



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد الحميد ابن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: تربية وعلم الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس قسم تربية وعلم الحركة  
تحت عنوان

وحدات تعليمية مقترحة في تحسين عنصري السرعة والتوافق  
لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (ذكور 12-15 سنة)

من اعداد الطالب:

- شريط أسامة

تحت اشراف:

د/ جعدم بن ذهبية

السنة الجامعية: 2017-2018

الإهداء.....  
.....  
.....

نهدي هذا العمل المتواضع الى الأم الكريمة التي  
سهرت من أجلنا

والى كل أفراد اسرة التربية البدنية والرياضية

و الى جميع الأقرباء والأصدقاء .

- شريط أسامة -

## شكر وتقدير.....

قال تعالى: " لئن شكرتم لأزيدنكم " الآية رقم 07 سورة  
ابراهيم (القرآن الكريم، 2007)  
و قال أيضا " أن اشكر لي ولوالديك " الآية رقم 13  
(القرآن الكريم، 2007)

نشكر الله عز وجل ونحمده على كل النعم ما ظهر  
منها وما بطن ، كما نوجه خالص الشكر  
الى الوالدين الكريمين نسأل الله ان يطيل في  
عمرهما

وفي الأخير نشكر كل من ساعدنا طيلة مشوارنا  
الدراسي من قريب أو بعيد ولو بكلمة  
طيبة.

## ملخص البحث:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على بعض عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتوافق لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)، والفرض من الدراسة هو أن لهذه الوحدات الاثر الايجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية السالفة الذكر، وقد اشتملت العينة على 26 تلميذ (ذكور) مستوى ثالثة متوسط تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتبلغ نسبتها 25% من المجتمع الأصلي ، تم استخدام مجموعة من الاختبارات والوحدات التعليمية المقترحة كأداة بحث ، فاستنتجنا أن للوحدات المقترحة أثر ايجابي في تنمية ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة والتوافق) ، وفي الأخير نقترح :الحث على التركيز أكثر على تطوير وتنمية جانب اللياقة البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية من طرف الأساتذة وان يتم الالمام بهذا الجانب في تخطيط البرنامج الدوري والسنوي للمادة.

## **Résumé de la recherche:**

**L'objectif de cette étude est de déterminer l'effet des unités d'enseignement proposées sur certains éléments de l'aptitude physique à partir de la rapidité et de la compatibilité des élèves du cycle intermédiaire (12-15 ans), en partant du principe que ces unités ont un effet positif sur le développement des attributs physiques mentionnés ci-dessus. Un étudiant de troisième niveau a été randomisé pour représenter 25% de la communauté d'origine, Nous avons conclu que les unités proposées avaient un effet positif sur le développement et l'amélioration des éléments de conditionnement physique (rapidité et compatibilité). Enfin, nous suggérons de mettre davantage l'accent sur le développement du volet conditionnement physique dans les secteurs de l'éducation physique et du sport. Enseignants et familiariser avec cet aspect lors de la planification du programme périodique et annuel du matériel.**

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم 01 يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية	62
02	الجدول رقم 02 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري 30 م	69
03	الجدول رقم 03 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار الجري ل 10 ثوان	70
04	الجدول رقم 04 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري في المكان	72
05	الجدول رقم 05 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8	73
06	الجدول رقم 06 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الحبو في شكل 8	75
07	الجدول رقم 07 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة	76
08	الجدول رقم 08 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري 30م	78
09	الجدول رقم 09 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري ل 10 ثوان	80
10	الجدول رقم 10 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري في المكان	81
11	الجدول رقم 11 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري في شكل 8	83

84	الجدول رقم 12 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الحبو في شكل 8	12
86	الجدول رقم 13 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدوائر المرقمة	13

### قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	الشكل 01 يمثل اختبار الجري في المكان	44
2	الشكل 02 يمثل اختبار الجري 30 م	44
3	الشكل 03 يمثل اختبار الجري لمدة 10 ثا	45
4	الشكل 04 يمثل اختبار الدوائر المرقمة	45
5	الشكل رقم 05 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري 30 م	69
6	الجدول رقم 06 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار الجري ل 10 ثوان	71
7	الجدول رقم 07 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري في المكان	72
8	الجدول رقم 08 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8	74
9	الجدول رقم 09 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الحبو في شكل 8	75
10	الجدول 10 يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة	77

79	الجدول رقم 11 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري 30م	11
80	الجدول رقم 12 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري ل10 ثوان	12
82	الجدول رقم 13 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري في المكان	13
83	الجدول رقم 14 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري في شكل 8	14
85	الجدول رقم 15 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الحبو في شكل 8	15
86	الجدول رقم 16 يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدوائر المرقمة	16

## قائمة المحتويات

أهداء.....	أ
شكر وتقدير .....	ب
ملخص البحث .....	ت
قائمة الجداول.....	ث
قائمة الأشكال .....	ج
<b>التعريف بالبحث</b>	
1- مقدمة.....	01
2-مشكلة البحث.....	02
3-أهمية البحث.....	03
4-أهداف البحث.....	03
5-مصطلحات البحث.....	04
6-الدراسات السابقة والمثابفة.....	04
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول : حصة التربية البدنية والرياضية</b>	
مدخل.....	09
1-مفهوم التربية البدنية والرياضية.....	09
2-مفهوم درس التربية البدنية والرياضية.....	09
3-أجزاء درس التربية البدنية والرياضية.....	10
3-1-الجزء التمهيدي.....	10
3-2-الجزء الرئيسي.....	11
3-3-الجزء الختامي.....	11

12.....	4-أنواع درس التربية البدنية والرياضية.....
14.....	5-أسس تحضير درس التربية البدنية والرياضية.....
15.....	6-واجبات درس التربية البدنية والرياضية.....
15.....	7-طرق اخراج درس التربية البدنية والرياضية.....
16.....	8-مميزات و خصائص التلاميذ في المرحلة المتوسطة.....
17.....	9-أهمية درس التربية البدنية والرياضية.....
17.....	خلاصة.....
<b>الفصل الثاني</b>	
<b>اللياقة البدنية وعناصرها</b>	
19.....	مدخل.....
20.....	1-اللياقة البدنية ومفهومها.....
21.....	2-أنواع اللياقة البدنية.....
21.....	3-عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها.....
22.....	3-1-القدرات البدنية .....
22.....	3-1-1-القوة العضلية.....
22.....	3-1-2-المطاولة.....
23.....	3-1-3-السرعة.....
24.....	3-2-القدرات الحركية.....
24.....	3-2-1-الرشاقة.....
24.....	3-2-2-المرونة .....
24.....	3-2-3-التوازن.....
25.....	4-أهمية اللياقة البدنية.....
25.....	5-السرعة.....
26.....	5-1-مقدمة وأهمية.....

26.....	2-5-تعريفها
26.....	3-5-أنواعها
27.....	4-5-العوامل المؤثرة فيها
29.....	5-5-طرق وأساليب تطويرها
31.....	6-التوافق
33.....	6-1تعريفه
34.....	6-2-مفاهيم بعض العلماء
34.....	6-3-أنواعه
35.....	6-4-طرق وأساليب تطويره
36.....	6-5أهمية التوافق
37.....	خلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية</b>	
40.....	تمهيد
40.....	1-الدراسة الاستطلاعية
43.....	2-منهج البحث
43.....	3-مجتمع وعينة البحث
43.....	4-متغيرات البحث
44.....	5-مجالات البحث
45.....	6-أدوات البحث
46.....	7-الأسس العلمية للاختبارت
47.....	8-الدراسة الاحصائية
48.....	9-خاتمة

الفصل الثاني	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
51.....	تمهيد
52.....	1- عرض وتحليل نتائج البحث
62.....	2- الاستنتاجات
63.....	3- مناقشة الفرضيات
64.....	4- الاقتراحات والتوصيات
65.....	الخلاصة
65.....	الكلمات المفتاحية
	المصادر والمراجع
	الملاحق

# التعريف بالبحث

## 1- مقدمة البحث :

في مجتمعاتنا البشرية يبذل الانسان جهدا كبيرا ،بدنيا في بعض الاحيان وعقليا في احيان أخرى وفي من المواقف يضطر الى بذل نوعين من الجهد ومن أجل كسب لقمة العيش لنفسه ولمن يعول.

وكلنا يعرف أن الانسان يضطر في كثير من الاحيان الى بذل جهد آخر لمقابلة ظروف الحياة ولا يمكن لانسان ان يبذل كل هذا الجهد الا اذا امتلك قدرا مناسباً من اللياقة البدنية والموضوع طريف ،وهو هام ويشغل مكانا مرموقا بين اهتمامات الدول والمجتمعات البشرية كلها في عصرنا فمجتمع الصناعة يهتم به لانه اساس الانتاج وفره ونوعا ومجتمع الزراعة لا يقل اهتماما باللياقة عن مجتمع الصناعة والقوات المسلحة وقطاع التعليم بل وربة البيت ورجل الشارع كلهم يعتمدون باللياقة ذلك لأن الانسان شابا كان أو كهلا أو طفلا ،ذكر كان أو أنثى في أي مكان في العالم ،لا يمكن أن يتمتع بالحياة الا بقدر ما يمتلك من اللياقة .

وان المتفهم لمقومات الحياة من بني البشر يعلم أن أفضل صفقات حياته هي التي يعقدها مع بدنه ليكون له خير رفيق في رحلة الحياة .

فهناك ارتباط طردي بين التطور التقني والحاجة الى اللياقة البدنية ،فلقد توصل الانسان الى إنجاز معظم ما كان يؤديه بجهد بدني بمجرد إشارة يوجهها لأجهزة تعمل إلكترونيا ،فقل بذلك حجم أدائه البدني وبالتالي لياقته البدنية،فأصبح لازما عليه أن يبذل جهدا بدنيا مقننا ومقصودا ليكتسب اللياقة البدنية ويعتبر تحسين اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية لما لها من ارتباط إيجابي بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل ،والنضج الإجتماعي والنمو البدني، والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والتكيف وتأخير التعب والإجهاد والإنتاج البشري وأنماط الأجسام ،والقياسات الجسمية وقوام جيد والإعداد البدني للتلميذ وجيل المستقبل في كافة المجالات وحسن استخدام وقت الفراغ.

ونظرا لأهمية اللياقة البدنية للإنسان فقد وضعها معظم علماء التربية البدنية كهدف هام ضمن الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها وخاصة في الأوساط التربوية المدرسية بمختلف أطوارها باعتبار المدرسة زاخرة بألوان العلم والمعرفة فالتربية البدنية والرياضية أحد الأنشطة الهامة في المدرسة وأهدافها تحقق أهداف التربية في خلق تلميذ صالح ومتكامل .

## 2- مشكلة البحث:

تمثل الوحدات التعليمية في درس التربية البدنية أهمية استثنائية ولها دور كبير في تكوين قاعدة متينة وتوفير كافة المستلزمات التي تأخذ بالتلاميذ نحو الاحسن لتطوير مستواهم في ظل قلة القيام أو انعدام النشاط البدني الرياضي خارج المؤسسة التربوية الذي نجم عن انغماس المراهقين في الأجهزة الالكترونية وألعاب الفيديو التي هي السبب الاول في قلة الحركة ،وتتيح الوحدات التعليمية المقترحة الفرص المناسبة لرفع مستوى اللياقة البدنية .

وعلى هذا الاساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل والطرق التي تسمح بتحقيق هذه الوحدات التعليمية لهذه المادة الاساسية في الوسط المدرسي لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان اعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية و متغيرات مرحلة المراهقة فباقتراح وحدات تعليمية جديدة من شأنه ان يكون وسيلة ناجحة لتحسين عنصرى السرعة والتوافق .  
فيما يرى الباحث ان الاهتمام بعملية تطوير عناصر اللياقة البدنية لها أهمية بالغة خاصة في مرحلة المراهقة كونها تعمل على اكساب المراهق القدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية وتعدده للحياة المستقبلية وتعمل كذلك على الرفع من كفاءة الأعضاء وأجهز الجسم الوظيفية

ومن هنا برزت مشكلة البحث في اقتراح وحدات تعليمية لتحسين عنصرى السرعة والتوافق لتلاميذ المرحلة المتوسطة ،وهل للوحدات التعليمية المقترحة أثر ايجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتوافق عند تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

ولقد تم طرح التساؤل العام التالي:

هل الوحدات التعليمية المقترحة تحسن عنصري السرعة والتوافق لتلاميذ المرحلة المتوسطة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في عنصري السرعة والتوافق لتلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبارات ؟  
الفرضية العامة:

- ان الوحدات التعليمية المقترحة تحسن عنصري السرعة والتوافق لتلاميذ المرحلة المتوسطة  
الفرضيات الجزئية :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في عنصري السرعة والتوافق

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبارات البدنية وهو لصالح العينة التجريبية .

3-أهمية البحث:

- معرفة مستوى السرعة والتوافق لتلاميذ المتمدرسين ما بين (12-15) ذكور.

- معرفة الخصائص البدنية لدى التلاميذ وإبراز مستواهم الحقيقي.

-تقديم وحدات تعليمية تساعد المعنيين بشؤون التدريس(اساتذة التربية البدنية) مستقبلا.

- استخدام وحدات تعليمية في تحسين السرعة وتوافق.

5-أهداف البحث :

-معرفة أثر الوحدات التعليمية في مادة التربية البدنية الرياضية كمقترح لتحسين صفتي السرعة والتوافق

- التعرف على مستويات اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة من التعليم.

- معرفة الآليات المتبعة في تحسين عنصرى السرعة والتوافق من خلال الوحدات التعليمية .

- التعرف على جوانب تفعيل عنصرى السرعة والتوافق من خلال ممارسة وتطبيق الوحدات التعليمية المقترحة.

- تحديد مدى التحسن أو الانخفاض في عنصرى السرعة والتوافق للتلاميذ قبل وبعد تحقيق الوحدات التعليمية.

#### 6-مصطلحات البحث:

-مكونات اللياقة البدنية : تتكون من السرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والتحمل.(التعريف الاجرائى).

-السرعة: هي الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانقباض العضلي (التعريف الاجرائى)

-اللياقة البدنية : هي زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء ملازمة النشاط الرياضى (عودة، 2011).

-الوحدات التعليمية : هي عبارة عن نشاط بدنى مكيف يعكس مجموعة من التمارين والالعاب المعدة خصيصا لفئة عمرية بما يتوافق مع مميزاتها وقدراتها(اصطلاحا).

اجرائيا: هي وضعيات مستهدفة تحتوي على تمارين تهدف الى تحقيق هدف معين .

#### التوافق الحركي:

"قدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لاداء الواجب الحركي المحدد ، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من

الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله واتجاهات الحركة". (الفتاح، 1997، صفحة 205)

#### 7- الدراسات السابقة والمثابفة:

##### مدخل:

لا يمكن انجاز اي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المثابفة. كون هذه الاخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على اهم ما توصلت اليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة. ويمكن الاستفادة من الدراسات المثابفة من عدة أوجه وميادين نذكر من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة بموضوع البحث ، وكذا كيفية اختيار عينة البحث ، وماهي الطريقة التي تمت في اخراج التجربة سواء ان كانت الاستطلاعية او الرئيسية للبحث ، وماهي الصعوبات التي واجهتها ، وكذلك الوسائل والادوات التي استعملت في اخراج البحث في شكله النهائي.

**أولاً:** دراسة الطالبة بنوالي خضرة سنة 2011 بجامعة مستغانم تحت عنوان: تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتنمية الصفات البدنية لدى أطفال الروضة 4-6 سنوات .

وتمثل هدف البحث في : اقتراح وحدات تعليمية لتنمية بعض الصفات البدنية ومعرفة تأثير هذه الوحدات على تنمية الصفات البدنية لدى أطفال المرحلة العمرية 4-6 سنوات، فيما كان الفرض العام للبحث كالتالي :تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية الصفات البدنية لدى أطفال الروضة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اشتملت العينة على 32 طفل سن ما قبل التمدرس(4-6 سنوات) بروضة السلام جمعية الاحسان في العام الدراسي 2011 تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد استخدم الباحث خلال بحثه جملة من الاختبارات البدنية والوسائل

الاحصائية .

**أهم نتيجة توصل اليها الباحث :**

الوحدات التعليمية المقترحة أثرت ايجابا على العينة التجريبية وما أكد ذلك وجود فروق معنوية دالة احصائيا مع العينتين.

**أهم توصية:**

ضرورة الاهتمام بالتعليم التحضيري لكونه القاعدة الأساسية لتربية جيل المستقبل وتوفير مستلزمات الضرورية له وبناء المنشآت الرياضية الخاصة بالأطفال.

**ثانيا:** دراسة الطالبان بطيش محمد وأمين شعبان زوييدة تحت عنوان أثر الوحدات التعليمية المقترحة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلبة سنة أولى ل.م.د بجامعة مستغانم 2011.

وتمثل هدف البحث في : اقتراح وحدا تعليمية لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ،فيما كان الفرض العام للبحث كالتالي: للوحدات التعليمية أثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طلبة السن الأولى ل.م.د. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ،واشتملت العينة على 450 طالب أي ما يعادل 100 % من مجتمع البحث.

**أهم نتيجة توصل اليها الباحث:**

للوحدات التعليمية المقترحة أثر ايجابي في تطوير المهارات الأساسية عند طلبة السنة الأولى ل.م.د وما أكد ذلك وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبار البعدي .

**أهم توصية :**

ضرورة انجاز الخطط التعليمية بمختلف أشكالها وأقسامها ومراحلها والالتزام بالمدة الزمنية المخصصة لفترة محددة باعتبارها فترة حساسة وهامة في عملية تهيئ الطالب للدخول في لياقة جيدة في الأعمار القبلية وكذلك شدد الباحثان على ضرورة اجراء دراسات مماثلة لبقية الأعمار للرفع من مستوى كرة القدم في معاهد التربية البدنية.

ثالثا: دراسة ابراهيم حنفي شعلان 1994 تحت عنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

وكان الهدف من هذه الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية.

المستوى المهاري لناشئي كرة القدم، وقد صيغ الفرض العام كالتالي: للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على تنمية الناحية المهارية لناشئي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كما عمد في جمع البيانات الى تطبيق جملة من الاختبارات المهارية، كما اشتملت عينة البحث على 25 لاعب من ناشئي نادي الجيزة تحت 14 سنة

#### التعليق على الدراسات:

من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة فقد تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وبعضها يرتبط بالتعرف على بعض المستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية واقتراح وحدات تساهم الى حد ما في تطوير بعض عناصر اللياقة لمختلف الأطوار التعليم والبعض الآخر في وضع البرامج التدريبية المقترحة في شتى المجالات

وانطلاقا من تحليل نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة (تأثير وحدات تعليمية المقترحة) فقد استفاد الباحث من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المدروسة السرعة والتوافق وكذا في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريس

وخلاصة القول فان من خلال الدراسات السابقة والمشابهة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث شكلت اطارا نظريا لموضوع الدراسة

الحالية ، كما تم الاستفادة من الاجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية،  
اختيار العينات، أدوات البحث وكذلك الأسلوب الاحصائي المستخدم

#### نقد الدراسات:

لقد تطرقت الدراسات السابقة جميعا على اجراء الدراسة حول التعرف على بعض  
مستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية في مراحل مختلفة من التعليم وكذلك  
على مدى تأثير بعض البرامج التدريبية والوحدات التعليمية كمقترحات في  
تطوير العناصر السالفة الذكر .

# الباب الاول: الجانب النظري

# الفصل الأول:

## حصة التربية البدنية والرياضية

مدخل :

تعد حصة التربية البدنية والريادة الركيزة الأساسية في برنامج التربية الرياضية والدراسية وهو بمثابة أصغر جزء في هذا البرنامج ، الذي يسعى الى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية ، عن طريق النشاط المشترك للمدرس والتلميذ ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتماماتها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي وفي هذا الفصل أدرجنا ماهية حصة التربية البدنية الرياضية ومختلف مفاهيمها، صفاتها وأهدافها إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وطريقة اخراجها وكيفية تنظيمها ومختلف تنظيماها

### 1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة ، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل :التمرينات ,اللعاب,الالعاب,وقت الفراغ,الترويح,الرياضة,المسابقات الرياضية,والرقص لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن اطر واشكال الحركة المتضمنة في المجال الاكاديمي الذي يطلق عليه اسم (التربية البدنية والرياضة).

المفاهيم المرتبطة باسم(التربية البدنية والرياضة) :

ويشمل الاسم على المفهوم او المدرك الذي يقصده,فالشق الاول منه هو التربية والشق الثاني يشتمل على طبيعة هذه التربية ووسائطها فهي (بدنية) ومن خلال الرياضة ومناشطها وبالرغم من وجود بعض التباين بين الانشطة البدنية والانشطة الرياضية الا ان الظاهرة التي تجمع بينهما في الاصل هي ظاهرة حركة الانسان بشكل عام) (الخولي، صفحة 29)

## 2- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

انه من غير الممكن تدريس المنهاج العام للتربية الرياضية ومساعدة التلاميذ على فهمه واكتساب مهاراته المتعددة مرة واحدة لهذا لابد من تقسيم المنهاج العام الى مناهج خاصة لكل صف دراسي وفقا للاغراض التربوية والتعليمية المحددة لكل مرحلة سنوية على ضوء خصائص وسمات طلابها وكذلك تقسيم منهاج كل صف دراسي الى وحدات صغيرة وهي وحدات تدريس اي دروس التربية البدنية والرياضية.

ويعتبر درس اليومي للتربية البدنية والرياضية حجر اساس الذي يمثل اصغر جزء من المادة الدراسية الذي يقوم المدرس بوضع اهدافه الخاصة والخطة الخاصة لتنفيذه حيث يتوقف نجاح درس التربية البدنية والرياضية على مدى عناية واهتمام المدرس بتحديد غرضه التربوي والتعليمي واعداد محتويات الدرس وطريقة اخراجه.

ويعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه وهو يكاد ان يكون الوسيلة الاكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة ,بخلاف اجزاء البرنامج الاخرى كالنشاط الداخلي والخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم ,او مايجب ان يتمتعوا به من مستوى

رفيع من الانشطة الرياضية ومن ثم فان الدرس يعتبر وجبة اجبارية يتناولها جميع التلاميذ ,يجب ان يتوفر فيها جميع الشروط الصحية,متكاملة و شاملة وايضا أن يكون لها التشويق الذي يدفع التلاميذ للاقبال عليها بينهم ,ولذلك فهي الفرصة التي يجب ان نستغلها جيدا ,في اكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي الى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق اهداف المنهاج ككل,وتنفيذ دروس التربية البدنية من اهم وواجبات المعلم التربوية .

ولكل درس أغراض تربوية الى جانب الاغراض البدنية والمهارية والمعرفية والتي تميزه عن غيره من الدروس في الوحدة التعليمية التربوية الى حتى يتحقق من خلال مجموعة الدروس ما يمكن ان نسميه النسق التربوي الى جانب البعد عن الشكالية في التحضير.

ويجب على طالب التربية العملية وكذلك معلم التربية البدنية التفكير المسبق (التخطيط) لدرس التربية البدنية شكلا ومضمونا ومهما كانت خبرته في مجال التدريس فهو في حاجة الى مثل هذا التخطيط والذي يجب ان يتضمن :

- دراسة شاملة لامكانيات مكان الدرس .
- الأدوات المتوفرة والملاعب المتاحة.
- الزمن المخصص للحصة وزمن كل جزء من الدرس .
- التنوع في التمرينات بما يتيح الشمول لاجزاء الجسم .
- القراءة الجيدة لمحتويات الدرس والتفكير في اخراجها .
- العمل على مواجهة الطوارئ (حرارة ،أمطار،نقص الأدوات ) .

### 3- أجزاء درس التربية البدنية والرياضية:

يتكون درس التربية البدنية والذي مدته 45د من عدة اقسام وهي:

الجزء التمهيدي ويتكون من :

أ- الاحماء العام ومدته 5د.

ب-التمرينات البنائية و مدتها10د.

2- الجزء الرئيسي ويتكون من :

أ-النشاط التعليمي ومدته 10د .

ب-النشاط التطبيقي ومدته 15د.

3- الجزء الختامي ومدته 5د.

### 3-1-الجزء التمهيدي:

الاحماء لعام : عبارة عن مجموعة من التمارين الموجهة للمجموعات العضلية الكبيرة للجسم بصفة عامة والتي تؤدي بتوقيت سريع ومستمر وهذه التمارين تساعد على تنشيط الدورة الدموية ورفع حرارة الجسم مما يعمل على تنشيط عملية

التمثيل الغذائي ,ويهدف الاحماء العام الى تهيئة جميع اعضاء الجسم المختلفة تمهيدا للقيام بالعبء التدريبي للتلميذ في الدرس بالاضافة الى اعداد التلميذ نفسيا في تشجيعه وتحفيزه للاقبال على الدرس والانشطة المختلفة بنوع من الثقة بالنفس والشوق والاثارة والمنافسة الايجابية. (عزمي، 1996)

ويحقق الاحماء الاهداف التالية:

- 1- العمل على زيادة ضربات القلب وزيادة كمية الدفع القلبي في كل العضوية.
- 2- العمل على اتساع الشعيرات الدموية .
- 3- العمل على زيادة سرعة التهوية حتي يصبح التنفس أسرع وأعمق .
- 4- العمل على رفع درجة حرارة الجسم.
- 5\_ العمل على اكتساب العضلات المرونة والمطاطية الكافية.
- 6- العمل على مرونة المفاصل اللازمة.

التمرينات البنائية(التشكيلية) :وهي تشتمل على مجموعة التمارين الخاصة الموجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين القوام وهي تمرينات تمهيدية تشمل جميع عضلات أجزاء الجسم المختلفة كالعنق والذراعين والبطن والجذع والارجل... الخ مع التركيز على العاملة في الأداء المهاري الخاص بالنشاط التعليمي الذي سوف يطبق في الدرس.(د.محمد سعيد عزمي1996).

الاجراءات الادارية:

وتتضمن اصطحاب التلاميذ من الصفوف,ويراعى خلال ذلك عامل الأمان والسلامة وخاصة في فصول الادوار العليا وكذلك النظام وعدم الاندفاع او المزاح الفردي الذي يؤدي الى اصابة بعض التلاميذ.

الاصطفاف وتسجيل الحضور ويراعى في ذلك عنصر النظام واستخدام الارقام المتسلسلة او وقوف التلاميذ على علامات مرقمة او نداء المعلم على التلاميذ بالأسماء.

3-2- الجزء الرئيسي :

أ-النشاط التعليمي:

ويتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة كانت جديدة، صعبة، معروفة كما ان هناك بعض المهارات قد تستغرق وقتا كبيرا، خاصة في الدروس الأولى من الوحدات أو العام الدراسي ككل ويتحدد زمن النشاط التعليمي كذلك المستوى المهاري للتلاميذ وعلى ذلك يكون الهدف من النشاط التعليمي، اما تعلم مهارات جديدة أو تثبيت مهارات معروفة مسبقا .

ويراعى المعلم وطالب التربة البدنية العملية الخاصة في النشاط التعليمي عدة نقاط أهمها :

يتخذ المعلم مكان مناسب أثناء الشرح وعادة ما يكون نصف دائرة أو مربع ناقص ضلع أو صفيين مواجهين

وأثناء تعلم المهارات التي تنطوي على خطورة أو احتمالات الإصابة يجب الاستعانة بالمراتب الاسفنجية واستخدام أساليب الملاحظة والمتابعة مع عدم الاسراع في توقيت الاداء من تلميذ لآخر.

الاستعانة بالنموذج ويؤديه المعلم بنفسه أو تلميذ متفوق في اداء المهارة .  
ب- النشاط التطبيقي :

ويهدف الى التطبيق العملي لما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي بصورة خطئية عادة ما يؤدي ذلك في صورة منافسات تتضمن تثبيت تلك المهارات وتصحيح ماورد قبلها من أخطاء.

ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة تربية سانهة للمعلم لتأكيد روح الجماعة والقدرة على القيادة والتبعية لدى التلاميذ كما أنها فرصة لابراز مهارات أخرى مثل التحكيم والتسجيل، ويمكن للمعلم الوعي اشتراك التلاميذ من غير المسموح لهم بالمشاركة في الانشطة البدنية سواء لظروف صحية او مرضية في عمليات التحكيم والتسجيل ويكون دور المعلم في هذه الفترة المراقبة والتوجيه.

الجزء الختامي: ويهدف الى العودة للحالة الطبيعية (ماقبل الدرس ) بمعنى التهدئة والهبوط بالحمل تدريجيا وذلك باستخدام تمارينات التهدئة التي تتصف بالبطء والسهولة وعدم أداء جهد عضلي كبير وبالتالي تؤدي بتوقيت بطيء وبصورة

انسيابية وعدم أداء جهد عضلي كبير ,وينتهي هذا الجزء باداء التحية أو ترديد بعض الاناشيد الوطنية يتلو ذلك التوجه للاغتسال غسل اليدين والوجه والقدمين جزئيا والصعود للفصول الدراسية. ( عبدالله، 2011، صفحة 143)

#### 4-أنواع درس التربية البدنية والرياضية:

يشكل درس التربية البدنية الوحدة المصغرة من برنامج التربية البدنية وقد يختلف المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية في تقسيم الدرس الا انه لا توجد خلافات جوهية ,وبصفة عامة فان هناك اتفاق عام على ان الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض وكل جزء يرتبط بالجزء الآخر ويتوقف عليه .

وهذه الاجزاء هي الجزء التمهيدي ,الرئيسي والختامي أو قد يختلف زمن كل منها تبعاً لظروف ومتطلبات الدرس وعلى المعلم أن يختار التكوين المناسب لظروف الدرس ويتراوح زمن الدرس ما بين (40\_45د) وهناك أنواع لدرس التربية البدنية والرياضية وهي:

#### 1-درس هدفه الاساسي تحسين الصفات البدنية:

ان تحسين الصفات البدنية الضرورية ترتبط بتنمية السمات الارادية للمتعلم ذا من جانب ومن جانب آخر فان تحسين هذه الصفات يرفع من قدرة المتعلم الوظيفية في أداء العمل المكلف ,أي برفع من قدرته على انجاز كل اعماله بكفاءة مع تاخر ظهور التعب عليه كما ان تحسين هذه الصفات يرفع من قدرته على تحسين مستوى المهارات الحركية الطبيعية وتعلم مهارات الانشطة المحددة بمنهج التربية البدنية والرياضية.

ولتحقيق أهداف هذه الدروس لا بد ان يراعى عند تدريسها قواعد الحمل الراحة ,هذا يعني تقنين الحمل والراحة بصورة تتناسب مع غرض كل تمرين او تدريب يؤدي في الدرس,ويعتبر استخدام التدريب الدائري بصورة مبسطة في هذا النوع من انواع الدروس مناسباً لما له من مميزات تتعلق بتحسين المقدرة الوظيفية للمتعلم ويساعده على التقويم الذاتي لنفسه بجانب تنمية سماته الارادية والخلقية.

## 2- درس هدفه الاساسي اكساب المهارات الحركية :

ان المهارات الحركية للانشطة التي يتضمنها محتوى المنهج هي العنصر الاساسي التي في مجموعتها تشكل نوع النشاط في صورة مباراة كما أنها الركيزة الاولى للتقدم في هذا النشاط بغية الوصول لاعلى المستويات الرياضية. والدروس التي هدفها اكساب المهارات الحركية يجب ان يوجه المعلم اهتمامه فيها على المهارات الحركية للأنشطة التي يتضمنها منهج التربية البدنية والرياضية ,وفي اطار هذه الدروس يتم توجيه المتعلمين بعد اكتشاف قدراتهم الى ممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتفق مع ميولهم واستعداداتهم وبذلك يمكن أن يكون لكل متعلم نوع نشاط مفضل يمكن ممارسته خارج الدرس ويستمر معه فيم بعد .

ويستخدم المعلم في هذا النمط من الدروس طريقة المحطات ,وهي طريقة تتناسب مع هدف هذا النمط من الدروس وذلك بأن يوزع مهارات لأنشطة مختلفة او يركز على مهارات نشاط معين في الدرس ,وتوزع المهارات على محطات في صورة تدريبات مقننة أو منافسات فردية أو جماعية وفقا لطبيعة كل مهارة ,أما في حالة تطبيق وممارسة المهارات الفردية فيعطى المتعلم فرصة للتدريب عليها وتكرارها عدة مرات في كل محطة ثم ينتقل بعدها مباشرة الى المحطة التالية ,ويمكن له ان يكرر الدورة مرة ثانية على مجموع المحطات.

## 3- درس هدفه الاساسي الجمع بين تحسين الصفات البدنية و اكساب المهارات الحركية:

وفي هذا النمط من الدروس يجمع بين النمطين السابقين من الدروس اي يجمع بين الصفات البدنية عن طريق استخدام قواعد الحمل والراحة في التدريب الدائري وبين طرق تعليم و اكساب المهارات الحركية مستخدما طرق التعليم المختلفة وبذلك يجمع هذا النمط من الدروس بين أهداف واتجاهات المدرسين.

## 4- درس هدفه الاساسي الاعداد (التثبيت والاتقان ورفع المستوى ) :

يتم في هذا النمط من الدروس مراجعة الوحدات التعليمية التي سبق تدريسها في الدروس السابقة بهدف تحسين الصفات البدنية وتثبيت واتقان المهارات الحركية

ويراعى في ذلك الطرق المتبعة في تنمية الصفات البدنية وتحسينها وتعليم واكساب المهارات الحركية كما يراعى تنوع مادة التدريس حتى تكون مشوقة وغير مملة كما يراعى زيادة صعوبتها الى حد ما حتى يمكن رفع مستواها

5- درس هدفه الاساسي كشف المستوى :

يتم في هذا النمط من الدروس اجراء اختبارات وامتحانات ووضع الدرجات لمعرفة مستوى المتعلمين الذي يعكس المستوى الفعلي لما تحقق من الاهداف المحددة لمنهج التربية البدنية والرياضية ويتم اختبار مستوى قدرات المتعلمين وتوضع درجات وفقا لمستواهم ,ثم مقارنتها بمستويات معيارية موضوعية ان وجدت ,الا اذ لم توجد هذه المستويات فيستطيع المعلم أن يحددها وفقا لمستويات المتعلمين بعد فحص المعدل التكراري لمستوى الاداء حسب المنحنى الطبيعي لجملة المتعلمين في الصفوف الدراسية بالمرحلة التعليمية ( راضي، 2016، الصفحات 82,83).

\_أسس تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

- تحديد الهدف التربوي والتعليمي للدرس.
- تقسيم المادة الدراسية وتحديد طريقة التدريس .
- تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية للدرس .
- ملائمة تقسيم الزمن لاجزاء الدرس.
- اختيار الحركات التعليمية المناسبة لمستوى التلاميذ في الدرس .
- تحديد عدد مرات تكرار التمرين الواحد وفترات الراحة .
- تحضير الادوات المستخدمة خلال الدرس .
- مراعاة التدرج في تعلم المرات الحركية والعقلية في الدرس.
- الاستمرارية في تعلم المهارات الحركية والعقلية في الدرس والربط بين التمرينات مع مراعاة التدرج في الصعوبة.
- \_مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

- أن يشتمل الدرس على عنصر التنوع والتغيير .
- أن يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ.
- مراعاة حالة الجو .
- مراعاة اشراك التلاميذ لاطول فترة ممكنة .
- خلق مواقف تعليمية خلال الدرس .
- مراعاة الامكانيات المتوفرة في المؤسسة .
- أن يحتوي الدرس على نوع من نشاط آخر .
- يجب ان يكون المدرس قدوة حسنة للتلاميذ في شخصيته ومظهره وان يكون شخصية مؤثرة في الدرس .

#### 5- واجبات درس التربية البدنية والرياضية في المدارس:

لقد تحددت واجبات درس التربية البدنية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية , ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز والرمي والتعلق والمشي والجري ... الخ .
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة , السرعة, التحمل , المرونة والرشاقة.
- التحكم في القوام في حالتَي السكون والحركة .
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفسولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الارادية والسلوك اللائق .
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية . ( الشاطي د., الصفحات 95,96)
- 6- طرق اخراج درس التربية البدنية والرياضية :

يقصد بطرق اخراج الدرس في التربية البدنية استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح للوصول الى الهدف بأسرع طريقة ممكنة والطرق الشائعة في اخراج الدرس هي:

#### الطريقة الجماعية:

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات والمهارات بشكل جماعي ويحمل بدني ملائم باستخدام أدوات موحدة.

ويخدم هذا النوع من الاخراج درس المهارات الفردية مثل الجري والوثب بانواعه والملاكمة والمصارعة والسباحة وتستخدم هذه الطريقة في الالعاب الجماعية ايضا مثل كرة القدم و السلة وكرة الطائرة وتتميز هذه الطريقة بانها مريحة للمدرس لانها تسمح بتعليم عدد كبير التلاميذ في وقت واحد وتستخدم بشكل واسع أثناء تعليم مادة جديدة وكذلك ضمن برنامج التمرينات السويدية ومن عيوب هذه الطريقة صعوبة تصحيح الاخطاء ومتابعة الاداء لبعض الافراد وفي هذه الطريقة يلعب موقع المدرس في الدرس دورا كبيرا في ملاحظة الاداء .

#### طريقة الاداء التتابعي (الطابور) :

وفيها يقوم التلاميذ باداء تمرينات والمهارات بالترتيب وذلك واحد وراء آخر بدون توقف وتنظيم هذه الطريقة بأي عدد من الطوابير اعتمادا على الظروف والامكانيات المتاحة ومن مميزات هذه الطريقة أنه يمكن ملاحظة الفروق الفردية ,كما وتتماسك فيها الوحدة البنائية للدرس ,وتمكن المدرس من تنظيم الحمل البدني بشكل أفضل وتستخدم هذه الطريقة بشكل واسع في التمرينات الجمبازية والاكروباتية والقفز بأنواعه المختلفة ,ومن عيوب هذه الطريقة الفترات التي يقضيها التلاميذ بدون أداء في انتظار الدور مما يدعو للملل

#### طريقة المناوبة :

يؤدي التلاميذ التمارين والمهارات بشكل متناوب بحيث يقسمون الى مجموعات تقف بالتتالي لتؤدي المجموعة الاولى التمرين ثم يرجعون الى الخلف ثم تتقدم مجموعة أخرى وهكذا...

وتؤدى مثل هذه التمرينات في رياضات الرمي والوثب العالي والأكروبات ... الخ.  
-طريقة المجاميع:

وفيها يقسم المدرس التلاميذ الى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل وتستخدم هذه الطريقة في النشاط التطبيقي ,عندما تتوفر أماكن كثيرة وامكانات وملاعب وفيها يقوم التلاميذ بتطبيق اثنين أو ثلاثة مهارات ثم تبدل الاماكن ويقوم المدرس بالمرور على كل المجموعات مع الاستعانة بالتلاميذ الممتازين في الأداء للإشراف على المجموعات .  
-الطريقة الفردية :

وتستخدم هذه الطريقة عادة عند تقويم المستوى الذي وصل اليه التلاميذ ,حيث تؤدى المهارات بشكل فوري ,وفي هذه الطريقة يلاحظ المدرس كل تلميذ على حدة ويكتشف الاخطاء وقدرات التلاميذ. (د.محمود(2011 ,  
7-مميزات وخصائص التلاميذ في المرحلة المتوسطة :

تسمى مرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فسيولوجية تؤثر على نشاطه وفي شخصيته أثرا واضحا .  
وتختلف عناصر سن المراهقة باختلاف الأجناس وبيئاتهم ,كما تتأثر بعوامل كثيرة منها :

-الوراثة  
-المناخ وطبيعة الفرد النفسية.

وتصل البنات الى دور المراهقة قبل البنين عادة ,وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثرها وأهميتها في تربية الناشئ فهي تتميز بالنمو السريع الغير منظم وقلة التوافق العضلي العصبي وتقل الحركات وعدم اتزانها ويقل عند التلاميذ عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة.  
وفضلا عن ذلك فان هناك تغيرات أخرى لها قيمتها ومن بينها ظهور النضج الجنسي وبقظة العواطف مما يجعل الناشئ سريع التأثر والانفعال قليل الصبر والاحتمال يحوزه المباشرة في التفكير والعمل.

وفي هذه المرحلة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام وتكون

القدرة على العمل المتزن ضئيلة لان نمو العظام في الطول و السمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وظهور علامات التعب عليهم بسرعة (د.محمود، 2011، صفحة 144)المرجع السابق).

#### 8-أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل الطبيعة والكيمياء واللغة ,ولكنه يختلف عن (الحسن)هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الانسان ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة(الجماعية والفردية) التي تتم تحت الاشراف التربوي من المربين اعدوا لهذا الغرض.

#### الخلاصة:

إن دراسة الجوانب المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية اختلفت أهدافه ومحتوياته وطرق اخراجه أو بنائه ، تسهل حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ وتربيتهم وإبراز إمكانياتهم العقلية والحركية والنفسية ، من خلال الأهداف المسطرة السنوية ومدى اندماج التلاميذ في الحصة ودرجة استيعابهم لمضمون الوحدات التعليمية المقدمة إليهم.

الفصل الثاني:

اللياقة البدنية

ومكوناتها

مدخل:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ، ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط ، بل امتد الى مناقشات عامة الناس ، وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان وانتشار أمراض مختلفة كأعراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيين وحدهم ، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للانسان ، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

وعليه جاء هذا الفصل يوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية وبعض عناصرها قيد الدراسة (السرعة ، التوافق الحركي).

### 1- اللياقة البدنية :

تأتي أهمية اللياقة البدنية من أهمية صحة الانسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانتاج بكفاءة وفاعلية. الانسان ككائن حي خلق ليكون نشطا وفعالاً وقادر على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة والغير المعتادة كما أشار علماء الاجتماع في أبحاثهم الى حاجة الانسان القديم للحركة في بحثه عن الطعام والصيد والقتال من أجل البقاء في ظروف طبيعية صعبة .

وعندما عرف الانسان الزراعة احتاج الى جهد عضلي وحركي كبيرين للقيام بأعمال الزراعة البدائية التي تحتاج الى جهد وطاقة كبيرين , كما احتاج لهذه

الطاقة والجهد عمال المصانع وتعبيد الطرق وتشبيد خطوط سكك الحديد في بداية القرن الثامن عشر.

الحاجة الى درجة عالية من اللياقة البدنية مع توافر حالة صحية جيدة أمر غاية الأهمية لكل انسان ,ان حاجة الانسان للاحتفاظ بلياقة بدنية وصحة عامة أمر جيد اذ يتطلب منه ممارسة التدريبات الرياضية بشكل مستمر وان يكون ذلك عن وعي وادراك وفهم لأهمية

ذلك في عصرنا هذا الذي قلت فيه حركة الانسان بشكل كبير بسبب اعتماده على الآلة وهذه الظاهرة تسمى : hypokinetic corbin and lindse أي حالة انعدام أو قلة الحركة ,وهذه الحالة تؤدي الى حدوث أمراض عضوية مثل أمراض القلب والاعوية الدموية وأمراض آلام الظهر ومرض السكر ومرض السمنة.

#### تعريف اللياقة البدنية :

رغم الاهتمام الشديد والشامل في كل بلدان العالم باللياقة البدنية الا انه من الصعب ايجاد تعرف واحد لها يتفق عليه كل المهتمين والمختصين بها ,وسنسرده بعض هذه التعريفات حتى يلم القارئ بجوانب هذه التعريفات :

1-يعرفها 1981,hokey على انها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة كبيرة ,ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود امكانياته البدنية ,والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

2-ولقد عرف اللياقة البدنية 1976.clarke على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ.

3\_أما كل من Corbin and lindsey فعرفان اللياقة البدنية على أنها قدرة

الانسان على انجاز أعماله اليومية بفعالية وكفاءة ,وهي تتكون من من احدى عشر مكونا مختلفا ,مختلفة كل واحد منهم يساهم في الارتفاع بمستوى حياة الفرد بصفة عامة .

4-ويعرفها Falls and baylor and Dishman 1980, بأنها شكل من الحماس الفردي ومشاركة مستمرة في التدريبات الرياضية الموجهة نحو العمل على الارتفاع بمستوى المعيشة للفرد .

5-أما Allsen and Vance and Harrison فقد عرفوا اللياقة البدنية على أنها انعكاس لقدرة الفرد للعمل بهمة واستمتاع بدون ظهور حالة التعب لا مبرر لها مع توفير بعض الطاقة لاستخدامها في أنشطة ترويحية ومواجهة حالات الطوارئ الغير متوقعة.  
مفهوم اللياقة البدنية :

تغير مفهوم اللياقة البدنية مع تغير التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تغير أسلوب الحياة تماما في النصف الأخير من القرن العشرين عن نصفه الأول ,فقد كان التركيز في قياس اللياقة البدنية يعتمد على قياس القوة العضلية للفرد لأنه كان يعتمد عليها بشكل أساسي قديما ,أما في عصرنا الحاضر فقد اصبحت اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص بمدى كفاءة وجلد الجهاز الدوري التنفسي والذي يتكون من القلب والرئتين .

واللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشتمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينيات فالتغذية السليمة والنسبة المئوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية ,فلم يعد مقبولا أن يكون الفرد لائقا بدنيا بدرجة عالية ولديه نسبة عالية من الدهون المتراكمة في جسمه أو ان يكون غذاؤه ناقصا لمكوناته الأساسية أو غير متوازن لأن ذلك سيؤثر على أداءه الرياضي .(عزيز د.، الصفحات 7,8,9).

وفي نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين بدأت الدراسات والملاحظات الميدانية توجه الأنظار الى حقيقة هامة وهي أن القوة العضلية

ليست وحدها السمة المميزة للياقة البدنية .

ولقد كان لتقدم علم وظائف الاعضاء دور كبير في تأكيد ذلك وأهمية مكون الجلد التنفسي حيث أثبتت الدراسات أنه مكون عضلي مستقل ففي تجربة أجريت على عدد من الرياضيين اثبتت أن ثني الذراعين من الانبطاح المائل لعدد(15) مرة لا تثير القلب والرئتين بمقدار ما يثير الجري والسباحة لمسافة ربع ميل.

كما أشارت الدراسات المتعمقة في طبيعة الأنشطة الرياضية المعاصرة باستخدام منهج تحليل المهنة الى ضرورة توفر مكونات أخرى يتم الأداء الرياضي السليم مثل المرونة والدقة والتوازن والرشاقة والسرعة والقوة كما أن الدراسات الحديثة في علم الميكانيكا الحيوية قد أبرزت بصورة جلية أهمية القوة والقدرة ويعتبر منهج التحليل العاملي أحدث المناهج العلمية المستخدمة في تحديد المكونات الأولية للياقة البدنية . ( فاروق، صفحة 6 ) .

## 2-انواع اللياقة البدنية :

### 1- اللياقة البدنية العامة :

وهي عملية تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وتعتبر هي الاساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .

كذلك هي قابلية الفرد على امتلاك قدرات بدنية وحركية بشكل عام ومتكامل لمواجهة متطلبات الحياة اليومية وهي اساس اللياقة البدنية الخاصة .

### 2- اللياقة البدنية الخاصة :

وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل ما اشكال الرياضة وهذا يعني ان كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية ولا يعني تفضيل عنصر على اخر ، فمثلاً ل لاعب رفع الاثقال بحاجة الى عنصر القوة ، ل لاعب المسافات الطويلة يحتاج الى عنصر التحمل . (حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، 1980، صفحة 11)

### 3-عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها :

ان كل عمل او نشاط يقوم به الانسان يتطلب فيه توفر بعض القابليات

والقدرات البدنية وان كل فرد يمتلك انواعاً من تلك القدرات والقابليات تختلف عن بعضها من حيث الصفة المميزة لكل واحد منها وهي عبارة عن خصائص او عناصر جسمية تلعب دوراً مهماً في التعلم والانجاز الرياضي ( كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة ) .

لقد تعرض علماء المدرسة الشرقية الى مكونات اللياقة البدنية ولم تختلف وجهات النظر بينهم كثيراً فقسم منهم يرى بانه لا يمكن التعريف بين مكونات اللياقة البدنية.

حيث يمكن تسميتها كوحدة واحدة رغم احتوائها على العناصر ( القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ) . ( قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، مطاولة ، يضيف اليها صفة التوازن ) ( صبحي ك.، صفحة 54).

**3-1- القدرات البدنية :**

**3-1-1- القوة العضلية :**

تعد القوة العضلية المؤثر الاساس الذي يغير او يحاول ان يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار او اتجاه معين .

وهي الصفة الاساسية التي تحدد مستوى الاداء المهاري .

وتعرف قابلية عضلة او مجموعة عضلية على توليد اقصى قوة وبسرعة معينة في وضع معين وفي اتجاه معين .

وهي قدرة العضلات على بذل اقصى جهد والتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .

**انواع القوة :**

أ / **القوة القصوى :** وهي اقصى قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي ، فبعض انواع الاداء التي تتطلب انتاج اقصى درجة من القوة العضلية سواء اكان هذا الانقباض ثابتاً ام متحركاً .

ب / **القوة المميزة بالسرعة :** وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة .

ج / تحمل القوة : وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً او تنفيذ عدد كبير من تكرارات الاداء . (شمشوم، 1989، صفحة 12)

### 3-1-2- المطاولة :

هي صفة بدنية اساسية وهامة لاغلب الفعاليات والالعاب الرياضية وتعد من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الرياضي العامة ، وتعرف " بأنها قدرة اللاعب على الاداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة . (حسانين م.، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1، 1979، صفحة 276)".

ونفهم المطاولة بانها قيام الرياضي بالاداء الفني والخططي مع استعمال قوته وسرعته بما ينسجم والحالة طيلة فترة المباراة ودون هبوط في المستوى او الشعور بالتعب . وهناك وسائل مختلفة لتنمية وتطوير صفة المطاولة منها التمرينات والالعاب كالركض والالعاب المنظمة ، والصراع مع الزميل والسباحة والمشي ، كذلك تمرينات تتصف بالشدة والاستمرار ويمكن ايضا تطوير هذه الصفة عن طريق اختيار تمرينات مناسبة يتم تنفيذها عن طريق التدريب المستمر وهي افضل الطرق التدريبية لتنمية هذه الصفة عند الرياضي .  
انواع المطاولة :

أ / المطاولة القصيرة : لفترة زمنية قصيرة من ( 45 ثا - 2 دقيقة ) في فعالية (400) م .

ب / المطاولة المتوسطة : لفترة زمنية من ( 2 دقيقة - 8 دقائق ) فعالية ركض (3000) م .

ج / المطاولة الطويلة : لفترة زمنية تمتد من ( 8 دقائق فما فوق ) في فعالية المارثون .

### 3-1-3- السرعة :

وهي قدرة الفرد على تنفيذ عمل حركي تحت ظرف وزمن في اقصر وقت .

انواع السرعة :

1 / السرعة الانتقالية :

وهي القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وتشمل الفعاليات والمهارات الرياضية ذات الحركات المتماثلة مثل ( المشي ، الركض

2 / السرعة الحركية :

وهي اداء حركة او مهارة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات مثل (حركة استقبال الارسال وتميرها في كرة الطائرة) .

3 / سرعة رد الفعل :

وهي النوع الذي يمر فيه الزمن بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة مثل الغطس الى الماء . (عبود، 1993، صفحة 33)  
ب- القدرات الحركية :

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب.  
وتقسم القدرات الحركية الى :

1- الرشاقة .

2- المرونة .

3- التوازن .

4- التوافق .

5- المهارة .

3-1-4- الرشاقة :

وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية . (زيد،

2008، صفحة 73)

انواع الرشاقة :

1-الرشاقة العامة : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .

2-الرشاقة الخاصة : وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي . (العبيدي، 2009، صفحة 119)  
العوامل المؤثرة على الرشاقة :

1- الوزن

2- العمر والجنس

3- شكل الجسم ونمطه

4- العب والاعباء

5- اثر التدريب وتكراره

6- القوة العضلية

3-1-5-المرونة :

وهي قدرة الجسم على اداء الحركة بأوسع مدى وتعنى قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى للحركة في اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

انواع المرونة :

1- المرونة العامة : وهي الوصول الى حد مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل الجسم لقدرات حركية جيدة .

2- المرونة الخاصة : هي امكانية معينة لاجزاء من الجسم للاعب او المتعلم على اداء المهارات الرياضية باوسع مدى حركي ممكن ، وكذلك قسمت المرونة الى قسمين :

أ / المرونة الايجابية : وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل خارجي .

ب / المرونة السلبية : وهي الزيادة في المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الارضية او الزميل . (صبحي ن.، 1994، صفحة

166)

3-1-6-التوازن :

وهي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاضاع الحركية والثابتة .

اشكال التوازن :

1- التوازن الثابت : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات ( الوقوف ) .

2- التوازن الحركي : وهو قدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في اثناء اداء حركي معين مثل ( المشي ) .

انواع التوازن :

أ / التوازن المستقر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز واقترب مركز ثقل الجسم من الارض .

ب / التوازن القلق : ويحدث في حالة صغر قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الارض .

ج / التوازن المستمر : وهو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة . (الرياضي، التدريب الرياضي، 2004، صفحة 110)

4- أهمية اللياقة البدنية :

1-تحسين اداء الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي .

2 -تساعد على تفادي والاقبال من فرص الاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .

3-تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وانقاص الوزن الزائد .

4-تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها .

5-تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي .

6-تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها الى طاقة نافعة

7-زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي مع الاعتراز بقدرات الفرد .

8-وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت فراغ.

9-تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف عند الكبر.

10- ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الانسان بسنتين. . (عزيز ف.، صفحة 10)المصدر السابق

## 5- السرعة :

### 5-1 - مقدمة وأهمية

تعتبر السرعة واحدة من الصفات البدنية الأساسية الموروثة وعنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية التي بدورها احد أركان الفورمة الرياضية التي يجب على رياضي المنافسات الوصول إليها لما لها تأثير عال في تحديد مستوى الانجاز له ، وتتمثل في الوقت نفسه احد الشروط البدنية المهمة التي تركز عليها مهارات الألعاب الرياضية لتنفيذ الواجبات الحركي والتي ينبغي ان يتم بمواجهة ظروف تتطلب العمل بشدة عالية وبوقت قصير، بعيدا عن مفهومها كما يعتقد البعض بأنها مقتصرة على فعاليات الركض ، لذا يمكن ان نقول ان السرعة بمفهومها العام تمثل الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الانبساط العضلي بشكل عام .

ولعنصر السرعة أهمية عالية ويلعب دورا هاما في معظم الفعاليات الرياضية وبعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في فعاليات الساحة والميدان والسباحة ، كما انه ضروري في الألعاب الجماعية (كرة القدم ، السلة ، اليد ، ... الخ) والدراجات والتجديف والالعاب المنازلات الفردية (الملاكمة ، المصارعة ، المبارزة) التي تعتبر لسرعة الأداء أهمية فيها.

ويلعب عنصر السرعة دور مهم في تكوين قدرات بدنية ذات أهمية عالية في اغلب أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية طبقا لخصوصية العبة او الفعالية لما لهذه القدرات دور بارز في تحقيق الانجاز لها من خلال ارتباطه مع العناصر الأخرى لمكون اللياقة البدنية ، فارتباط السرعة والقوة ينتج عنهما قدرة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وارتباط السرعة مع التحمل ينتج عنهما تحمل السرعة ، وترتبط السرعة بالمرونة والرشاقة والتوافق لتظهر سرعة وجمالية وخفة الأداء وخصوصا في الألعاب الجماعية.

## 5-2- مفهوم السرعة:

ينظر إلى السرعة من وجهة علم الميكانيكا على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن أي ان السرعة = المسافة / الزمن ويرمز لها ع = م/ن وعلى ذلك فالوحدة الأساسية المستخدمة لقياس السرعة هي سم / ثا .

اما السرعة في المجال الرياضي فتعتبر من الصفات البدنية الأساسية التي ينظر إليها كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي ، وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

- إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط في اقل زمن. (احمد ب.، 1999، صفحة 148) .
  - القدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن. (المهدي، 1996، صفحة 94) .
  - عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة بأقل وقت. (كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، 1998، صفحة 76) .
- ويعرف الباحث صفة السرعة تعريفا إجرائيا بأنها: قدرة الرياضي على تنفيذ حركة او حركات متكررة او واجب حركي في اقل وقت ممكن والتي تمثل سرعة التبادل بين حالتى الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية ذات العلاقة وسرعة العمليات العقلية.

## 5-3- الأنواع السرعة:

يرى هارة ان هناك ثلاث أنواع أساسية للسرعة هي :

- 1- السرعة الانتقالية : وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للأمام بأسرع مايمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن مثل الركض في العاب القوى او السباحة لمسافة قصيرة او سباق الدراجات لمسافات قصيرة.

2- السرعة الحركية : ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة او أداء حركة التهديف في كرة القدم او السلة.

3- سرعة الاستجابة : يقصد بسرعة الاستجابة او سرعة رد الفعل هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ، والاستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية. (كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، 1998، صفحة 75) .

وتقسم سرعة رد الفعل الى قسمين :

- سرعة رد الفعل البسيط: وتعني ان الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للإجابة على ذلك المثير ، كما في البدء في فعاليات ركض المسافات القصيرة حيث يكون الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة ويأتي المثير هنا عن طريق حاسة السمع.

- سرعة رد الفعل المركب: وهذا النوع من الاستجابة يكون المثير غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية كرة القدم والسلة واليد... الخ ، حيث تكون المناولة او الاستقبال للكرة بصورة مفاجئة واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية ، ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق حاسة البصر طبقا للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال اللعب (الريضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، 2004، صفحة 60) .

4-5- العوامل المؤثرة فيها:

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية : يحتوي الجسم على ألياف حمراء وأخرى بيضاء ، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، ام البيضاء فلديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة ، والألياف البيضاء هي المطلوبة للسرعة.

2- النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) : وهذا يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة ، والمقصود بالكف والإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة ، في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

3- القوة العضلية : القوة العضلية هامة لضمان السرعة ، حيث اثبت ( ازولين ) إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم ، كما اثبت (قنزافاي) ان سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

4- القدرة على الاسترخاء العضلي : التوتر العضلي في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي ، وغالبا ما يعود التوتر العضلي إلى انعدام إتقان الفرد الرياضي للطريقة الصحيحة للأداء او الى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي ، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

5- قابلية العضلة للامتطاط : ان العضلة القابلة للامتطاط تستطيع ان تعطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة الامتطاط ، ولا يقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهميته كبرى أيضا للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ويسر ودون أي مقاومات من العضلات المقابلة. (كسرى، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، 1998، صفحة 76) .

6- قوة الإرادة : ان قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة وسرعة الفرد الرياضي من خلال التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده. (علاوي، 1979، صفحة 156).

7- الأسس الميكانيكية للحركة : ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز ثقل الجسم ، خط عمل القوة ، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي ، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك على الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية، ان ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال ركض المسافات القصيرة ، فكلما كان مسار مركز ثقل الجسم للاعب متلازما مع مسار خط عمل القوة ، أي في خط مستقيم ، حقق العداء سرعة أفضل من الركض في خط غير مستقيم ، كما لزاوية الانطلاق المناسبة ارتباطا كبيرا بسرعة العداء أيضا. (احمد ب.، 1999، صفحة 156).

8- المرونة : ان حركة المفاصل اذا كانت مرنة في العمل بمدى واسع أثناء الحركة ومنها حركة الركض السريع فإنه من الممكن عندئذ الحصول على طول خطوة ملائمة للركض أكثر وبالتالي تحسن السرعة.

9- رد الفعل : يعد زمن رد الفعل وحدا من العوامل التي تؤثر في زمن انجاز الركض وهو يعني تقدير استجابة الفرد للحافز. (الحسن، علم التدريب الرياضي، 2010، صفحة 06).

10-الخصوصية : ان برامج التدريب لتحسين السرعة يجب ان تتضمن تمارين خاصة لتقوية العضلات العاملة الخاصة التي تستعمل الركض السريع والحركة السريعة. (الحسن، علم التدريب الرياضي، 2010) المصدر السابق.

11- اللزوجة (لزوجة العضلة) : وتعتبر من العوامل المؤثرة لسرعة الانقباض العضلي ( ان اللزوجة هي ما يعترض الانقباض العضلي داخل اللويحات من مقاومات في تركيب العضلة نفسها). (البصير، 1999، صفحة 180) .

12- العمر والجنس : من العوامل المؤثرة على السرعة حيث يصل الرجال الى سرعتهم القصوى بين 19-23 سنة والنساء بين 17-22 سنة من العمر ، وتكون نسبة 85% ماتصل اليه النساء لسرعة الرجال. (حسين، تدريب

اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، 1985، صفحة 138).

5-5- طرق واساليب تطويرها:

1- تنمية السرعة الانتقالية : تحتل (سرعة الانتقال) أهمية قصوى في منافسات المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة ، كما هو الحال في منافسات الركض في العاب القوى ، والسباحة ، والتجديف ، والدراجات ، كما تلعب دورا هاما في معظم الألعاب الرياضية الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد... الخ.

وينصح بعض خبراء التدريب بمراعات النقاط التالية لتدريب سرعة الانتقال:

■ بالنسبة لشدة الحمل: التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، مع مراعاة الا يؤدي ذلك الى التقلص العضلي ، وان يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء. (علاوي، 1979، صفحة 177)المصدر السابق .

■ بالنسبة لحجم الحمل: التدريب باستخدام المسافات القصيرة مع مراعاة الا يؤدي ذلك الى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب ، لذا ينصح الخبراء باستخدام المسافات التالية عند التدريب :

- من 30 الى 80م بالنسبة للعدائين.

- حتى 25م بالنسبة للسباحين.

- من 100 الى 300م بالنسبة للمجدفين.

- من 10 الى 20م بالنسبة للاعبين السلة واليد والطائرة.

- من 10 الى 30م للاعبين القدم والهوكي. (كسرى، موسوعة التدريب

الرياضي التطبيقي، 1998، صفحة 78)،المصدر السابق .

وينبغي ان يتميز حجم التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة بالقلّة ومن المستحسن تكرار التمرين الواحد (الركض 30م او السباحة 20م مثلا) من 5-10 مرات مع استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، على

ان يتناسب ذلك طبقا للخصائص الفردية للرياضي ونوع النشاط الذي يختص فيه مع مراعاة ان كثرة التكرار المغالي فيه تؤدي الى ظهور التعب ويظهر ذلك في الأداء الخاطيء للحركات.

■ بالنسبة لفترات الراحة : ينبغي تشكيل فترة الراحة بين تمرين واخر بحيث تسمح للفرد الرياضي باستعادة الشفاء ، وتتراوح غالبا ما بين 1-5 دقائق وعموما يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الرياضي وما يتميز من شدة وحجم.

2- تنمية السرعة الحركية : تلعب السرعة الحركية او سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية ، كما هو الحال في منافسات رمي الرمح ودفع الجلة والوثب الطويل والقفز العالي في العاب القوى ، وكذلك بالنسبة للمنازلات الفردية كالملاكمة والمبارزة ، وتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية ، لذا يجب مراعاة تنمية السرعة الحركية ان تتناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.

فعلى سبيل المثال عند محاولة لاعب المبارزة أداء حركة الطعن فننا نجد ان مقدار المقاومة المطلوب التغلب عليها اقل بكثير بمقارنتها بالمقاومة التي ينبغي على رامي الجلة التغلب عليها ولذا تصبح النسبة المطلوبة لتقوية العضلات المادة لذراع لاعب المبارزة اقل نسبيا نظرا لأنه يكون بحاجة الى سرعة حركة الساقين لمحاولة أداء حركة الطعن بأسرع ما يمكن ، ولذا ينبغي توجيه العناية البالغة في أثناء عملية تدريب القوة العضلية للاعب المبارزة الى عضلات الرجلين والجذع.

مما سبق يتضح لنا أهمية معرفة الدور الذي تقوم به العضلات المختلفة التي تشترك في أداء الحركات التي تتطلب السرعة في النشاط الرياضي التخصصي. (علاوي، 1979، صفحة 164) المصدر السابق.

بالإضافة الى ذلك ان بعض الأنشطة الرياضية نجد ان عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل ، كما هو الحال في ألعاب المنازلات الفردية نظرا لضرورة تكرار اللاعب لحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة خلال المنافسة ، ولتنمية مستوى السرعة الحركية يستحسن باستخدام أدوات اخف وزنا من الأدوات المستخدمة العادية ، مثل جمل او أقراص التي تتميز بخفة الوزن ، او استخدام بعض المجاذيف التي تتميز بصغر الجم وخفة الوزن... الخ ، لان العضلة تكون أسرع بحركتها عندما يقل الوزن عليها ، وتكون أبطأ بحركتها مع زيادة الوزن عليه وقد تصل الى حالة الصفر وتعجز عن الحركة. (الريضي، التدريب الرياضي، 2004، صفحة 65) المصدر السابق .

3- تنمية سرعة الاستجابة : هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة بنوعها رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب كما هو الحال في مختلف الألعاب الجماعية والمنازلات الفردية بالإضافة الى عمليات البدء في الركض او السباحة والذي يتطلب من اللاعب سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة او عند التغيير في طبيعة الواجب الحركي ، ان سرعة الاستجابة ترتبط بعامل الدقة عند اللاعب ، فالاستجابة السريعة الخاطئة لاتؤدي الى نتائج ايجابية كذلك بالنسبة للاستجابة الصحية البطيئة ، وترتبط سرعة الاستجابة ودقتها في الألعاب المذكورة سلفا بالعوامل التالية نقلا عن (انجيلو):

- دقة الإدراك البصري والسمعي.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المهاري للفرد الرياضي والقدرة على اختيار الاستجابة المناسبة للموقف.

- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات او التصويبات او الرميات المختلفة. (علاوي، 1979، صفحة 166) المصدر السابق .

ولتنمية سرعة الاستجابة الحركية يمكن استخدام التمرينات التالية :

1-التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بترتيب استجابات دفاعية وهجومية معينه متفق عليها بين اللاعبين ثم التدرج في الأداء الى اقل سرعة ممكنه.

2-التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من اللاعب التركيز على نوعين من أنواع الدفاع او الهجوم.

3-التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية سرعة الاستجابة المواقف المتغيرة.

4-التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلبه المنافسات.

5-التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات).

6-في حالة التدريب على الاستجابات البسيطة كما هو في حالة البداية في سباقات الركض او السباحة يراعى التدريب باستخدام تمرينات الفترة الزمنية الصحيحة التي ينص عليها القانون والتي تقع بين سماع أمر الاستعداد (استعد) وإشارة البدء (الانطلاق) اذ ان ذلك يسهم في اكتساب اللاعب لسرعة الاستجابة الصحيحة لاشارة البدء. (علاوي، 1979، صفحة 171)المصدر السابق.

## 6-التوافق

تبرر اهمية مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من اعضاء الجسم الواحد ,وخاصة اذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت , فالتوافق هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتم بالانسيابية وحسن الأداء.

ويتطلب مكون التوافق تعاوننا كاملا بين الجهازين العضلي والعصبي لامكان أداء الحركات على أفضل صورة وخاصة المعقد منها ,اي تلك الحركات التي يستخدم

في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ,او التي تتطلب ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد .

ويشير لارسون Larson ويوكم Yocom الى ان التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد ,فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على ادماج أكثر من حركة في اطار واحد ,وهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي ,حيث يتعين ارسال الاشارات العصبية الى اكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ,وقد يستلزم أداء الحركة ان يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية ,وذلك لاجراء الحركة في الصورة المناسبة ,واضافة الى ذلك فان هذه الاشارات العصبية يجب أن تصل بسرعة الى العضلات حتى تتم الحركة في الوقت المناسب ,كما يجب ان تتسم هذه الاشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب ,وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي في التوافق .

والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج الى سيطرة تامة من الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد ,بحيث تتم عملية "الكف" و"الاثارة" وفق توقيت زمني سليم.

ومن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توافر عنصر التوافق هي اشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات ,فيتسبب ذلك في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة ,والحركة بهذا الشكل تأخذ شكل التوافق الأولي لها.

ويعزى السبب الى ان عمليات الاثارة العصبية تتفوق في بادئ الأمر مما يؤدي الى انتشار الاثارة العصبية في مراكز عصبية متعددة ,وينتج عن ذلك عمل عدد غير مطلوب اثارته من العضلات التي لا دخل لها بالحركة المطلوبة بجانب العضلات المكلفة بتنفيذ أداء الحركة ,وبذلك تعطى التنبيهات بالنشاط والاستجابة الحركية لكل منهما حيث يؤدي ذلك الى أداء الحركة مشوبة بحركات كثيرة زائدة قد تكون سببا في عدم تمكن اللاعب من السيطرة على أجزاء جسمه أثناء

الأداء فيظهر أداء الحركة لأول وهلة مرتبكا بعيدا عن السلاسة والانتقان يلي ذلك مرحلة التركيز في العمليات العصبية خلال عمليات "الكف" حيث تقتصر الاشارات العصبية على العضلات الخاصة بالأداء الحركي وابطال مفعول الاشارات العصبية التي لا صلة لها بتنفيذ أداء الحركة ,حيث يؤدي ذلك الى الأداء التوافقي الصحيح للحركة.

ويلاحظ أن عملية ابطال مفعول الاشارة العصبية التي لا صلة لها بالأداء تسمى بعملية "الكف" يلي ذلك مرحلة موازنة تامة بين عمليات الكف والاثارة لتصبح الحركة آلية.

ويشير ماتيويز Mathews الى امكانية استخدام اصطلحين للدلالة على

التوافق العضلي العصبي هما

1- القدرة الحركية العامة .

2-اللياقة الحركية .

فالاصطلاح الأول مرادف لاصطلاح القدرة الرياضية العامة او مهارةالفرد في مختلف أنواع الرياضة ,والثاني يشير الى قدرة الفرد على أداء المهارات المختلفة بكفاءة ,كمهارات الجري والقفز والحجل والرفع والدفع والتسلق والتوازن ,فهذه المهارات تعكس اللياقة الحركية للفرد. (حسانين م., التقويم والقياس في التربية البدنية ،ج1، 1979، صفحة 313) المصدر السابق .

6-1- تعريف التوافق :

يعني التوافق قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد" (نجاح مهدي شلش ومازن عبدالهادي، 2010، صفحة 71)، أو "قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط". (محجوب، التعلم الحركي، 1989، صفحة 27).

ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي

فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها، كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة... وغيرها، ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين أو اللاعبين. (الدليمي، 2008، صفحة 40).

يعني التوافق العلاقة الهرمونية بين الحركات -او الربط الانسيابي -بين الحركات التي يتضمنها واجب حركي معين.

ومن أمثلة ذلك مثلا ضربة الارسال في التنس وتتابع الحركات فيها وبالتالي القوة العضلية التي تصدر من العضلات المشتركة في كل أجزاء الحركة، أيضا كمية الحركة الناتجة من حركة ثني الجسم للوصول الى أعلى نقطة للتمكن من ضرب الكرة بمدي واسع عن طريق من الذراع، وأيضا سرعة الرأس وحركة رسغ اليد، فاذا كان توقيت أي قوة مشتركة من تلك الأجزاء توقيتا خاطئا فان الحركة ستبدو غير صحيحة. (كماش، صفحة 84).

## 6-2- مفاهيم بعض العلماء:

وفيما يلي نماذج لبعض التعريفات التي وضعها بعض العلماء للتوافق:

\* لارسون Larson ويوكم Yocom هو: "قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد".

\* بارو Barrow و مك جي McGee هو: "قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في اطار محدد".

\* فليشمان fleishman هو: "قدرة الفرد على على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد".

كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه: "القدرة على التنسيق او التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد. (حسانين د.، 2004، صفحة 314) المصدر السابق.

### 3-6 أنواع التوافق

- 1-التوافق العام:-وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص.
- 2-التوافق الخاص:-وهو قدرة المتعلم أو اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات. (زيد، 2008، صفحة 40) المصدر السابق

#### ثانيا:توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم :

يعرض فليشمان نوعين من التوافق هما :

#### أ-توافق الأطراف:

أثبتت الدراسة التي قام بها فليشمان عام 1956 والدراسة التي قام بها فليشمان وهمبيل Hempel عام 1956،والدراسة التي قام بها باركر وفليشمان عام 1959 و1960 م ،أثبتت هذه الدراسات باستخدام أسلوب التحليل العاملي للقدرات الحركية وجود عامل أطلق عليه اسم"توافق الأطراف".

اذ يعتبر هذا العامل أقرب الى العمومية في الأعمال التي تتطلب توافقا

للقدمين أو اليدين كليهما معا (القدمين واليدين).

#### ب- التوافق الكلي للجسم :

أثبتت الدراسات التي قام بها كمبي Cumbee عام 1941 م والدراسة التي قام بها كيورتن Cureton عام 1974 م،والدراسة التي قام بها همبيل وفليشمان عام 1955 م ،والدراسة التي قام بها لارسون عام 1941 م ،والدراسة التي قام بها

وندلر عام 1938 م ,أثبتت هذه الدراسات وجود عامل أطلقوا عليه اسم "التوافق الكلي للجسم " ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام للجسم .

والفرق بين النوعين السابقين للتوافق هو أن الأول (توافق الأطراف) يستخدم في الحركات التي تتطلب أداء القدمين معا,أو اليدين معا , أو اليدين والقدمين معا,أما الثاني (التوافق الكلي للجسم )فيتضمن حركة الجسم بكامله .

ثالثا: توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين :

يعرض كلارك تقسيما آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات القدرة

الحركية العامة ,وهو كما يلي :

1-توافق الذراع والعين .

2-توافق القدم والعين. (حسانين د.,، 2004) المصدر السابق

6-4- طرائق أو أساليب تطوير التوافق الحركي هي:

1- العمل باداء تمرينات من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقا كأداء للتدريب مثل تمرينات القفز المتنوعة .

2-اداء المهارات الحركية بالذراع او بالرجل المعاكسة (بالطرائق العكسية) من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقاً . مثل رمي الأدوات والطبقة بالكرة والدحرجة بالكرة والعمل بالسلاح ( المبارزة ) والملاكمة بغير الذراع او القدم الأساسية والمعتاد عليها بل المعاكسة .

3-العمل على تغيير سرعة إيقاع أداء الحركة المراد تطويرها مثل التدرج عند اداء سرعة الإيقاع .

4-الحد او تحديد مكان العمل عند اداء المهارات . مثل صغر الملعب او وضع علامات على الارض وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.

5-العمل على زيادة صعوبة اداء التمرينات وذلك من خلال حركات مساعدة. مثل عدو الزكراك مع الادوات او تمرينات التتابع وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب .

- 6- العمل على اداء مهارات غير معروضة او معروفة باللعبة التخصصية فضلاً عن العمل بالمهارات المعروفة باللعبة ثم دمج هذه المهارات مع بعضها مثل اداء مهارات من رياضة او فعالية اخرى مغايرة وبطريقة اللعب .
  - 7- تنفيذ سرعة الاداء الحركي وايقاعه وتحديد مسافة اداء المهارة .
  - 8- زيادة مستوى المقاومة في اداء مراحل الحركة .
  - 9- الاداء في ظروف غير طبيعية . (شغاتي، 2011، صفحة 343) .
  - 10- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
  - 11- أداء المهارات بالطرف العكسي.
  - 12- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
  - 13- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
  - 14- الأداء في ظروف غير طبيعية. (هارة، 1990، صفحة 296)
- 6-5- أهمية التوافق:

ان تنمية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضة، وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون الخطير .

فتتمية التوافق العضلي العصبي تعد أحد أهداف التربية البدنية والرياضة، طبقاً لآراء هيذرنجتون ، و كاول وهازلتون ، و لاسال، وناش ، و وروزنتويج .

كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط، بل ان الفرد يحتاج اليه في حياته العامة، ففي المشي وتقدير المسافات بين الفرد والمركبات وقيادة السيارات يحتاج الانسان الى التوافق ، فقيادة السيارات تتطلب توافقاً بين العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة ، والتوافق هام أيضاً في بعض المهارات مثل الكتابة على الآلة الكاتبة والعزف على البيانو ، حيث يتطلب ذلك توافقاً بين العين والآلة وأصابع اليدين، وغير ذلك من الأمثلة الكثيرة في الحياة.

ويشير ماثيوز الى أن الكثير من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي ، فراقص الباليه والشخص الذي يؤدي الحركات فوق الترامبولين ،

والغطاس ولاعب الجمباز والتمرينات ,كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على مدى ما يمتلكونه من التوافق .

وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ,كما تتضاعف هذه الأهمية اذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة .

والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والاحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته,ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد الا اذا استمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا.

ولقد اهتم العلماء بعنصر التوافق لارتباطه الكبير بالتحصيل الدراسي والذكاء ,ففي دراسة للمؤلف أثبت وجود معامل ارتباط بين التوافق ونسبة الذكاء (I.Q.) بلغ 0.46, كما أثبتت هذه الدراسة وجود معامل ارتباط معنوي بين التوافق وكل من السن (0.18) والوزن (0.14) والرشاقة (0.68) والدقة (0.16). وفي دراسة اجراها عبد الرحمن حافظ اسماعيل وجروبير بجامعة بيردو موضوعها الاستفاداة باختبارات الاستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي ,ثبت فيها وجود الارتباطات التالية :

1- وجود ارتباط موجب بين اختبارات التوافق واختبارات التحصيل الأكاديمي بصفة عامة .

2- وجود ارتباط موجب بين اختبارات الفكرية واختبارات التوافق المتعلقة بالأطراف السفلى للمجموعة (للعينة كلها) وللبنين والبنات.

3- وجود ارتباط موجب بين النواحي الفكرية واختبارات التوافق بين العين واليد والقدم.

وفي دراسة اخرى لعبد الرحمن حافظ مع آخرين موضوعها "العلاقة بين المتغيرات الذهنية وغير الذهنية " حيث أسفرت هذه الدراسة عن استخلاص هام هو أن هناك علاقة بين المتغيرات الذهنية والمتغيرات الغير الذهنية (الحركية) ,وخاصة تلك العلاقة بين بعض مكونات الاستعداد الحركي وفي مقدمتها التوافق

والتوازن ,حيث ثبت ارتباطها بالذكاء والتحصيل الدراسي  
وفي دراسة أخرى لعبد الرحمن حافظ و جروبير عن القوة التنبؤية للتوافق

والتوازن في تقدير التحصيل الذهني توصلا الى النتائج التالية :

1-حدوث انخفاض واضح في مستوى التحصيل عند استبعاد عناصر التوازن  
والتوافق .

2-يوجه عام يعتبر مكون التوافق من أفضل مقاييس التقدير للكفاءة الذهنية  
يليه مكون التوازن.

ويعتبر التوافق أحد مكونات اللياقة البدنية حيث أقر ذلك كل من لارسون  
و يوكم و بوتشر وماتيز و بارو و مك جي و فليشمان و زاتسورسكي .  
كما يعتبر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية حيث أقر ذلك كل لارسون و  
يوكم و بوتشر .

ويعتبر التوافق أحد مكونات القدرة الحركية حيث أقر ذلك كل من كلارك  
وكازنز .

كما يعتبر التوافق أحد مكونات الأداء البدني حيث أقر ذلك كل من بارو و  
مك جي و جينيس و ايكرت. (حسانين د.، 2004، صفحة 314) المصدر  
السابق .

3-توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما  
الجهاز الحركي الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الاتية بعد انتهاء العمل  
الحركي او خلاله .

4-أداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب ان  
يحصل وما حصل فعلاً ، أي بين النتيجة والهدف .

5-مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب ان يتم مع الهدف الموضوع  
مسبقاً ومنهج التصرف الحركي .

التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات:  
(حسين، فعاليات الوثب والقفز ، 1999 ، صفحة 28)

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

# الفصل الأول:

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد :

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وانواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول الى اهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جيدة وهامة

ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها ،وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم واعداد خطوات اجراء ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم خطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء والاستغلال الأكثر للجهد والوقت

إنطلاقا من اختيار منهج ملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث الى انتقاء وسائل والأدوات المتصل بطبيعة تجربة البحث.

#### 1-الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الأولى :

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي اعداد الاطار النظري لهذا الموضوع .وقبل إجراء الاختبارات المتعلقة بالبحث من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الاشكال المطروح وكذا إدراك أهمية وفوائد هذه الدراسة ومحاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية وذلك بالتعرف على وقت حصة التربية البدنية لديهم وأوقات الفراغ في استعمالهم الزمني .

الدراسة الثانية:

كان الهدف من هذه الدراسة اجراء الأسس العلمية للاختبارات البدنية .  
وعليه استعان الباحث على أستاذ التربية البدنية في المتوسطة للمساعدة في اجراء الاختبارات البدنية وقد عقد الباحث لقاء مع مدير المتوسطة بهدف :

- شرح الهدف من البحث وتحديد القياسات المطلوبة .
  - التعرف على الأجهزة والأدوات وطريقة استخدامها .
  - تحديد وترتيب وتطبيق الاختبارات .
  - تحديد المكان والزمان لإجراء الإختبارات.
- أما في ما يخص إجراء الإختبارات البدنية والتي كان الهدف منها التعرف على :
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
  - تنظيم سير العمل وتنسيقه.
  - ترتيب تطبيق الاختبارات .
  - الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات ،ومعرفة مدي تفهم العينة للاختبارات ،والتوصل إلى أفضل طريقة لإجرائها.
  - تحديد الأسس العلمية للاختبار .
- وعليه قام الباحث بإجراء تجربة على عينة قوامها 10تلاميذ (ذكور) قسم 3م3
- وهذا للوقوف على أهم النقاط السالفة الذكر وعليه أسفرت الدراسة الاستطلاعية على مايلي :
- الأجهزة كانت متوفرة وفي متناول الجميع وتخدم البحث.
  - حددت أهم الصعوبات التي قد تعيق البحث .
  - الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث تتمتع وصدق وموضوعية كما هو مبين في التالي:
  - أولا : صدق استمارة الاختبارات(صدق المحكمين):

- لما كانت نقطة البداية في تصميم أي استمارة ترشيح الإختبارات هو تحديد نوع هذه الإختبارات وخصائصها ،لذا فقد تم عرض استمارة الإختبارات في صورتها الأولية بأنواعها وخصائصها على الخبراء المختصين في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي على مستوى المعهد وذلك من خلال المقابلات الشخصية لكل خبير على حدة لإبداء رأيه لحذف او اضافة مايرونه مناسباً من حيث :

- مدى مناسبة أنواع و طبيعة الإختبارات للأهداف الموضوعية.

- طريقة تطبيق الإختبارات والتحقق من صدق محتواها وفعاليتها.

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة اتفاق آراء (90%) من الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية الرياضية والتدريب الرياضي على صلاحية الإختبارات البدنية .وتم حذف البعض وإضافة بعض الإختبارات الأخرى وبذلك تم تحقيق الصدق المنطقي لطبيعة وأنواع الإختبارات المطبقة في هذه الدراسة.

- ثانيا موضوعية الإختبار:

ان بطارية الإختبار المستخدمة بعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات بطارية الإختبار ضمن اهداف الوحدة التعليمية كإختبار السرعة إختبار الجري 30متر وإختبار الدوائر المرقمة وإختبار الحبو على سبيل المثال،ولهذا نعتبر مفردات الإختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة.

/2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لما في مضمونه العلمي العام من إشارة الى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما ،وهو مرتبط بالجانب الزمني . (عمر ، 1983، صفحة 87) .

وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات النموذج للوحدات

التعليمية المقترحة ومعرفة أثرها في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتوافق لعينة البحث قصد الدراسة.

### 3-مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ(ذكور) السنة الثالثة من الطور المتوسط بمتوسط الشهيد صغير محمد -بلدية مظمور -معسكر- والبالغ عددهم 36،وقد تم اجراء البحث

اختار الباحث مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تلاميذ (ذكور) القسم 3م1 وهي المجموعة التجريبية , وتلاميذ(ذكور)القسم 3م2 وهي المجموعة الضابطة. وتم اختيار المجموعتين بطريقة عشوائية وتم تطبيق عليها الاختبارات البدنية القبلية والبعدية .

كما طبق على المجموعة التجريبية الوحدات التعليمية المقترحة .  
4-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الوحدات التعليمية المقترحة.

المتغير التابع: عناصر اللياقة البدنية (سرعة،توافق)

الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

لقد حاولنا عزل المتغيرات المشوشة ماعدى المتغير المستقل الذي يكون من وضع وتصميم الباحث وتتمثل اجراءات الضبط فيما يلي :

استبعاد التلاميذ المصابين

استبعاد التلاميذ الذين لم يلتزموا بحضور حصة التربية البدنية والرياضية.

### 5-مجالات البحث:

المجال الزمني:

شرعنا في هذا البحث في شهر جانفي 2018، وقد تم تطبيق الاختبارات القبلية في 24جانفي ،أماالوحدات التعليمية المقترحة بدأ تحضيرها في 25 جانفي وتم تطبيقها في الفترة الممتدة ما بين 28-01-2018 الى 07-03-2018،وقمنا بالاختبارات البعدية في 15 مارس 2018 بمعدل وحدتين في كل أسبوع وذلك

عقب استغلال فراغ في التوقيت الاسبوعي للقسم الذي أجري عليه الوحدات المقترحة وانهيها بحثنا هذا يوم 20-6-2018.

**المجال المكاني :**

قمنا بالبحث الميداني حيث طبقنا 12 وحدة تعليمية بمعدل وحدتين كل أسبوع حيث كان توقيت تطبيق هذه الوحدات من 2:00-4:00 مساءً ومدة الوحدة التعليمية ساعتان حسب طبيعة تدريس مادة التربية البدنية والرياضية حيث تم تطبيقها على مستوى :

ملعب المتوسطة.

ساحة المتوسطة.

**المجال البشري:**

تشتمل عينة بحثنا على 26 تلميذ (ذكور) من السنة الثالثة متوسط يمثلون المجتمع الأصلي.

**6-أدوات البحث:**

استخدم الباحث في عملية جمع المعلومات البيانات الادوات التالية:

**أولا :المصادر والمراجع العربية :**

وهذا من خلال الاطلاع على القراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال تطوير اللياقة البدنية انطلاقا من الوحدات التعليمية داخل الوسط المدرسي ، والتي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب أن يكون عليه جو حصة التربية البدنية والرياضية في الارتقاء بمستوى التلاميذ .

**ثانيا:المقابلات الشخصية :**

استخدم الباحث في دراسته أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث ،وقد تمثلت المقابلة الشخصية تم عقدها مع مدير المتوسطة للتعرف على حجم عينة البحث ومواقيت تواجدتها بالمؤسسة اضافة الى تحديد وقت حصة التربية البدنية الخاص بالعينة ،وأیضا لإحصاء الأدوات والوسائل البيداغوجية المتواجدة على مستوى المتوسطة .

### ثالثا : الاختبارات البدنية:

وقد اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجانب البدني للتلاميذ ،تكون مناسبة للفئة العمرية، والتي تم عرضها وتحكيمها من طرف الدكاترة الذين أبدوا موافقتهم عليها وسوف يتم عرضها آنفا.  
وكانت جملة الاختبارات المستخدمة في البحث كالتالي:

#### 1- اختبارات السرعة:

\*الاختبار الاول:الجري في المكان لمدة 15ثا.

\*الغرض:قياس السرعة.

\*الادوات :ساعة ايقاف,قائما وثب عالي,خيض مطاط.

\*طريقة الأداء: يقف المختبر امام حيط المطاط المربوط في قائمتي الوثب العالي ,ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفا (احدى الفخذين موازي للارض),عند سماع الاشارة يجري المختبر في مكانه باقصى سرعة ممكنة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ,يقوم الحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في 15 ثا , على ان يكون العد على القدم اليمنى فقط.

\*طريقة التسجيل :يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض في الزمن المقرر .



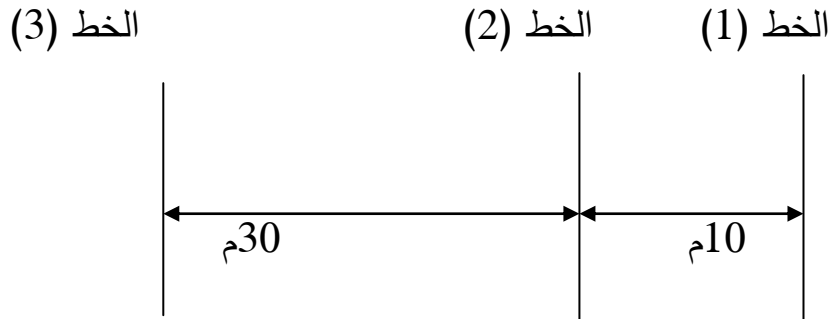
الشكل (1)

\*الاختبار الثاني: عدو 30متر من بداية متحركة .

\*الغرض: قياس السرعة.

\*الادوات: ساعة ايقاف, ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض, المسافة بين الخط 1 و 2 هي 10 متر وبين الخط 2 و 3 هي 30 متر.

\*طريقة الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول, عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث, يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (خط 30 متر), كما هو موضح في الشكل (1)



نهاية التسجيل

بداية التسجيل

الانطلاق

## الشكل (2)

\*طريقة التسجيل يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 متر.

\*الاختبار الثالث: العدو لعشر ثوان.

\*الغرض: قياس السرعة.

\*الادوات: ساعة ايقاف, طريق مستوي يحدد في اوله خط للبداية.

\*طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية (من وضع البدء العالي), عند

سماع اشارة البدء يقوم بالعدو لمدة 10 ثوان تنتهي عند سماع اشارة من الحكم.

\*التسجيل: تحسب المسافة التي استطاع المختبر



الشكل (3)

- (اختبار الدوائر المرقمة)

\* الغرض من الاختبار:- قياس التوافق بين العين والرجلين.

\* الادوات: ساعة أيقاف، يرسم على الارض ثمانى دوائر على ان يكون قطر

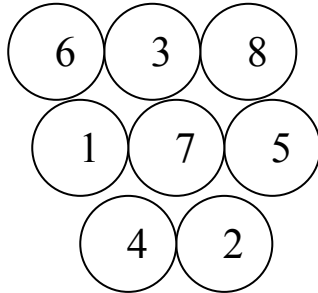
كل منها ستون (60) سنتمرا. ترقم الدوائر كما هو وارد بشكل (1).

\* مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1). عند سماع اشارة البدء

يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة

رقم (4)..... حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعه.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانى دوائر.



الشكل (4)

اختبار الدوائر المرقمة

رابعا:الوحدات التعليمية المقترحة:

وفيه تم وضع وحدات تعليمية على أسس علمية في مجال التربية البدنية

والرياضية ،حيث تم وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى ووسائل التنفيذ

التي يمكن بواسطتها تنفيذ الأهداف الرئيسية للوحدات التعليمية المقترحة.  
خامسا :الوسائل البيداغوجية:

المتتملة في 10كرات طائرة و10أخرى كرات سلة ،شواخص عددها ،حواجز  
عددها 7

ميقااتية من نوع casi.hs-30w شريط ديكامتر أقماع عددها 20 ،بساط  
،كرسيان أقمصة،صافرة

8 حلقات ،ملعب كرة طائرة ،ملعب كرة سلة .

سابعا الوسائل الاحصائية :

وهي المعادلات الاحصائية ،مستخدمين برنامج exel

7-الأسس العلمية للاختبارات:

أولا :ثبات الإختبار :بقصد بثبات الإختبار هو أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا  
ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ،ويذكر نبيل عبدالهادي ان هذا  
الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن  
يعطي الإختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى. ( الهادي،  
1999، صفحة 109)

وعليه قام الباحث الباحث بإجراء ثبات الاختبارات على العينة السالفة الذكر من  
قسم 3م3 وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة  
ثم قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط persan وبعد الكشف في  
جدول دلالات معامل الارتباط persan لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة  
الحرية 9(ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن قيمة ( ر ) المحسوبة لكل اختبار  
أكبر من القيمة الجدولية 0.5 مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية  
كما هو موضح في الجدول رقم(1)

الاختبارات البدنية	معامل ارتباط بيرسون (ر) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (ر)	الدلالة الاحصائية
جري 30 متر	0.74	9	0.05	0.5
جري 10 ثوان	0.72			
الجري في المكان	0.81			
الحو في شكل 8	0.76			
الجري في شكل 8	0.8			
الدوائر المرقمة	0.66			
دال احصائيا				

الجدول رقم (1) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الاستطلاعية في

#### الاختبارات

-ثانياً: صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار . (حسانين م.، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، 1995، صفحة 192) ،وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال كما هو موضح في الجداول .

#### 8-الدراسة الاحصائية :

ان الهدف من استعمال التقنيات الاحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير ،التأويل والحكم ،وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد :

المتوسط الحسابي :

مج س

س = —————

ن

حيث:

س:المتوسط الحسابي .

مج س :مجموع الدرجات.

ن: عدد الأفراد.

ثانيا :الإنحراف المعياري:

ويعبر عليه بالمعادلة التالية :

مج ح<sup>2</sup>

———— = ع

√ (1-ن)

حيث :

ع:الانحراف المعياري.

مج ح<sup>2</sup> : مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط .

ن: عدد الأفراد.

وهو من أهم المقاييس التشتت ، إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوص عن

النقطة المركزية . (حلمي، 1992، صفحة 98)

رابعا معامل الارتباط برسن pearson :

ويحسب بالمعادلة التالية:

ن مج س ص - (مج س) (مج ص)

————— = ر

√ [ن مج س<sup>2</sup> - (مج س)<sup>2</sup>] [ن مج ص<sup>2</sup> - (مج ص)<sup>2</sup>]

حيث :

ر: معامل الارتباط .

مج س ص: مجموع الدرجات في الاختبار س \* درجات الاختبار ص.

مج س: مجموع درجات الاختبار ص.

مج ص: مجموع درجات الاختبار ص.  
مج س<sup>2</sup>: مجموع مربعات الاختبار س.  
مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربعات الإختبار ص.  
ن: عدد الافراد.

واستخدم الباحث معامل الارتباط برسن بهدف معرفة مدى العلاقات الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع الى جدول الدلالة الاحصائية بمعامل الارتباط برسن إن كانت النتيجة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الارتباط يكون قويا والعكس صحيح.

اختبارات الدلالة الاحصائية:

تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين وهي كالتالي :

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

حيث:

ت: اختبار t ستيودنت.

- س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .
  - س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.
  - ع<sub>1</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .
  - ع<sub>2</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .
- ن: عدد الافراد.

وتحتسب ت الجدولية من خلال الجدول الاحصائي الخاص ب ستيودنت

،وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة احرية 2ن-2.

2/المعادلة الثانية:

تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة واحدة وهي كآآتي:

$$t = \frac{m - f}{\sqrt{\frac{m \cdot f}{n-1}}}$$

حيث:

ت :اختبار أستيودنت.

م ف: متوسط الفروق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي.

ح ف: ف- م ف.

ف:الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي.

ن: عدد أفراد العينة.

وتحتسب ت الجدولية من خلال الجدول الاحصائي الخاص ب أستيودنت

،وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرج الحرية ن- 1.

الخاتمة:

ان نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبطة بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية .لان جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية .

وعليه فقد حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الاهداف والغايات في هذا الإتجاه ،وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا على ضبط حدود البحث .وبالفعل تم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم

مشكلة البحث الرئيسية ، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة ، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية ، اختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

# الفصل الثاني:

عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق الى عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة ,وسنتطرق من خلال هذا الفصل الى تحليل نتائج الاختبارالقبلية والبعديّة لعينة البحث(التجريبية والضابطة) وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الاشكالية المطروحة والعروض التي وضعت ،والتأكد من مدى تحققها ومطابقتها مع الواقع ،وفي الأخير نقدم بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

#### 1- عرض وتحليل نتائج البحث:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة أثر الوحدات التعليمي المقترحة على تلاميذ مرحلة المتوسط (ذكور 12-15 سنة) في تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتوافق.

ولتحقيق ذلك أجرى الباحث مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعديّة وكانت

كالتالي:

-الاختبارات البدنية الخاصة بالسرعة(جري مدة 15ثانية، جري 30متر ،الجري في المكان).

- الاختبارات البدنية الخاصة بالتوافق(الجري في شكل 8،اختبار الدوائر المرقمة،الحبو في شكل 8).

والتي تم تناولها وشرح اجراءاتها التنفيذية في فصل إجراءات البحث الميدانية

وعليه يرى الباحث ضرورة عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات

البدنية (جري مدة 10 ثانية، جري 30متر ،الجري في المكان، الجري في شكل

8،اختبار الدوائر المرقمة،الحبو في شكل 8)القبليّة والبعديّة لكل عينة على حدا

،باستعمال الوسائل الإحصائية الضرورية والملائمة لطبيعة البحث .

وأفرزت هذه الدراسة على النتائج التالية:

## 1/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

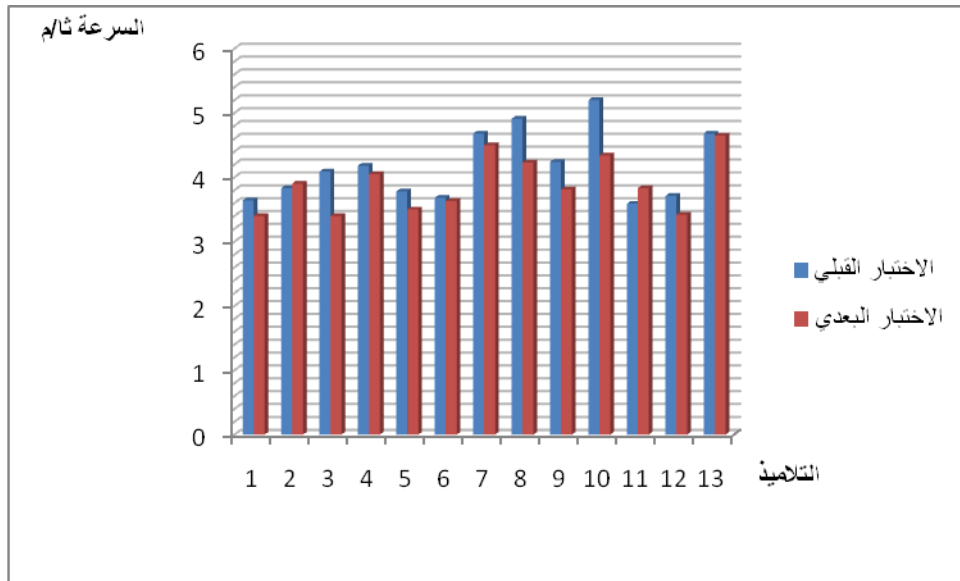
- : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة التجريبية في الصفات البدنية وهي لصالح الاختبار البعدى..  
: عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للعينة التجريبية:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	ع	س					
4.1	0.	3.89	3.07	2.17	12	0.05	دال احصائيا
7	28	8					

1- عرض وتحليل نتائج اختبار جري 30متر:

الجدول رقم (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار جري

30م



الشكل رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار جري 30م من خلال الجدول رقم (2) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار جري 30متر يتبين أن :

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 4.17 وانحرافا معياريا يقدر بـ 0.28 في حين في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي

3.89 ،وقدر الانحراف المعياري بـ 0.18 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 3.07 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 12 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي .

ويتضح هذا من خلال الشكل البياني ،والذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار جري 30 متر من بداية متحركة.

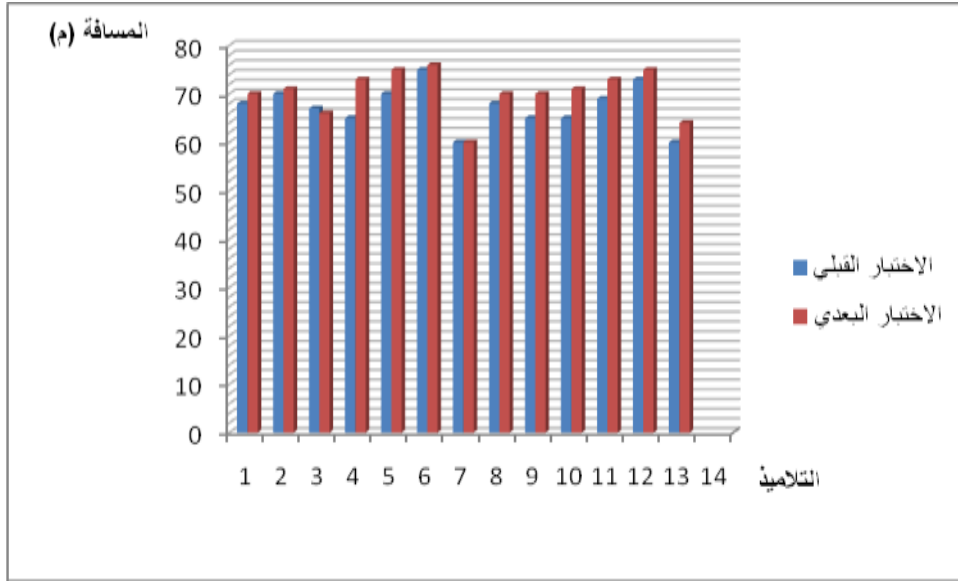
حيث نلاحظ مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية ،وبعزي الباحث هذا الى اهتمامه وتأكيده على تمارين السرعة وتطوير هذه الصفة وإعطائها أهمية كبرى في الوحدات التعليمية المقترحة خلال التطبيق الأسبوعي على هذه الصفة.

عرض وتحليل نتائج اختبار الجري 10 ثوان:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
	ع	س					
67.3	19.39	70.3	21.39	4.18	12	0.05	دال احصائيا

الجدول رقم(3) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في

اختبار جري في 10 ثوان



الشكل (6) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري في 10 ثوان

من خلال الجدول رقم (3) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار جري 10 ثوان يتبين أن :  
المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 67.3 وانحرافا معياريا يقدر بـ 19.39 في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 70.3، وقد انحراف المعيارى بـ 21.39 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 4.18 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 12 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي .

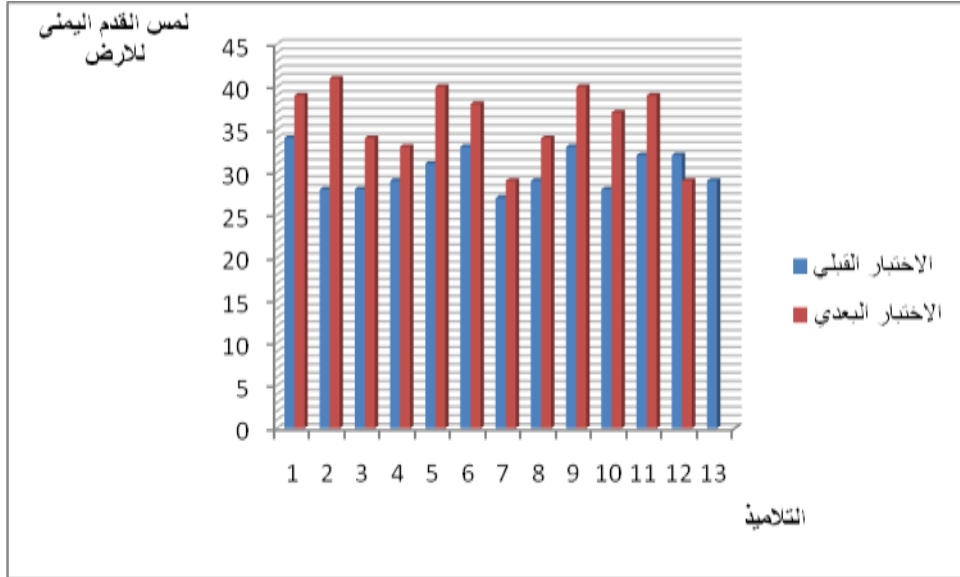
ويتضح هذا من خلال الشكل البياني ،والذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة التجريبية في اختبار جري لمدة 10 ثوان.

حيث نلاحظ مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية ،ويعزي الباحث هذا الى اهتمامه وتأكيده على تمارين السرعة وتطوير هذه الصفة وإعطائها أهمية

كبرى في الوحدات التعليمية المقترحة خلال التطبيق الأسبوعي على هذه الصفة  
عرض وتحليل نتائج اختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية:

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية
					ع	س	ع	س	
دال احصائيا	0.05	12	2.17	5.16	17.52	35.76	5.52	30.23	

الجدول رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في المكان



الشكل رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في المكان

من خلال الجدول رقم (4) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار جري في المكان لمدة 15 ثانية يتبين أن :  
المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 30.23 وانحرافا معياريا يقدر بـ 5.52 في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 35.76 ، وقدر الانحراف المعياري بـ 17.52 وقد بلغت قيمة t

المحسوبة 5.16 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 12 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي .

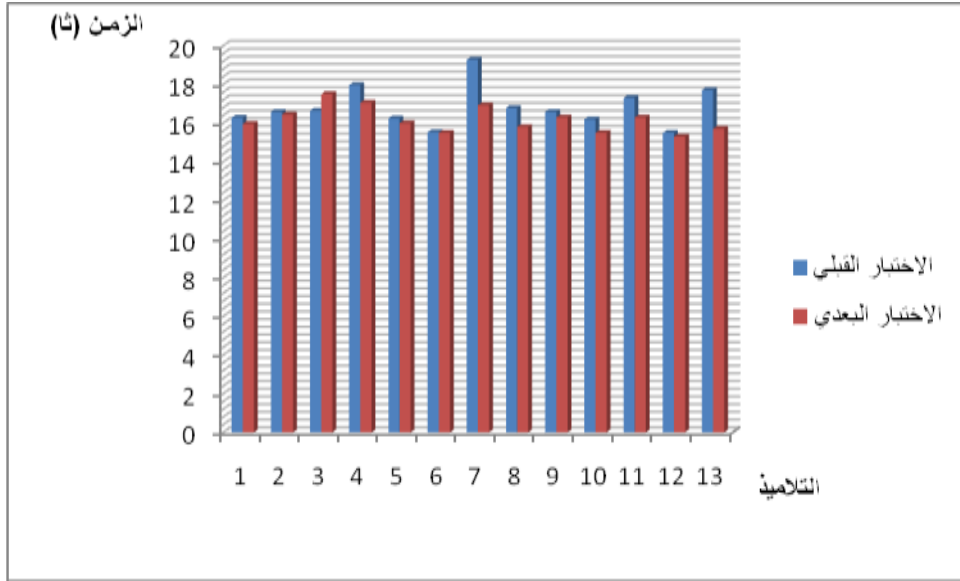
ويتضح هذا من خلال الشكل البياني ،والذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار جري لمدة 10 ثوان.

حيث نلاحظ مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، ويعزي الباحث هذا الى اهتمامه وتأكيده على تمارين السرعة وتطوير هذه الصفة وإعطائها أهمية كبرى في الوحدات التعليمية المقترحة خلال التطبيق الأسبوعي على هذه الصفة .

عرض وتحليل نتائج اختبار الجري في شكل 8:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الاختبار القبلي
	ع	س					
16.81	1.17	16.25	0.44	2.71	12	0.05	المجموعة التجريبية

الجدول رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8



الشكل رقم (8) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8

من خلال الجدول رقم (5) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار جري في شكل 8 يتبين أن :

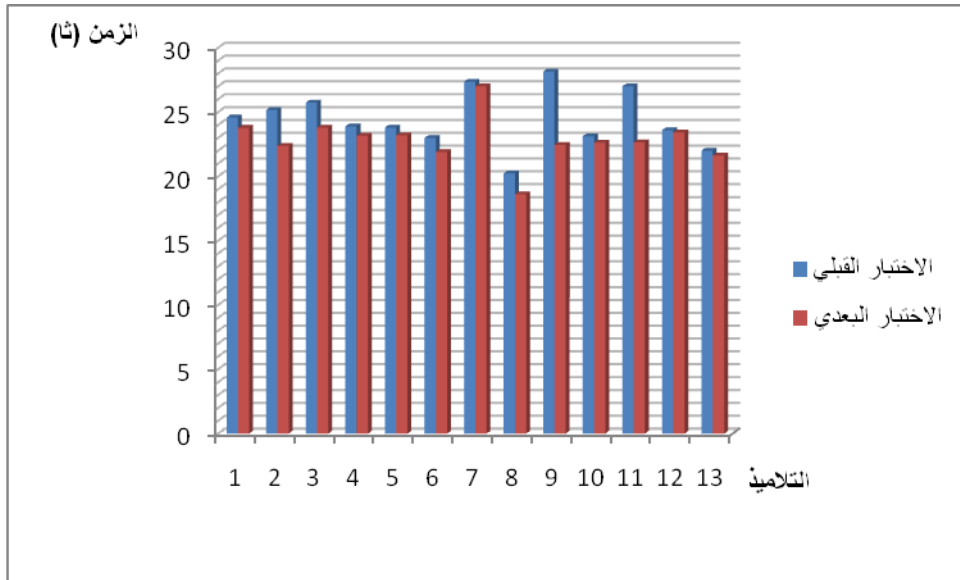
المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 16.81 وانحرافا معياريا يقدر بـ 1.17 في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 16.25، وقدر الانحراف المعياري بـ 0.44 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 2.71 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 12 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي .

وما تؤكد النتائج السالفة الذكر الشكل البياني الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في هذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة حققت في الاختبار البعدي أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الى تركيز الباحث في الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية التوافق الحركي مما سمح بتطويره بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع الوحدات التعليمية الأخرى المعتمدة

عرض وتحليل نتائج اختبار الحبو في شكل 8:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	ع	س					
المجموعة التجريبية	24.43	4.99	22.81	3.36	3.42	2.17	0.05
المجموعة	دال	احصائيا					

الجدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحبو في شكل 8



الشكل رقم (9) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحبو في شكل 8

من خلال الجدول رقم (6) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الحبو في شكل 8 يتبين أن :

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 24.43 وانحرافا معياريا يقدر بـ 4.99 في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 22.81، وقدر الانحراف المعياري بـ 3.36 وقد بلغت قيمة t

المحسوبة 3.42 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 12 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي .

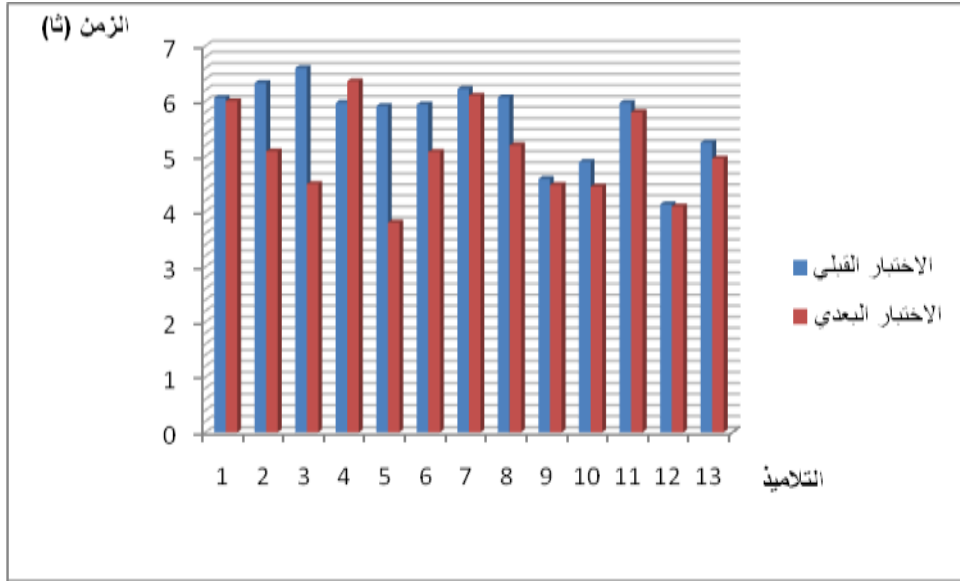
وما تؤكد النتائج السالفة الذكر الشكل البياني الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط

الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في هذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة حققت في الاختبار البعدي أحسن متوسط حسابي ، وهذا راجع الى تركيز الباحث في الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية التوافق الحركي مما سمح بتطويره بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع الوحدات التعليمية الأخرى المعتمدة.

عرض نتائج اختبار الدوائر المرقمة:

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	
	ع	س						
5.68	0.54	5.07	0.64	2.82	12	0.05	دال	المجموعة التجريبية
							احصائيا	

الجدول رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة



الشكل رقم (10) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة

من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الدوائر المرقمة يتبين أن :

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقداره 5.68 وانحرافا معياريا يقدر بـ 0.54 في حين في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 5.07، وقدر الانحراف المعياري بـ 0.64 وقد بلغت قيمة t المحسوب 2.82 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 12 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي يوجد بينهما فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي دال احصائيا.

ومن خلال الشكل البياني الذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة يتبين أن المجموعة أحسن متوسطا حسابيا في الاختبار البعدي.

وعليه نفسر ذلك على أن الوحدات التعليمية المقترحة سمحت للمجموعة التجريبية بتطوير صفة التوافق الحركي.

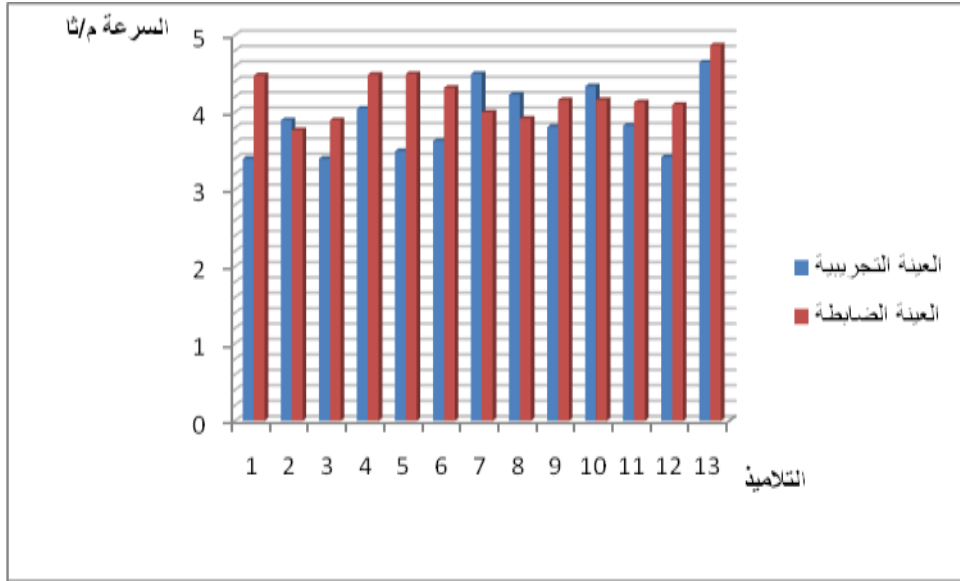
وبعد ملاحظة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية تقرر وجوب تحقق الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينه التجريبية في الصفات البدنية وهي لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما توصلت اليه نتائج الدراسة والتي أثبتت تفوق العينة التجريبية في الاختبار البعدي في الصفات البدنية

2/ عرض وتحليل الفرضية الثانية:

- تأكد من خلال دراستنا لصفات اللياقة البدنية و بعد المعالجة النظرية ،توصلنا الى نتيجة تقرر تفوق العينة التجريبية في الاختبار البعدي للصفات البدنية ،  
-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والعينة الضابطة في الصفات البدنية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.  
:عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية والضابطة:  
1- عرض وتحليل نتائج اختبار جري 30متر:

الاختبار البعدي	قيمة t المحسوبة		قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
	س	ع				
المجموعة التجريبية	3.89	0.18	2.17	24	0.05	دال احصائيا
المجموعة الضابطة	4.21	0.09				

الجدول رقم (8) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار جري 30م



الشكل رقم(11) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار جري 30م

من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار جري 30متر يتبين أن :

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا مقداره 3.89 وانحرافا معياريا يقدر بـ 0.18 في حين حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره 4.21 ،وقدر الانحراف المعياري بـ 0.09 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 2.17 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 24 مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين يوجد بينهما فرق معنوي دال احصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

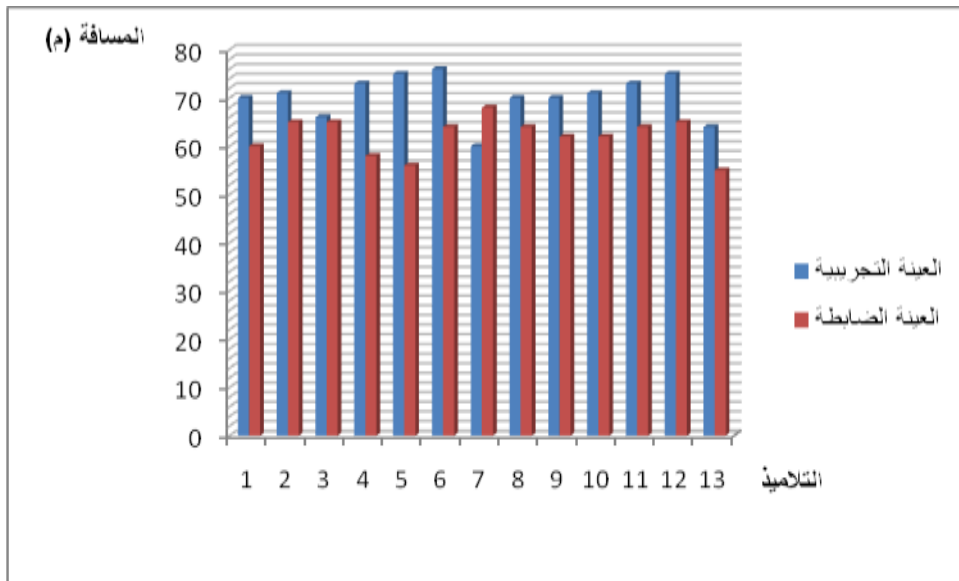
ويتضح هذا من خلال الشكل البياني ،والذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار جري 30 متر من بداية متحركة.

حيث نلاحظ مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذا الى اهتمامه وتأكيده على تمارين السرعة وتطوير هذه الصفة وإعطائها أهمية

كبرى في الوحدات التعليمية المقترحة خلال التطبيق الأسبوعي على هذه الصفة.  
- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري 10 ثوان:

الاختبار البعدي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدالة	الاختبار البعدي	
						ع	س
المجموعة التجريبية	4.87	2.06	24	0.05	دال احصائيا	21.39	70.3
المجموعة الضابطة	14.97					14.97	62.15

الجدول رقم (9) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار جري 10 ثوان



الشكل رقم (12) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار جري 10 ثوان

من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار جري 10 ثوان يتبين أن :

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا

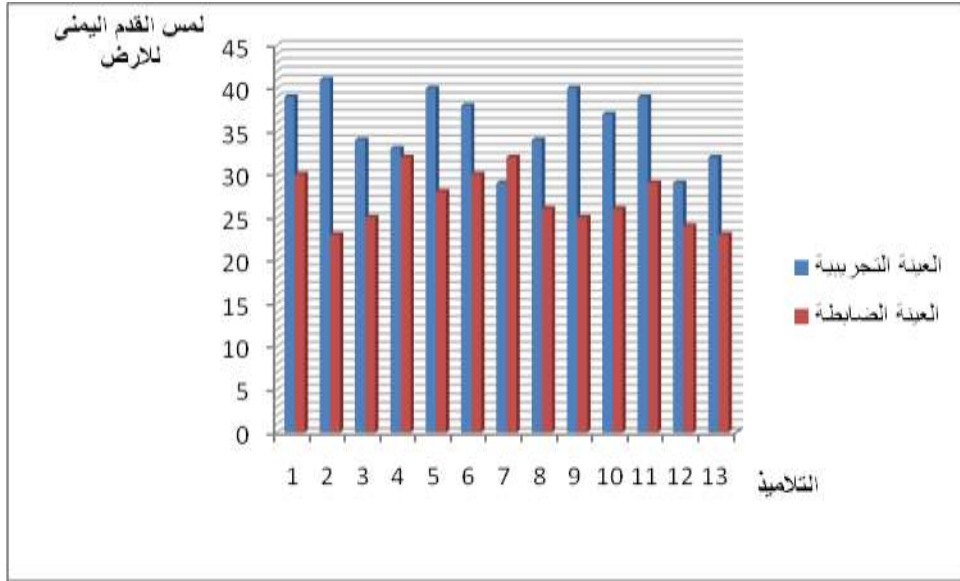
مقداره 70.3 وانحرافا معياريا يقدر بـ 21.39 في حين حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره 62.15، وقدّر الانحراف المعياري بـ 14.97 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 4.87 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 24 مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث يوجد بينها فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية .

ويتضح هذا من خلال الشكل البياني ،والذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار جري لمدة 10 ثوان.

حيث نلاحظ مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث هذا الى اهتمامه وتأكيده على تمارين السرعة وتطوير هذه الصفة وإعطائها أهمية كبرى في الوحدات التعليمية المقترحة خلال التطبيق الأسبوعي على هذه الصفة عرض وتحليل نتائج اختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية:

الاختبار البعدي	قيمة t		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	ع	س			
المجموعة التجريبية	17.52	35.76	24	0.05	دال احصائيا
المجموعة الضابطة	10.3	27.15			

الجدول رقم (10) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري في المكان



الشكل رقم (13) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجري في المكان المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا مقداره 35.76 وانحرافا معياريا يقدر بـ 17.52 في حين حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره 27.15، وقد انحراف المعيارى بـ 10.3 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 4.87 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 24 مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث يوجد بينها فرق معنوي كبير وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية

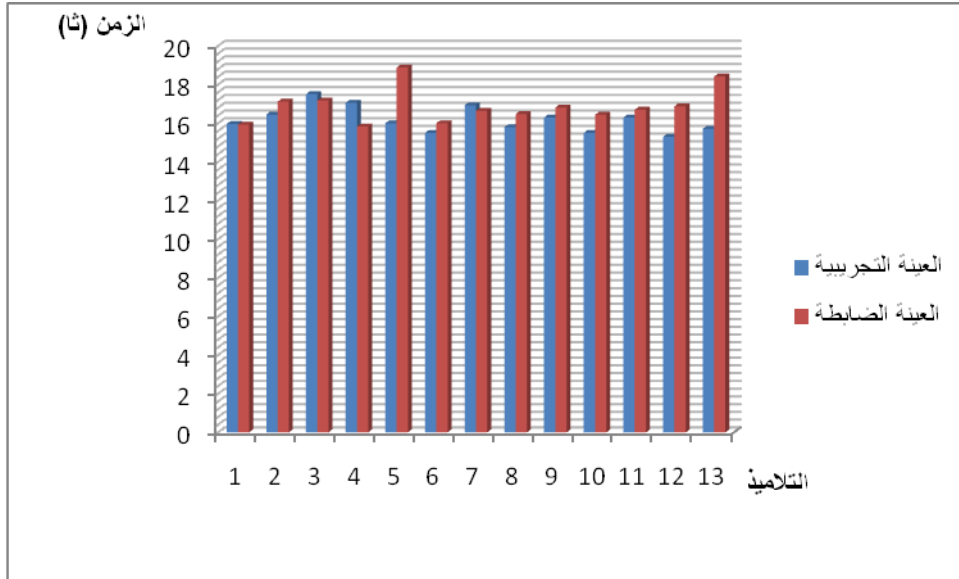
ويتضح هذا من خلال الشكل البياني ،والذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار جري في المكان لمدة 15 ثانية. حيث نلاحظ مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية ،ويعزي الباحث هذا الى اهتمامه وتأكيده على تمارين السرعة وتطوير هذه الصفة وإعطائها أهمية كبرى في الوحدات التعليمية المقترحة خلال التطبيق الأسبوعي على هذه الصفة

عرض وتحليل نتائج اختبار الجري في شكل 8:

الاختبار البعدي	قيمة t		قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	ع	س				
المجموعة التجريبية	0.44	16.17	2.06	24	0.05	دال احصائيا
المجموع الضابطة	0.81	16.8				

الجدول رقم (11) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في

اختبار الجري في شكل 8



الشكل رقم (14) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في

اختبار الجري في شكل 8

من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في

اختبار جري في شكل 8 يتبين أن :

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا

مقداره 16.17 وانحرافا معياريا يقدر بـ 0.44 في حين في الاختبار البعدي للعينة

الضابطة بلغ المتوسط الحسابي 16.8، وقد انحراف المعايير بـ 0.81 وقد بلغت

قيمة t المحسوبة 2.22 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 24

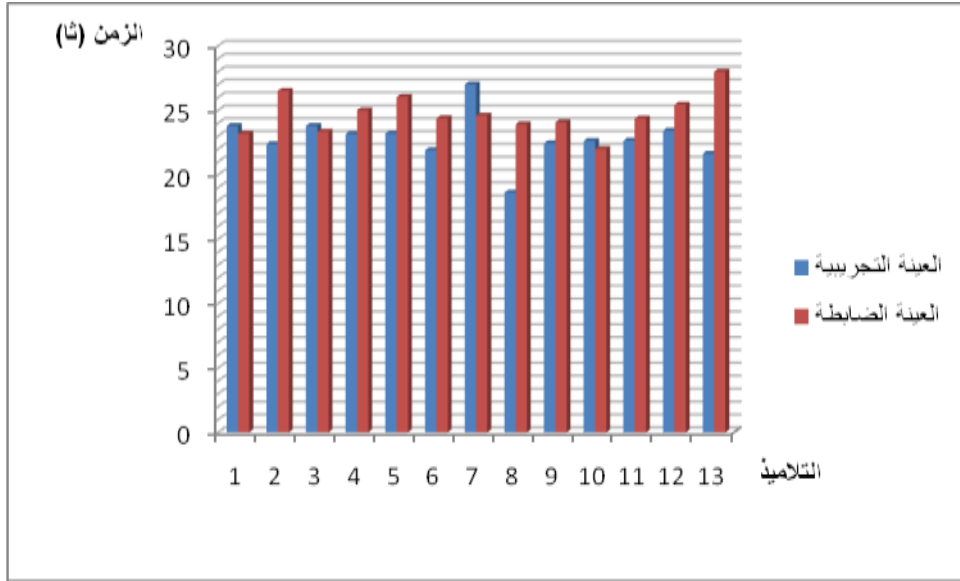
مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث يوجد بينها فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية

وما تؤكد النتائج السالفة الذكر الشكل البياني الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينة البحث في هذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي أحسن متوسط حسابي ، وهذا راجع الى تركيز الباحث في الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية التوافق الحركي مما سمح بتطويره بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع الوحدات التعليمية الأخرى المعتمدة.

عرض وتحليل نتائج اختبار الحبو في شكل 8:

الاختبار البعدي	قيمة t		قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدالة
	ع	س				
المجموعة التجريبية	3.36	22.81	2.06	24	0.05	دال احصائيا
المجموعة الضابطة	2.42	24.68				

الجدول رقم (12) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الحبو في شكل 8



الشكل رقم (15) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الحبو في شكل 8

من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الحبو في شكل 8 يتبين أن :

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا مقداره 22.81 وانحرافا معياريا يقدر بـ 3.36 في حين في الاختبار البعدي للعينة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي 24.68، وقدّر الانحراف المعياري بـ 2.42 وقد بلغت قيمة  $t$  المحسوبة 2.79 وهي أكبر من قيمة  $t$  الجدولية التي تقدر بـ 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 24

مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث يوجد بينها فرق معنوي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية

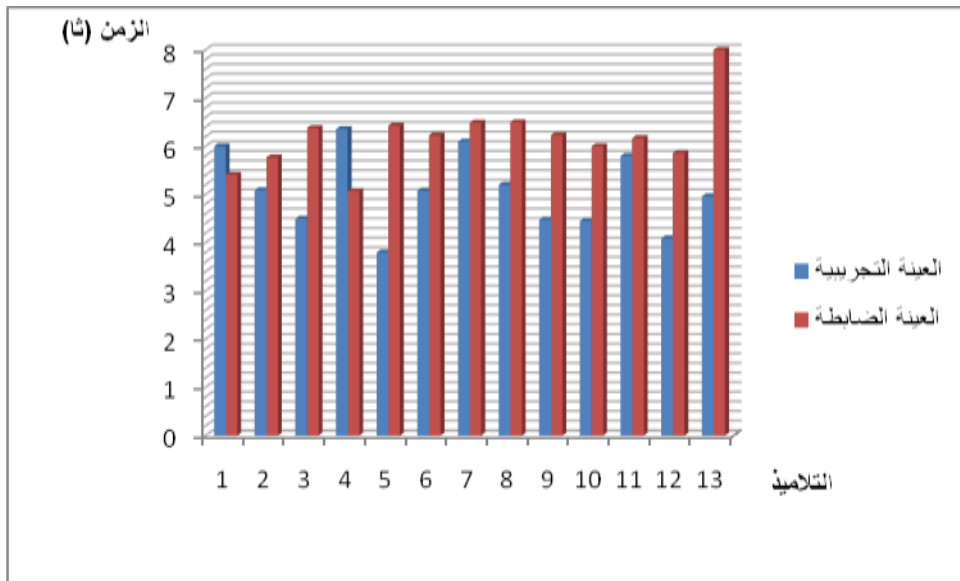
وما تؤكد النتائج السالفة الذكر الشكل البياني الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينة البحث في هذا الاختبار ، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي أفضل متوسط حسابي وهذا راجع الى تركيز الباحث في الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية التوافق

الحركي مما سمح بتطويره بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع الوحدات التعليمية الأخرى المعتمدة.

عرض وتحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة:

الاختبار البعدي	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	الاختبار	
						ع	س
المجموعة التجريبية	3.82	2.06	24	0.05	دال احصائيا	0.64	5.07
						0.47	6.19
المجموعة الضابطة							

الجدول رقم (13) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدوائر المرقمة



الشكل رقم (16) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدوائر المرقمة

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا مقداره 5.07 وانحرافا معياريا يقدر بـ 0.64 في حين في الاختبار البعدي للعينة الضابطة بلغ المتوسط الحسابي 6.19، وقد انحراف المعيارى بـ 0.47 وقد بلغت

قيمة t المحسوبة 3.82 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 2.06 عند مستوى الدلالة 0.05 ، ودرجة الحرية 24 .

مما يدل على أن نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث يوجد بينها فرق معنوي وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية

ومن خلال الشكل البياني الذي يبين الفرق في المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين التجريبية والضابطة في اختبار الدوائر المرقمة يتبين أن المجموعة التجريبية أعلى متوسطا حسابيا في الاختبار البعدي. وعليه نفسر ذلك على أن الوحدات التعليمية المقترحة سمحت للمجموعة التجريبية بتطوير صفة التوافق الحركي.

## 2-الاستنتاجات:

من خلال نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1-حققت الوحدات التعليمية المقترحة تطورا في المستوى البدني في الصفتين المدروستين.

2-يوجد اختلاف في مستوى النشاط البدني بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لصالح المجموعة التجريبية.

3-تباعد اتجاه النتائج الاختبارات بعكس مدى التأثير الايجابي للوحدات التعليمية المقترحة وفعاليتها مقارنة مع العينة الضابطة والتجريبية في تنمية وتطوير صفة السرعة والتوافق الحركي لتلاميذ الطور المتوسط.

### 3- مناقشة الفرضيات:

. مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

والتي افترضنا فيها " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في الصفات البدنية .

فقد أثبتت النتائج صحة الفرضية ، حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية وهو لصالح الاختبار البعدي في جميع الإختبارات البدنية (جري 30 متر ، جري 10 ثوان، الجري في المكان، الجري في شكل 8 ، الجري في شكل 8 و إختبار الدوائر المرقمة) كما هو موضح في الجداول ، حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية حققت أحسن المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لجميع الاختبارات البدنية مقارنة بالاختبار القبلي

ويفسر الطالب الباحث هذا التطور على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التعليمية المقترحة والتي تمت صياغتها بأسس علمية في مجال التدريس الحديث وانطلاقا من عدة دراسات مشابهة .

وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى تحققت.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

والتي افترضنا فيها " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبارات البدنية لصالح العينة التجريبية فقد أثبتت النتائج صحة الفرضية ، حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات البدنية (جري 30 متر ، جري 10 ثوان، الجري في المكان، الجري في شكل 8 ، الجري في شكل 8 و إختبار الدوائر المرقمة) كما هو موضح في الجداول حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أحسن المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي على عكس المجموعة الضابطة التي لم تتغير متوسطاتها الحسابية كثيرا .

وعليه نقول أن فرضية البحث الثانية تحققت..  
الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت ، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعني أن الوحدات التعليمية المقترحة لها تأثير ايجابي على تطوير صفتي السرعة والتوافق لتلاميذ الطور المتوسط ،فإن الفرضية العامة تحققت أي أن " الوحدات التعليمية المقترحة ترفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة،التوافق) لتلاميذ المرحلة المتوسطة"  
خاتمة:

يعد الوصول الى أعلى المستويات الرياضية مسعى ومبلغا يصبوا اليه الجميع ،ولكن ذلك ليس بالامر الهين ما لم يكن هناك بناء قاعدة رياضية واسعة وثابتة للانطلاق منها الى هذه المستويات وعليه لابد من التركيز على تنمية وتطوير الصفات البدنية القاعدية فالتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الاهمية لعملية التربية العامة لاكساب المرحلة العمرية (15.12) أداء بدني ورياضي وذلك من خلال النسبة الكبيرة التي تمثلها هذه الشريحة في المجتمع وبالتالي فإن تحسن في الاداء البدني لهذه الفئة يعني ذلك تحسن الجانب الصحي وإتساع المجال الحركي ،ضمان إستقرار نفسي ،حياة نفسية مثلى ،قوام بدني جيد ،وهذه الامور تؤثر ايجابيا في تحصيلهم الدراسي وتطور مستواهم المعرفي وبالتالي ضمان مستقبل مشرق على كافة الأصعدة في حياة الانسان ، هذا الأمر الذي دفع بالكثير من المجتمعات وخاصة الدول المتقدمة الى التركيز عليه بصفة خاصة وبكافة الوسائل

غير أننا من خلال بحثنا هذا والذي يتعلق بالجانب البدني لشريحة اجتماعية تمثل المستقبل وجدنا مستوى متذبذب ،فهناك العديد من الحالات المرضية والمعفية من حصة التربية والرياضية ،وهناك من يعانون من نقص كبير في الجانب البدني غير أن هناك مستويات عالية مكتسبة طبيعيا ولكنها لم تتلقى الاهتمام اللازم ، كما لاحظنا أيضا التأثير السلبي لبرنامج التوقيت الذي تعمل به

وزارة التعليم في الدوام المدرسي المثقل على كاهل التلاميذ والوقت المحدود لممارسة الرياضة.

#### 4-التوصيات :

نظرا لأهمية الصفات البدنية (السرعة ،التوافق) وتأثيرها على اكتساب لياقة بدنية جيدة،وبعد تعرض بحثنا إلى هذا لاجانب ارتأينا أن نقترح بعض التوصيات أهمها:

1-يجب على أساتذة المادة الاعتناء والاهتمام بهذا الجانب وتطويره خاصة في هذه المرحلة.

2-يجب توفير كل الوسائل والامكانيات ومتطلبات العمل الرياضي في كل مؤسسة تربوية خاصة وأن هذه المؤسسات تعاني من نقائص كبيرة من هذه الناحية .

3-ضرورة إجراء اختبارات دورية للتلاميذ لمعرفة مدى تحسنهم وتطويرهم وقابليتهم البدنية.

4-حث التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية وعدم الاكتفاء بحصص التربية البدنية والرياضية مثل الانخراط في الالعاب والرياضات المدرسية وذلك بغية رفع مستواهم البدني وتحسين مستواهم الصحي.

5-ضرورة التنسيق والتوفيق بين الفعالية(الصفة البدنية) المراد تطويرها والبيئة الجغرافية التي يقطن بها التلميذ.

6-الاعتناء بالتلاميذ المتميزين بمستوى بدني عالي وذلك بمشاركةهم في مختلف المنافسات المدرسية وتأطير برامج تتماشى مع قدراتهم البدنية.

7-وجوب الاهتمام بالرياضة المدرسية من طرف المسؤولين القائمين عليها.

8- ضرورة اعتماد أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية على الوحدات التعليمية المقترحة في وضع وتخطيط البرنامج الدوري السنوي وذلك لما لها من أثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية (سرعة، توافق).

من خلال دراستنا الميدانية صادفنا مواهب تتميز بكفاءة بدنية عالية، فمثلا في السنة الثالثة قسم 3م3 بالتحديد وذلك خلال الدراسة الاستطلاعية اكتشفنا أن التلميذ يتميزون بسرعة عالية، بالإضافة القسمين 1م3 و2م3 صادفنا حالات أثارت اهتمامنا من حيث مكتسباتها البدنية والتي تحتاج الى من ينميها ويطورها

**الخلاصة:**

من خلال جمع المعطيات الخاصة بعينة البحث في متوسطة الصغير محمد والتي خصت المرحلة العمرية (15.12) سنة تلاميذ (ذكور) والذي يهدف الى دراسة وتطوير مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية من سرعة وتوافق .

قد أجريت الدراسة على العينة المكونة من 26 تلميذ ،ويعد تحليلنا للجداول ومعالجة الاحصائية للبيانات المحصل عليها توصلنا إلى :

تباعد كبير في المستوى بين القسمين في بعض الصفات البدنية وذلك راجع الى مزاوله بعض التلاميذ للنشاط الرياضي خارج المؤسسة وعزوف البعض الآخر عنه الا أنه بعد

تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة تم خلق تقارب بين المستويات البدنية للتلاميذ واختفاء الفرق الذي كان ظاهرا في البداية راجع الى فعالية و نجاعة تلك الوحدات التعليمية المقدمة كمقترح قد ساهمت بشكل ايجابي في تطوير وتنمية صفتي السرعة والتوافق اللتين تتدرجان ضمن عناصر اللياقة البدنية.

لتلاميذ قابلية التطور في الأداء والنشاط الحركي .

#### الكلمات المفتاحية

درس التربية البدنية والرياضية، وحدة تعليمية مقترحة، لياقة بدنية ، سرعة توافق

المصادر

والمراجع

01. القرآن الكريم. (2007). دمشق: دار ابن كثير، الطبعة الاولى.
02. محمد سعيد عزمي. (1996).
- 03-أ.د. اسماعيل عبد زيد و أ.د. عماد طعمة راضي. (2016).
- 04.أ.د. عصام الدين متولي عبدالله. (2011).
- 05-أبوالعلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفيسيولوجية. القاهرة: دار 05-الفكر العربي.
- 06-احمد عبد الحميد. (1973). الملائمة لمعاهد التربية الرياضية . القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية.
- 07-ايمن فاروق. اللياقة البدنية.
- 08\_ياسل عبد المهدي. (1996). مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة. باريس.
- 09-بسطويسي احمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10\_د. أمين انور الخولي. اصول التربية البدنية والرياضية.
- 11\_د.فاضل حسين عزيز. اللياقة البدنية.
- 12\_د.محمود بسيوني الشاطي. (2011). نظريات التربية البدنية (الإصدار دارالفكر العربي). القاهرة.
- 13\_د.محمود عوض بسيوني .د.فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية .
- 14\_دكتور محمدصبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم الرياضي في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15\_روبرت تايدفر. (1990). دليل الراضيين للتدريب الذهني. (محمد رضا إبراهيم (وآخرون)، المترجمون) الموصل: دارالحكمة للطباعة والنشر.
- 16\_عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الكتب للنشر.

- 17- عامر فاخر شغاتي. (2011). علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا . بغداد: مكتب النورن.
- 18- عبد القادر حلمي. (1992). مدخل الى الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 19- غادة عبود. (1993). ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية اطالبات المدارس 20- المتوسطة باعمار (13-15). جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية.
- فاضل حسين عزيز. اللياقة البدنية.
- 21- قاسم حسن حسين . (1985). تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية . بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 22- قاسم حسن حسين. (1980). تعلم قواعد اللياقة البدنية. عمان: دار الفكر للطباعة.
- 23- قاسم حسن حسين. (1999). فعاليات الوثب والقفز . الاردن : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- 24- كمال جميل الربضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. الاردن: دار وائل للنشر.
- 25- كمال شمشوم. (1989). اللياقة البدنية الاسس العلمية والاعداد البدني.
- 26- محمد أبو عودة. (2011).
- 27- محمد حسن علاوي. (1979). علم التدريب الرياضي. بغداد: دار المعارف.
- 28- محمد زيان عمر. (1983). البحث العلمي مناهجه وتقنياته . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 29- محمد صبحي حسانين. (1979). التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 30- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية

- والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 31-محمد صبحي حسانين واحمد كسرى . (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 32-محمد عبد الحسن . (2010). علم التدريب الرياضي . بغداد: منشورات المكتبة الرياضية .
- 33-ناهدة عبد الزيد الدليمي . (2008). أساسيات في التعلم الحركي . النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر .
- 34-ناهدة عبد زيد . (2008). اساسيات في التعلم الحركي . النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم .
- 35-نبيل عبد الهادي . (1999). القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجا التدريس الصفي . الاردن : دار وائل للنشر .
- 36-نجاح مهدي شلش ،اكرم محمد صبحي . (1994). التعلم الحركي . جامعة الموصل: دار الكتب .
- 37\_نجاح مهدي شلش ومازن عبدالهادي . (2010). مبادئ التعلم الحركي . النجف: دار الضياء للطباعة والنشر .
- 38-نوال مهدي العبيدي . (2009). بغداد: دار الارقم للطباعة .
- 39-هارة . (1990). أصول التدريب الرياضي . (عبد علي نصيف، المترجمون) الموصل: مطبعة جامعة الموصل .
- 40-وجيه محبوب . (1989). التعلم الحركي . الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر .
- 41-يعرب خيون . (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . بغداد : مكتب الصخرة للطباعة .

# الملاحق

النشاط الثاني : الكرة الطائرة		النشاط الأول : السرعة		مذكرة رقم : 01
		- العمل على تقوية أجهزة الدعم المساعدة في السرعة .		هدف النشاط : 1
		- الإحساس والتحكم في الكرة من وضعيات معقدة .		هدف النشاط : 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10د عمل . - الانتباه . - التركيز	- السرعة في إنجاز الوضعيات .	كل فوج في منطقته : يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ,وقوف , للأمام ,للوراء, قف , ..... 02, 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- القيام بالتحضير البدني والنفسى قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	<b>مرحلة التحضير</b>
<b>النشاط الأول : السرعة</b>				
- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .	<b>الموقف الأول :</b> .....:10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . <b>الموقف الثاني :</b> .....:15د يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . <b>الموقف الثالث :</b> .....:10د يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر بقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . <b>ملاحظة:</b> يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال - التسلسل في الأداء . - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق - المسار المتعدد .	<b>مرحلة التعلم</b>
<b>النشاط الثاني : الكرة الطائرة</b>				
- تمديد النزاعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة. - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة - توجيه الكرة .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * لتحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	<b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز .....:15د على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز .....:10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . <b>الموقف الثالث :</b> مدة الإنجاز .....:10د على شكل منافسة بين الأفواج . فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 = // = 3 ف - ف2 = // = 4 ف .	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	<b>مرحلة التعلم</b>
- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم	* البحث على تحسين النتيجة.	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	- مناقشة وتقييم .	<b>مرحلة التقييم</b>

النشاط الثاني : الكرة الطائرة		النشاط الأول : السرعة		مذكرة رقم : 02
هدف النشاط : 1		- إدراك أهمية التنسيق بين استقامة الجسم والأطراف والنظر للأمام أثناء الجري .		
هدف النشاط : 2		-الوصول للغاية الجماعية باستعمال تقنية الصد وتغطية الدفاع.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
<b>مرحلة التحضير</b>	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين , تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام زميل المسير والمشارك في التنظيم
<b>النشاط الأول : السرعة</b>				
<b>مرحلة التعلم</b>	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتبنيه . - لعبة المطاردة . - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	<b>-الحالة التعليمية رقم:02</b> <b>الموقف الأول :</b> .....10د يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة الخ..... <b>الموقف الثاني :</b> .....15 د تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . <b>الموقف الثالث :</b> .....10 د نقوم بتشكيل صفيين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله .بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء - تغيير العناصر في كل مرة - الذي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة - إنهاء المسافة - الجري في خط مستقيم	
<b>النشاط الثاني : الكرة الطائرة</b>				
<b>مرحلة التعلم</b>	- كفاءة امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> <b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) امتار , في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز .....15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . <b>الموقف الثالث :</b> مدة الإنجاز .....10د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة
<b>مرحلة التقويم</b>	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

النشاط الثاني : كرة السلة		النشاط الأول : رمي الجلة		مذكرة رقم : 03
		- إدراك القوة خلال نشاط الحركة المفنعة من قوة موجهة من أسفل إلى أعلى .		هدف النشاط : 1
		- التوصل إلى نتيجة صائبة والرجوع بسرعة لحماية المنطقة.		هدف النشاط : 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك - في التنظيم .(قائد - الفوج)	* الحفاظ على الإيقاع - المناسب أثناء الجري .	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحضير - فيزيولوجي عام	مرحلة التحضير
<b>النشاط الأول : رمي الجلة</b>				
- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا - قبل الشروع في - عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة - الدفع من أسفل إلى - أعلى .	* استعمال القوة من أسفل - إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . - <u>الموقف الثاني :</u> - يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا ) .ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجانبي	- الإحساس بالجلة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	مرحلة التعلم
<b>النشاط الثاني : كرة السلة</b>				
- الاتجاه صوب - السلة . - عدم المشي - بالكرة . - إدراك زمن - الهجوم . - التفاهم بين - العناصر . - اللعب حسب - قواعد اللعبة . - روح التنافس .	- التنقل الجيد صوب - السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	<u>الحالة التعليمية رقم:02:</u> <u>الموقف الأول :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <u>الموقف الثالث :</u> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب , وتنظيم أماكن التنقل , وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- كيفية التمرير - والاستقبال والتفاهم - بين العناصر . - التمرير - والاستقبال - أهمية العمل - الجماعي المنظم - لبلوغ الغاية - بناء - هجوم بسيط .	مرحلة التعلم
- الالتزام بالهدوء - والانضباط	- المشاركة في - المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	المشاركة في المناقشة والتقييم	مرحلة التقييم

مذكرة رقم: 04		النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد	
هدف النشاط: 1		- التحكم في خطوات الإقتراب وحسابها.			
هدف النشاط: 2		- التحكم في الجسم أثناء التنطيط والتنقل بالكرة.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقتة : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ,وقوف , للأمام ,للوراء, قف , 03, 02..... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .	
<b>النشاط الأول : الوثب الطويل</b>					
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> <b>الموقف الأول :</b> عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . <b>الموقف الثاني :</b> الربط بين الوثب (قوة الدفع ) والجري (خطوات الاقتراب ) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . <b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b> <b>الموقف الأول :</b> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .	
<b>النشاط الثاني : كرة اليد</b>					
مرحلة التعلم	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل الصحيح. - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> <b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز .....15د عمل بالمجموعة : كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة , بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز .....25د كل مجموعة في منطقة , العمل بالكرة : تشكيل دائرة يتركزها قائد المجموعة ,أولا يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . <b>ملاحظة:</b> يقوم قائد المجموعة بتبديل الممر من حين لآخر .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل الصحيح. - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	- تجنب الوقوف أثناء التنقل والحفاظة على الوضعية الأساسية . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

مذكرة رقم : 05		النشاط الأول :رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- تحسين توازن الجسم في مختلف الوضعيات .			
هدف النشاط : 2		- التحكم فيس الجسم اثناء التنطيط .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ,وقوف , للأمام ,للوراء, قف , ..... 02, 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .	
<b>النشاط الأول : رمي الجلة</b>					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالجلة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> - <b>الموقف الأول :</b> القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . - <b>الموقف الثاني :</b> يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا ) .ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي . - <b>الحالة التعليمية رقم 03 :</b> - <b>الموقف الأول :</b> منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجانبي .	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .	
<b>النشاط الثاني : كرة السلة</b>					
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	- <b>الحالة التعليمية رقم:02</b> - <b>لموقف الأول:</b> عمل بالفرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع .القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - <b>الموقف الثاني :</b> عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - <b>الحالة التعليمية رقم:03</b> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحسين الرغبة في السرعة وسعة الخطوات .			
هدف النشاط : 2		-الوضعية الأساسية للإستقبال الكرة وتمريها .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترنينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
<b>النشاط الأول : السرعة</b>					
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن .  - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة .  - إجراء منافسة .	- <b>الموقف الأول :</b> .....10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين .  - <b>الموقف الثاني :</b> .....15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية .  - <b>الموقف الثالث :</b> .....10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن  - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه  - الحفاظ على الرواق .	- التوازن أثناء الحركة .  - العمل الجدي . - إنهاء المسافة .  - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
<b>النشاط الثاني : الكرة الطائرة</b>					
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة .  - تعلم قواعد التمرير البسيط .  - الإحساس بقوة الدفع .	- <b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز ..... 10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز .  - <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز .....15د كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعهما قليلا كي يدفعاها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار .  - <b>الموقف الثالث :</b> مدة الإنجاز ..... 10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة , إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال ويكلنا اليدين معا .  * دفع الكرة بمسار منحنى وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل .  * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة - تجنب دفع الكرة براحة اليد .  - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.	

النشاط الثاني : الكرة الطائرة		النشاط الأول : السرعة		مذكرة رقم : 07
		- التركيز عند تطبيق أوامر الإطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الإطلاق.		هدف النشاط : 1
		- تطوير لمس الكرة من وضعيات مختلفة وإدراك الحيز ومسار الكرة .		هدف النشاط : 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	كل فوج في منطقته : يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , ..... 02, 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	مرحلة التحضير
<b>النشاط الأول : السرعة</b>				
- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ما قدم .	<b>الموقف الأول :</b> .....10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . <b>الموقف الثاني :</b> .....15د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع , ويحاول انتهاء المسار قبل أن يمسه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <b>الموقف الثالث :</b> .....10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	مرحلة التعلم
<b>النشاط الثاني : الكرة الطائرة</b>				
- استعمال التميررة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للأخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التميرر والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	<b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز .....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) أمتار , في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز .....15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . <b>الموقف الثالث :</b> مدة الإنجاز .....10د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التميرر والاستقبال أثناء التنقل .	مرحلة التعلم
- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	* البحث على تحسين النتيجة .	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . فتح مجال المناقشة .	- مناقشة وتقييم .	مرحلة التقييم

النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة		مذكرة رقم : 08
هدف النشاط : 1 - تحسين مختلف الإستجابات أثناء الإنطلاق .				هدف النشاط : 2 - تحسين الوضعيات الأساسية أثناء اللمس .
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
<b>النشاط الأول : السرعة</b>				
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	<b>الموقف الأول</b> : 10..... يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين . <b>الموقف الثاني</b> : 15..... يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . <b>الموقف الثالث</b> : 10..... إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - الحفاظ على الرواق .	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق
<b>النشاط الثاني : الكرة الطائرة</b>				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	<b>الموقف الأول</b> : مدة الإنجاز ..... 10 على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكليتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . <b>الموقف الثاني</b> : مدة الإنجاز ..... 15 كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعا بكليتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . <b>الموقف الثالث</b> : مدة الإنجاز ..... 10 نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة , إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الاتحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع .

النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد		مذكرة رقم : 09
هدف النشاط : 1 - ترتيب حركي فني صحيح بواسطة وتيرة السرعة المتزايدة .				
هدف النشاط : 2 - تغيير الحركة بالنسبة لخطة عمل في إنهاء الهجوم وتنظيم الدفاع .				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترنينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04: عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
<b>النشاط الأول : الوثب الطويل</b>				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> - <b>الموقف الأول :</b> عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - <b>الموقف الثاني :</b> المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدريب على خطوات الاقتراب . <b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b> - <b>الموقف الأول :</b> منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الزراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
<b>النشاط الثاني : كرة اليد</b>				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> - <b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز ..... 10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز ..... 15د كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة لمسك الكرة ثم يرفعه قليلا كي يدفعا بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <b>الموقف الثالث :</b> مدة الإنجاز ..... 10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة , إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحنى وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع .

مذكرة رقم : 10		النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين الجري بأقصى سرعة والوصول الى لوح الارتقاء .			
هدف النشاط : 2		- الرد السريع عند إقتناص الكرة وتنظيم الهجوم المعاكس .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبدء النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , 03, 02..... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
<b>النشاط الأول : الوثب الطويل</b>					
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط. - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> - <b>الموقف الأول :</b> القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضة على السقوط الجيد . - <b>الموقف الثاني :</b> كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكتنا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . - <b>الحالة التعليمية رقم 03 :</b> - <b>الموقف الأول :</b> منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الإيجابي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكتلي الرجلين .	
<b>النشاط الثاني : كرة اليد</b>					
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> - <b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز .....15د . عمل بالأفواج: على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه , ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز .....10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <b>الموقف الثالث :</b> مدة الإنجاز .....10د . على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - 1 ف = // = 3 ف - 2 ف = // = 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * لتحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .	
مرحلة	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة .	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم	

النشاط الثاني : كرة السلة		النشاط الأول : رمي الجلة		مذكرة رقم : 11
				هدف النشاط : 1 - تنمية سرعة التنفيذ اثناء الرمي .
				هدف النشاط : 2 - تنمية التفاهم والتعاون اثناء الوضعيات المختلفة .
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعية التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتنسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	مرحلة التحضير
<b>النشاط الأول : رمي الجلة</b>				
- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي .  - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى .  * القيام بعدة محاولات .  * التنظيم والانضباط .	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> <b>الموقف الأول :</b> القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . <b>الموقف الثاني :</b> يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا ) .ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي .  <b>الحالة التعليمية رقم 03 :</b> - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجانبي	- الإحساس بالجلة .  - التنسيق العام أثناء الرمي .  - التعود على الرمي من الدائرة	مرحلة التعلم
<b>النشاط الثاني : كرة السلة</b>				
- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمن الهجوم . - التفاهم بين العناصر .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	<b>الحالة التعليمية رقم:02</b> <b>الموقف الأول :</b> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <b>الموقف الثاني :</b> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <b>الموقف الثالث :</b> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب , وتنظيم أماكن التنقل , وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال - أهمية العمل الجماعي المنضم لبلوغ الغاية - بناء هجوم بسيط .	مرحلة التعلم
- الالتزام بالهدوء والانضباط	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	المشاركة في المناقشة والتقييم	مرحلة التقييم

النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
مذكرة رقم : 12			
هدف النشاط : 1 - تنمية التدرج في الجري مع استقامة الجسم .			
هدف النشاط : 2 - التوظيف العلمي للارسال وتطبيقه.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط .</li> <li>- التجمع بالوضعيات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كل فوج في منطقته :</li> <li>- يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ,وقوف , للأمام ,للوراء, قف , ..... 02, 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السرعة في انجاز الوضعيات .</li> <li>- الانتباه .</li> <li>- التركيز</li> </ul>
<b>النشاط الأول : السرعة</b>			
مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء .</li> <li>- التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال .</li> <li>- التسلسل في الأداء .</li> <li>- الإبداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق .</li> <li>- المسار المتعدد .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف الأول :</b> .....10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر .</li> <li>- <b>الموقف الثاني :</b> .....15د يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيان مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس .</li> <li>- <b>الموقف الثالث :</b> .....10د يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر بقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمها المسار .</li> <li>- <b>ملاحظة:</b> يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمييز بين السرعة والبطء</li> <li>- العمل المتواصل .</li> <li>- أداء كل الوضعيات .</li> <li>- التنسيق الجيد .</li> <li>- ابداع حركات جديدة</li> <li>- القدرة على الأداء .</li> </ul>
<b>النشاط الثاني : الكرة الطائرة</b>			
مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدقة في التوجيه .</li> <li>- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .</li> <li>- تطبيق الهدف المدروس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف الأول :</b> مدة الإنجاز .....15د على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ,ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله</li> <li>- <b>الموقف الثاني :</b> مدة الإنجاز .....10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل .</li> <li>- <b>الموقف الثالث :</b> مدة الإنجاز .....10د على شكل منافسة بين الأفواج . فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات .</li> <li>- <math>1 \text{ ف} = // = 3</math> - <math>2 \text{ ف} = // = 4</math> .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة .</li> <li>* تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة .</li> <li>* لتحكم في التنقلات نحو الكرة .</li> <li>* تطبيق الثلاثة تمريرات .</li> </ul>
مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة .</li> <li>- فتح مجال المناقشة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* البحث على تحسين النتيجة.</li> </ul>

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

### وزارة التربية والتعليم

متوسطة كبير محمد مطمور-معسكر-

#### مقابلة شخصية

أنا الممضي أسفله السيد تقار الياس أستاذ مادة التربية البدنية بمتوسطة كبير محمد بمطمور-معسكر

أصرح بأنه جمعي عدة اجتماعات مع الطالب الباحث أسامة شريط وذلك في إطار اتمام جزء الدراسة الميدانية من بحثه وكان ذلك بغية:

- شرح الهدف من البحث وتحديد القياسات المطلوبة .
- التعرف على الأجهزة والأدوات وطريقة استخدامها .
- تحديد وترتيب وتطبيق الاختبارات والوحدات التعليمية
- تحديد المكان والزمان لاجراء الإختبارات والوحدات التعليمية

علما أن العمل كان منظما ووفق أطر قانونية في جو من التفاهم والانسجام بين الطالب الباحث وعينة بحثه.

إمضاء



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

### استمارة تحكيم الاختبارات

يشهد السادة الاساتذة والدكاترة المحترمين الموقعين أدناه ان الطالب شريط أسامة بالسنة الثالثة ليسانس LMD تخصص تربية وعلم حركة لسنة 2017-2018 قد حكم أداة بحثه المتمثلة في استمارة ترشيح الاختبارات لقياس المتغير التابع قيد البحث والتي تندرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان اقتراح وحدات تعليمية لرفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (سرعة، قوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط (ذكور 12-15 سنة).

اسم ولقب الاستاذ	مكان العمل	الدرجة العلمية	التوقيع
غزال محبوب	مستغانم	استاذ مساعد 1	
بن تيار الحاج	مستغانم	استاذ دكتور	
ابن تيار الزهر	مستغانم	دكتوراه	
حمودي حاتم	مستغانم	دكتوراه	
حريش جراحيد	مستغانم	دكتوراه	

من اعداد الطالب: أسامة شريط

الاستاذ المؤطر: جفدم



.....: مستغانم

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 14 / 01 / 2018

إلى السيد (ة): مدير متوسطة كبير محمد ب معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالب:

- اسامة شريط

المسجل في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2017-2018.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



بوقةة حسين  
مدير متوسطة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية والتعليم

متوسطة كبير محمد مطمور-معسكر-

### محضر مقابلة شخصية

أنا الممضي أسفله السيد مدير متوسطة- كبير محمد-

أشهد بأن الطالب أسامة شريط قد التحق بالمتوسط يوم 21 جانفي 2018 وذلك لإجراء بحثه

الذي تضمن اجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 21 جانفي 2018 وتلاه اجراء مجموعة من الاختبارات البدنية و الوحدات التعليمية التي تضمنت أنشطة سباق السرعة ، سباق التتابع، كرة السلة ،كرة الطائرة والقفز الطويل وذلك من تاريخ 28 جانفي 2018 الى 15 مارس 2018 والتي استخدم خلالها الوسائل والأدوات البيداغوجية المتوفرة على مستوى المؤسسة  
علما أن العمل كان منظما ووفق أطر قانونية في جو من التفاهم بين الباحث ومسؤولي الإدارة.

إمضاء المدير  
معتصم سعياد