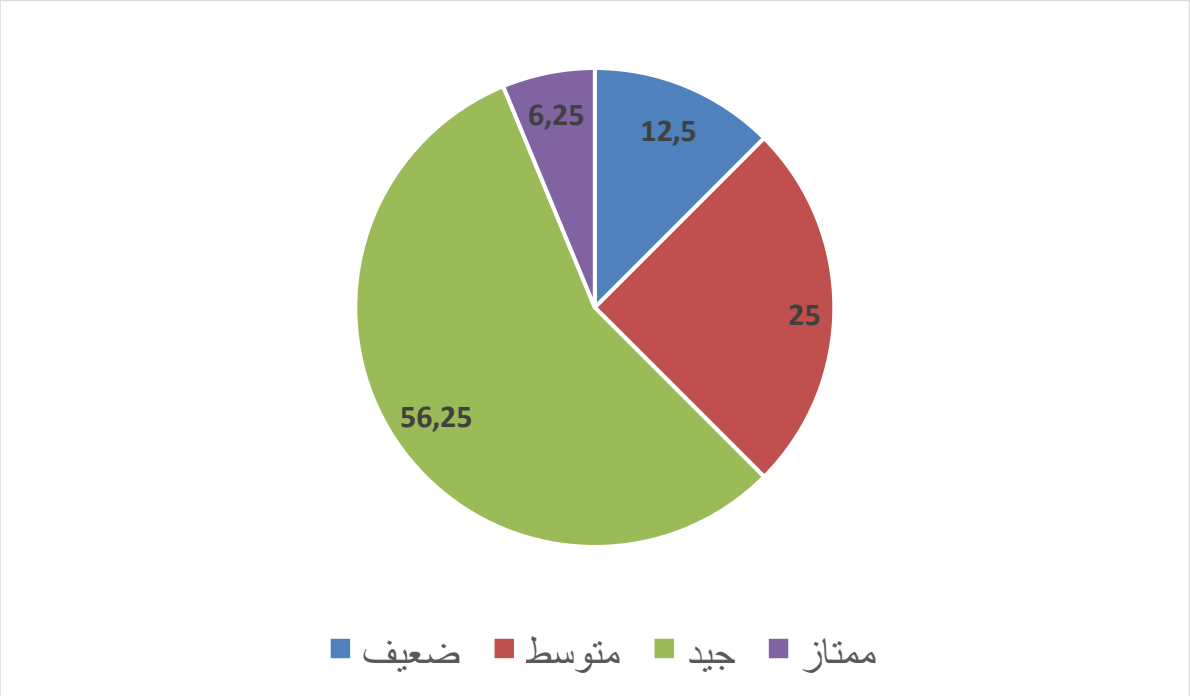
جدول رقم 23 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالمارحل المختلفة الاداء البدني في ألعاب القوى

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	2	12.5%	10.5	دال
متوسط	4	25%		
جيد	9	56.25%		
ممتاز	1	6.25%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

يبيّن الجدول رقم 22 أعلاه استجابات أف ارد عينة البحث حول مدى معرفتهم بالمراحل المختلفة للأداء "البدني في ألعاب القوى. حيث أشار 2 من المبحوثين إلى أن مستواهم 'ضعيف' بنسبة 12.5%، بينما وصف 4 منهم مستواهم بـ 'متوسط' بنسبة 25%. أما الأغلبية، وعددهم 9 أفراد، فقد قيّموا معرفتهم على أنها 'جيدة'، بنسبة بلغت 56.25%، في حين صرح فرد واحد فقط بأن مستواه 'ممتاز'، وهو ما يمثل نسبة 6.25% لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **10.5** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتدل هذه النتائج على أن معظم أف ارد العينة

يتمتعون بدرجة مقبولة من الإلمام بالم ارحل البدنية المختلفة و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذ لك.



شكل بياني رقم 21 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالمارحل المختلفة الاداء البدني في ألعاب القوى

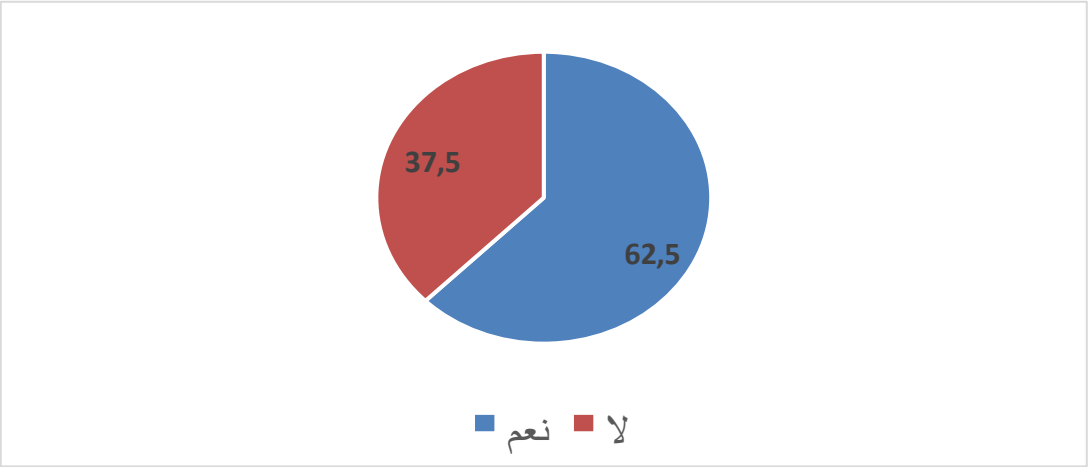
السؤال 04: هل لديك إلمام بالاسس العلمية التي تقوم عليها تقنيات الجري السريع؟

جدول رقم 24 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بإلمام بالاسس العلمية التي تقوم عليها تقنيات الجري السريع

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	10	62.5%	1	غير دال
لا	6	37.5%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

وضح الجدول رقم 23 أعلاه نتائج إجابات أف ارد عينة البحث بشأن مدى إلمامهم بالأسس العلمية التي تقوم عليها تقنيات الجري السريع. وقد أظهر 10 أف ارد إلمامهم بذلك، من خلال إجابتهم بـ 'نعم'، وهو ما يمثل نسبة 62.5%. في المقابل، أجاب 6 أفراد بـ 'لا'، أي بنسبة 37.5%. لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **1** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أف ارد العينة لديهم إد ارك جيد للجوانب العلمية المرتبطة بتقنيات الجري السريع. و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك



شكل بياني رقم 22 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بإلمام بالاسس العلمية التي تقوم عليها تقنيات الجري السريع

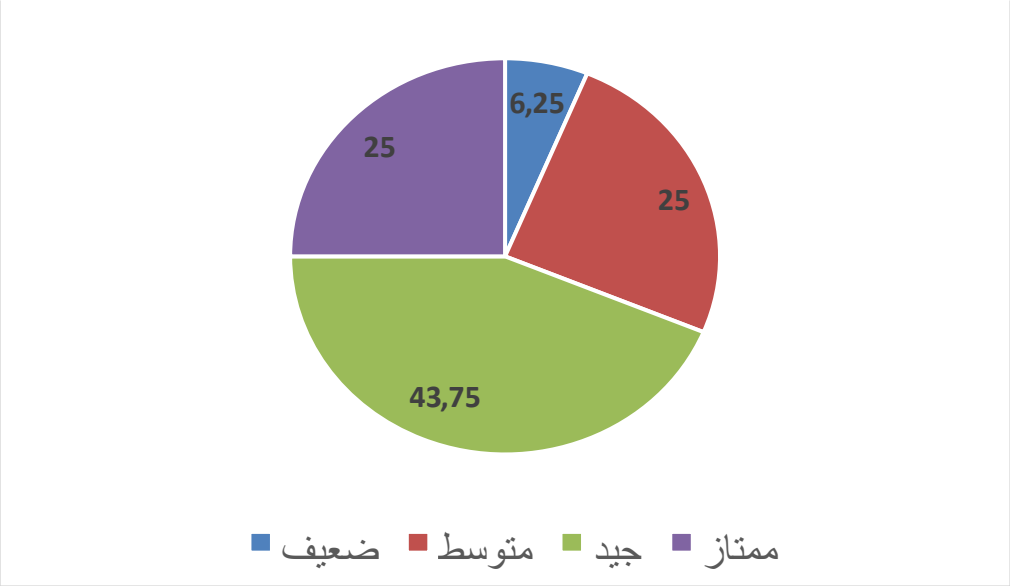
السؤال 05 : كيف تقيّم قدرتك على تحليل الاداء الحركي في القفز الطويل؟

جدول رقم 25 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتحليل الاداء الحركي في القفز الطويل

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	1	6.25%	4.5	دال
متوسط	4	25%		
جيد	7	43.75%		
ممتاز	4	25%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

يعرض الجدول رقم 24 أعلاه نتائج إجابات أف ارد عينة البحث حول مدى قدرتهم على تحليل الأداء "الحركي في القفز الطويل. حيث أفاد فرد واحد فقط بأن مستواه 'ضعيف'، بنسبة 6.25%، بينما اعتبر 4 أفراد أن مستواهم 'متوسط'، بنسبة 25%. في المقابل، أشار 7 أفرhد إلى أن مستواهم 'جيد'، بما يعادل 43.75%، في حين قيّم 4 أف ارد أنفسهم بـ 'ممتاز'، بنسبة 25% لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **4.5** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتوضح هذه النتائج أن أغلب أف ارد العينة يمتلكون مستوى جيدًا إلى ممتاز في تحليل الأداء الحركي ضمن فعالية القفز الطويل و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 23 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتحليل الاداء الحركي في القفز الطويل

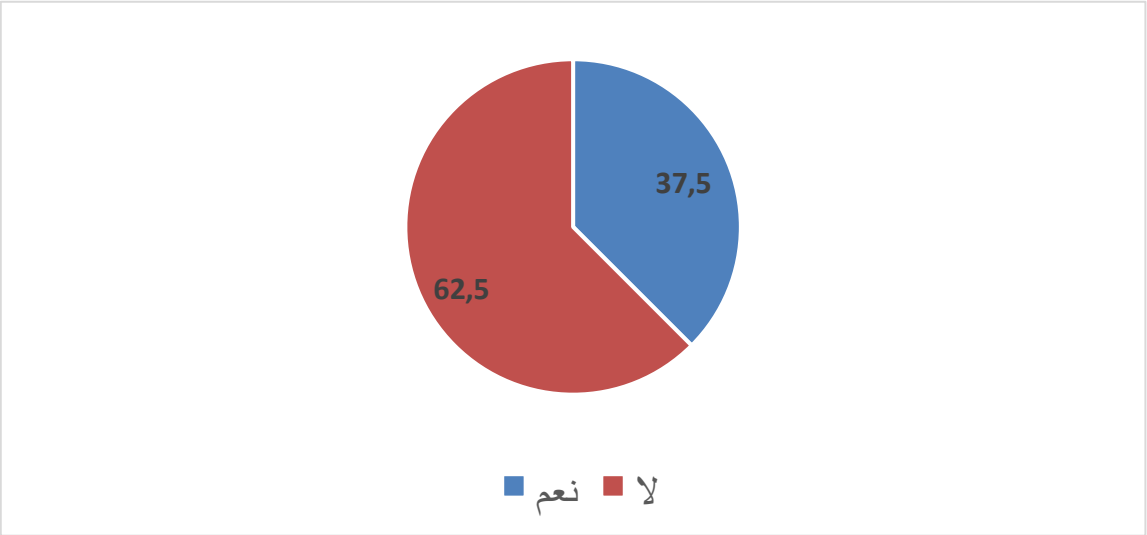
السؤال 6: هل تستطيع تفسير العوامل التي تؤثر على دقة وقوة الرمي في تخصص ألعاب القوى؟

جدول رقم 26 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتفسير العوامل التي تؤثر على دقة وقوة الرمي في تخصص ألعاب القوى

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	6	37.5%	1	غير دال
لا	10	62.5%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

يوضح الجدول رقم 25 أعلاه استجابات أف ارد عينة البحث حول مدى إلمامهم بالأسس العلمية التي تقوم "عليها تقنيات الجري السريع. حيث أشار 10 أف ارد إلى عدم إلمامهم بهذه الأسس من خلال إجابتهم بـ 'لا،' وهو ما يمثل نسبة 62.5%. في المقابل، أبدى 6 أف ارد معرفتهم بذلك، عبر إجابتهم بـ 'نعم ،'بنسبة بلغت 37.5% لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **1** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، وتظهر هذه النتائج أن نسبة كبيرة من العينة تفتقر إلى الخلفية العلمية الكافية فيما يتعلق بتقنيات الجري السريع. و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك



شكل بياني رقم 24 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بتفسير العوامل التي تؤثر على دقة وقوة الرمي في تخصص ألعاب القوى

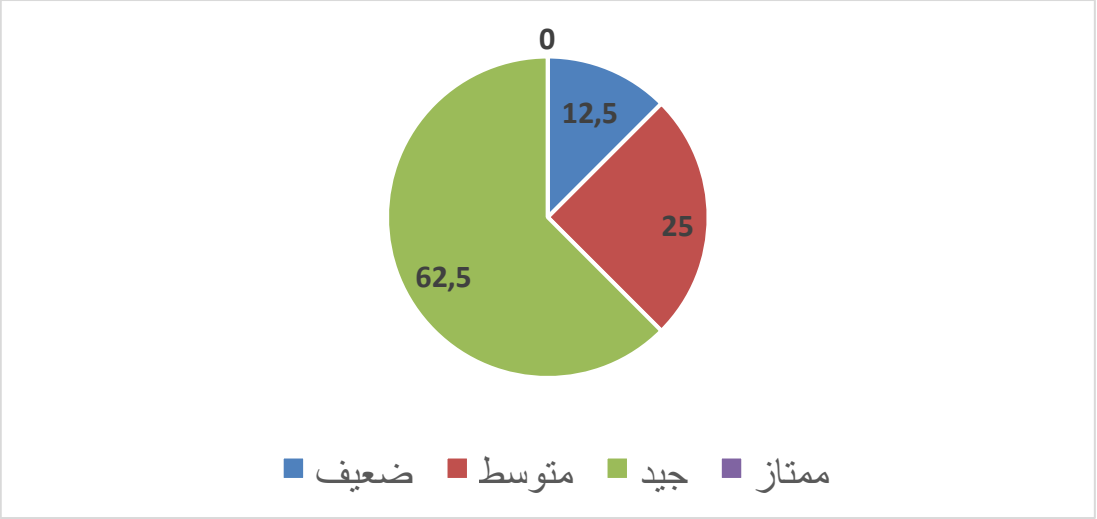
السؤال 07: كيف تقيّم معرفتك بمكونات الوحدة التدريبية وتأثيرها على مستوى الرياضيين؟

جدول رقم 27 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمكونات الوحدة التدريبية وتأثيرها على مستوى الرياضيين

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	2	12.5%	14	دال
متوسط	4	25%		
جيد	10	62.5%		
ممتاز	0	0%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

يعرض الجدول رقم 26 أعلاه نتائج إجابات أفراد عينة البحث بشأن مدى معرفتهم بمكونات الوحدة التدريبية وتأثيرها على مستوى الرياضيين. وقد أشار 2 من المبحوثين إلى أن مستواهم 'ضعيف'، بنسبة 12.5%، بينما اعتبر 4 أف ارد أن مستواهم 'متوسط'، بنسبة 25%. في المقابل، صرح 10 أف ارد بأن لديهم معرفة 'جيدة'، بنسبة 62.5%، في حين لم يسجل أي فرد مستوى 'ممتاز'، بنسبة 0%. لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **14** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتشير هذه النتائج إلى أن أغلبية أف ارد العينة يتمتعون بإلمام جيد بمكونات الوحدة التدريبية، إلا أن غياب الإجابات على مستوى 'ممتاز' قد يعكس نقصًا في التعمق أو ا لتخصص في هذا المجال و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك .



شكل بياني رقم 25 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمكونات الوحدة التدريبية وتأثيرها على مستوى الرياضيين

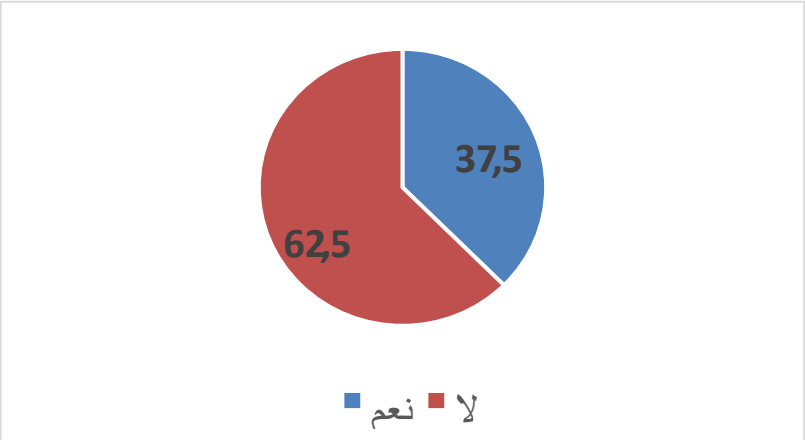
السؤال 08 ؟ هل لديك معرفة بأساليب اختبار وقياس القد ارت البدنية في ألعاب القوى :

جدول رقم 28 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأساليب اختبار وقياس القدارت البدنية في ألعاب القو ى

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	**6**	**37.5%**	**1**	**غير دال**
لا	**10**	**62.5%**		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

يبيّن الجدول رقم 27 أعلاه نتائج استجابات عينة البحث حول مدى إلمامهم بالأسس العلمية التي ترتكز "عليها تقنيات الجري السريع. وقد أظهرت النتائج أن 10 أف ارد، بنسبة 62.5%، أقرّوا بعدم امتلاكهم لهذه المعرفة، بينما عبر 6 أف ارد فقط عن إلمامهم ب هذه الأسس، بنسبة 37.5%. لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **1** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، تعكس هذه البيانات وجود قصور معرفي واضح لدى غالبية أف ارد العينة فيما يتعلق بالجوانب العلمية المرتبطة بتقنيات الجري السريع، مما قد يستدعي تعزيز هذا الجانب ضمن الب ارمج التدريبية والتعليمية و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 26 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأساليب اختبار وقياس القدرات البدنية في ألعاب القوى

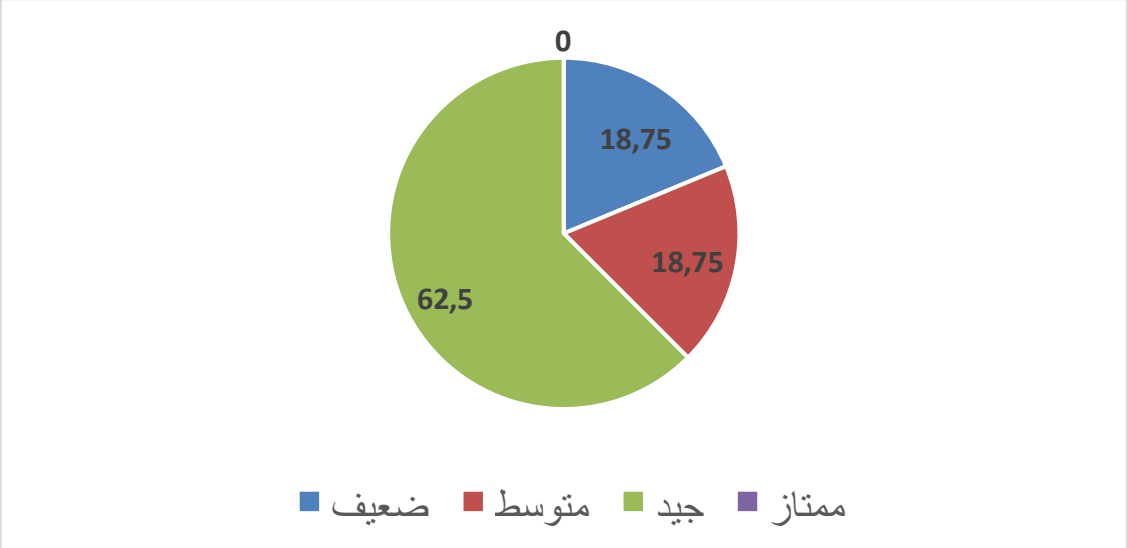
السؤال 09: كيف تقيّم معرفتك بالتغذية الرياضية ودورها في تحسين الاداء البدني؟

جدول رقم 29 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتغذية الرياضية ودورها في تحسين الاداء البدني

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
ضعيف	3	18.75%	13.5	دال
متوسط	3	18.75%		
جيد	10	62.5%		
ممتاز	0	0%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

يعرض الجدول رقم 28 أعلاه نتائج إجابات عينة البحث حول تأثير التغذية الرياضية ودورها في تحسين الأداء البدني. حيث أشار 3 أف ارد إلى أن معرفتهم في هذا المجال 'ضعيفة'، وهو ما يمثل نسبة 18.75%. كما أقرّ 3 آخرون بأن مستواهم 'متوسط'، بنسبة مماثلة بلغت 18.75%. بينما أفاد 10 أفراد بأن لديهم معرفة 'جيدة'، بنسبة 62.5%. في المقابل، لم يسجل أي فرد إجابة تصف معرفتهم بـ 'ممتاز'، بنسبة 0%. لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **13.5** و التي جاءت **اكبر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث **لم تكن محل صدفة** ، وتظهر هذه النتائج أن أغلبية أف ارد العينة يمتلكون إلمامًا جيدًا بتأثير التغذية الرياضية على الأداء البدني، ولكن يفتقرون إلى ا لتعمق الكافي في هذا المجال و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك



شكل بياني رقم 27 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتغذية الرياضية ودورها في تحسين الاداء البدني

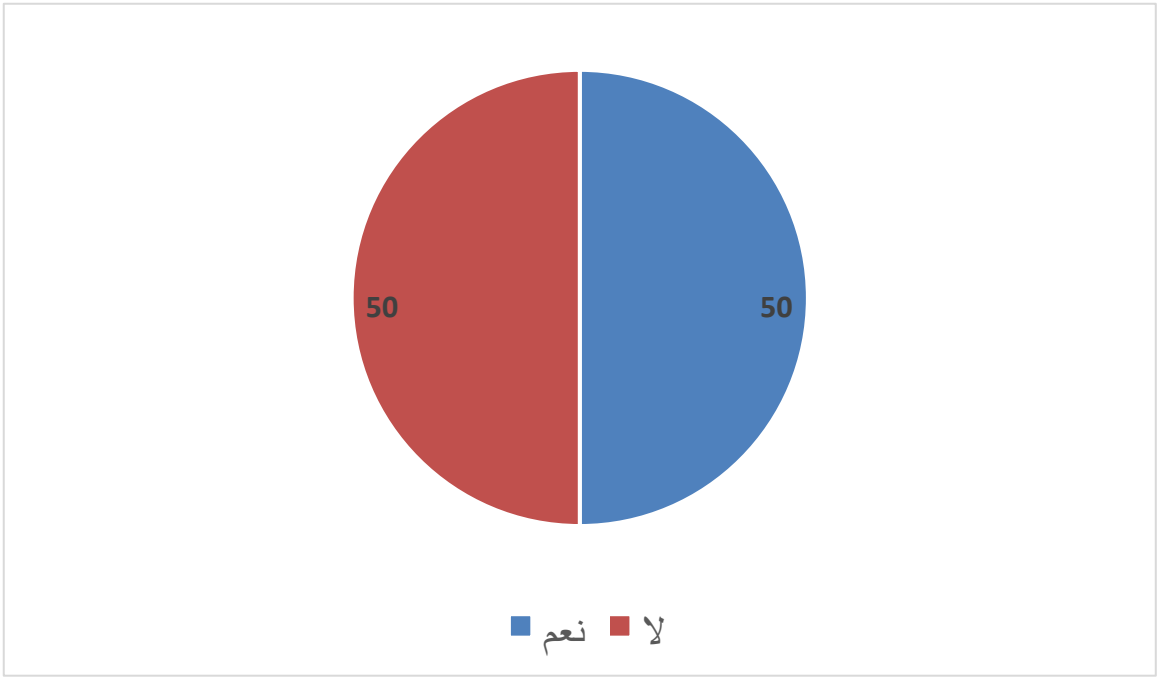
السؤال 10: هل تستطيع ربط الجوانب النظرية بالتطبيقات العملية في التدريب الرياضي؟

جدول رقم 30 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بربط الجوانب النظرية بالتطبيقات العملية في التدريب الرياضي

خيارات الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا² المحسوبة	الدالة الاحصائية
نعم	8	50%	0	غير دال
لا	8	50%		

مستوى الدلالة 0.05 / درجة الحرية 1 / قيمة كا² الجدولية 3.84

من خلال الجدول رقم 29 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمبادئ الأساسية للسرعة، القفز، والرمي في ألعاب القوى ،حيث كان تك ارر اجابة العينة بنعم ذلك محددة ب 8 و ممثلة بنسبة% 50 في حين كان تك ارر الاجابة حول ذلك ب لا محدد ب 8 و ممثلة بنسبة% 50 لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا ² المحسوبة **0** و التي جاءت **اصغر** من القيمة الجدولية 3.84عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على **عدم وجود دلالة احصائية** في ذلك ،مما يعني اف اجابات عينة البحث **كانت محل صدفة** ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 28 يوضح فارق نسب نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بربط الجوانب النظرية بالتطبيقات العملية في التدريب الرياضي

عرض و تحليل نتائج اختبار حسب المطابقة للمحور الاول كاملا الجانب التطبيقي في

العاب القوى:

جدول رقم 31 يوضح نتائج اختبار حسب المطابقة للاجابات عينة البحث حول المحور

الثاني المتعلق بالجانب النظري لالعاب القوى

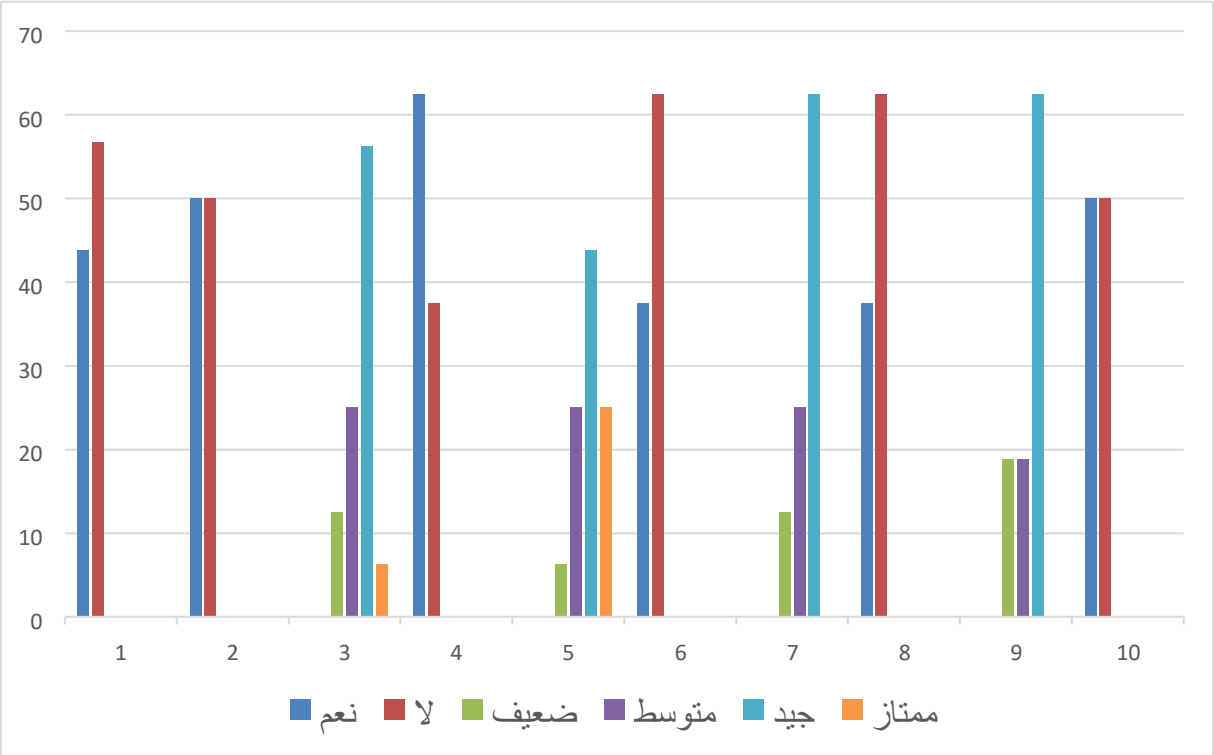
خيارات الاجابة / نسب المئوية	نعم	لا	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	كا2 محسوبة	كا2 محسوبة الكلية	الدلالة الاحصائية
س1	43.75%	56.25%					0.125	45.625	دال
س2	50%	50%					0		
س3			12.5%	25%	56.25%	6.25%	10.5		
س4	62.5%	37.5%					1		
س5			6.25%	25%	43.75%	25%	4.5		
س6	37.5%	62.5%					1		
س7			12.5%	25%	62.5%	0%	14		
س8	37.5 %	62.5 %					1		
س9			18.75 %	18.75 %	62.5 %	0 %	13.5		
س10	50 %	50 %					0		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 9، قيمة كا² الجدولية 16.92

مستوى الدلالة 0.02، درجة الحرية 9، قيمة كا² الجدولية 19.023

مستوى الدلالة 0.01، درجة الحرية 9، قيمة كا² الجدولية 21.666

من خلال الجدول رقم 30 اعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث المحور الثاني المتعلق بالجانب النظري لالعاب القوى حيث تؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة الكمية 45.625 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 16.92 عند مستوى الدلا لة 0.05 و قيمتها الجدولية 19.023 عند مستوى الدلالة 0.02 و قيمتها الجدولية 21.666 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 9 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة و هدا ما يؤكد وجود اختالفات في تك ارر اجابات عينة البحث المشاهدة و المتوقعة، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تك ارر اجابات عينة البحث حول ذلك.



شكل بياني رقم 28 يوضح فارق نسب نتائج الاجابات عينة البحث حول المحور الثاني المتعلق بالجانب النظري لالعاب القوى

2. مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات:

2.1 الفرضية الاولى:

يمتلك الطلبة إلمامًا جيدًا بالمفاهيم والنظريات المتعلقة بتخصص ألعاب القوى.

ا. المناقشة:

من خلال نتائج المحور الثاني من الاستبيان (الجانب النظري)، لاحظنا أن مستوى الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالمفاهيم النظرية، مثل مبادئ التدريب، قوانين الحركة، وأساليب الأداء، تراوحت بين "متوسط" و"جيد" لدى أغلب الطلبة.

ومع أن بعض الأسئلة أظهرت إجابات دقيقة (مثل معرفة الزوايا المناسبة في الرمي أو مبادئ التسارع في الجري)، فإن هناك تفاوتًا بين الطلبة في الفهم العميق لبعض المصطلحات التقنية.

هذا التفاوت يُظهر أن هناك شريحة من الطلبة تمتلك بالفعل إلمامًا جيدًا بالمفاهيم الأساسية، لكن ليس بشكل شامل لجميع الجوانب النظرية.

الإحصاءات (كا²) أظهرت أن معظم الإجابات كانت دالة إحصائيًا وليست صدفة.

ب. النتيجة :

الفرضية الأولى غير صحيحة كليًا، لكنها صحيحة جزئيًا. لأن بعض الطلبة أظهروا إلمامًا جيدًا، لكن معظمهم كان مستواهم متوسطًا مع وجود ضعف في المفاهيم المعمقة.

2.3 الفرضية الثانية:

يستطيع طلبة السنة الثالثة تطبيق جزء من معارفهم النظرية في الميدان، لكن بشكل محدود

ا. المناقشة:

النتائج المستخلصة من المحور الأول (الجانب التطبيقي) أكدت أن الطلبة يتمكنون من تنفيذ بعض المهارات الحركية مثل تقنيات الانطلاق، خطوات الاقتراب، وأساليب الرمي، لكن عند ربطها بالشرح أو التحليل العلمي، تظهر الصعوبات.

عدد من الطلبة كانت إجاباتهم صحيحة في "إعداد تمرين" أو "تصحيح خطأ تقني"، لكن غابت في بعض الحالات القدرة على تفسير *لماذا* يُنفّذ هذا التمرين بهذه الطريقة، أو *ما الأساس العلمي* خلفه.

وهذا يعكس وجود معرفة عملية جزئية، لكنها لا ترتقي دائمًا إلى مستوى التكامل مع المعرفة النظرية.

ب .النتيجة :

الفرضية الثانية صحيحة لأن النتائج أثبتت أنهم قادرون على تطبيق بعض المعارف النظرية في الواقع، لكن ذلك يبقى محدودًا من حيث التحليل والدقة

الاستنتاجات العامة:

بناءً على تحليل نتائج استبيان مكون من 27 سؤالًا موزعة على محورين (الجانب التطبيقي والنظري)، ومقارنة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. ضعف عام في التكامل بين الجانب النظري والتطبيقي

رغم وجود مستوى مقبول في بعض المحاور التطبيقية، فإن قدرة الطلبة على ربطها بالإطار النظري ظلت محدودة.

2. تفاوت معرفي بين الطلبة

أظهرت النتائج تفاوتًا واضحًا في إجابات الطلبة، مما يدل على وجود فجوة في الاستيعاب النظري، خاصة في المفاهيم المرتبطة بالبيوميكانيك وتحليل الأداء الحركي.

3. وجود مستوى معرفي متوسط

أكدت النتائج أن المتوسط العام للمعرفة لدى العينة كان في حدود "المستوى المتوسط"، وهو ما يدعم الفرضية الرئيسية للبحث

4. الحاجة إلى تطوير المناهج التعليمية

تُشير النتائج إلى أن البرامج الحالية لا تكفي لتعزيز الفهم التحليلي والمعرفي للطلبة، خصوصًا عند اقترابهم من التخرج ودخولهم ميدان العمل

5. قصور في الجانب التحليلي أكثر من المهاري

لاحظنا من خلال الأسئلة التطبيقية أن الطلبة يُجيدون جوانب الأداء الظاهري، لكنهم يفتقرون إلى التفسير العلمي والتحليل الفني، مما يحد من كفاءتهم كمدربين

التوصيات:

تُوجَّه التوصيات إلى الجهات المسؤولة عن التكوين الجامعي، مثل الأقسام والإدارة والأساتذة

1. مراجعة المناهج التعليمية لتشمل مكونات معرفية أعمق وربط أوضح بين النظرية والتطبيق

2. تخصيص حصص أكثر للجانب التحليلي وربطها بالتطبيق الميداني عبر ورشات داخل الملعب

3. إدراج وحدات خاصة بالتحليل البيوميكانيكي والفني في رياضة ألعاب القوى ضمن البرنامج السنوي

4. إجراء اختبارات معرفية منتظمة طوال العام الجامعي لتقييم مدى تطور الطالب في الجانبين

5. تدريب الأساتذة على استخدام وسائل وتقنيات حديثة في تبسيط المفاهيم النظرية وربطها بالتطبيق

الاقتراحات:

تُوجه الاقتراحات للباحثين والطلبة المقبلين على إعداد بحوث في المجال

1. إجراء دراسة مقارنة بين تخصصات مختلفة في مجال التدريب الرياضي لقياس الفروق في الحصيلة المعرفية.

2. تطبيق نفس الدراسة على عينة أكبر تشمل طلبة من جامعات متعددة لمقارنة فعالية البرامج التعليمية

3. اقتراح بناء اختبار موحّد على المستوى الوطني لقياس المستوى المعرفي في التخصصات التطبيقية

4. دراسة العلاقة بين عدد الحصص التطبيقية ومستوى التكوين المعرفي لدى الطلبة

5. اقتراح تدخلات تطويرية ميدانية (مثل دورات تكوينية) وقياس أثرها لاحقًا على نتائج الطلبة

الخلاصة العامة :

بعنوان:

"قياس المستوى المعرفي لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص تدريب رياضي – ألعاب قوى"

في إطار هذا البحث المعنون بـ قياس المستوى المعرفي لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص تدريب " رياضي – ألعاب قوى، تم السعي إلى الكشف عن مستوى المعرفة النظرية والتطبيقية لدى الطلبة، ومدى قدرتهم على توظيف مكتسباتهم العلمية في السياقات الميدانية .

أظهرت نتائج الد ارسة أن طلبة السنة الثالثة يمتلكون مستوى معرفيًا جيدًا في المفاهيم والنظريات الأساسية المرتبطة بألعاب القوى، مع قدرة متوسطة إلى جيدة على تطبيق هذه المعارف عمليًا، مما يعكس تكوينًا أكاديميًا مقبولًا إلى حد كبير. ورغم هذا، لوحظت بعض التفاوتات الفردية في الأداء، خصوصًا في بعض الجوانب التقنية الدقيقة، مما يستدعي تعزيز الجانب التطبيقي والتحليلي لديهم.

بناءً على ذلك، يتأكد أن المناهج الحالية تضع الطلبة في المسار الصحيح نحو التكوين المهني الفعال، إلا أن الحاجة إلى المزيد من الدعم الميداني والورشات التطبيقية تظل قائمة لتحسين قدرتهم على التحليل الفني وتصحيح الأخطاء، بما يسهم في تطوير كفاءاتهم كمدربين مستقبليين.

وعليه، فإن الاستم ارر في تقييم المستوى المعرفي للطلبة وتحديث المناهج التعليمية بما يواكب التطوارت الحديثة في ميدان ألعاب القوى، يعد خطوة ضرورية للارتقاء بجودة التكوين الأكاديمي والمهني، وتحقيق التميز في مخرجات التعليم الجامعي.

المارجع و الملاحق:

1. حسّانين، محمد صبحي (2003). القياس والتقويم في التربية الرياضية (الجزء الثاني). القاهرة: دار الفكر العربي.

2. عنان، محمد (2015). التكوين المعرفي وأثره في تطوير أداء اللاعبين. مجلة العلوم الرياضية.

3. المهدي، خالد (2018). تقييم البرامج التعليمية في تخصص ألعاب القوى وتأثيرها على تحصيل الطلبة (رسالة ماجستير، جامعة بغداد).

4. شرفي، شريفة، وهواورة، مولود (2021). "دور التكوين بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في إعداد الطلبة الجامعيين". المجلة الجزائرية للعلوم الرياضية.

5. بن شلطي، أمال، عمالو، محمد، شداد، عز الدين (2017). الكشف عن المستوى المعرفي لبعض فعاليات ألعاب القوى لدى الطلبة المتربصين. مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر

6. قيس، فضل محمد، وطاجين (2018). الحصيلة المعرفية في ألعاب القوى لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – ورقلة. مجلة علوم الرياضة، معهد ورقلة..

7. الطاهر، محمد (2019). تقييم الأداء التدريسي لمساقات ألعاب القوى في ضوء معايير الجودة الشاملة. مجلة العلوم الرياضية.

8. السرجاني، محمد (2018). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

9. زيتوني، عبد الحكيم (2017). الأسس النظرية لتدريب ألعاب القوى. منشورات جامعة الجزائر.

10. فليطي، عبد الرازق (2021). البيوميكانيك وتطبيقاته في رياضات المنافسة. الجزائر: دار الكتاب الجامعي.

11. بوحنية، عبد القادر (2020). مدخل إلى علم التدريب الرياضي. عين مليلة: دار الهدى.

12. حمودة، عبد المجيد (2015). موسوعة ألعاب القوى: المفاهيم والأسس العلمية. القاهرة: دار الفكر العربي.

13. الجنابي، محمد سعيد (2016). أسس ومبادئ التدريب في ألعاب القوى. بغداد: مكتبة الهلال.

14. المرعشي، محمد عبد الحميد (2019). البيوميكانيك الرياضي وتطبيقاته في تحليل الأداء الحركي. الإسكندرية: دار الوفاء.

15. النجار، يوسف أحمد (2018). الخصائص البدنية والوظيفية في رياضات ألعاب القوى. القاهرة: دار العلوم للنشر.

16. العطار، سامي حسن (2019). التكوين المعرفي في علوم التدريب الرياضي. عمان: دار النشر الجامعي.

17. علي، محمود (2017). مقدمة في علوم الرياضة. بيروت: دار الكتب العلمية.

18. اليوسف، أحمد (2018). مفاهيم المعرفة في التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر العربي.

19. حمادة، سامي (2019). التخصص الرياضي: ألعاب القوى. القاهرة: دار الهدى.

20. سليمان، خالد (2020). التكوين الأكاديمي في تدريب ألعاب القوى. الرياض: دار العلم للنشر.

21. الحسيني، محمد (2017). الأسس العلمية في تدريب ألعاب القوى. القاهرة: دار النهضة العربية.

22. عبدالله، سامي (2018). تدريب ألعاب القوى: من النظرية إلى التطبيق. عمان: دار المعرفة للنشر.

23. لحمادي، خالد (2020). دراسة تحليلية للتكامل بين المعرفة النظرية والتطبيقية في التدريب الرياضي. المجلة العربية للعلوم الرياضية.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وازرة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم

التدريب الرياضي

استبيان حول قياس المستوى المعرفي لدى طلبة السنة الثالثة تدريب رياضي تخصص ألعاب القوى

يهدف هذا البحث إلى قياس المستوى المعرفي لطلبة السنة الثالثة في تخصص التدريب الرياضي – ألعاب القوى. وقد تم اعتماد الطالبين على الفرضيتين التاليتين

1. يمتلك الطلبة إلمامًا جيدًا بالمفاهيم والنظريات المتعلقة بتخصص ألعاب القوى.
2. يستطيع طلبة السنة الثالثة تطبيق جزء من معارفهم النظرية في الميدان، لكن بشكل محدود.

إعداد الطلبة :

مصطفى هنشور تامر محسن

مصطفاوي الطيب

إشراف: د/ عامر حسين

السنة الجامعية: 2024 – 2025

شكار لمساهمتكم القيمة في إنجاح هذا البحث العلمي

استبيان لقياس المستوى المعرفي لطلبة السنة الثالثة ليسانس
تخصص تدريب رياضي ألعاب القو ى

المحور الاول :الجانب التطبيقي

السرعات:

هل يمكنك شرح كيفية اتخاذ وضعية الانطلاق الصحيحة من نقطة البداية؟

نعم ☐ لا ☐

كيف تقيّم قدرتك على تصحيح أخطاء في مرحلة الانطلاق؟

ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة ☐

هل تستطيع إعداد تمرين لتحسين التسارع بعد الانطلاق؟

نعم ☐ لا ☐

أثناءا الجري، كيف تقيّم قدرتك على توضيح دور حركة الذراعين؟

ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة ☐

هل يمكنك تقديم توجيه حول كيفية الحفاظ على استقامة الجسم أثناء الجري ؟

نعم ☐ لا ☐

كيف تقيّم قدرتك على توضيح طريقة توزيع الجهد خلال السباق؟

ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة ☐

هل تستطيع تصميم خطة تدريبية أسبوعية لتطوير السرعة؟

نعم ☐ لا ☐

القفز الطويل:

عند تعليم القفز الطويل، هل يمكنك شرح كيفية حساب خطوات الاقتراب ؟

نعم ☐ لا ☐

كيف تقيّم قدرتك على توجيه الأداء الصحيح أثناء الارتقاء؟

ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة ☐

هل يمكنك تقديم تمرين يساعد على التحكم في وضعية الجسم أثناء الطيران؟

☐ نعم ☐ لا

كيف تقيّم قدرتك على توضيح الطريقة الصحيحة للهبوط؟

ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة ☐

هل تستطيع إعداد تدريبات لتحسين القوة النفجارية الخاصة بالقفز الطويل؟

☐ نعم ☐ لا

رمي الجلة :

عند تعليم رمي الجلة، هل يمكنك شرح الطريقة الصحيحة للإمساك بالأداة؟

☐ نعم ☐ لا

كيف تقيّم قدرتك على توضيح الفرق بينا الدفع والرمي؟

ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة ☐

هل يمكنك تصميم تمرين لتحسين التوازن أثناءا تنفيذ الرمية؟

نعم ☐ لا ☐

كيف تقيّم مستواك في تعليم كيفية استخدام القدمين لتوليد قوة الدفع

؟ ضعيفة ☐ متوسطة☐ جيدة ☐ ممتازة ☐

هل تستطيع تطوير خطة تدريبية لتحسين دقة وقوة الرمي؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: الجانب النظري

هل لديك معرفة بالقواعد العامة لألعاب القوى ؟

☐ نعم ☐ لا

هل تفهم المبادئ الأساسية للسرعة، القفز ، والرمي في ألعاب القوى؟

☐ نعم ☐ لا

كيف تقيمّ معرفتك بالم ارحل المختلفة للأداء البدني في ألعاب القوى ؟

☐ ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة

هل لديك إلمام بالأسس العلمية التي تقوم عليها تقنيات الجري السريع ؟

☐ نعم ☐ لا

كيف تقيمّ قدرتك على تحليل الأداء الحركي في القفز الطويل ؟

☐ ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة

هل تستطيع تفسير العوامل التي تؤثر على دقة وقوة الرمي في تخصص ألعاب القوى؟

☐ نعم ☐ لا

كيف تقيمّ معرفتك بمكونات الوحدة التدريبية وتأثيرها على مستوى الرياضيين ؟

☐ ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة

هل لديك معرفة بأساليب اختبار وقياس القد ارت البدنية في ألعاب القوى؟

☐ نعم ☐ لا

كيف تقيّم معرفتك بالتغذية الرياضية ودورها في تحسين الأداء البدني ؟

☐ ضعيفة ☐ متوسطة ☐ جيدة ☐ ممتازة

هل تستطيع ربط الجوانب النظرية بالتطبيقات العملية في التدريب الرياضي ؟

☐ نعم ☐ لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي تنافسي

شهادة التحكيم

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبين مصطفى هنشور تامر محسن ومصطفاوي طيب، المسجلين في السنة الثالثة ل.م.د. تخصص تدريب رياضي تنافسي لسنة 2025/2024، قد حكما أداة بحثهما المتمثلة في استمارة استبيانية لقياس المستوى المعرفي لطلبة السنة الثالثة تخصص تدريب رياضي ألعاب القوى، والتي تندرج ضمن متطلبات إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس

تحت عنوان

قياس المستوى المعرفي لطلبة السنة الثالثة تخصص تدريب رياضي ألعاب القوى

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
سداوي شاشو	أ. م. ب	
محمد زرف		
لخضر مسالتي	أستاذ التعليم العالي	
بلكبيش قادة	أستاذ التعليم العالي	
بلخير قدور باي	أ. م. أ	

الملخص:

تهدف هذه المذكرة إلى د ارسة وقياس المستوى المعرفي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس، تخصص تدريب رياضي – ألعاب القوى، وذلك في سياق تأهيلهم المهني والأكاديمي قبل التخرج. انطلقت الد ارسة من ملاحظة ميدانية تشير إلى وجود تفاوت واضح بين ما يدرسه الطلبة نظريًا وما يستطيعون تطبيقه عمليًا، خصوصًا في مواد تتطلب فهمًا دقيقًا للمفاهيم البيوميكانيكية، الفسيولوجية، وأساليب التدريب المرتبطة بفعاليات الجري، الوثب، والرمي. ومن أجل ذلك، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب المسح، مستعينَين بأداة استبيان مكوّن من 27 سؤالًا موزعة بين المحورين النظري والتطبيقي، طُبّقَ على عينة قوامها 16 طالبًا من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم. كشفت النتائج عن امتلاك ا لطلبة لمستوى معرفي متوسط في المجمل، مع تفوق نسبي في الجوانب النظرية وضعف نسبي في التوظيف العملي لهذه المعارف خلال مواقف التدريب الميداني. وقد بينت الد ارسة أن هذا الضعف يعود إلى عوامل منها محدودية الحصص التطبيقية، والتركيز على الجانب النظري في الب ارمج الجامعية، وضعف الربط بين ما يُدرّس في القاعات وما يُطلب في الميدان. خلصت المذكرة إلى توصيات بضرورة تعزيز التكوين التطبيقي، ومواءمة المناهج مع متطلبات الواقع المهني، وإد ارج تقييمات دورية للمستوى المعرفي للطلبة طوال مسارهم الد ارسي، بما يضمن تخرّجهم بكفاءة علمية وعملية تؤهلهم لم ازولة مهنة التدريب الرياضي بفعالية.

Resume :

Cette recherche vise à mesurer le niveau cognitif des étudiants de troisième année de licence entraînement sportif spécialisés en athlétisme, dans le cadre de leur préparation professionnelle et académique avant l'obtention du diplôme. L'étude s'appuie sur des observations de terrain révélant un écart entre les connaissances théoriques acquises et leur application concrète, notamment dans les matières nécessitant une compréhension approfondie des concepts biomécaniques, physiologiques et des méthodes d'entraînement liées aux activités de course, saut et lancer. Pour ce faire, les chercheurs ont adopté une approche descriptive par enquête, à l'aide d'un questionnaire de 27 questions réparties entre les volets théoriques et appliqués, administré à un échantillon de 16 étudiants de l'Institut d'éducation physique et des sports de l'Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem. Les résultats montrent un niveau cognitif globalement moyen, avec une meilleure maîtrise des aspects théoriques et une faiblesse relative dans l'application pratique des connaissances en situation réelle. Cette faiblesse est attribuée à des cours pratiques insuffisants, un accent excessif sur la théorie et un faible lien entre les contenus enseignés et les exigences du terrain. L'étude conclut par des recommandations visant à renforcer la formation pratique, adapter les programmes aux réalités professionnelles et intégrer des évaluations cognitives régulières afin d'assurer une qualification complète des futurs entraîneurs.

Resume:

The content of the theme of this research to study and measure the cognitive level of third-year undergraduate students, specializing in sports training - athletics, as part of their professional and academic preparation before graduation. The study was based on field observations indicating a clear disparity between what students study theoretically and what they are able to apply in practice, particularly in subjects requiring a thorough understanding of biomechanical and physiological concepts and training methods related to running, jumping, and throwing activities. To this end, the researchers adopted a descriptive survey approach, using a questionnaire consisting of 27 questions distributed between theoretical and practical axes. The questionnaire was administered to a sample of 16 students from the Institute of Physical Education and Sports at Abdelhamid Ibn Badis University in Mostaganem. The results revealed that students possessed an average cognitive level overall, with relative superiority in theoretical aspects and relative weakness in the practical application of this knowledge during field training situations. The study revealed that this weakness is due to factors including limited practical classes, a focus on the theoretical aspect of university programs, and a weak connection between what is taught in the classroom and what is required in the field. The memorandum concluded with recommendations for strengthening practical training, aligning curricula with the requirements of professional reality, and incorporating periodic assessments of students' cognitive level throughout their academic careers. This ensures that they graduate with the academic and practical competence that qualifies them to pursue the sports training profession effectively.