

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

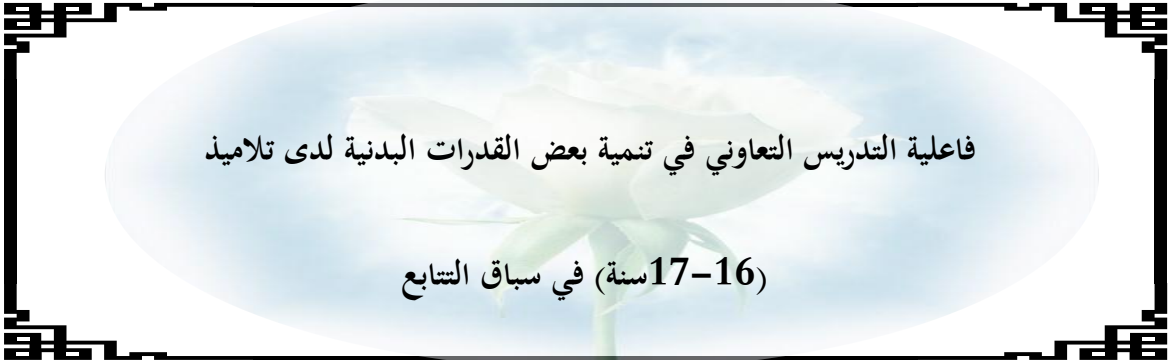
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان



بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة الثانية ثانوي - معسكر-

الأستاذ المشرف:

إعداد الطالبان:

- بن سي قدور حبيب

- حمدي سيد أحمد

- شاير عبدالقادر

السنة الجامعية: 2014/2013

# شكر و تقدير شكر و تقدير

الحمد لله نحمده و نشكره على نعمه التي أنعمها علينا لإنجاز هذا العمل المتواضع و الصلاة و السلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد عليه افضل الصلاة وازكى السلام و على آله و صحبه أجمعين و من سار على نهجه و اتبع هداه الى يوم الدين .

نتقدم بالشكر و الاحترام و التقدير الى الاستاذ المشرف :

" بن سي قدور حبيب " الذي قدم لنا يد المساعدة و وجهنا احسن توجيه و لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة لإنجاز هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر و العرفان إلى كل الدكاترة و أساتذة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية و كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد

كما نتوجه بالشكر إلى من وقع نظره على هذا البحث و انتفع به سائلين المولى عز و جل الصلاح و الثبات و اليسر و التوفيق و القبول متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن و الرياضة و خطوة إلى الأمام في طلب العلم الحمد لله ختاماً و الصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه و سلم .

# إهداء إهداء

- اللهم لك الحمد كله و لك الشكر كله و إليك يرجع الامر كله علانيته و سره من قلوب  
تشبع بالدفء و الحنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أسرار هذه الأكوان و من أرواح  
متعلقة برب الجنان، يطيب لي أن اهدي ثمرة جهدي و عسارة فكري إلى اعز ما املك  
في هذه الدنيا و الآخرة بعد الله سبحانه و تعالى إلى من أخرج الناس من الظلمات  
إلى النور و حرر العقول " حبيبي و قدوتي و رسولي محمد صلى الله عليه و سلم"  
\* إلى أعز ما لدي " الوالدين الكريمين " إلى التي حملتني هونا على هون إلى من  
ألمتني بقلبها و جوارحها و أنستني في السراء و الضراء، إلى شمس حياتي و مصدر  
سعادتي .... إليك "أمي" حفظك الله و رعاك.
- \* إلى الذي جال و صال في كياني حتى أصبحت موجودا، إلى الذي علمني حتى أتقنت  
معاني الرجولة و الشهامة، إلى من أنار لي درب الحياة و علمني ألا أتوانى عن طلب  
العلم حتى الممات ..... إليك "أبي" العزيز حفظك الله و رعاك. □
- \* إلى الذين عرفت معهم الحياة الأخوية سعادة و أحزانا إخوتي: أمينة، محمد، روفيدة  
و الكتكوتة سلمة □
- \* إلى كل الأهل و الأقارب كبيرا و صغيرا .
- \* إلى كل عائلة زياد كبيرا و صغيرا ، خاصة خطيبتي و رفيقة دربي
- \* إلى رفقاء الدرب الصالح : مهدي ، مصطفى ، أحمد
- \* إلى كل الأصدقاء و الأحباب و إلى كل من يعرف إسم "حمدي سيدأحمد" من قريب  
أو من بعيد.

سيدأحمد

# الإهداء

إلى الوجه الذي يشع بالحب، إلى التي لو أهديتها كنوز الدنيا ما أوفيتها حق رعايتها لي منذ وجودي، إلى من حملتني جنينا و أرضعتني طفلا و رعنتني شابا، نبع الحنان والوفاء أُمِّي العزيزة حفظها الله و رعاها .

إلى الذي يشقى من أجل راحتي ، إلى الذي غرس في حب العمل و الأمانة و الرجولة و الذي واجه الصعاب و جابه المخاطر من أجلي أبي العزيز حفظه الله و رعاه .

" إلى سندي في الحياة :إخوتي " عبد الرحيم، محمد الأمين، بلحول ،علي و الى كل عائلة "شاير".

إلى جميع أصدقائي دون استثناء .

إلى كل من عجز القلم عن ذكرهم ووسعهم قلبي ولم تسعهم مذكرتي.

وَأتمنى التوفيق إلى كل طالب علم بإذن الله

□

عبد القادر  
عبد القادر

## محتوى البحث

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء سيد أحمد.....	أ.....
إهداء عبد القادر.....	ب.....
شكر و تقدير .....	ج .....

## قائمة المحتويات

قائمة الجداول .....	د .....
قائمة الأشكال .....	و .....

## التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث.....	2.....
2- مشكلة البحث.....	4.....
3- أهداف البحث.....	4.....
4- الفرضيات.....	5.....
5- أهمية البحث.....	6.....

6- مصطلحات البحث.....6

7- الدراسات المشابهة.....8

## الباب الأول

### الدراسة النظرية

#### - الفصل الأول -

#### أسس و أساليب التدريس الحديثة

13..... تمهيد

15..... 1- أساليب التدريس:

15..... 1-1- أهمية أساليب التدريس:

16..... 1-2- أهداف أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضية

16..... 2-- تنوع أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية

17..... 1-1- الأساليب المباشرة

- 17..... ( أسلوب العرض التوضيحي ) 1-1-2-1-1-2
- 20..... ( الممارسة ) 2-1-2-2-1-2
- 21..... 3-1-2-3-1-2 أسلوب التعاوني
- 25..... - 4-1-2-4-1-2 أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات
- 26..... - خلاصة

## - الفصل الثاني -

### خصائص و مميزات المرحلة العمرية (16-17 سنة)

- 28..... • تمهيد
- 28..... • 1-1 مفهوم المراقبة
- 29..... • 2-1 خصائص ومميزات المرحلة العمرية (16-17 سنة)
- 29..... • 1-2-1 المميزات الجسمية و الفسيولوجية
- 29..... • 2-2-1 المميزات الحركية
- 29..... • 3-2-1 المميزات الاجتماعية
- 30..... • 4-2-1 المميزات الإنفعالية و النفسية
- 31..... • 5-2-1 المميزات العقلية
- 31..... • 3-1 علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية

• 1-4 المراهقة والممارسة الرياضية.....32

33.....خلاصة

### - الفصل الثالث -

#### سباق التتابع و متطلباته البدنية

35.....تمهيد

1- سباق

35.....التتابع

1-1 سباق 4×100 تتابع.....35

1-2 تمرير العصا في منطقة التسليم و الإستلام.....36

1-3 النقطة الضابطة للإنتلاق.....36

1-4 أنواع القبض على العصا.....37

1-5 طرق تمرير العصا في سباق 4×100 تتابع.....37

1-6 الأخطاء الشائعة عند عدو 4×100 وكيفية إصلاحها.....38

2- المتطلبات البدنية لسباق

40.....التتابع

1-2 القوة العضلة.....40

2-2 السرعة.....42

45.....التوافق 3-2

47.....المرونة 4-2

48.....الخلاصة

## الباب الثاني:

### الدراسة الميدانية

#### الفصل الأول: منهجية البحث و أدواته

49.....تمهيد الباب الثاني

51.....1- التجربة الإستطلاعية

55.....2- منهج البحث

55.....3- عينة البحث

56.....4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

56.....5- متغيرات البحث

57.....6- مجالات البحث

57.....7- أدوات البحث

58.....8- الأسس العلمية للاختبار

67.....	9- الوسائل الإحصائية.....
70.....	10- صعوبات البحث.....
71.....	11- خلاصة.....

## - الفصل الثاني -

### عرض و تحليل النتائج

73.....	تمهيد.....
73.....	1- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة لعينيّ البحث.....
75.....	2- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة البعديّة لعينيّ البحث.....
94.....	3- عرض و مناقشة النتائج الإختباريّة البعديّة لعينيّ البحث.....
106.....	4- الإستنتاجات.....
107.....	5- مناقشة فرضيات البحث.....
111.....	6- الخلاصة العامّة.....
113.....	7- الإقتراحات.....
114.....	- المصادر و المراجع.....
119.....	- الملاحق.....
	- ملخص
125.....	البحث.....

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
53	رأي الأساتذة المحكمين حول مجموعة الإختبارات البدنية الواقع عليها الإختيار بالأغلبية	01
54	الإختبارات البدنية الموافق عليها من طرف الأساتذة المحكمين	02
59	ثبات و صدق الإختبارات	03
66	أهداف الوحدات التعليمية	04
74	مدى تجانس العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبليّة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 22.	05
75	دلالة الفروق بين متوسطات النتائج القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث	06
76	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية بإستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبارالجرى ل60م من البدأ المنطلق	07
78	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية بإستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبارالجرى ل60م من الحركة	08

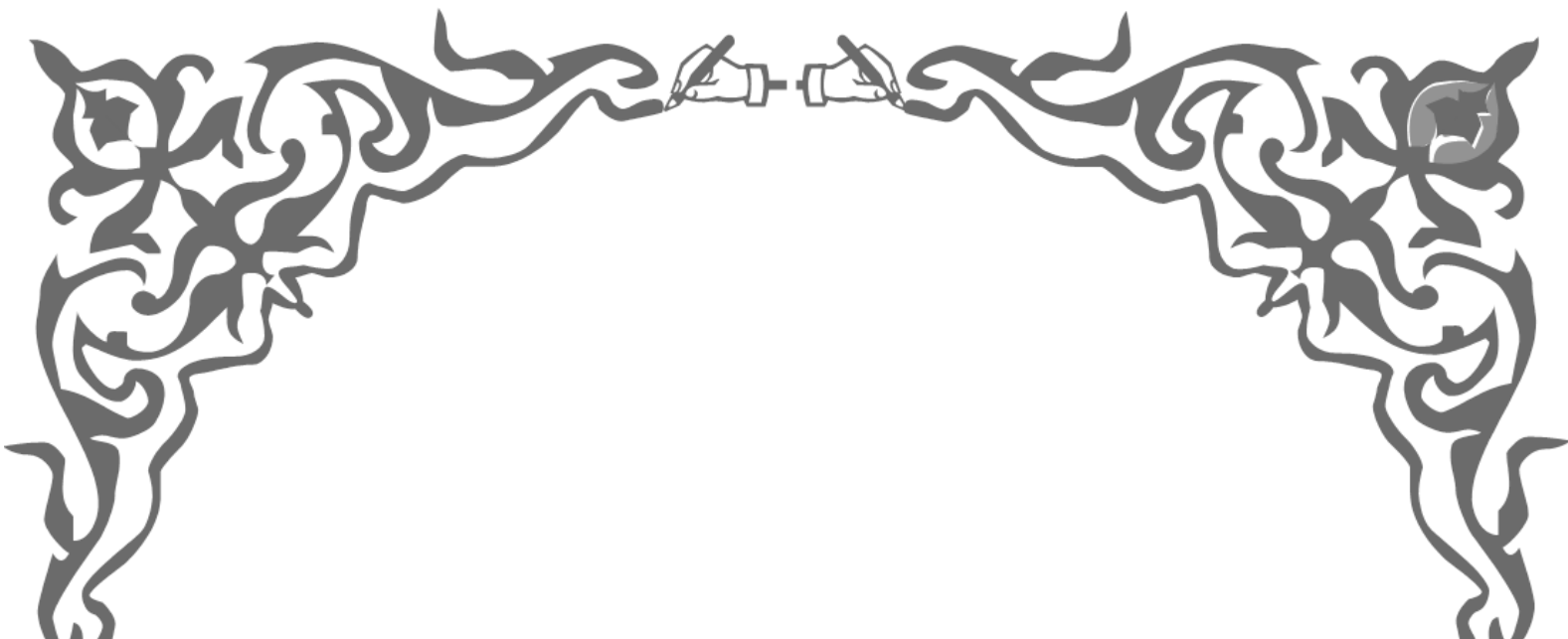
80	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبارالجرى ل30م من الحركة	09
83	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبارالجرى ل600م	10
85	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبارالوثب العريض من الثبات	11
87	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختباررمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة	12
89	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبارالوثب ل10خطوات	13
91	مقارنة بين الإختبر القبلي و الإختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبارالمرونة من وضع الجلوس	14
94	قيمة(ت) المحسوبة في الإختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية	15
95	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الختبارالجرى ل60م من البدأ المنطلق	16
96	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الختبارالجرى ل60م من الحركة	17
97	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الختبارالجرى ل30م من الحركة	18
99	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الختبارالجرى ل600م	19

100	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الإختبارالوثب العريض من الثبات	20
102	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الإختباررمي الكرة الطبية لأقصى مسافة	21
103	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الإختبارالوثب ل10 خطوات	22
104	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في الإختبارالمرونة من وضع الجلوس	23

### قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
61	رسم توضيحي لإختبار 60م من البدأ المنطلق	01
61	رسم توضيحي لإختبار 60م من الحركة	02
62	رسم توضيحي لإختبارالقفز العريض من الثبات	03

63	رسم توضيحي لإختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة	04
63	رسم توضيحي لإختبار القفز ل10 خطوات	05
64	رسم توضيحي لإختبار المرونة من وضع الجلوس	06
77	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار الجري ل60م من البدأ المنطلق	07
77	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار الجري ل60م من الحركة	08
79	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار الجري ل30م من الحركة	09
79	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار الجري ل600م	10
81	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار القفز العريض من الثبات	11
82	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة	12
84	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار القفز ل10 خطوات	13
86	شكل بياني الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار المرونة من وضع الجلوس	14



التعريف بالبيت

## 1- مقدمة :

يشهد المجتمع المعاصر ثورة علمية و تكنولوجية عارمة في شتى مجالات الحياة ، حيث شهدت السنوات الأخيرة قفزات كبيرة في مجال العلم و التكنولوجيا ، و لعل الانفجار المعرفي الهائل و الثورة المعرفية المتدفقة خير دليل على ذلك والتغيرات التي افرزها التقدم العلمي و التكنولوجي جعلت العملية التعليمية أمام تحديات هائلة تدعو إلى إعادة النظر في كل عناصرها و مكوناتها .

و نظرا لان مجتمعنا يسعى إلى التقدم من خلال المؤسسات التربوية كإحدى وسائل التقدم فقد أصبحت المدرسة الجزائرية مطالعة أكثر من أي وقت مضى أن تبيذل كل جهد ممكن لتربية الإنسان العصري القادر على التفكير السليم البناء ، و يقع العبئ الأكبر على عاتق المعلم بإعتباره ركيزة نشاط المدرسة و المحرك الأساسي لجهودها ، فلم يعد التدريس مجرد نقل المعرفة ، و إنما يتطلب معرفة أصوله و قواعده و العمل على التوظيف الميداني لتلك المعارف فيما يخدم الأهداف العامة للمجتمع ، حيث بات لازما على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يراجع أساليب تدريسه ، لكي يكون التأثير فعال في المتعلمين إذ لم يعد نجاح المدرس مقصورا على تحقيق طلابه لأهداف المادة الدراسية و إنما امتد نجاحه إلى نوعية ما يغرس في طلابه و ما ينمي لديهم من سلوكيات و قيم و مبادئ و اتجاهات .

و لو نظرنا إلى واقع التربية البدنية و الرياضية في بلادنا و خاصة في الطور الثانوي لوجدنا قصورا كبيرا على مستوى التدريس ، و يتضح ذلك في عدم إشباع حاجات التلاميذ و عدم تحقيق ميولاتهم و رغباتهم الفعلية ، و عدم تحقيق الأهداف المنشودة من هذه المادة الحيوية .

فنظرة المدرس إلى عملية تعلم التلاميذ تلعب دورا هاما في ذلك ، و العديد منهم يرون أن بعض التلاميذ لا يمكنهم اكتساب المهارات كغيرهم من زملائهم ، وهذا راجع الى الفروق الفردية بين مختلف التلاميذ و بالتالي ينعكس هذا المفهوم على سلوك المدرس و بالتالي على أسلوب تدريسه من خلال عدم إعطائه أهمية كبيرة لجميع التلاميذ على اختلاف مستوياتهم وخبراتهم السابقة ، ومداخل التدريس كعنصر مهم من عناصر عملية التعلم قد تأثرت إلى حد كبير بالثورة العلمية ، فظهرت الحجة إلى أساليب جديدة في التدريس و من هذه الأساليب التعلم التعاوني الذي و هو احد الأساليب الحديثة التي تهدف إلى تحسين و تنشيط أفكار المتعلمين الذين يعملون في مجموعات و يتحاورون فيما بينهم حيث يؤدي إلى تنمية روح الفريق بين المتعلمين و تنمية المهارات الاجتماعية لذا يسعى كل فرد إلى التعاون مع باقي أفراد المجموعة من اجل تحقيق هدف مشترك ليس على مستوى الجماعة فقط ولكن على المستوى الفردي أيضا (إيمان،

1997، صفحة 97) (مجلات، 1997، صفحة 218)

كما يرى الطالبان أن سباق التتابع إحدى الرياضات المليئة بالفرص التي تساعد الممارسين لها على النمو المتكامل لذا يفترض أن تكون إحدى الأنشطة المقررة ضمن منهاج التربية البدنية و الرياضية في مراحل التعليم المختلفة ، حيث تمتاز بعدة مهارات لا بد من إتقانها ، و تعتمد التعاون بين أفراد الفريق عند أدائها .

و تفرض التطورات التي يشهدها العالم اليوم متطلبات جديدة على التعليم بجميع مراحلها خاصة بمرحلة التعليم الثانوي إذ تعتبر المرحلة الأنسب لإتقان المهارات الأساسية في لعبة سباق التتابع زد على ذلك عدم فاعلية الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج ) و كثرة إعداد التلاميذ تجعل الاهتمام بكل تلميذ على حدى أمر مستحيل مما يجعل التلاميذ يؤدون المهارات بصورة خاطئة .

لذا فقد رأى الطالبان أن استخدام التعلم التعاوني سوف يؤدي إلى المساعدة في حل بعض المشاكل إذ يعمل على الاستفادة من خبرات بعض التلاميذ المتميزين في تعليم زملائهم تحت إشراف المعلم ، كما أن تباين مستوى الطلاب داخل المجموعة زملائهم تحت إشراف المعلم ، كما أن تباين مستوى الطلاب داخل المجموعة الواحدة يعمل على استشارتهم لتحقيق تعلم أفضل و هناك دراسات تناولت التعلم التعاوني في تعلم المهارات و الأنشطة الرياضية وأثره على تحصيل التلاميذ مثل دراسة ، (صالح، 2003) و دراسة slavin 1995 و دراسة حمدان 2011 و دراسة يونس 2004

و دراسة عبيد 2006 و قد أكدت نتائج الدراسات السابقة على أهمية أسلوب التعلم التعاوني في تعلم و تنمية المهارات و القدرات البدنية الأساسية للأنشطة الرياضية ( الجماعية خاصة ) .

و قد اختار الطالبان أسلوب التدريس التعاوني في هذه الدراسة بإعتباره انسب الأساليب لتنمية بعض القدرات البدنية الأساسية في سباق التتابع ، حيث أن لعبة سباق التتابع إحدى الألعاب الجماعية التي تتميز بالتعاون بين جميع ممارسيها من اجل تحقيق الفوز للفريق و بناء على ما سبق قام الطالبان بإجراء هذا البحث .

" مدى فاعلية استخدام التدريس التعاوني في تنمية القدرات البدنية و الانجاز الرياضي لدى تلاميذ ( 16-

17 سنة ) في سباق التتابع " .

## 2- مشكلة البحث :

ركزت مشكلة الدراسة الحالية على جانب مهم : و قد تحدد التساؤل الخاص بالدراسة في الأتي :

التساؤل الرئيسي :

ما اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية القدرات البدنية و الانجاز الرياضي لدى تلاميذ ( 16-17 سنة

( في سباق التتابع ؟

**التساؤلات الفرعية :**

ما اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية السرعة في المرحلة الثانوية (16-17 سنة) في سباق التتابع ؟

ما اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية القوة في المرحلة الثانوية (16-17 سنة) في سباق التتابع ؟

ما اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية التحمل في المرحلة الثانوية ( 16 – 17 سنة ) في سباق التتابع

؟

**3 - أهداف البحث :**

**الهدف الرئيسي**

و تجل فيما يلي :

اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية القدرات البدنية و الانجاز الرياضي لدى المرحلة العمرية ( 16 -

17 سنة ) في سباق التتابع .

**الأهداف الفرعية :**

اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية السرعة لدى تلاميذ ( 16 - 17 سنة ) في سباق التتابع .

اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية القوة لدى تلاميذ ( 16 - 17 سنة ) في سباق التتابع .

اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية صفة التحمل لدى تلاميذ ( 16- 17 سنة ) في سباق التتابع .

اثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية صفة المرونة لدى تلاميذ ( 16- 17 سنة ) في سباق التتابع .

#### 4- فروض البحث : الفرض الرئيسي

و كان كالتالي :

التدريس التعاوني يساهم إيجابياً في تنمية بعض القدرات البدنية و الإنجاز الرياضي لدى المرحلة العمرية

(16-17 سنة) في سباق التتابع (القوة- السرعة- التحمل- المرونة).

#### الفرضيات الفرعية :

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية و الضابطة في صفة القوة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية و الضابطة في صفة السرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية و الضابطة في صفة التحمل في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية

و الضابطة في صفة المرونة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

## 5- أهمية البحث :

تتمتع طريقة التدريس التعاوني بخاصة الجمع من النواحي التربوية و الاجتماعية الأمر الذي جعلها من الطرق التدريسية ذات الفاعلية الكبيرة في مختلف التخصصات و تعد دراسات التربية البدنية من التخصصات التي يجب أن تعني بهذه الطريقة بحكم طبيعتها التعليمية التي تجعل من المتعلم العنصر الأساسي في العملية التعليمية على عكس الطرق التقليدية التي كان المعلم فيها هو صاحب السلطة و نظرا لفاعلية التدريس التعاوني فقد انتشر انتشارا واسعا في الدول الغربية إضافة إلى الفاعلية التي أوردتها البحوث السابقة .

هذا ما دفع الباحث إلى إجراء الدراسة الحالية المتمثلة في : مدى فاعلية استخدام التدريس التعاوني في تنمية القدرات البدنية و الانجاز الرياضي لدى ( 16 – 17 سنة ) في سباق التتابع "

## 6- مصطلحات البحث :

### تعريف الفاعلية :

هي معيار يقيس إجادة التلاميذ لبرنامج التدريس و تمكن من تحقيق الأهداف ، و هو يقيس ب؟ أثره في الدراسات كما تقيسه الاختيارات و المقاييس (العربي، 2006) و يعرف إجرائيا بأنها هي ذلك الأثر الايجابي في مقدار التغيير المرغوب فيه الذي يحدث نتيجة إجراءات الدراسة التجريبية ( استخدام التدريس التعاوني ) المتمثل في النواتج التعليمية التي تظهر في أداء التلاميذ السنة الثانية ثانوي على أنها اثر تعليم .

### تعريف التدريس :

هو مجموعة العمليات التربوية التربوية التي تتضمن عملية التعليم و التعلم لتنفيذ الخطة وقد شبه " شيت " عملية التدريس بعملية الصيد باعتبارها تحتاج إلى تحتاج الهدف جيدا وإعطاء الخطة و ما تتطلبه من وسائل تم تنفيذ العملية و تقويمها في النظرية (كريم، 2005، صفحة 16).

و كتعريف إجرائي فالتدريس نشاط مقصود يجب أن يتضمن عناصر و إبعاد محددة و طرق و أساليب و نماذج ومدخل و مهارات ، يتم من خلالها إعطاء معلومات و طرح أسئلة و تقويم لنتائج تعليمية مقصودة .

### تعريف التدريس التعاوني :

عبارة عن إستراتيجية تعليمية تقوم على استخدام مجموعة صغيرة غير متجانسة يتراوح عددها من 4 إلى 6 تلاميذ تعمل هذه المجموعة لإنجاز هدف مشترك فيتعلم الأعضاء و يعلم بعضهم بعضا و يحققون نواتج تعليمية مختلفة كالتحصيل الأكاديمي و المهارات و القيم والاتجاهات في اعتماد متبادل ايجابي و شعور بالمسؤولية الجماعية في تحقيق المصير المشترك (صالح، 2003)

و كتعريف إجرائي هي إستراتيجية تعليمية ، يوزع فيها التلاميذ إلى مجموعات عمل صغيرة غير متجانسة في المستويات ، يتعاونون معا من اجل تحقيق هدف واحد مشترك ، يوجهه من المعلم ، فينجزون المهمة التعليمية المحددة .

### تعريف القدرات البدنية :

تعرف القدرات البدنية أنها زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي (درويش،حسانين، 1984، صفحة 28)

و يعرفها (الخالق، 2003) بأنها " مفهوم متعدد الجوانب و يرتبط بالنواحي الصحية والبنائية و الوظيفية " .

و يعرف (العلاوي م.، 1998، صفحة 80) الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب

بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب

### تعريف الانجاز الرياضي :

يمكن تعريف الانجاز الرياضي بأنه " استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين (راتب،

1997، صفحة 72) و يعرفه (العلاوي م.، 1998) بأنه استعداد الفرد للتنافي في موقف ما من مواقف

الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح و النضال

للتفوق في مواقف الانجاز التي ينتج عنها نوعا معينا من النشاط و الفعالية و المثابرة ."

### 7- الدراسات السابقة :

إن الهدف الأساسي من التطرق للدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه و خاصة ما

يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها ، إلى

جانبا إتاحة الفرصة أمام الباحث ببحثه على نحو أفضل ، و على هذا الأساس قام الطالب بمراجعة الأبحاث

العلمية المشابهة و قد تمثلت فيما يلي :

### 1- دراسة (صالح، 2003):

" فاعلية استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالبات لكلية التربية في جامعة الملك سعود في الرياض "

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض .

و في ضوء أهداف البحث تم تحديد أسئلته و فروضه و مصلحاته و حدوده ، و للتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الأولي ( قبل التجريبي ) ذي القياس القبلي البعدي .

و أعدت لذلك بطاقة الملاحظة للمهارات الاجتماعية مكونة من 80 مهارة موزعة على أربعة مهارات رئيسية :

مهارات القيادة المشاركة ، الإيصال ، العمل الجماعي .

و تكونت العينة من 135 طالبة و لتحليل إحصائيا استخدمت الباحثة اختبار  $t$ -test لقياس الفروق بين التطبيق القبلي و التطبيق البعدي لبطاقة الملاحظة .

و أسفر البحث النتائج التالية :

توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيق القبلي البعدي

لبطاقة الملاحظة للمهارات الاجتماعية في اتجاه التطبيق البعدي و ذلك في كل من المهارات الاجتماعية على حدى .

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيق القبلي البعدي لبطاقة الملاحظة للمهارات الاجتماعية في المهارات الاجتماعية مجتمعة في اتجاه التطبيق البعدي كما تقسيها أداة البحث ، و في ضوء نتائج الدراسة توصى الباحثة بما يلي :

دعوة أعضاء هيئة التدريس و المعلمين و المعلمات إلى استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني لتنمية المهارات الاجتماعية .

## 2- دراسة (slavin, 1995)سلافين و ستيفن : " فاعلية التعلم التعاوني في المدارس

### الابتدائية"

تناولت هذه الدراسة طريقة التعلم التعاوني حيث أجرى الباحثان ستيفن و سلافين

Steven- slavin بحث على مجموعة من المدارس أطلقا عليها اسم المدارس الابتدائية التعاونية تطبق طريقة التعلم التعاوني .

و قد كان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقات اجتماعية جيدة بين الطلاب في هذا النوع من المدارس أفضل من المدارس الأخرى التي لا تطبق التعلم التعاوني .

كما ان الطلاب الذين كانت لديهم إعاقة لهم قبول عند الطلاب العاديين بعد العمل معهم في الصف و في بيئة المدرسة .

## 3- دراسة (أحمد حمدان، 2011): " تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني على مستوى الأداء

المهاري لبعض مهارات كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى ."

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في تعلم بعض مهارات كرة السلة ( التصويب من الثبات – المحاورة التقاطعية – التمريزة الصدرية ) لطلاب المستوى الثاني بكلية التربية البدنية و الرياضية بجامعة الأقصى .

و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي و تصميم مجموعتين أحدهما تجريبية و أخرى ضابطة .

و اشتملت عينة الدراسة على 60 طالب للفصل الدراسي لعام 2009 – 2010 .

و تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و أخرى ضابطة إما التجريبية فدرست بطريقة التعلم التعاوني و الضابطة فدرست بالطريقة التقليدية .

أشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضبطة في تعلم المهارات السابقة .

و يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات و البحوث لاختيار أساليب حديثة في تدريس المقررات الدراسية و مواكبة التطور الحادث في الدول المتقدمة .

**4- دراسة (المقداد، 2006):** اثر التعلم التعاوني على اكتساب بعض المهارات الهجومية في

لعبة المباراة على طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اثر التعلم التعاوني على اكتساب بعض المهارات الهجومية في لعبة

المبارزة على طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

و بلغت عينة البحث 28 طالبا ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته و طبيعة البحث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، إما التجريبية فاستخدمت معها الأسلوب التعاوني و الضابطة الأسلوب التقليدي المتبع في تدريس مادة المباراة .

و قد توصلت الباحثة إلى أن أسلوب التعلم التعاوني كان أكثر فاعلية في تعلم الحركات الهجومية في المباراة لدى أفراد العينة التجريبية .

#### 5- دراسة (أحمد م.، 2005): " تأثير التعلم التعاوني على مستوى الأداء المهاري لبعض

المهارات الأساسية كرة القدم و تقدير الذات المهارية لدى الصف الإعدادي الصم و البكم " .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة التعلم التعاوني على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة و تقدير الذات المهارية لدى التلاميذ الصف الإعدادي الصم و البكم و إلى الفروق المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم و تقدير الذات .  
و استخدم المنهج التجريبي لمناسبته و طبيعة البحث .

قدرت عينة البحث (48) تلميذ ، قسموا إلى مجموعتين واحدة تجريبية و أخرى ضابطة ، وقد أظهرت النتائج إلى أن التعلم التعاوني له تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري في كرة القدم و تقدير الذات المهارية لدى التلاميذ المرحلة الإعدادية من الصم و البكم و إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي في جميع المهارات الأساسية في كرة القدم و تقدير الذات المهارية .

#### 6- دراسة (أمين، 2004) " تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني على مستوى الأداء المهاري

بعض مهارات كرة الطائرة لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة الأزهر هدفت هذه الدراسة إلى التعرف

على مدى تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم بعض مهارات كرة الطائرة ممثلة في الإعداد باليدين من أعلى - الضرب الساحق - حائط الصد ) بكلية التربية بجامعة الأزهر .

و شملت عينة الدراسة 60 طالبا ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين الأولى تجريبية و الثانية ضابطة ، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

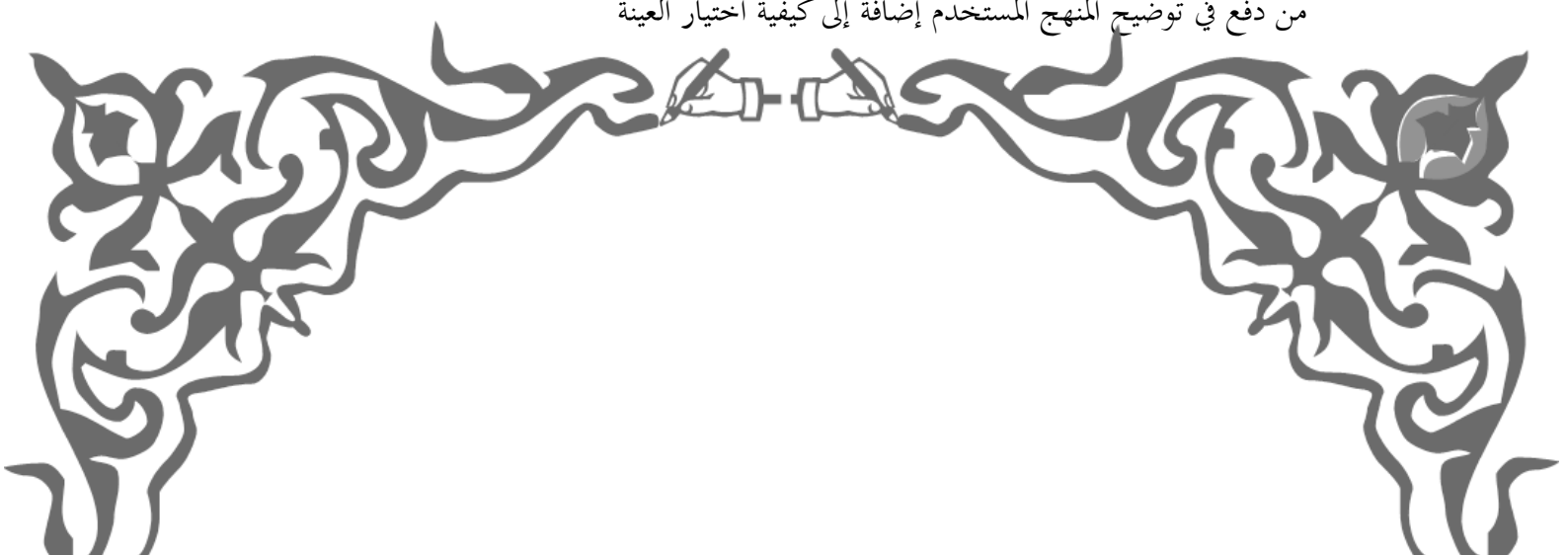
و يوصي الباحث بإستخدام و تطبيق أسلوب التعلم التعاوني على مهارات كرة الطائرة واستخدام أساليب تدريس معاصرة تتماشى و تطور لعبة كرة الطائرة العالمية الحديثة .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

أجمعت البحوث و الدراسات السابقة على أهمية و ايجابية التعلم التعاوني في العديد من المجالات التي تهدف إليها العملية التعليمية ، حيث أوضحت دور التعلم التعاوني في الجوانب التحصيلية أو الأكاديمية ، و دور ه القوى الذي أثبتته الدراسات في تنمية الجوانب الاجتماعية عند الطلاب ، وكذلك في التحسين على المستوى الأدائي لمهارات كرة السلة - كرة القدم - رياضة الجمباز - رياضة المبارزة - كرة الطائرة .

ما تشابهت مع دراسة الحالية في المنهج المستخدم على العكس فقد اختلفت في الحجم والجنس بالنسبة للعينة ، و أيضا تم استخدام الأداة الإحصائية المتمثلة في اختبار T لدلالة الفروق بين المتوسطات الخاصة بالتطبيقات القبلية البعدية في كل الدراسات ، هذا ما دفع الباحث إلى الاعتماد على هذه الدراسات لما لها

من دفع في توضيح المنهج المستخدم إضافة إلى كيفية اختيار العينة



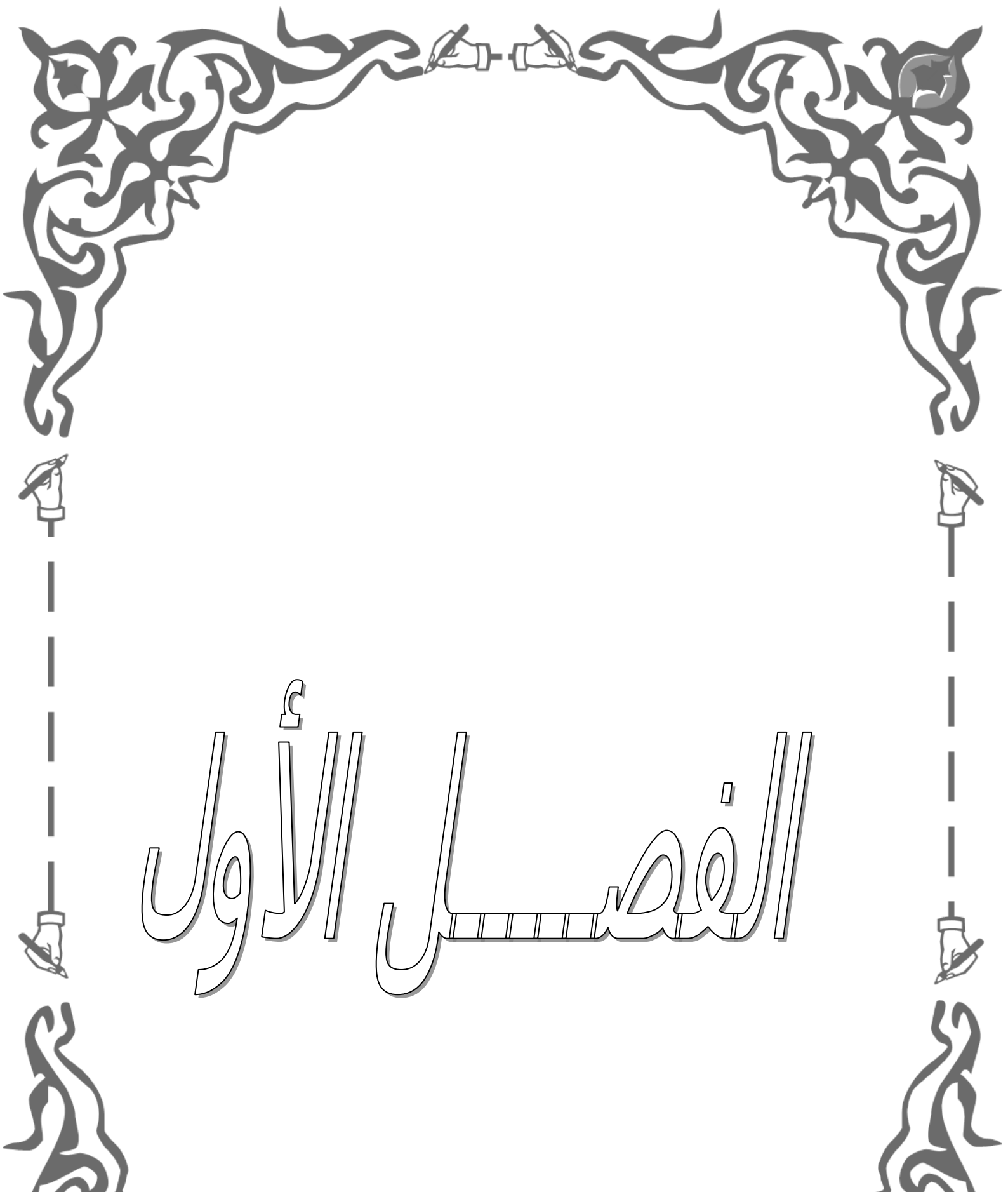
# الباب الأول

الإطار النظري

## تمهيد :

تطرق الطالبان في هذا الباب إلى عدة جوانب كانت كالتالي :

قسم هذا الباب إلى ثلاثة فصول حيث تناول في الفصل الأول أسس و أساليب التدريس الحديثة ، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه المرحلة العمرية " المراهقة " و أهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة ، أما الفصل الثالث فخصص لسباق التتابع وبعض متطلباته البدنية الأساسية والتي لها علاقة مباشرة بالمرحلة العمرية ، و بهذا نكون قد تطرقنا إلى أهم جانب خلال هذا الباب.



الفصل الأول

# أسس و أساليب التدريس الحديثة

## تمهيد:

تعد أساليب التدريس إحدى المحاور الأساسية لعملية التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية حيث أن التدريس الفعال لا يعتبر مجرد عمل أو وظيفة ، بل هو عملية تصميم مشروع ضخم متشعب الجوانب، له مرتكزات واضحة لإتصاله بصورة مباشرة بمستقبل أولئك الذين نقوم بتعليمهم، و تعتبر الأساليب التدريسية تلك العلاقات التي تنشأ بين المعلم و التلميذ و التي تؤثر إيجاباً أو سلباً في تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس.

ولهذا فإن إلمام المدرس بمختلف الأساليب يساعده على على تسيير عملية التدريس بصورة فعالة و مجدية، ونظراً لأهمية الموضوع فسوف نتطرق اليه بشيء من التفصيل إنطلاقاً من تعريف أساليب التدريس و أهميتها في مجال التربية البدنية و الرياضية ثم تحليل هذه الأساليب سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة

يقصد بها مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم و المفضلة لديه، و يعني ذلك انه قد نجد أسلوب التدريس لدى معلم معين يختلف عنه لدى معلم آخر رغم أن طريقة التدريس المتبعة واحدة، و هذا ما يدل على أن أسلوب التدريس يرتبط إرتباطا وثيقا بالخصائص الشخصية للمعلم، و بمعنى آخر، فإذا كانت طرق التدريس تعني الإجراءات العامة التي يقوم بها المعلم فإن الأساليب يقصد بها إجراءات خاصة ضمنية تتضمنها الإجراءات العامة التي تجري في الموقف التعليمي.

فأسلوب التدريس بنسبة كبيرة ناتج و عاكس للشخصية القيادية للأستاذ، والتي تنبع من خبراته وخصائصه والظروف المحيطة. (متولي، 1998، صفحة 229)

### **1-1- أهمية أساليب التدريس :**

إن التدريس اليوم أصبح من ضروريات العمل التربوي ، فهو يعتمد على جملة من المعطيات الأهداف ، المحتوى ، وسائل التعلم ، الأنشطة التعليمية ، أساليب التدريس و عملية التقويم ) و مختلف هذه المتغيرات يجب تفعيلها لتحقيق الأهداف المرجوة ، وهذه الأساليب تأخذ أهميتها من تصورهما للعلاقة الجديدة في التدريس بين المعلم و المتعلم والهدف ، و أصبح أسلوب التدريس هو الذي يحدد نوع السلوك الذي يمكن أن يسلكه المعلم مع تلاميذه ، وهذا يؤثر على شخصية المتعلم و يساهم في بنائها بشكل كبير حتى يستعد لمواجهة المستقبل ليصبح إنسانا مستقلا في تحديد الأهداف وقادر على بلوغها بشكل فردي. ( سالم، عبداللطيف ، 1998 ، الصفحات 45-56)

و تعمل التربية البدنية و الرياضية على إكساب التلاميذ مهارات و كفاءات من خلال الأنشطة الرياضية تجعل التلميذ يبلور هذه المكتسبات في مختلف المواقف التي تواجهه في المستقبل

### **1-2- أهداف أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضية :**

يسعى أستاذ التربية البدنية و الرياضية من خلال معرفته لمجموع أساليب التدريس إلى تحقيق مجموعة من

الأهداف أهمها :

- التعرف على أساليب التدريس العامة و الخاصة .
- التعرف على طرق نقل المعارف إلى التلاميذ .
- الاستخدام الأنسب للوسائل التعليمية وصولاً إلى الوفاء برغبات و حاجات التلاميذ .
- الاختيار الأنسب لطرائق و أساليب التدريس .
- تمكين الأستاذ من فهم خصائص المتعلم و مراحل نموه و بالتالي مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .
- مساعدة الأستاذ على تحليل السلوك التعليمي للمتعلم أثناء حدوثه . (عايش، 2008، صفحة 183)

## 2--تنوع أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية :

لا يوجد أسلوب تدريسي يمكن أن يوصف بأنه الأمثل في التدريس ، وذلك لان نجاح أي أسلوب يتوقف على عوامل متعددة ، تتصل بالمنهج و التلاميذ و ظروف حياتهم ، و يقول موسكا موستن " إن الأسلوب الذي يستخدم بنجاح في موقف ما ، أو حصة ما قد لا ينجح أو يفني بالعرض إذا استخدم في موقف أو حصة أخرى ."

فالمدرس أسلوباً واحداً في درسه فإنه سوف يؤدي إلى الملل و الجمود و عدم تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة من سلوك متعلم ، و لهذا فإن التنوع في الأساليب شيء ضروري ، حتى لا يحس المتعلم بالروتين و الملل و خاصة ان المدرس تعدد أهدافه وبالتالي لا بد من تعدد الأساليب المستخدمة في تحقيقها (عطاالله،

2006، الصفحات 131-133).

إذن هذا التنوع قد يكون ضروريا للتأقلم مع متطلبات النشاط الرياضي ، وكذلك مع الخصائص العامة للتلاميذ و التي تميزها الفروق الفردية ، كما قد تكون اختيارية لتجنب الملل و الروتين الذي يصيب المتعلم و المعلم .

تحليل أنواع أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية :

تنقسم سلسلة الأساليب إلى مجموعتين هاتان المجموعتان تختلفان أساس عن بعضها البعض من حيث الأهداف وسلوك المتعلم و المعلم ، و يعتبر عنصر الاكتشاف فأصل بين المجموعتين حيث تمييز الأولى بإسترجاع ما هو معروف و الثانية بإكتشاف و إنتاج ما هو مجهول و غير معروف .

## 2-1-1-2- الأساليب المباشرة :

تعتبر هذه الأساليب اقرب إلى التطبيق مع استعمال التغذية الراجعة النهائية المباشرة والمعلمون المهرة يستخدمون أكثر من أسلوب في التدريس ، بل و يستخدمون أكثر من أسلوب في الدرس الواحد ، وهذه الأساليب تتفاوت في نسب تنمية كل أو احد جوانب التعلم (المعرفي ، الوجداني و النفس حركي ) لهذا فهي تكمل بعضها في ضوء متطلبات التنمية الشاملة و المتوازنة للفرد (الكريم، 2006، صفحة 247) ولأجلالتوصل إلى فهم جيد لمجموع الأساليب يجب القيام بتحليل كل أسلوب على حدة كما يلي :

## 2-1-1-2-1-1-2- أسلوب الأمر ( أسلوب العرض التوضيحي ) :

يتميز هذا الأسلوب بقيام المعلم بإتخاذ جميع القرارات في بنية و تركيب عملية التدريس بمعنى إتخاذ جميع القرارات المتعلقة بمختلف مراحل الدرس ( التخطيط ، الأداء و التقويم ) و بالتالي فالمعلم هو احد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة و نقلها إلى التلاميذ و يقوم بدور الملحق للمعلومات ، بينما يكون التلميذ مستقبلا

لهذه المعلومات دون مناقشتها أو إبداء رأيه فيها (عطاالله، 2006، صفحة 193). و هذا الأسلوب يستند إلى المدرسة السلوكية القائمة على أن لكل مثير استجابة ، فأوامر المعلم المتكررة هي المثيرات التي تدفع التلاميذ لإظهار الاستجابة ، هذا من جهة و من جهة أخرى فإن كل حركة يقوم بها المتعلم تكون استنادا إلى النموذج الحركي الذي يقوم به المدرس (عايش، 2008، صفحة 84) .

و بالتالي فالعلاقة بين المعلم و المتعلم في الأسلوب الامري تبنى على أساس الأدوار المحددة لكل منهما ، فدور المعلم هو وضع الهدف و دور التلميذ هو تطبيق ما يريد و ما يخططه المعلم ، بدون أي مناقشة أو سؤال للوصول إلى الأهداف المحددة .

## - 2-1-1-1--تطبيق الأسلوب الأمري :

خلال حصة التربية البدنية و الرياضية بمراحلها الثلاثة تتباين ادوار كل من المعلم و المتعلم و في هذا

الأسلوب تكون الأدوار كما يلي :

### ● مرحلة التخطيط :

و هي عملية الإعداد للتفاعل بين المعلم و المتعلم من خلال جملة من القرارات المتخذة من طرف المدرس كإختيار الأنشطة الرياضية ، اختيار المهارة ، تحديد الأهداف المراد تحقيقها من الدرس و كذا الزمن المخصص لكل جزء من أجزاء الدرس .

### ● مرحلة التنفيذ :و يتضمن هذا الجزء من الدرس كافة القرارات المتعلقة بتنفيذ و تطبيق المهارات المقصود

تدريسها و من هذه القرارات : مكان تنفيذ المهارة ، ترتيب تطبيق المهارات و الظرف الملائمة لبدء تطبيق

المهارة ، الوقت الفاصل بين مهارة و أخرى ، وقت بدء و انتهاء تطبيق المهارة و كذا الإيقاع الحركي

المناسب للأداء (عايش، 2008، الصفحات 193-194)، و تسمى هذه القرارات بالقرارات الثمانية لتنفيذ الدرس و التي تتغير بتغير الأسلوب و كذا خصائص التلاميذ .

- مرحلة التقويم :إن القرارات التي يتم اتخاذها في مرحلة ما بعد الدرس تتمثل في إعطاء التغذية الراجعة (العكسية ) حول أداء المهارات ، وكذلك حول مستوى أداء التلميذ و دوره في الالتزام بالقرارات التي يتخذها المعلم .

## - 1-1-1-2--تطبيق الأسلوب الأمري :

هذا الأسلوب له مجموعة من الخصائص الايجابية منها :

- مناسب للتلاميذ الصغار السن و كذا المبتدئين لممارسة المهارة .
- مناسب لاستخدامه في المهارات الصعبة و المعقدة لأجل السيطرة على مسار العمل .
- زرع النظام و الانضباط داخل الصف .
- سرعة إيصال المعلومة للتلاميذ عندما يكون هناك إعداد كبيرة من التلاميذ (عطاالله، 2006، صفحة 185).

- كما أن استخدامه ضروري في بعض الأنشطة الخطيرة كرمي الرمح و الجلة .
- يساعد على تحسين الأداء بسبب التكرار (زينب علي، غادة جلال، 2008، صفحة 125). و هذا ما يفسر ميل الأساتذة نحو تطبيق هذا الأسلوب و بصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضي كألعاب القوى مثلا (المدائمة ) .

## - 1-1-1-3-عيوب هذا الأسلوب :

من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي :

- اقتصار دور التلميذ على استقبال الأوامر من المعلم و تذكره لأدائه المهاري .
- تحديد و تضيق العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ .
- لا يأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية في القبلات بين التلاميذ .
- لا يعمل على تنمية و تطوير الجانب النفسي و الانفعالي في شخصية كل تلميذ (عايش، 2008، صفحة 194) .

#### - مثال تطبيقي حول الأسلوب الأمري :

يحدد المدرس للتلاميذ مهارة التمريزة الصدرية في كرة السلة ، فيقوم بعمل نموذج لهذه المهارة ، و الشرح للنقاط الفنية و طريقة الأداء الصحيحة المصاحبة للنموذج ، ثم يطلب المدرس من التلميذ أداء الحركة ككل أو بالعد ، و يطلب منهم أن يكون الأداء الحركي مطابقاً لما رأوه من نموذج ، و يترك التلاميذ فرص التكرار على الأداء المهاري و متابعتهم لهم ، مع إصلاح أخطائهم (محسن، 1997، صفحة 92)، ففي هذا المثال يلاحظ غياب المشاركة من قبل التلميذ ، فهو يطبق ما أمر به الأستاذ ، فإذا كان نموذج الأستاذ خطأً فإن التلاميذ سيتعلمون خطأً ، و لا يمكن للتلميذ من الإبداع و إبراز قدراته الكامنة .

#### 2-1-2- الأسلوب التدريبي ( الممارسة ) :

يستخدم هذا الأسلوب بعد أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي مباشرة ، أي عند الانتهاء من عملية التعلم المهاري للمهارة المحددة ، بمعنى عند محاولة تحسين الأداء الفني للمهارة و إتقانها ، و في هذا الأسلوب يتم تحويل قرارات التنفيذ من المدرس إلى التلميذ ، بحيث يكون دور المدرس في هذا الأسلوب هو اتخاذ جميع قرارات التخطيط و التقويم ، مع عدم إعطاء أي أوامر للتلميذ ، بحيث تترك له الفرصة ليتعلم كيف يتخذ

قرارا التنفيذ (زينب علي، غادة جلال، 2008، صفحة 128)، و هذا بغرض إعطائه دورا أكثر ايجابية في عملية التعلم من الأسلوب الامري .

## - 1-2-1-2- تطبيق الأسلوب التدريبي :

يتجسد هذا الأسلوب من خلال المراحل المختلفة للدرس كما يلي :

- مرحلة التخطيط : يتخذ المعلم جميع قرارات مرحلة التخطيط ، كما هو الحال بالنسبة للأسلوب الأول و الاختلاف يكمن في الإلمام بعملية انتقال القرارات التي سوف تتم خلال فترة الدرس ، وكذا اختيار المهارات التي تقضي إلى استخدام هذا الأسلوب .
- مرحلة التنفيذ : يصبح التلميذ مسؤولا عن أداء و تنفيذ اي قرار من القرارات الثمانية الخاصة بمرحلة التنفيذ ، و التي حددها موسكا موستن و التي سبق الإشارة إليها .
- مرحلة التقويم : تبقى هذه المرحلة من اختصاص المعلم و تشمل عموما إعطاء التغذية الراجعة لجميع التلاميذ (عايش، 2008، الصفحات 195-196)، في هذا الأسلوب يبدأ التلميذ في إظهار مشاركته من خلال إبراز القدرات الذاتية له في عملية تطبيق المهارات .

## - 1-2-2- مميزات الأسلوب التدريبي :

يتميز هذا الأسلوب بعدة محاسن منها :

- يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من التلاميذ .
- يساعد على إظهار المهارات الفردية و الإبداع .
- يعطي الوقت الكافي للتكرار و الممارسة .

- العناية بالفروق الفردية في الأداء أثناء الحصة .

- توفير تغذية راجعة لتصحيح الأداء .

- **2-1-2-3-عيوب الأسلوب التدريبي :**

من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي :

- يحتاج إلى أجهزة ووسائل كثيرة .

- لا يمكن من السيطرة على الحركات الدقيقة للتلاميذ .

- يأخذ وقتا طويلا من الدرس كما يحتاج إلى خلفية جيدة حول تلك المهارة (عطاالله، 2006،

صفحة 190) .

إن توفر الشروط السابقة في حصة التربية البدنية تمكن المدرس من تطبيق هذا الأسلوب بصفة جيدة خاصة

إذا كان الهدف تنمية صفة بدنية أو إتقان مهارة خاصة بنشاط رياضي معين .

**2-1-3-الأسلوب التعاوني :**

يعرف لنا جونسون (johnson, 1991) التعلم التعاوني بأنه استراتيجية تدريس تتضمن مجموعة صغيرة

من التلاميذ يعملون سويا بهدف تطوير الخبرة التعليمية لكل عضو فيها الى اقصى حد ممكن ,و ترى

مكنمي (enemy, 1994) ان التعلم التعاوني بأنه استراتيجية تدريس تتمحور حول التلميذ, حيث يعمل

التلاميذ ضمن مجموعات غير متجانسة لتحقيق هدف تعليمي او انجاز مهمة مشتركة.

ويعرف كرسستن (crestsens, 1990) التعلم التعاوني بأنه استراتيجية صفية تستخدم لزيادة الدافعية و

الانتباه لدى التلاميذ و مساعدتهم على تنمية مفهوم ايجابي لهم و للتلاميذ الاخرين ,و تشجيعهم على

المشاركة لاكتساب بعض المهارات و القدرات.

وقد عرف (المجيد، 2006) التعلم التعاوني على انه مجموعة من الانشطة الحركية المخطط لها مسبقا في تتابع

منطقي وفق برنامج تعليمي موضوع يقوم الطلاب بتنفيذه تحت قيادة المعلم و يؤدي الى تحقيق هدف حركي

محدد.

## - 1-2-3-1 انواع التعلم التعاوني في مجال التربية البدنية و الرياضية :

و هي مجموعات تعليمية تعاونية ثنائية يقوم بها المدرس بتشكيلها،محاولا قدر الامكان ان يجعلها مجموعات

غير متجانسة،ومن المتعارف عليه ان التعلم التعاوني يبدأ بالتخطيط ثم التنيد لدروس تعاونية رسمية.

## - 1-2-3-1-1-1 المجموعات التعليمية التعاونية الغير رسمية :

المجموعات التعليمية التعاونية الغير رسمية تعرف انها مجموعات ذات عرض خاص قد تدوم من بعض دقائق

الى حصة صفية واحدة . يستخدم هذا النوع من المجموعات اثناء التعليم المباشر الذي يشمل أنشطة مثل

محاضرة،تقديم عرضا و عرض شريط فيديو بهدف توجيه انتباه التلاميذ الى المادة التي سيتم تعلمها،و تهيئة

التلاميذ نفسيا على نحو يساعد على التعلم (نصر، 2005)

## - 2-1-3-1-2- المجموعات التعليمية التعاونية الاساسية :

المجموعات التعليمية التعاونية الاساسية هي مجموعات طويلة الاجل و غير متجانسة ،ذات عضوية ثابتة و غرضها الرئيسي هو ان يقوم اعضاؤها بتقديم الدعم و المساعدة و التشجيع الذي يحتاجون اليه لاجراز النجاح الاكاديمي.

## - 2-3-1-2- العناصر الاساسية للتعلم التعاوني :

### -1-2-3-1-2- الاعتماد المتبادل الاجابي :

وهذا العنصر من اهم التعلم التعاوني،فمن المفترض ان يشعر كل تلميذ من المجموعة انه بحاجة الى زملائه و ليدرك ان نجاحه او فشله يعتمد على الجهد المبذول من كل فرد في المجموعة فاما ان ينجحوا سويا او يفشلوا سويا.

### • -2-2-3-1-2- التفاعل المعزز وجها لوجه :

يلتزم كل فرد في المجموعة بتقديم المساعدة و التفاعل الاجابي مع زميل اخر في نفس المجموعة.و الاشتراك في استخدام مصادر التعلم و تشجيع كل فرد للآخر و تقديم المساعدة و الدعم لبعضهم البعض حيث يعتبر تفاعلا معززا وجها لوجه من خلال التزامهم الشخصي نحو بعضهم لتحقيق الهدف المشترك (عبد الحميد،

(2010)

### • -3-2-3-1-2- المهارات الاجتماعية :

في التعلم التعاوني يتعلم التلاميذ المهام الاكاديمية الى جانب المهارات الاجتماعية اللازمة للتعاون مثل مهارات القيادة و اتخاذ القرار و بناء الثقة و ادارة الصراع. ويعتبر تعلم هذه المهارة ذو اهمية بالغة لنجاح مجموعات التعلم التعاوني (نصر، 2005)

#### ● -2-1-3-2-4- معالجة عمل المجموعة :

في هذا العنصر يناقش و يحلل افراد المجموعة مدى نجاحهم في تحقيق اهدافهم و مدى محافظتهم على العلاقات الفاعلة بينهم لاداء مهماتهم (نصر، 2005) مراحل التعلم التعاوني في مجال التربية البدنية و الرياضية :

يتم التعلم التعاوني بصورة عامة وفق مراحل اربعة كما اشار اليها البكر و المهوس (وليد البكر، رشيد البكر، 2001)

#### - المرحلة الاولى :مرحلة التعرف

وفيها يتم تفاهم المشكلة او المهمة المطروحة و تحديد معطياتها و المطلوب عمله و الوقت المخصص للعمل المشترك لحلها

#### - المرحلة الثانية :مرحلة كيفية العمل الجماعي

و يتم في هذه المرحلة الاتفاق على توزيع الادوار و كيفية التعاون، و تحديد المسؤوليات الجماعية و كيفية اتخاذ القرار المشترك، و كيفية الاستجابة لاراء افراد المجموعة و المهارات اللازمة لحل المشكلة المطروحة

#### - المرحلة الثالثة :الانتاجية

و يتم في هذه المرحلة الانخراط في العمل من قبل افراد المجموعة و التعاون في انجاز المطلوب بحسب الاسس و المعايير المتفق عليها

- المرحلة الرابعة :الانهاء

يتم في هذه المرحلة كتابة التقرير ان كانت المهمة تتطلب ذلك،او التوقف عن العمل و عرض ماتوصلت اليه المجموعة في نهاية الحصة.

#### • -2-1-3-3- دور معلم التربية البدنية في التعلم التعاوني :

دور المعلم في التعلم التعاوني هو دور الموجه لا دور الملقن.و على المعلم ان يتخذ القرار بتحديد الاهداف التعليمية و تشكيل المجموعات التعليمية . كما ان عليه شرح المفاهيم و الاستراتيجيات الاساسية .و من ثم تفقد عمل المجموعات التعليمية (رضا، 2005)

#### • -2-1-3-4- دور التلميذ في التعلم التعاوني :

ان يكون لكل تلميذ في المجموعة دورا مسؤولا عنه ضمن مجموعته و من هذه الادوار كما ذكرها جونسون (نصر، 2005)و يشير (محمود، 2008)الى دور التلميذ في التعلم التعاوني يسند اليه المهام المتنوعة مثل مشاركة الاخرين في الافكار و توجيه الاخرين نحو انجاز المهام مع الاحتفاض بالعلاقات الطيبة الاجابية،و تنظيم الخبرات و تحديدها و صياغتها.

مميزات التعلم التعاوني في التربية البدنية و الرياضية :

أثبتت الدراسات و الابحاث النظرية و العلمية فاعلية التعلم التعاوني.و اشارت تلك الدراسات الى ان التعلم

التعاوني يساعد على التالي :

- 1- جعل التلميذ محور العملية التعليمية التعلمية
- 2- رفع التحصيل الاكاديمي
- 3- تذكر لفترة اطول
- 4- استعمال أكثر لعمليات التفكير العلمي
- 5- زيادة الاخذ بوجهات نظر الاخرين
- 6- زيادة الدافعية الداخلية
- 7- زيادة العلاقات الايجابية بين الفئات الغير المتجانسة
- 8- تكوين مواقف افضل اتجاه المدرسة
- 9- تكوين مواقف افضل اتجاه المعلمين

● -2-1-3-5-عوائق التعلم التعاوني في التربية البدنية و الرياضية :

○ عدم وضوح العناصر التي تجعل عمل المجموعات عملا ناجحا،فمعظم المربين لايعرفون الفرق بين

مجموعات التعلم التعاوني و مجموعات العمل التقليدية

○ إن أنماط العزلة المعتادة التي توحيها البنية التنظيمية تجعل المربين ميالين للاعتقاد بان ذلك العمل المعزول

هو النظام الطبيعي للعالم.ان التركيز على مثل هذه الأنماط القاصرة ،قد أعمى المربين عن الإدراك أن

الشخص بمفرده لايستطيع أن يبني عمارة أو يحقق الاستقلال لأمة، أو يبتكر حاسبا آليا عملاقا !!

○ إن معظم الأفراد في مجتمعنا يقاومون بشكل شخصي التغيير الذي يتطلب منهم تجاوز الأدوار و المسؤولية الفردية، فنحن كمربين ، لانتحمل بسهولة مسؤولية أداء زملائنا كما أننا لانسمح لأحد التلاميذ أن يتحمل مسؤولية تعلم تلميذ آخر .

## 2-1-4- أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات :

يعرف أيضا بأسلوب التكيف أو أسلوب التضمين و الاحتواء ، وهذا الأسلوب لا يعطي اهتماما كبيرا للعنصر الإدراكي ، و تلك الحاجة إلى تقييم المعلم أو الإقران ، و لكنه اتجاه يهتم بإتاحة الفرصة للمتعلم أن يدرك العلاقة بين طموحه و حقيقة أدائه ، فهو يتناول عدة مستويات لأداء المهارة ، حيث يتيح الفرصة لكل تلميذ في أي مستوى من الأداء يبدأ (زينب علي، غادة جلال، 2008، صفحة 137) ، و يعني للمتعلم حرية كبيرة في تحديد مستوى أدائه و كذا تطويره على حسب قدرات كل تلميذ على حدة دون النظر إلى الآخرين .

## - 2-1-4-1- تطبيق الأسلوب الذاتي المتعدد المستويات :

### - يظهر دور المعلم و المتعلم في :

#### ● مرحلة التخطيط :

يقوم المدرس بإتخاذ جميع قرارات التخطيط .

#### ● مرحلة التنفيذ :

يقوم المدرس بعرض مفهوم النشاط ، وتحديد الهدف الرئيسي من الأسلوب ووصف دور التلميذ فيه من خلال تجريب المستويات المختلفة ، و اختيار مستوى البداية ثم التنفيذ ، يليه تقييم التلميذ لأدائه ، و من خلال ذلك يقوم المدرس بالإجابة على أسئلة .

● مرحلة التقويم :

يتحرك المدرس بين التلاميذ عند اللزوم لإعطاء تغذية راجعة توضح النقاط التعليمية الخاصة بالأداء ، كما

يقوم التلميذ بتقويم أدائه من خلال ورقة المعيار .

- 2-1-4-2- مميزات هذا الأسلوب :

- يكون الأداء حسب إمكانية كل تلميذ في الصف و بالتالي يأخذ فهو يراعي الفروق الفردية بين

التلاميذ .

- تشجيع التلاميذ على تقويم أدائهم بأنفسهم .

- توفير الفرصة لجميع التلاميذ للقيام بأدنى حد ممكن من الواجب الحركي .

- خلق روح التنافس مع الزميل و التشجيع للعمل أكثر و بذل الجهد الإضافي (عطاالله، 2006، صفحة

121).

- 2-1-4-3- عيوب هذا الأسلوب :

- لا يسمح للمعلم بمراقبة جميع التلاميذ عند أدائهم .

- يحتاج إلى أجهزة كثيرة و مساحات واسعة ، بالإضافة إلى أن هذا الأسلوب يمكن أن يكون غير مناسب

للتلاميذ الذين ليست لديهم الرغبة في تحسين أدائهم ، بالنظر إلى العمل الاختياري لكل تلميذ .

- مثال تطبيقي حول أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات :

يقوم المدرس مثلا في حصة تعليم تقنية جري الحواجز بإقامة عدة مستويات ، و يقوم كل تلميذ بالقفز من

المستوى الذي يراه مناسباً له ، وعند التمكن و السيطرة على ذلك المستوى يقوم بمفرده بالانتقال إلى

المستوى المتقدم عليه وهكذا ، كما يمكن العودة إلى المستوى السابق في حالة التردد أو عدم التحكم الجيد في التقنية .

## 2-2- الأساليب غير المباشرة :

يمثل الاكتشاف بأنواعه المستويات القاعدية في الهرم التعليمي ، وهذا يعني ان المعلم يستفيد من أساليب التدريس غير المباشرة و التي تشجع على الكشف والاكتشاف و حل المشكلات ، حيث أنها توسع مدارك التلاميذ و تعرفهم بأجسامه وقدراتهم على التحرك في الفراغ ، و الاستماع بتعلم الحركة ، و يتم ذلك عن طريق المعلم الذي لا يعطي النموذج للأداء الحركي ، بل يتم تعريض التلاميذ لسلسلة من الأسئلة و المشكلات الحركية ، أو مجالات تفرض من المعلم و يتم إعطاءهم الفرصة لحل هذه المشكلات كيفما يرونها مناسبة ، و أي حل عقلاي للمشكلة يعتبر صحيح (عبدالكريم، 2006، صفحة 247)، و يمكن تحديد أهم أساليب التدريس غير المباشرة في العنصرين الرئيسين التاليين :

## 2-2-1- أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه :

هو أسلوب يعتمد على توجيه المعلم للتلاميذ لإشراكهم في عملية التعلم من خلال إلقاء مجموعة من الأسئلة تمثل مشيرات حركية يعقبها استجابة حركية من التلاميذ في الاتجاه الصحيح للأداء الحركي ، مستخدمة في ذلك بعض العمليات العقلية و الخبرات الحركية ، وهو أسلوب شيق في اكتساب المعلومات و القواعد و الحقائق ، كما انه يساعد على التعلم من خلال الاحتكاك بالبيئة ، و بالتالي فهو أسلوب يمنح للتلاميذ الثقة بالنفس و الشجاعة في مواجهة المواقف المختلفة .

## 2-2-1-1- تطبيق أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه :

و يظهر من خلال المراحل التالية:

- مرحلة التخطيط :

يقوم المعلم بتحديد الموضوع الدراسي ، و بناءا عليه يحدد مجموعة من الأسئلة توجه للمتعلم بالتدرج لكي تساعده على اكتشاف الحل ، كما ان كل سؤال يبنى على الاستجابة التي تم تحقيقها في الخطوة السابقة .

- الإجابة المتوقعة : رمي الكرة لمسافة .

و يواصل المدرس إلقاء الأسئلة التي تؤدي إلى الاستجابة الصحيحة من طرف المتعلم و يكتشفون كيف يمكن إبراز القوة من خلال الرمي لأبعد مسافة ، ومن خلال الفروق الفردية يظهر عامل المنافسة .

## 2-2-2-2- أسلوب التفكير المتشعب ( حل المشكلات ) :

و يدخل هذا الأسلوب ضمن أساليب التدريس الحديثة التوجه ، و يتطلب البحث و التوجه والتساؤل البناء ، وتضع المتعلم أمام قضايا شاملة و معقدة تتماشى وواقعه ، و تشجعه على البحث و تدفعه للتفكير و تكوين مواقف عقلية فكرية ، و ذلك بعد تنظيم العمل الجماعي وتوفير الشروط اللازمة لانجاز العمل و حل المشكلة (فريد، 2005، صفحة 22)، فالمشكلة هي " موقف معين يحتوي على هدف محدد يراد تحقيقه " (زينب علي، غادة جلال، 2008، صفحة 154). و هذا السؤال تطلب تفسيراً أو حلال ، والفرق بين هذا الأسلوب و الأسلوب السابق انه ينمي قدرة التلميذ على التنوع ، فيؤدي هذا بدوره إلى اكتشافه لعدة بدائل يمكن التعبير عنها بالحركة .

- 2-2-2-1- تطبيق أسلوب حل المشكلات :

- مرحلة التخطيط :

يقوم المعلم في هذا الأسلوب بتحديد القرارات الآتية :

الهدف الأساسي للدرس :

تصميم المشكلة في صورة لفظية أو حركية ليترك المجال للبحث و لاكتشاف و إيجاد الحلول (عبدالكريم،

2006، صفحة 265).

- مرحلة التنفيذ :

يتضمن هذا الأسلوب المدخلات ، الانعكاسات ، الاختيار و الاستجابة فعندما تكون هناك المرحلة

الثانوية و تقل كلما قل المستوى الذهني للتلاميذ و هنا تظهر خطوات حل المشكلة كما يلي :

- عرض المشكلة ( الإحساس بالمشكلة )

- تحديد المشكلة صياغتها .

- التحريب و الاستكشاف .

- الملاحظة و التقييم و المناقشة و اقتراح البدائل .

- اختيار الحل المناسب بين البدائل الممكن .

- القيام بعملية تنفيذ الحل .

و بالتالي في هذا الأسلوب يكون للتلميذ عدة بدائل بدلا من حل واحد كما في الأسلوب السابق .

● مرحلة التقويم :التلميذ هو المسؤول عن تقييم الحلول المكتشفة ، فإذا تمكن من رؤية نتيجة حل المشكلة

فلا حاجة إلى تأكيد صحة الحل من جانب المعلم ، فمثلا عند التصويب على الهدف في كرة السلة يمكن

للتلميذ إن يرى نتيجة الأداء بملاحظة مسار الكرة في تحقيق الهدف المطلوب ، وهناك بعض الأنشطة لا يستطيع التلميذ رؤية بعض الحلول المكتشفة ، و بالتالي يمكنه الاستعانة ببعض الوسائل التعليمية أو عن طريق المدرس .

#### - 2-2-2-2- مزايا أسلوب حل المشكلات :

- يساعد التلميذ على تنشيط القدرات الفطرية ، و البحث على أنواع الحلول التي تساعد على حل المشكلة .

- يعرف التلميذ العلاقة بين الإنتاج الفكري و الأداء البدني .

- إتاحة الفرصة للتلميذ على إنتاج أفكار جديدة .

#### - 2-2-2-3- عيوب أسلوب حل المشكلات :

- عدم قدرة التلاميذ على تقبل استجابات الآخرين المتشعبة .

- عدم قدرة التلاميذ على إنتاج استجابات متشعبة لسؤال واحد .

- يحتاج إلى وقت كبير وكافي لعملية اكتشاف الحل .

- يحتاج إلى مدرس جيد يدرك خصائص التلاميذ و مستوى تفكيرهم من اجل وضع مشكلات قابلة

للحل في حدود القدرات الفردية للتلاميذ (زينب علي،غادة جلال، 2008، صفحة 156) .

- مثال تطبيقي حول أسلوب حل المشكلات:

تعتبر الألعاب شبه الرياضية أفضل مثال على أسلوب حل المشكلات ، فهي تضع التلميذ في مواقف و

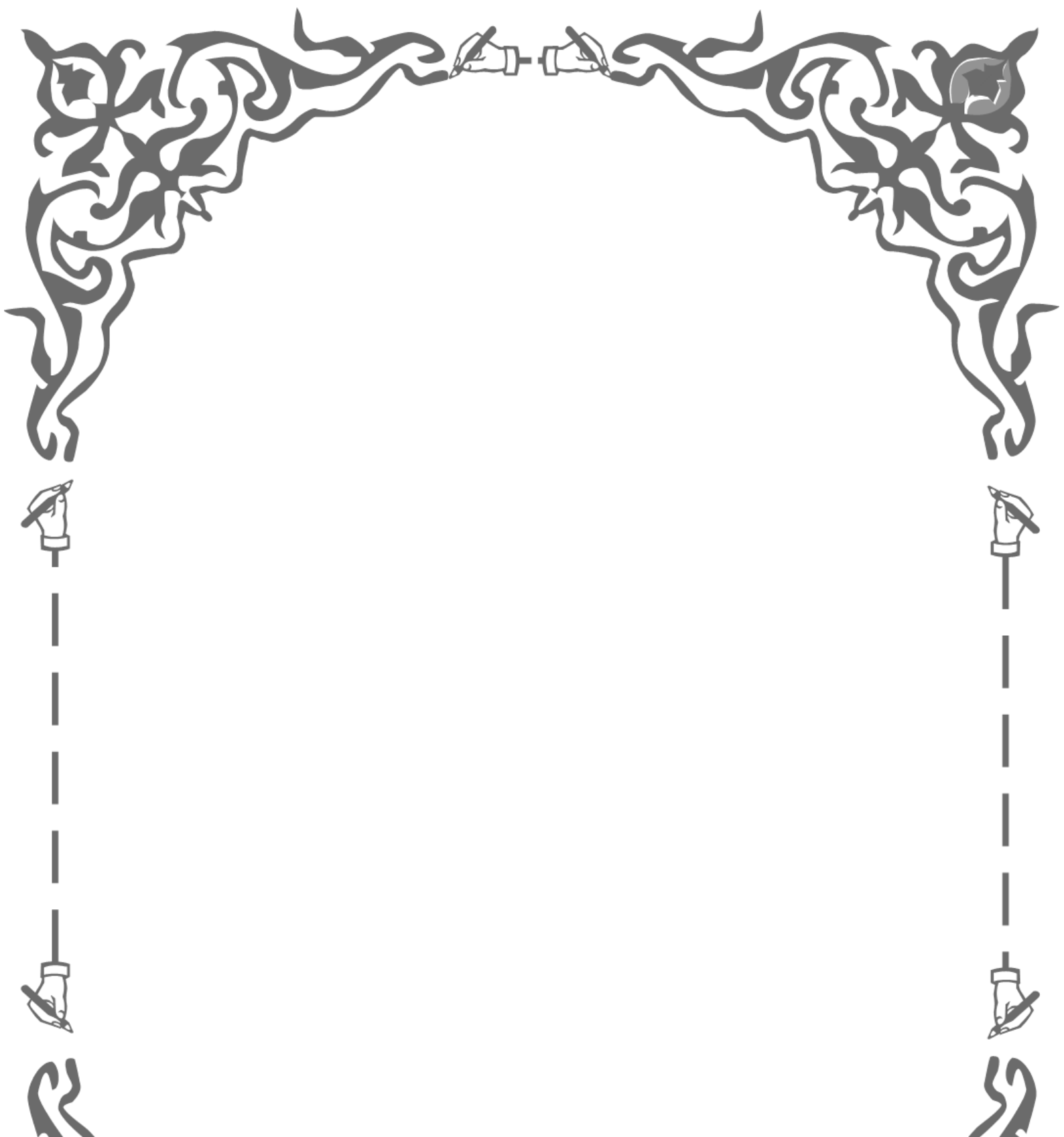
مشكلات حركية تتطلب منه التفكير و النقد و اختيار الحل من بين عدة بدائل ، وهنا تظهر الفروق الفردية

بين الرياضية هي : لعبة التميريات العشرة ، لمس الزميل في المربع ، صياد السمك ، شد الزميل ، مطاردة

الدائرة ، الثعلب و الأرناب

### خلاصة:

تعتبر أساليب التدريس (الأسلوب الأمري،التدريبي،التعاوني،وأسلوب التطبيق الذاتي و المتعدد المستويات) جميعها أساليب مباشرة، يتم فيها التركيز على آليات التنفيذ و التذكر الحركي، وعدم التركيز على الخصائص الفردية للتلميذ، فالمدرس هو صانع القرار فيما يتعلق بأغلب جوانب عملية التعليم و هذه الأساليب لاتراعي الفروق الفردية على إعتبار أن المدرس هو المسؤول عن تحديد مستوى العمل الذي يقوم به التلميذ. وبالنسبة لأساليب التدريس (الإكتشاف الموجه،أسلوب حل المشكلات)تعتبر أساليب غير مباشرة تكسب التلميذ خبرة حركية ،عقلية ومعرفية.



# الفصل الثاني

## خصائص و مميزات المرحلة العمرية (16-17)

### تمهيد :

تتميز فترة المراهقة بتغيرات عديدة وتحولات عميقة، ينتج عنها خصائص عامة وثابتة لدى أبناء هذه المرحلة، أنها من أهم فترات الحياة إطلاقاً، حيث الصحة الجسدية والنفسية للإنسان تتوقف إلى حد كبير على إختصار هذه الفترة، لذلك لا بد من تدليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي توجد في الكائن الحي أثناء هذه الفترة.

### 1-1 مفهوم المراهقة :

المراهقة هي مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من حيث التحول والنمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، تقلب الطفل الصغير إلى عضو في المجتمع، في الواقع لا يوجد تعريف واحد للمراهقة.

فالمراهقة من حيث الميلاد هي الوجود للكائن الحي، كما يقول "الدكتور صلاح مخيمر" ليست عملية تتم في لحظة أو تستغرق وقتا بعينه بل عملية مفتوحة ينتقل فيها الكائن من الأسلوب السالب في توكيد الكيان عن طريق التناقض إلى الأسلوب الموجب الذي يصدر عن الإمكانيات الحقيقية الداخلية للوجود الفردي، ويقول الدكتور كذلك بأنها محاولة الانسلاخ من الطفولة إلى الرشد، وهي مرحلة تأهب لمرحلة الرشد (عصام، 1984).

وتتألف المراهقة من ثلاث مراحل :

**المراهقة المبكرة :** الممتدة ما بين 11-14 سنة وتقابلها المتوسطة.

**المراهقة المتوسطة :** الممتدة ما بين 14-18 سنة وتقابلها المرحلة الثانوية وهي المرحلة التي تتم عليها هذه الدراسة .

**المراهقة المتأخرة :** الممتدة ما بين 18-21 سنة.

تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد لأنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الفرد ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير، وفيها يكون شخصيته وتحديد مقوماته.

**2-1 خصائص ومميزات المرحلة العمرية (16 - 17 سنة) :**

تحدث في هذه المرحلة عدة تغيرات منها داخلية ويقصد بها عامل الدراسات وأخرى خارجية، ويتمثل في الأسرة ويجمع وفي هذه المرحلة سيحاول الطالب إبراز أهم الخصائص والمميزات :

### **1-2-1 : المميزات الجسمية والفسولوجية :**

إن النمو الجسمي عند المراهق يظهر في ناحيتين هما الناحية الفسيولوجية وتشمل نمو ونشاط الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية العامة، والتي تشمل الزيادة في الطول، الحجم والوزن، حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا وسبب ذلك للمراهق تعب وإرهاقا كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي، ويتميز بعدم الانتظام في النمو وتقل الحركات وعدم إتزانها ويقل عند الذكور عنصر الرشاقة، وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، أما البنت فيزداد وزنها بكثرة بين 12-14 سنة، حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر وينعكس الأمر في سن 18 بالنسبة للذكر.

### **1-2-2 المميزات الحركية :**

في بداية مرحلة المراهقة يميل المراهق إلى الخمول والكسل كما أنه يفقد دقة التوازن في الفترات ما بين 12-13 سنة، أما في الفترة ما بين 14-18 سنة يصل المراهق للكمال في حركاته مع نضجها، كما يكسب ذلك النشاط الحركي مع الصفات البدنية كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث فيزددن في الوزن ويهبطن في نشاطهن وعدم الرغبة في الميول إليها.

### **1-2-3 المميزات الإجتماعية :**

تزداد أهمية العلاقات الإجتماعية للناشئ بتقدمه من الطفولة إلى المراهقة وذلك سيستعب تلك العلاقات من جهة، وإزدیاد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه ولهذا إعتبر النمو الإجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، إلا أن سلوك المراهق الذي يحاول مقاومة السلطة المتمثلة في الأسرة والمدرسة أو المجتمع العام مما أدى بالباحثين الكشوف عن إتجاهات المراهق من حيث هذه المميزات.

- ميل المراهق إلى النقد ورغبته في الإصلاح.
- الرغبة في مساعدة الآخرين ورغبته في الإصلاح.
- إختيار الأصدقاء.
- الميل إلى الزعامة والبطولية والرجولية مثل : الزعامة الإجتماعية والذهنية والرياضية.
- الثقة المطلقة بالذات.
- القدرة على الإرتكاز (عصام، 1984).

#### **1-2-4 المميزات الإنفعالية والنفسية :**

تتسسم هذه المرحلة بأنها مرحلة عنيفة في حدة الإنفعالات وإندفاعها تتميز بشورة من القلق والضيق والتبرم والزهد فنجدته نائرا

ضمنها للتغيرات الجسمية من آثار على هذه الإنفعالات، وإحساس المراهق بنمو جسمه وإزدیاد نشاط غدده، وشعوره بأن جسمه أصبح لا يختلف عن أجسام الرجال وخشونة صوته، فهو كذلك في نفس الوقت يشعر بالخلج والحياء من هذا النمو الطارئ، وهناك عوامل نفسية وإنفعالية ذاتها والتي تبد واضحة في تتابع المراهق نحو التحرر والإستقلالية وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب (معوض، 1999).

ومن ذلك فإنفعالات الفرد بتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية، وتغيرات فسيولوجية وكيميائية

داخل الجسم التي تؤثر تغيرات على العالم الخارجي المحيط به، هذه الإنفعالات في مرحلة المراهقة :

- التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق.
- نمو القدرات العقلية وتأثيرها على المراهق.
- التوتّر والحرّج الذي يصيب المراهق في مرحلة المراهقة وإختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب، وبين الإخوة في بعضهم البعض.

المظهر الإنفعالي الذي في هذه المرحلة يبدو واضحاً، خاصة عندما يتعرض للصراع والحيرة والتردد في مناقشة الأمور مع الوالدين ويزيد إنفعالات المراهق حينما يشعر بالألم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية (بسيوتي، 1992).

### 1-2-5 المميزات العقلية :

يطور الطفل في مراهقته فعاليته العقلية، حيث تتطور قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات حيث نجد علماء النفس قسموا النمو العقلي إلى خصائص هي :

الإنتباه، الإدراك، التفكير، التخيل، التذكر.

الإنتباه :

تزداد قيمة المراهق على الإنتباه عندما يقع في المشاكل و هو يستطيع أستعاب هذه المشاكل المعقدة في يسر و الانتباه هو مجال الذي يبلور للإنسان شعوره لشيء في مجاله الإدراكي. (جمال، 1996).

#### - التخيل :

يختلف خيال المراهق عن خيال الطفل، فنجد خيال المراهق يتجه نحو المحسوس إلى التخيل المجرد، وأن المراهق يشبع خياله مستخدماً ميوله الأدبية والفنية والموسيقية في رسم أو كتابة قصة أو عزف قطعة موسيقية، وفي كل هذه الإتجاهات الفنية يتميز أسلوب المراهق بطابع جمالي فني لم يكن متوفر لدى الطفولة (معوض، 1999).

#### - الإستدلال والتفكير :

يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عند الطفل يعني المراهق له القدرة على التفكير الصحيح على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات (جمال، 1996)، وكذلك يتأثر بتفكير المراهق بالخبرات التي يمر بها فكلما كانت وتنوعت وإزدادت هذه الخبرات كلما تمت واتسعت مجالات التفكير (معوض، 1999).

#### - التذكر :

يبنى التذكر في هذه المرحلة على أساس الفهم لتعمد عملية (عيسوي، 1984) التذكر هو القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة للموضوعات المتذكرة والتي يميل إليها والتي يستطيع تذكرها (معوض، 1999).

### 1-3- علاقات المراهق بالتربية البدنية والرياضية :

إن المراهق في السن 16-17 سنة يكون متمسكاً لممارسة النشاط الرياضي ومستعد لتجاوز الحدود وذلك إن تعلق الأمر بتحسين مهاراته وتنمية مواهبه والإستعدادات في هذه المرحلة يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ليتوجه نحو الرياضة مثل : كرة القدم، التنس، كرة الطائرة، كرة السلة... إلخ

كما أنه يعتمد على مشاهدة الألعاب المتلفزة، وفي هذه المرحلة أيضا يشترط التنظيم التقني للعب بحق، يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة، وهذا رجع إلى ذلك التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

وعليه تعتبر التربية البدنية والرياضية من أنواع اللعب الموحد التي توحد الروح والجسم، حيث أم المفكر الاجتماعي (بارليبيوس) يرى الرياضة تربية حركية نفسية وحركية إجتماعية، وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لها والإهتمام بقدراته وإمكاناته وميولاته التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي يمارسه (عبد السلام، 1978)

#### **1-4- المراهقة والممارسة الرياضية :**

تعتبر المراهقة من أهم المراحل الأساسية من التعليم إذ يجب معرفة كل التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تحدث للمراهق، وزمن أجل تحقيق متطلباته الأساسية من أجل التعامل الإيجابي معه في إطار أداء الواجب التوجيهي على أحسن حال، ففي هذه المرحلة بالذات يتصف المراهق بصراع نفسي حاد، لهذا يرى علماء النفس أن هذا الصراع هو مجموعة من الدوافع القوية الجارفة، التي تركز حول بحث المراهق عن نفسه ودوره في هذا المجتمع، وبين موانع العالم الخارجي وتقاليده وعاداته وإتجاهاته وما إلى ذلك من أمور تكون النمط الثقافي لهذا المجتمع.

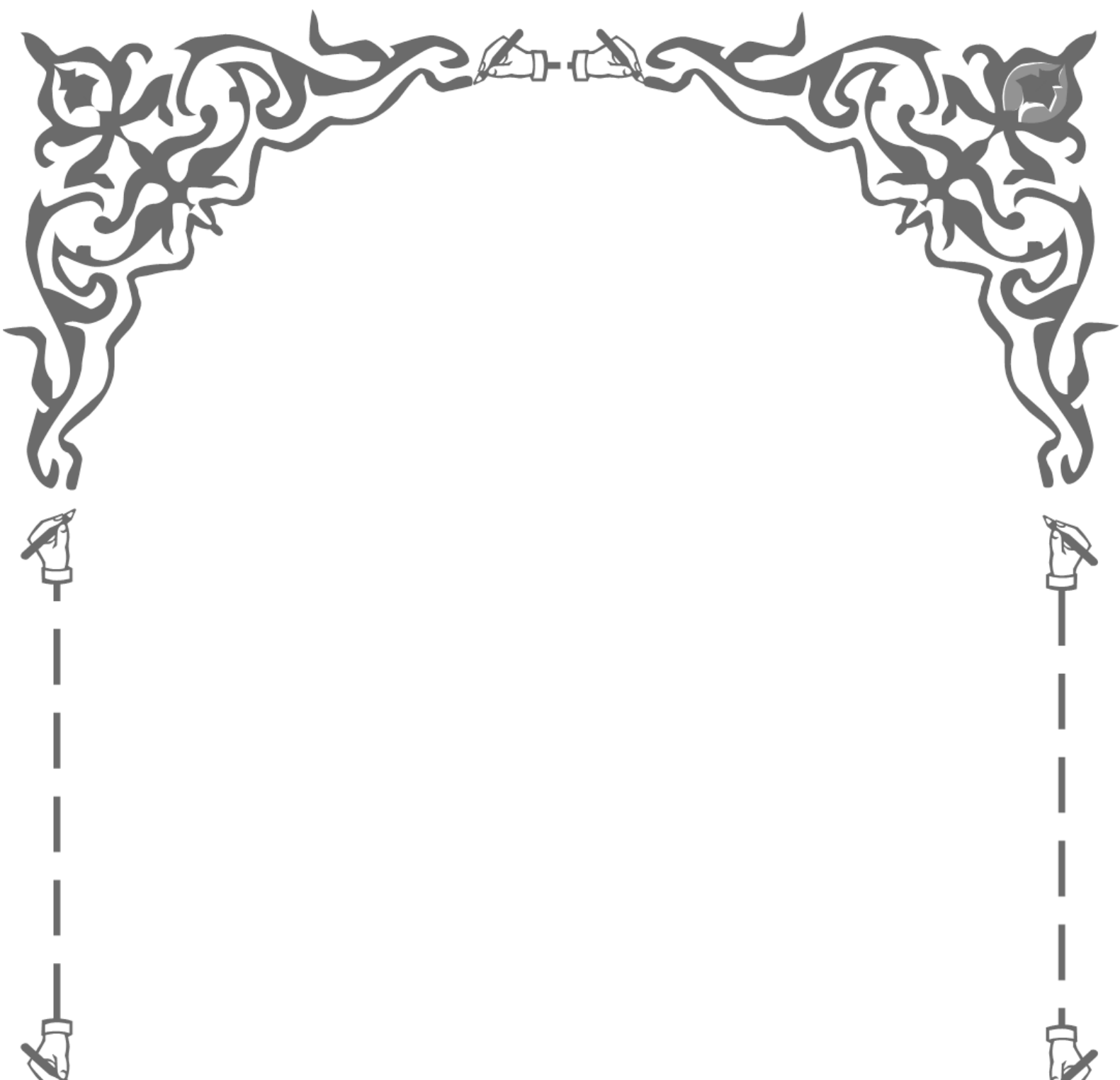
ويتبع منه هذا الصراع ميل المراهق في هذه المرحلة إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فتارة يرى نفسه صغير فيجتمع مع الأطفال ويلعب معهم وتارة أخرى يرى نفسه كبير فيجتمع بالكبار ويبادلهم الحديث، لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغير وهذا ما يزيد من حدة اضطراباته حيث يبلغ الحد الأقصى، وهذا ما يؤثر على

سلوكه كونه ينتقل من حالة إلى أخرى متأرجحا بين التهور والجنون وبين المثالية والواقعية وبين الغيرة والأنانية وبين ذلك الغضب والقبول، ولكون المراهق شخصية مضطربة، قلقه وغير مستقرة (صالح، 1986).

فالرياضة أداة عملية الوقاية من هذه التغيرات والإضطرابات النفسية، وتعتبر كذلك كعلاج في بعض الأحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق من كل المكبوتات، وأسباب الإضطرابات الموجودة في ساحة الشعور واللا شعور ويعبر عن إنفعالاته الإيجابية مع زملائه، فالرياضة ميدان يلجأ إليه المراهق ليعبر عن أحاسيسه الداخلية من ناحية وزرع الفرح والسرور في نفسه وتعلمه العلاقات الإجتماعية التي تساعد على التكيف مع المحيط التعليمي ومساهمته في رفع مستواه من ناحية أخرى.

## - خلاصة :

إن المراهقة هي أصعب المراحل التي يمر بها الفرد من خلال حياته، إذ يتعرض فيها إلى اضطرابات نفسية وإجتماعية نتيجة تغيرات فسيولوجية التي تطرأ عليه من خلال هذه المرحلة، فتختلف هذه الأزمة النفسية العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد ودى إستعداده لإستقبالها، فيتعرض المراهق للتغيرات المختلفة تجعله يقع في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به حيث يصبح عنيفا، قلقا وغير مستقر، لذا يجب على الأولياء الحذر في هذه المرحلة ومحاوله مساعدة أبنائهم وتفهم سلوكياتهم والتعامل معها بجدية، وهذا لا يعني إهمال سلطة المدرسة التي لها دور في التحقق من حالة المراهق خاصة في ميدان التربية البدنية والرياضية، فالنشاط البدني الرياضي يشبع حاجات المراهق النفسية وتساعدته في التخلص من عدة ظواهر سلبية.



# الفصل الثالث

## سباق التتابع و متطلباته البدنية

. تمهيد

تحتل سباقات التتابع موقعا مميذا بين سباقات ألعاب القوى عامة ، وسباقات المضمار خاصة، وليس هذا فقط لإجتذابها للمشاهدين و امتاعهم، بل بالنسبة للمتسابقين أنفسهم ، لشعورهم بالسعادة حيث يمثلون

فريقا متكاملًا تربطهم وحدة الهدف ، وهي الفوز الجماعي ((بسباق التتابع)) وهذا ما يميزها عن غيرها من السباقات والمسابقات الأخرى في مجال الميدان و المضمار .

## 1. سباق التتابع relay racing :

### 1.1 . سباق 100×4م تتابع :

يعتبر سباق 100×4م تتابع من أمتع سباقات المضمار، ولذلك يوضع كآخر سباق يحتتم به أحد أيام البطولة لإثارته السريعة للمشاهدين ، ويتكون فريق تتابع لسباق 100×4م من أربع متسابقين يعدو كل منهم في حدود 100 متر ، وقد تزيد تلك المسافة أو تقل بالنسبة لوضع كل متسابق وترتيبه في الفريق حيث يكملون جميعا دورة واحدة ( 400م ) .

### 1.1.1 . بداية سباق 100×4م تتابع :

لا تختلف بداية سباق 100×4م تتابع كثيرا عن بداية كل من 100م ، 200م ، 400م عدو، حيث يبدأ المتسابق الأول في حارته التي تبعد عن منافسه في الحارة الثانية بمسافة 40,7 م ، أما المسافة بين كل متسابق الثاني و الثالث و حتى السابع و الثامن فهي 67,7م.

و بذلك يبدأ المتسابق الأول ممسكا عصا التتابع ، حيث توجد أكثر من طريقة لمسك العصا، و على المتسابق اختيار الطريقة التي تناسب أصابعه فهناك من يمسكون العصا بالخنصر و البنصر و الوسطى و الإبهام، ومنهم من يمسكها بالسبابة و الإبهام، وبذلك يأخذ وضع البداية المنخفض، بحيث لا تلامس العصا الأرض أو خط البداية. و يعد انطلاق المتسابق الأول و وصوله الى منطقة التمرير (التسليم و التسلم) الأولى يبدأ في تسليم المتسابق الثاني العصا، وهكذا ليتسلمها المتسابق الثاني في الفريق لتمريرها إلى المتسابق الثالث في

منطقة التمرير (التسليم و التسلم) الثالثة، وهكذا يوصلها المتسابق الثالث إلى المتسابق الرابع في منطقة التمرير (التسليم و التسلم) الثانية لينتهي السباق بوصول العصا إلى خط النهاية. و تعتبر سباقات التتابع سباقات عصا و بدون وصول عصا إلى خط النهاية يلغى السباق.

وبذلك يتوجب على المتسابقين الأوائل البداية من الوضع المنخفض كما هو مبين في سباقات 100م، 200م، 400م، عدوا(نص لوائح و قوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة).

ويستخدم متسابقو تتابع 4×100 متر طرقا مختلفة " لتمرير العصا" والتي تناسب كل فريق من حيث إعداده ومستوى كل متسابق وسوف نتكلم عن كل طريق منها تفصيلا . (البسطويسي، صفحة 70)

### 2.1. تمرير العصا في منطقة التسليم والتسلم:

تنص لوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى والخاصة بتتابع 4×100م أن عملية

" تمرير العصا" في منطقة حدودها عشرون مترا، وتسمى " منطقة التسليم والتسلم". أو " منطقة التمرير"

وللمستلم في عدو مسافة 10 أمتار قبل تلك المنطقة لكي يستطيع زيادة وتعجيل سرعته حيث إن المنطقة

المسموح فيها بتمرير العصا والتي في حدود عشرين مترا غير كافية لوصول المستلم إلى سرعة تتناسب مع

سرعة السلم لحظة تمرير العصا.

والغرض من تلك المرحلة من سباق التتابع هو نقل العصا من المسلم إلى المستلم في حدود عشرين مترا دون

أن تفقد العصا نسبة كبيرة من سرعتها لحظة التمرير. (البسطويسي، صفحة 72)

### 3.1. النقطة الضابطة للإنطلاق:

تعتبر نقطة هامة يتحدد فيها إلى حد كبير نجاح أو فشل الفريق ككل، وتتحدد تلك النقطة على أساس سرعة المسلم "حامل العصا" وإمكانية "المستلم" في تعجيل سرعته، ولذلك تحتاج إلى فترة طويلة من التدريب، كما يختلف بعد تلك النقطة عن بداية خط الثلاثين متر تبعا لمستوى الفريق و إعداده كما يلي:

. فريق متقدم للرجال من 9.7 متر.

. فريق متقدم للسيدات من 7.6 متر.

. فريق ناشئين (اولاد و بنات) من 6,5.5,5 متر .

. فريق أطفال من 6.5 متر.

وبذلك يكون واجب (نقطة الانطلاق) في سباق 100×4 متر تتابع هو تحديد و ضبط المسافة بين كل من

المسلم و المستلم لحضة بدأ إنطلاق المستلم. (البسطويسي، صفحة 73)

#### 4.1. أنواع القبض على العصا:

تتم عملية تمرير العصا بالقبض عليها جيدا وبأمان ودون توقف بأصبعي السبابة والأبهام مع السند بباقي

أصابع اليد، وهناك طريقتان للقبض على العصا هما:

##### 1.4.1. الطريقة الأولى: القبض من أسفل إلى أعلى، وبذلك يجب أن تكون راحة يد المستلم متجهة

إلى أسفل حيث يضع المسلم العصا في راحة يده وذلك بحركتها من أسفل إلى أعلى وبمجرد شعور المستلم

بالعصا في راحة يده يقبض عليها جيدا.

2.4.1. الطريقة الثانية: القبض من أعلى إلى أسفل وهي عكس الطريقة الأولى. (البسطويسي، صفحة

(75

### 5.1. طرق تمرير العصا في سباق 4×100م تتابع:

تستخدم ثلاث طرق فنية مختلفة لإتمام عملية تمرير العصا بين كل من المسلم و المستسلم، وذلك في مناطق

التمرير الثلاث طريقة لسباق تتابع 4×100 متر، وهذه الطرق هي:

. الطريقة الأولى، التمرير من الخارج .

. الطريقة الثانية، التمرير من الداخل .

. الطريقة الثالثة، التمرير المختلط .

ويسمى التمرير سواء من الداخل أو الخارج وذلك بالنسبة إلى المتسابقين اللذين يعدوان في المنحنيين، فإذا

كان عدوهما في الجزء الخارجي من الحارة تسمى الطريقة بذلك التمرير من الخارج حيث يتم تمرير العصا في

الجزء الخارجي من الحارة أيضا، وإذا كان عدوهما في الجزء الداخلي من الحارة يسمى التمرير من الداخل

الحارة أيضا .

وتستخدم طرق التمرير السابقة من قبل فوق التتابع المختلفة، ولكل طريقة محاسنها وبعض سلبياتها، ولذلك

لا يفضل استخدام طريقة على أخرى بقدر إمكانية فريق التتابع في الاستخدام الصحيح والجيد للطريقة

والذي يتناسب مع قدرته ومهارة متسابقه، وإن كانت الطريقة المختلطة أكثر شيوعا وذلك من قبل الفرق

المتقدمة، حيث تحتاج تلك الطريقة إلى مهارات عالية، وبذلك تتوقف عملية التمرير السليمة على مهارة كل

من المسلم والمستسلم في إتمام العملية بأسرع وأمن ما يمكن وبدون وقوع العصا . (البسطويسي، صفحة 76)

## 6.1. الأخطاء الشائعة عند عدو 4×100م وإمكانية إصلاحها:

### 1.6.1. الخطأ الأول . اجتياز المستلم منطقة التسليم و التسلم دون تسلّم العصا:

السبب: . عدم التوافق بين سرعتي المسلم والمستلم .

. عدم تقنين وضبط وإحكام نقطة التمرير بين كل من المسلم والمستلم .

التصحيح: تحديد نقطة التمرير والتدريب على وصول كل من المسلم والمستلم إلى تلك النقطة وهما في

سرعتين متساويتين .

### 1.6.2. الخطأ الثاني . دوران المستلم بجسمه للخلف أثناء استلام العصا:

السبب: عدم ثقة المستلم والقدرة على استلام العصا .

التصحيح: التدريب على استلام العصا بالوضع الصحيح للجسم .

### 1.6.3. الخطأ الثالث . مد ذراع المسلم حاملة العصا مبكراً للأمام:

السبب: . عدم توافق في السرعة بين المسلم والمستلم .

. تخيل خاطئ للحركة .

التصحيح: . التدريب على التوافق في السرعة بين كل من المسلم والمستلم .

. التدريب على التوقيت الصحيح لمد الذراع .

### 1.6.4. الخطأ الرابع . مد ذراع المستلم للخلف مبكراً:

السبب: عدم توافق في السرعة بين كل من المسلم والمستلم .

التصحيح: . التدريب على التوافق في السرعة بين كل من المسلم والمستلم .

. التدريب على التوقيت الصحيح لمد الذراع

### 1.6.5 . الخطأ الخامس . وقوع العصا:

السبب: . تسرع في استلام العصا، أو تسلم متأخر .

. عدم حساسية ونقص في التدريب .

التصحيح: التدريب على التوقيت الصحيح والقبض الجيد على العصا .

### 1.6.6 . الخطأ السادس . الحوض والقدمان في البداية ليسا في اتجاه العدو:

السبب: . تصور خاطئ للوضع . نقص في التكنيك . تدريب غير كافي .

التصحيح: . تصحيح الوضع والتدريب المستمر على الوضع الصحيح . تمرينات للبدء العالي (البسطويسي،

صفحة 21)

## 2 . المتطلبات البدنية لسباق التتابع:

### 1.2 . القوة العضلية:

#### 1.1.2 . تعريف القوة العضلية

يذكر اوزولين "إن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة و على الأداء و المهارة المطلوبة (Tadeusez 1987 p65). و تعرف بكونها " مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة (مفتي، 1992، صفحة 152) " أو " أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (العلاوي، 1992، صفحة 92)، و يذكر محمد صبحي أنها قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها" (حسين، 1987، صفحة 56)

## 2.1.2. أنواع القوة العضلية :

### 1.2.1.2. القوة القصوى (العظمى) :

تعرف القوة القصوى بأنها "أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة " وتعرف كذلك "بأنها قوة يمكن للجهاز العصبي أن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي " ، وتقل أهمية القوة القصوى كلما قلت المقاومة المتغلب عليها و كلما زادت سرعة الانقباض العضلي أو زيادة في مقدرة المداومة (عصام، 1992).

### 2.2.1.2. القوة المتميزة بالسرعة :

إن القوة المتميزة بالسرعة لها أهمية في مسابقات ذات الحركات المتكررة كالعدو ،

و كذلك في المسابقات ذات الحركة

الوحيدة و التي يتطلب فيها سرعة الأداء كالارتقاء أو سرعة الانطلاق (الوثب و القفز) و هي مركب من القوة العضلية و السرعة (عصام، 1992، صفحة 96) و المقصود هو أن توافر مكوني القوة العضلية و السرعة ضرورة حتمية لإخراج القوة المتميزة بالسرعة ، و يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين

المكونين وإخراجهما في قالب واحد ، و يعرفها هارة بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام

سرعة حركية مرتفعة (حسانين، 1995، صفحة 331) ، و بخصوص علاقة القوة بالسرعة فقد ذكر

ليفجنكو أن السرعة تتحسن طبيعيا بعد استعمال تمارين القوة (قاسم المندلاوي، محمد رضا الدافعة ،

1990، صفحة 51)

ومما سبق يمكننا أن نستنتج أنه رغم تعدد المصطلحات التي استخدمت من طرف مختلف العلماء لتوضيح

المحرك الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لخارج نمط حركي توافقي إلا أنها

كانت جميعا تتضمن مفهوما واحدا عند أغلبية العلماء، لذا سوف نستخدم في بحثنا هذا المصطلحات بنفس

المفهوم و يمكننا أن نعرف القوة المتميزة بالسرعة أنها أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء في حركة

واحدة أو في مجموعة حركات متتالية بأقصى سرعة ممكنة ، و يمكن التعرف عليها عن طريق المسافة التي

يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة .

### 3.1.2 . أهمية القوة :

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من

المدخرات الطاقوية مثل "كرياتين الفوسفات " "الغلوكوجين "، كما أن هناك بعض المهارات الحركية التي لا

يمكن أن تؤدي بدون معين من القوة، فتطوير القوة يؤثر على فعاليات التدريب الطويل بالإيجاب أ و السلب

(wineck, 1990, p. 76).

### 4.1.2 . طرق تنمية القوة :

إن الدراسات العلمية الحديثة أثبتت أن الناشئين قبل مرحلة المراهقة قادرين تماما على زيادة قوتهم العضلية وذلك بالإستجابة للمقومات رغما عن الصعوبة في زيادة كتلة العضلة ذاتها، لقد كان الإعتماد السابق أنه من الصعوبة تنمية القوة العضلية لهم، لكم من المهم مراعاة الإحتراس في الهيكل العظمي، ومن جهة الأهمية ملاحظة تنمية القوة تعتمد على طبيعة كل نوع من أنواع الإنقباض العضلي

## 2.2. السرعة :

### 1.2.2. تعريف السرعة : هي القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، أو قدرة الفرد على أداء

حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة، ذلك إنتقال الجسم أو عدم إنتقاله.

ويعرف "هارة" بأنها "القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية (عبد المجيد مروان، محمد صبحي حسنين،

1978، صفحة 162).

ويرى البعض بأنها " القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن " بينما يرى "حسن و قيس ناجي"

بأنها "قدرة الرياضي على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة" (قاسم، قيس، 1984،

صفحة 118) .

## 2.2.2. أنواع السرعة :

### 1.2.2.2. سرعة الانتقال :

يقصد بسرعة الانتقال "القدرة على الحركة من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن " (العلاوي، نصرالدين،

صفحة 233). وهي أيضا " كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة ومتتابة في أقصر زمن ممكن ". و يذكر

عصام عبد الخالق " أن سرعة الانتقال و الأداء الحركي يعملان على رفع المستوى " و تتأثر السرعة في الجري بشكل عام بعاملين اثنين هما :

- عامل معدل تزايد السرعة (الحجلة)
- عامل السرعة القصوى.

في ضوء ذلك قسم العلماء سرعة الانتقال إلى نوعين هما :

### **2.2.2.2 . سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا : يشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي**

يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابة من م نوع واحدا ، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد في اكتساب السرعة المتزايدة أو ما يمكن أن نطلق عليه إسم معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن، كما أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 متر، مناسبة لكي يكتسب الفرد أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن. (العلاوي، 1992، صفحة 233).

### **2.2.2.2 . السرعة القصوى في الجري : "عندما تزيد مسافة الجري عن 18 متر فإن الاعتماد**

يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني أي عامل السرعة القصوى في الجري، وتشير ايكار إلى أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب أن لا يقل عن 27.43 متر وأن لا تزيد عن 91.43 متر، ويذكر "بازو" أن أفضل مسافة تظهر فيو الجنس ". القصوى في الجري هي التي تتراوح من 36.57 إلى 54.86 متر وأن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس " (العلاوي، 1992، صفحة 233)

### **2.2.2.2 . السرعة الحركية :**

"يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من ثلاث مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة" (العلاوي، 1992، الصفحات 233-234).

وتعرف أيضا "بسرعة إنقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة الوثب، وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن وهي كذلك سرعة الإنقباض للعضلة وبالتالي هي سلسلة الإنقباضات عند سيران الحركة"، ويذكر عصام عبد الخالق "تقوم سرعة الأداء الحركي على تنمية مقدرة القوة العضلية ويراعى أن يكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها ولهذا توجد علاقة بين السرعة والقوة العضلية، كما نجد إرتباط المداومة أيضا بالسرعة، ويظهر ذلك واضحا في عدت أنشطة رياضية نتيجة لتكرار الحركة لعدت مرات ولفترات زمنية طويلة نسبيا" (عصام، 1992، صفحة 108)

ومنه إستخلص الطلبة الباحثون أن السرعة الحركية هي مقدرة الفرد القيام بحركة وحيدة في أقل زمن ممكن.

## 2.2.2.5. سرعة رد الفعل الحركي :

"هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الإستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي"، وتعرف أيضا بكونها " قدرة الفرد على تلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير واحظة ونهاية الإستجابة له، أي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة، ونذكر أن هناك حدا لهذا الزمن فهو عند الشارة السمعية مثلا (0.12 - 0.18 من الثانية) لذا يجب شحذ الجهاز العضلي

والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية"، ويشير "ترتيب" إلى أن زمن المرجع عند الإنسان يتكون من : زمن الإقبال - زمن التفكير - زمن الحركة.

### **3.2.2. أهمية السرعة :**

السرعة لها أهمية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية وذلك لإرتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى، وتعتبر إحدى عوامل الأداء الناتج في كثير من الأنشطة، وهي من المكونات الأساسية للياقة البدنية. (العلاوي، 1992، الصفحات 166-168).

### **4.2.2. طرق تنمية السرعة :**

التدريب بإستخدام سرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي وأن يقسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح وعدم التوتر.

- الجري السريع لمسافة قصيرة مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب.
- تشكيل فترات الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للاعب بإستعادة الشفاء ويتفق ذلك مع نوع التمرين.

### **4.2. المرونة :**

#### **1.4.2. تعريف المرونة :**

"تعتبر المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والإقتصاد في الطاقة ويرى "ماجو ومجي وجونسون " أنها أحد مكونات الأداء البدني "، حركة لأوسع مدى، وكذلك بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة.

المرونة إصطلاح يقتصر على مدى حركة المفاصل المستخدمة، ويستخدم إصطلاح المطاطية لوصف مدى حركة العضلات، وتعد المطاطية أحد العوامل الرئيسية المؤثرة في المرونة إذ تعتمد درجة المرونة على قدرة العضلات على الإطالة وعلى سلامة الأربطة الحيطة بالمفصل المسؤول عن الحركة (عصام، 1992، صفحة 125)

#### 2.4.2. أنواع المرونة :

#### 2.4.2.1. المرونة الإيجابية :

"يقصد بها قدرة الفرد على الوصول لمدى حركي كبير لمفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة مجموعة معينة متصلة لهذا المفصل أو المفاصل المتحرك (العلاوي، 1992، صفحة 190)

ويذكر "ريسان" بأنها القدرة على أداء حركات ذات مدى واسع على حساب عمل العضلات".

#### 2.4.2.2. المرونة السلبية :

وهي تعرف بأنها "أقصى مدى حركي في المفاصل الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية"، ويرى محمد نصر الدين رضوان وأحمد متولي منصور بأنها: " تلك المرونة التي تحدث نتيجة عمل قوة خارجية مثل الشد الخارجي الذي يقوم به شخص آخر ".

## 3.4.2. أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأدائي الحركات كما ونوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص من العضلات من نواتج الايض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفع ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة (bernard, 1990, p. 57)

ومنه إستخلص الطلبة الباحثون أن أهمية المرونة هي عنصرا هاما بالنسبة للرياضي في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا نفسيا للاعبين لتحقيق أفضل النتائج.

## 4.4.2. طرق تنمية المرونة :

تظهر أهمية المرونة في سن الطفولة والشباب ومن أساليب تنمية المرونة نجد :

- تنميتها عن طريق تمارين ذات التمطية في الحركات المتزايدة وتقسم هذه التمارين إلى مجموعتين :
- الحركات الفعالة والحركات غير فعالة .
- من الحركات البسيطة : من وضع الإحناء والإستقامة.
- الحركات المعقدة : ثلاث مرات إحناء كبير ومرة إستقامة.
- التلويح والدوران.
- من الحركات غير فعالة نجد :

الحركات والتمارين مع مسك الأطراف إذ يمكن تنفيذ هذه التمارين إنفراديا أو بمساعدة الزميل، سحب

أمامي من الجلوس. (قاسم، 1990، صفحة 213).

كما يمكن تنميتها عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارينات الإطالة (العلاوي، 1992، صفحة

(277)

### خاتمة الفصل :

تعتبر عناصر الأداء البدني المكون الأساسي لإعداد الرياضي والإرتقاء به من جوانب عدة بغية تحقيق الإنجاز المنشود، لذا يتوجب الإهتمام بها والتحضير لها وإختيار ألوان النشاطات الحركية الملائمة التي تساهم في بنائها لذلك يتوجب تخصيص أنواع من الحركات التي تفي بالغرض ضمن التمارين الإعدادية المقترحة في الوحدات التعليمية بما يتناسب وعدد التلاميذ من جهة ومساحة الملعب من جهة ثانية والأدوات من جهة ثالثة، كما أن الحركات الرياضية المقترحة لدرس التربية الرياضية يجب أن يراعي أثناء تحضير نوعها وطريقة أدائها مع قدرات التلاميذ وحالة الطقس ومدة الدرس.

# الباب الثاني



# الدراسة الميدانية

## تمهيد:

تطرق الطالبان الباحثان في هذا الباب إلى الجانب الميداني حيث تناولوا فيه فصلين، الأول تكلمنا فيه عن منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ثم في الفصل الثاني تم عرض النتائج التي توصلنا إليها ، بالإضافة إلى

الإستنتاجات و مناقشة النتائج بالفرضيات الخاصة بالبحث ثم بعد ذلك قام الطالبان بطرح مجموعة من

التوصيات و الإقتراحات ، كما أنهما ختما الباب بالمصادر و المراجع ، ثم الملاحق .

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

## تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها أو أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة ، و طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية العلمية التي تساعد في معالجتها و موضوع البحث المراد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح سواءً كان عملية تعليمية أو تدريبية مع إعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية و بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تساهم في اختيار المنهج الملائم للمشكلة و طرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

## 1-1- الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالبان بهذه التجربة التمهيدية

حيث حرص الطالبان الباحثان خلال هذه الدراسة الاستطلاعية على تحديد أهم الأدوات التي بإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات النوعية تفي بالأغراض المنشودة، و في هذا السياق فإن الأطراف الذين يقصدهم البث بالدراسة هم تلاميذ التعليم الثانوي فئة (16-17 سنة). و في هذا الشأن يشير إخلاص محمد عبد الحافظ و مصطفى حسين باهي "بضرورة دراية الباحث الكاملة لمواصفات الأداة

و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها وحدودها، و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها، و بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدرباً على كيفية استخدام تلك الأدوات و إعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها. (باهي، 2000)

و قد تجلت أغراض التجربة الاستطلاعية فيما يلي:

- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الطالبان الباحثان خلال الدراسة الأساسية.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات و القياس و التسجيل.
- تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية.
- قياس صلاحية الاختبارات البدنية المراد استعمالها في التجربة الأصلية لمعرفة مدى تمتعها بالصدق و الثبات و الموضوعية حتى يكون لها ثقل علمي.
- اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة .

و كخطوة أولى تمثلت في الصدق الظاهري (صدق المحكمين) حيث قام الطالبان الباحثان باستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة التالية أسماؤهم :

الأستاذ الدكتور زيتوني عبد القادر – الأستاذ بن سي قدور حبيب – الأستاذ مقراني

- الأستاذ زبشي – الأستاذ كوتشوك - الأستاذ جبوري.

جانب الإعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي

لأهم المهارات الأساسية التي تتطلبها لعبة سباق التابع، ثم إلى تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس المتغير

التابع قيد البحث، و امتدت هذه المرحلة من 2013-01-13 إلى غاية 2013-01-21 و في هذا الشأن يشير الباحث أنه تم الاستعانة كذلك ببعض الدراسات السابقة و خاصة منها دراسة (صالح، 2003)

"فاعلية استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالبات لكلية التربية في جامعة الملك سعود في الرياض"

حيث تم التطرق فيها لأي فاعلية إستراتيجية التعلم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض. و في ضوء أهداف البحث تم تحديد أسئلته و فروضه و مصلحاته و حدوده، و للتحقق من فروض البحث كذلك دراسة (slavin، 1995) سلافين و ستيفن:

"فاعلية التعلم التعاوني في المدارس الابتدائية"

تناولت هذه الدراسة طريقة التعلم التعاوني حيث أجرى الباحثان ستيفن و سلافين ( steven & slavin) بحث على مجموعة من المدارس أطلقا عليها اسم المدارس الابتدائية التعاونية تطبق طريقة التعلم التعاوني.

و من هذا المنطلق تم إعداد استمارة لترشيح الاختبارات حيث تتميز بالسهولة و الوضوح دون متطلبات عالية، كما لا تتطلب إمكانيات ضخمة و بإمكان لأي مختبر أدائها.

و عليه عرضت الاستمارة الخاصة لترشيح إلى الأساتذة المحكمين و ذلك لأجل تحديد أدق للاختبارات المقننة و التي تفي بالهدف المنشود. و على إثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاع جميع الاستمارات شرع الطالبان الباحثان في تحليلها مستخلصان من هذا الاستطلاع العلمي تحديد الإختبارات المزمع توظيفها

قصد قياس المتغير التابع للبحث. و خلال نتائج الاستمارة استند الباحثان على رأي حسن علاوي و نصر الدين رضوان حيث يذكران أن "كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة. (العلاوي، نصرالدين، صفحة 329).

لاحظ الجدول التالي:

جدول رقم (01) رأي الأساتذة المحكمين حول مجموعة الاختبارات البدنية الواقع عليها الاختيار بالأغلبية.

إختبار	إختبار الوثب	إختبار رمي الكرة الطبية	إختبار القفز العريض من الثبات	إختبار الجري ل600م	إختبار الجري ل30م من الحركة	إختبار الجري ل60م من الحركة	إختبار الجري ل60م من البدء المنطلق	النتائج
المرونة	ل10خطوات							الأساتذة المحكمين
06	06	05	05	05	05	05	06	

النسبة (%)	100	83,33	83,33	83,33	83,33	83,33	100	100
------------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

## 2-1 صدق المحكمين:

تم فيه عرض مجموعة من الاختبارات البدنية على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة المحكمين (06 أساتذة)

و تم اختيارهم للاختبارات المناسبة للبحث و المدونة في الجدول أسفله:

جدول رقم (02) الاختبارات البدنية الموافق عليها من طرف الأساتذة المحكمين

ملاحظة: تم انتقاء الاختبارات البدنية المتفق عليها بنسبة تفوق 70%

الاختبارات المهارية	الاساتذة الموافقين	النسبة المئوية %	الملاحظة
اختبار الجري ل800م	01	16,66	مرفوض
إختبار الجري ل600م	05	83,33	مقبول
إختبار الجري ل60م من البدأ المنخفض	02	33,33	مرفوض
إختبار جري 60م من الحركة	05	83,33	مقبول
إختبار جري 30م من الحركة	05	83,33	مقبول

مقبول	100	06	إختبار الجري 60م من البدء المنطلق
مقبول	83,33	05	إختبار دفع الكرة الطبية
مقبول	100	06	إختبار المرونة
	83,33	05	إختبار الوثب العريض من الثبات
مقبول	100	06	إختبار الوثب ل10 خطوات
مقبول			

- و من جملة التوصيات التي استفادة منها الباحثان إثر عملية تحكيم وسائل القياس المستخدمة في هذا

البحث و أخذت بعين الاعتبار خلال الدراسة الأساسية هي كالتالي:

- الحرص على اختيار الاختبار السهل في التطبيق من حيث الوقت الذي يستغرقه الاختبار.

- متطلبات الاختبار من أجهزة أو أدوات غير مكلفة الثمن: حيث ينبغي أن الأجهزة اللازمة تكون

بسيطة دون المعقدة أو المكلفة.

- أن لا يتطلب تنفيذ الاختبارات أرضية رياضية كبيرة تفوق ما هو متوفر في أغلب المؤسسات التربوية التي

سوف تنجز فيها تلك الاختبارات.

- ضرورة مراعاة أن لا يتعدى الاختبار القدرات الحقيقية للمختبرين.

- سهولة حساب درجات الاختبار.

- سلامة العتاد المستخدم (عداد إلكتروني، شريط متري، كرة طبية)

- استخدام وسائل الحث الدافعي المختلفة لزيادة الحماس و الدافعية، حيث يفضل إعلان الدرجات على المختبرين بصوت مرتفع و واضح أثناء الأداء و بعد الانتهاء من كل محاولة، و كذا إعلان أسماء الأفراد الذين يحققون نتائج متميزة لضمان توفير عامل المنافسة.

- يجب الاهتمام بعبارات التشجيع و المدح و إشاعة جو من الألفة و الطمأنينة أثناء موقف الاختبار بدلا من موقف الحياد و التجاهل لأن ذلك يساعد على تحقيق مستويات أفضل في الأداء .

## 1-2- منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي هو مسعى للباحثين و الباحثات في كل الميادين العلمية، فهو الطريقة الجماعية لاكتساب المعارف القائمة على الاستدلال و على الإجراءات المعترف بها للتحقق في الواقع (موريس، 2004)، و في هذا الشأن استخدم الطالبان في هذه الدراسة المنهج التجريبي لملاءمته لها.

## 1-2- مجتمع وعينة البحث:

### 1-3-1- مجتمع البحث:

تمثلت في تلاميذ السنة الثانية ثانوي لمؤسسة فرحاوي عبد القادر، حيث بلغ عددهم 134 تلميذ و تلميذة.

### 1-3-2- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 24 تلميذ (ذكور) تراوحت أعمارهم ما بين 16 و 17 سنة، اختيروا بطريقة

عشوائية كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد و كانت كالتالي:

- العينة التجريبية: تكونت من 12 تلميذ ذكور

- العينة الضابطة: تكونت من 12 تلميذ ذكور

#### 1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

يرى الدكتور (عطاالله، 2005) أن ضبط المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في البحث و على نتائجه. و على

هذا الأساس قام الطالبان بعدة إجراءات بغية الكشف عن فاعلية إستراتيجية التعلم التعاوني في عملية تنمية

بعض القدرات البدنية الأساسية في سباق التتابع. و انطلاقاً من هذه الاعتبارات يمكن ضبط متغيرات

البحث على النحو التالي:

- احترام و ضبط التوقيت بالنسبة للعمل ضمن برنامج تعليمي أسبوعي.

- برمجة حصة واحدة أسبوعياً.

- كل من المجموعة التجريبية و الضابطة تكون تحت إشراف الطالبان.

- ضبط توقيت الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين و الحرص على أن تكون في نفس التوقيت و

بنفس الظروف.

- عزل التلاميذ الذين تتجاوز أعمارهم 17 سنة.

1-5-1- المتغير المستقل: (variable indépendante)

و هو الأثر الناتج عن المتغير المستقل (التعلم التعاوني) (منسي، 2003) و هو يمثل بعض القدرات البدنية الأساسية في سباق التتابع (السرعة-القوة- التحمل- المرونة).

6-1- مجالات البحث:

1-6-1- المجال الزمني:

- امتدت فترة الدراسة الميدانية لهذا البحث من 2014-01-05 إلى 2014-04-20 . و انتظمت عبر المراحل التالية:

● التجربة الاستطلاعية:

- تم إجراء الاختبار القبلي في : 2014-01-05

- تم إجراء الاختبار البعدي في : 2014-01-13

● التجربة الرئيسية:

- تم إجراء الاختبار القبلي في : 2014-01-12

- تم إجراء الاختبار البعدي في : 2014-04-20

1-6-2- المجال المكاني:

تمت التجربة في ثانوية فرحاوي عبد القادر- تيغنيف - معسكر.

1-6-3- المجال البشري:

تمت التجربة على 24 تلميذ (ذكور) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد واحدة تجريبية و أخرى ضابطة حيث بلغ عدد كل مجموعة 12 تلميذ مع العلم أنه تم عزل 5 تلاميذ والدين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية

## 7-1 أدوات البحث :

### 1-7-1: المقابلات الشخصية:

تمت هذه المقابلات مع ذكاترة و أساتذة الذين لهم دراية واسعة وخبرة في الميدان خاصة من الناحية التعليمية من أجل تحديد الموضوع كما اندرجت المقابلة في تحكيم الاستمارة الاستبائية . (ترشيح الخبرات).

### 2-7-1 المصادر والمراجع :

استعان الطالبان بعدد معتبر من المراجع باللغتين العربية والأجنبية والتي تتماشى و أهداف البحث من أجل الوصول الى صيغة علمية تخدم البحث وإيجاد توضيحات للأمور الغامضة .

### 3-7-1 العتاد الرياضي :

- 20 شاخص من الحجم الصغير من الحجم الصغير

- ميقاتي من نوع: casio/hs-30w

- صفارة من نوع: fox 40

- كرة طبية .

- شريط متري

## 8-1 الأساس العلمية للاختبارات المستخدمة :

حتى نضمن صلاحية الاختبارات وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط التالية :

### 2-8- صدق الاختبار:

كما يدل صدق الاختبار على مدى صلاحية ما وضع لقياسه حيث يرى(دويداز، 2005) أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات التي لخصت من شوائب وأخطاء القياس والذي يقاس من خلال جدر تربيع لمعامل الثبات للاختبار

### 1-8-1 ثبات الاختبار :يعرف ثبات الاختبار على أنه تقارب الدرجات المحطة على الاختبار الواحد

عند الاجراء المختلف ويقول (إبراهيم، 1999) أن الثبات الاختبار هو محافظة على نتائجه اذا ما أعيد نفس العينة .ويرى (دويداز، 2005) يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا عن ثبات النتائج وعدم تغييرها .

وفي هذا الشأن قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة مكونة من 5 تلاميذ سنة ثانية ثانوي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة وهذا بتاريخ 13-12-2013 كما تم اعادة تطبيق البعدي في 20-12-2013.

جدول رقم (03) ثبات و صدق الاختبارات البدنية

معامل الصدق	القيمة الجدولية	معامل الارتباط المحسوب	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	حجم العينة ن	المعالجة الإحصائية	النشاط
						الاختبارات	
0.98	0.811	0,962	0.05	07	08	اختبار الجري ل60م من البدأ المنطلق	سياق التتابع
0.89		0,806				اختبار الجري ل60م من الحركة	
0.738		0,545				اختبار الجري ل30م من الحركة	
0,836		0,821				إختبار الجري ل600م	
0.907		0,824				اختبار الوثب العريض من الثبات	
0.91		0,832				إختبار رمي الكرة الطبية	
0.57		0,335				إختبار الوثب ل 10 خطوات	
0.80		0,646				إختبار المرونة	

لقد تبين من خلال الجدول رقم ( 03 ) أن كل القيم المحسوبة لمعامل الارتباط الخاصة بالاختبارات البدنية والتي بلغت أعلاه 0.962 وأدناه 0.824 هي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب: 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية

### 1-10-3- موضوعية الاختبارات :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام.

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة (باهي، 2000) و ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية :

- مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، و في هذا السياق إستخدم الطالبان الباحثان مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و كذلك حساب درجات على مستوى كل اختبار بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.
- أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح، و غير قابلة للتأويل. بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الاختبارات كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار.
- كما التزم الطالبان الباحثان خلال فترة العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل التالية مثل طول الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار، طبيعة الأفراد، إدارة الاختبار، درجة الدافعية لدى المختبرين، المستوى المهاري للأفراد، أداء الاختبارات أثناء التعب.

● أما عن فترة الراحة البينة فقد توقفت على طبيعة و متطلبات كل اختبار و كانت كلها كافية بالنسبة للمختبر للتعبير عن قدراته في كل اختبار.

● أما الجو التربوي للمفحوصين فقد تميز في كل مراحل الاختبارات بالحوية و الاستعداد دون التأثير بمتغيرات أخرى (صحية، نفسية، اجتماعية، ...) ما عدا مؤشر الاختبارات و التي تشتت من التلميذ الاستعداد و الحوية و الرغبة و غيرها من السمات الضرورية الأخرى للتلميذ المختبر.

● كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبار شرط الموضوعية. و إستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبار السالفة الذكر يستخلص الطالبان الباحثان أن الاختبارات المهارية المقترحة تتمتع بموضوعية عالية.

#### **1-10-4- الاختبارات البدنية :**

بعد عملية الإحصاء الجيدة تم اختيار الاختبارات البدنية التالية :

#### **1- إختبار جري 60م من البدأ المنطلق:**

- الغرض من الإختبار:

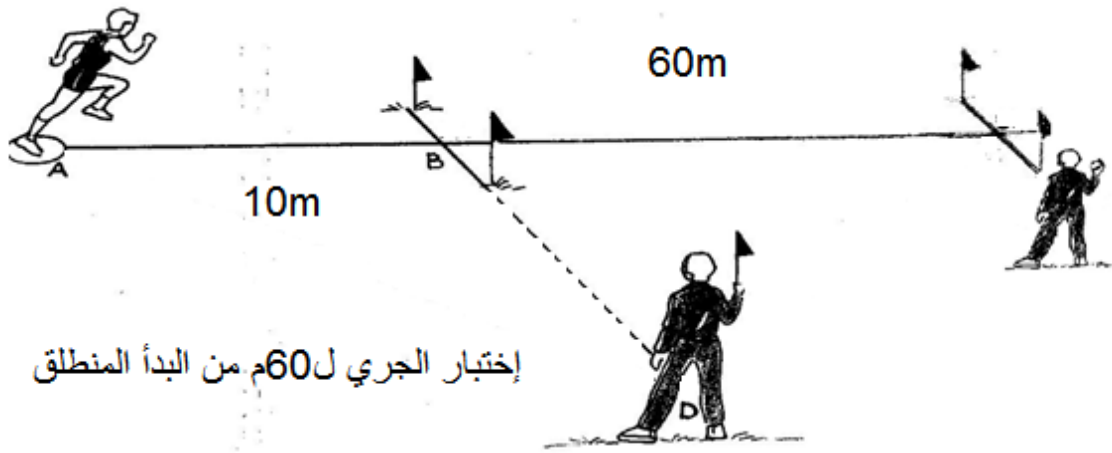
قياس سرعة الجري

- الأدوات و الإمكانيات:

تحدد منطقة إجراء الإختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول و خط بداية ثاني على بعد 10م من الخط الأول، و خط نهاية على بعد 60م من الخط الثاني و 70م من الخط الأول، كما نحتاج الى صافرة ، وعداد إلكتروني.

- مواصفات الأداء:

يبدأ الإختبار بأن يتخذ المختبروضع الإستعداد من الوقوف خلف الخط الأول، عندما تعطى إشارة البدء، يقوم المختبربالجري بسرعة تزايدية تصل الى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني، ويخصص لكل مختبر مراقب يقف يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني و عندما يقطعه المتسابق يعطي المراقب إشارة بالصافرة، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل العداد الإلكتروني مع هذه الإشارة و عندما يقطع المختبر خط النهاية يوقف العداد، و يحتسب له الزمن المستغرق من لحظة الإشارة التي يعطيها المراقب عند الخط الثاني الى غاية خط الوصول

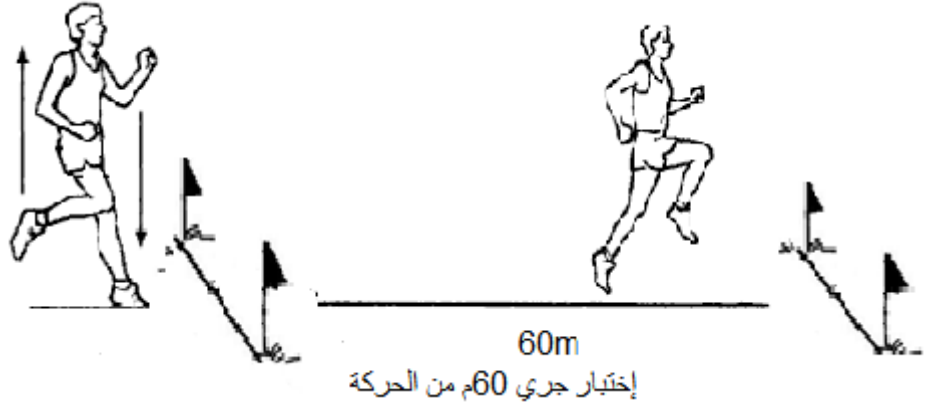


شكل رقم ( 01 ) رسم توضيحي لإختبار جري 60م من البدء المنطلق

2- إختبار جري 60م مع البداية بالحركة:

- مواصفات الأداء:

نفس مواصفات إختبار جري 60م من البدء المنطلق



شكل رقم ( 02 ) رسم توضيحي لإختبار الجري ل60م من الحركة

إختبار جري 30م مع البداية بالحركة:

مواصفات الأداء:

نفس مواصفات إختبار جري 60م من البدأ المنطل

## 1 إختبار جري 600م

- مواصفات الأداء:

من وضع البدأ العالي و من خلف خط البداية يقوم المختبر بالجري عند سماع إشارة البدأ ليقطع مسافة 600م جري، و يحتسب له الزمن المستغرق من لحظة الإشارة التي يعطيها الميقي الميقاتي الى غاية خط النهاية.

## 3- إختبار الوثب العريض من الثبات:

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط الإرتقاء و القدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً و ميل الجذع قليلا للأمام. من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة،



## إختبار الوثب العريض من الثبات

الشكل رقم ( 03 ) رسم توضيحي لإختبار الوثب العريض من الثبات

#### 4- إختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة:

- مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بمسك الكرة الطبية بكلى يديه و من وضع الثبات يقوم برمي الكرة الطبية بعد مرحة الذراعين الى أبعد مسافة ممكنة مسافة ممكنة.

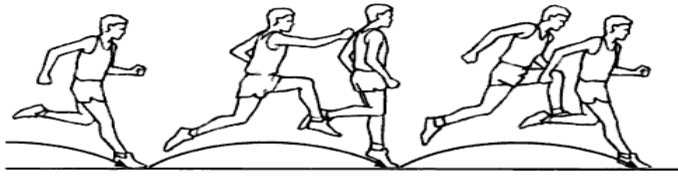


شكل رقم (04) رسم توضيحي لإختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة

#### 5- إختبار الوثب ل10 خطوات:

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا، يؤدي المختبر أولا ركضة تقريبية حرة محددة ب3م ثم بعد ذلك يقوم بأداء 10 خطوات، و يكون القياس من خط بداية 10 خطوات حتى آخر أثر يتركه آخر جزء من القدم بعد نهاية عدد 10 خطوات.



شكل رقم ( 05 ) رسم توضيحي لإختبار القفز لـ 10 خطوات

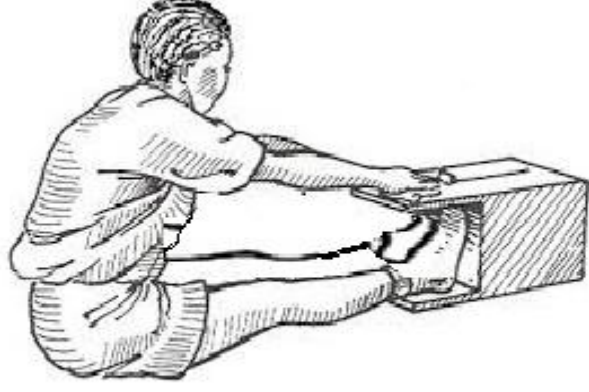
6- إختبار المرونة من وضع الجلوس:

- مواصفات الأداء:

يجلس المختبر مواجهها الصندوق بحيث يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق و المثبت جيدا

على الأرض، مد الركبتين كاملا مع ثني الجذع أماما و الثبات مع محاولة تمرير أطراف أصابع اليدين على

مستوى الصندوق، فإذا تجاوزت هذا المستوى فتكون القراءة بالموجب



## إختبار المرونة من وضع الجلوس

الشكل رقم ( 06 ) رسم توضيحي لإختبار المرونة من وضع الجلوس.

### 1- 11- الدراسة الرئيسية:

مرت التجربة الرئيسية للبحث بعدة مراحل، كانت كالتالي:

#### 1-11-2- طريقة استخدام البرنامج التعليمية المقترح لجنة البحث :

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبالية على عينة البحث باشر الطالبان في استخدام البرنامج التعليمية، و قد تمثل هذا الأخير في وحدات تعليمية مقترحة الغرض منها هو الوصول بالتلميذ إلى الأداء الأحسن في الأداء المهاري.

#### 1-11-3- خطوات تطبيق الوحدات التعليمية :

إن البرنامج التعليمي المقترح تم تطبيقه وفق الشروط التالية :

- مراعاة الخصائص العمرية للعينة قيد الدراسة.

● مراعاة المبادئ الأساسية للتعلم.

● الاعتماد على تطبيق الوحدات التعليمية.

● وحدة تعليمية في الأسبوع بمعدل ساعة و نصف.

و هذا البرنامج له أهداف و هي كما يلي :

● إيصال المعلومات الأساسية للتلميذ حول أصول و مبادئ سباق التابع الأساسية.

● محاولة تعلم تثبيت المهارة الأساسية في فعالية سباق التابع.

● محاولة الوصول إلى الأداء الجيد للمهارات بكل أشكالها.

● الوصول بالتلميذ إلى الأداء المثالي من خلال استفادته من الخبرات السابقة من خلال تفاعل أفكاره

الذهنية و العقلية خاصة عند المتعلم.

تم تقسيم الوحدات التعليمية على النحو التالي :

■ **المرحلة الأولى :** يتم فيها تعليم المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الجيد تحت الظروف السهلة

تعني تكون المهارات غير معقدة و بسيطة.

■ **المرحلة الثانية :** يتم فيها استكمال درجة الصعوبة اللازمة في عملية التعلم مع زيادة في سرعة الأداء.

و تتكون الوحدات التعليمية عادة من ثلاث أجزاء :

■ **الجزء الإعدادي :** يتكون هذا الجزء من قسمين، أولاً القسم الإداري يتم فيه تنظيم التلاميذ و

ضبطهم، أما القسم الثاني يتمثل في عملية الاسترخاء و الإحماء العام و الخاص لتجنب الإصابات.

■ **الجزء الرئيسي :** يحتوي على تلك الواجبات التي تساهم في تنمية التلميذ من عدة نواحي و ينقسم إلى

قسمين :

■ **القسم التعليمي** : فيه يتم التأكد على المهارة بالأسلوب الطريقة التعاونية لكي يتحقق الهدف

الأساسي مع تزويد التلاميذ كذلك بجميع المعلومات التعليمية للمهارة في هذا الجزء.

■ **القسم التطبيقي** : فيه يتم تطبيق كل ما تعلمه التلميذ من المهارات مع زيادة في الجهد البدني و كذلك

الانتقال من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المقعد لهذا يجب على الطالب أن يركز تركيزا كبيرا على كيفية تنفيذ الأسلوب التعاوني.

■ **القسم النهائي** : يهدف هذا القسم إلى محاولة العودة و إسترجاع التلميذ إلى حالته الطبيعية أو الحالة

التي بدأ بها.

#### **1-11-4- الاختبارات البعدية :**

تم إجراء الإختبارات البعدية عن المجموعة التجريبية و الضابطة مستخدما نفس الاختبارات التي استخدمت

في الاختبار القبلي و بنفس الأدوات.

#### **1-12- أهداف الوحدات التعليمية المقترحة :**

جدول رقم (05) أهداف الوحدات التعليمية

متطلبات البرنامج	الإطار العام لمحتوى الأهداف
مدخل للتعرف على سباق التتابع.	(1) أن يتمكن التلميذ من التعرف على عصا التتابع و الإحساس بمسكها . (2) القبض على العصل من أحد طرفيها . (3) أن يقدر التلميذ على إستلام العصا من أسفل و من أعلى

<p>(1) أن تتم عملية تمرير العصا و المسلم و المسلم في حالة المشي</p> <p>(2) أن يتم إستلام العصا أولا بالطريقة البصرية ثم بعد ذلك بالطريقة الالبصرية.</p> <p>(3) أن تمسك العصا من الطرف السفلي حتى يستطيع المستلم القبض عليها من الطرف العلوي.</p>	<p>إستلام العصا بالمشي.</p>
<p>(1) أن يقف المتسابقون على شكل قاطرات بالمواجهة على خطين البعد بينهما في حدود 20م عند سماع إشارة البدء، يبدأ المتسابقون الأوائل العدو ممسكين كل بكرة طيبة لتسليمها لزميله في الجانب المقابل و بمجرد إستلام الزميل الكرة يعدو بدوره الى الزميل بالجانب الأول لتسليمه الكرة و هكذا... المجموعة التي تنهي تسليم الكرة لآخر فرد فيها هي الفائزة.</p>	<p>سباق تتابع الكرة</p>
<p>يؤدي هذا التمرين كما في التمرين السابق مع ملاحظة وضع الكرة الطيبة على بطن المتسابق، في حالة وقوع الكرة، يُسمح للاعب إعادتها مرة أخرى و معاودة الحركة.</p>	<p>سباق تتابع الكرة من وضع الإنبطاح المائل المقلوب</p>
<p>يمكن تأدية هذا التمرين كما هو مبين في التمرين السابق مع ركل الكرة بالقدمين بدلا من حملها على البطن.</p>	<p>سبق تتابع ركل الكرة من وضع الإنبطاح المائل المقلوب</p>
<p>يؤدي هذا التمرين كما هو مؤدى في التمارين السابقة، مع تنطيط كرة السلة باليد.</p>	<p>سباق تتابع تنطيط الكرة</p>

سباق تتابع العصا	يؤدي هذا التمرين كما هو مؤدى في التمارين السابقة، مع إستبدال الكرة بعصا التتابع.
------------------	--

### 1-13- الدراسة الإحصائية :

يعتبر علم الإحصاء المعالج الأول و الأخير في تحديد و تنظيم البيانات و الأرقام

وتحليلها و استخراج النتائج منها و إيجاد الخلاصة بناء عليها. علما أن معالجة النتائج المتحصل عليها لها

أهمية كبرى من حيث الضبط و الدقة و إستخدام الطالبان هذه الوسائل :

#### معامل الارتباط :

يهدف إلى معرفة الارتباط الموجود بين الاختبارين، و ذلك من أجل تحديد ثبات الاختبارات و معرفة دلالة

العلاقتين في السالب (علاقة عكسية) و في تحديد حلة الغياب (علاقة طردية) و ذلك بالرجوع إلى الجدول

الخاص بالدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط (محمد، 1989) و معادلته كالتالي :

$$r = \frac{n \text{ مج (س} \times \text{ص)} - \text{مج (س)} \times \text{مج (ص)}}{\sqrt{[n \text{ مج (س} \times \text{ص)} - \text{مج (س)}]^2 [n \text{ مج (ص} \times \text{ص)} - \text{مج (ص)}]^2}}$$

=

$$r = \frac{n \text{ مج (س} \times \text{ص)} - \text{مج (س)} \times \text{مج (ص)}}{\sqrt{[n \text{ مج (س} \times \text{ص)} - \text{مج (س)}]^2 [n \text{ مج (ص} \times \text{ص)} - \text{مج (ص)}]^2}}$$

ر : معامل الارتباط

ن مج س × ص : عدد أفراد المجموعة × مجموع درجات الاختبار (س) × الاختبار (ص) علماً أن :

س : درجة الاختبار الأول

ص : درجة الاختبار الثاني

مج س : مجموع درجات الاختبار (س)

مج ص : مجموع درجات الاختبار (ص)

مج س<sup>2</sup> : مجموع مربعات درجات الاختبار (س)

(مج س)<sup>2</sup> : مجموع درجات الاختبار (س) تربيع

مج ص<sup>2</sup> : مجموع مربعات درجات الاختبار (ص)

(مج ص)<sup>2</sup> : مجموع درجات الاختبار (ص) تربيع

درجة الحرية :

درجة الحرية هي الدرجات المتغيرة حول قيمة ثابتة و على هذا المبدأ تكون درجة الحرية :

دج = ن - 1 عندما يكون الأمر متعلق بمتوسط حسابي واحد علماً أن :

ن : عدد أفراد العينة. (يوسف، 1989)

المتوسط الحسابي : (عيسوي، 1989)

الهدف منه هو الحصول على متوسط درجات المفحوصين.

$$\frac{\text{مج س}}{\text{ن}} = \text{س}$$

س: المتوسط الحسابي للدرجات

س : القيمة الحسابية للدرجات

ن : عدد أفراد العينة

مج س : مجموع الدرجات

الانحراف المعياري : (يوسف، 1989)

هو من أهم مقاييس التشتت و أكثرها دقة للحصول على النتائج.

$$\frac{\sqrt{n \times \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}}{(n - 1)}$$

في حالة  $n > 30$

حيث أن :

- ع : الانحراف المعياري
- مج س<sup>2</sup> : مجموع مربع الدرجات
- س<sup>2</sup> : مجموع الدرجات المربعة
- ن : عدد أفراد العينة

## اختبار "ت" ستودنت : (يوسف، 1989)

إختار الطالبان هذا الاختبار لأنه يتفق مع صياغة فرضيات البحث هذا من جهة، و من جهة أخرى لمعرفة الفروق الموجودة بين الاختبارين القبلي و البعدي بين المجموعتين.

$$t = \frac{\overline{س_2} + \overline{س_1}}{\sqrt{\frac{2ع + 1ع}{(ن - 1)}}}$$

حيث أن :

- ت : تعبر عن اختبار ستودنت
- $\overline{س_1}$  : متوسط قيم العينة الأولى
- $\overline{س_2}$  : متوسط قيمة العينة الثانية
- 1ع : الانحراف المعياري لقيم العينة الأولى
- 2ع : الانحراف المعياري لقيم العينة الثانية
- ن : عدد أفراد العينة

## إختبار "ت" ستودنت : (مقدم، 2003، صفحة 111)

يستعمل هذا الاختبار لمعرفة الفرق بين متغيرين و لمعرفة كذلك الفروق لمتوسطاتها الحسابية هذا من جهة، و من جهة أخرى حجم العينة يفرض علينا أن نستخدم هذا الاختبار، لأن العينة صغيرة و أقل من 30، "ن

> 30".

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{ن(ن - 1)}}}$$

ح ف<sup>2</sup>

حيث أن :

- ت : تعبر عن اختبار T ستودنت
- م ف : متوسط الفرق بين المتوسط الحسابي في الاختبارين القبلي و البعدي.
- ف : الفرق بين درجات في الاختبار القبلي و البعدي

$$\text{ح ف} = \text{ف} - \text{م}$$

و تحسب T الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص بت ستودنت و هذا عند مستوى الدلالة

0.05، و تحسب درجة الحرية ن -1.

### 1-10- صعوبات البحث :

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات و عوائق كما هو الحال بالنسبة للدراسة هذه التي اعترض

الطالبان الباحثان من خلالها عدة صعوبات و عوائق و لهذا سيكتفيان بذكر الصعوبات الأساسية التي

واجهتهما في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي و المتمثلة في :

■ نقص المراجع التي تُخدم الموضوع في معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية مما اضطر

الطالبان إلى مختلف المكتبات الأخرى بحثا عن المراجع التي تُخدم هذا البحث.

■ قدم بعض الكتب من حيث المواضيع مقارنة بمحدثات الموضوع نوعا ما من جهة و من جهة أخرى تلف الصفحات الأولى و الأخيرة أو ضياعها مما صعب مهمة الإطلاع مثلا على مصدر المراجع كدار النشر و الطبعة و السنة.

## خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، و طرح الطالبان من خلاله مشكلة البحث بشكل واضح و مباشر، و ارتكز في ذلك على المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قام بدراسة استطلاعية حول المشكلة بحيث تعتبر قاعدة ترتكز عليها في تحديد المشكلة إضافة إلى ضبط متغيرات البحث و الوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية، حيث اعتمد الباحثان في هذا البحث المنهج التجريبي ثم إضافته كذلك إلى العينة و كيفية توزيعها على البرنامج التعليمي، ثم تكلم الباحثان عن الوسائل و الأدوات المستعملة لمختلف الاختبارات البدنية لسباق التتابع. و في الأخير جاءت الوسائل الإحصائية و المعادلات المناسبة من صحة فرضيات البحث المطروحة في الدراسة إلى جانب الصعوبات التي تلقاها الطالبان الباحثان أثناء التحريب.

# الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- تمهيد:

إن طبيعة البحث و منهجيته تقتضي على الطالبان الباحثان تخصيص هذا الفصل إلى عرض و تحليل النتائج و مناقشتها و ذلك لمعرفة فاعلية التعلم التعاوني في تنمية بعض القدرات والإيجاز الرياضي في سباق التتابع. و عليه سيقوم الطالبان في هذا الفصل بتحليل النتائج و إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها بالإضافة إلى عرضها على شكل جداول خاصة و بيانات.

## 1-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينيّ البحث الضابطة و التجريبية من خلال نتائج الاختبارات القبليّة، عمل الطالبان على معالجة مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها، و ذلك باستخدام دلالة الفروق "ت" الذي يقدم أسلوباً إحصائياً مناسباً للمقارنة فيما بين متوسطات النتائج و من ثم إصدار أحكام حول دلالة الفروق. و هو موضح في الجدول رقم ( 05 ) الذي مدى تجانس العيتين التجريبية و الضابطة.

جدول رقم (05) مدى تجانس العينتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبلية عند مستوى

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع2	س2	ع1	س1	

الدالة 0.05 و درجة حرية 22

غير دال إحصائياً	0.05	22	2.07	0.06	0.79	8.22	0.71	8.23	اختبار الجري 60م من البدء المنطلق (الثانية)
غير دال إحصائياً				0.88	0.80	8.21	0.72	8.47	اختبار جري 60م من الحركة (الثانية)
غير دال إحصائياً				0.53	0.28	5.13	0.33	5.07	اختبار جري ل30م من الحركة (الثانية)
غير دال إحصائياً				0.87	6.49	130.65	1.95	129.02	اختبار جري 600م (الثانية)
غير دال إحصائياً				0.47	0.27	1.80	0.27	1.75	اختبار الوثب العريض من القباط (درجة)
غير دال إحصائياً				0.72	0.70	6.18	0.81	5.97	اختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة (درجة)
غير دال إحصائياً				0.56	2.02	23.63	2.03	23.18	اختبار الوثب ل10خطوات (درجة)
غير دال إحصائياً				0.84	3.53	10.92	2.47	11.92	اختبار المرونة من وضع الجلوس (درجة)

الجدول رقم ( 05 ) مدى تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة، و هذا بعد

قامت العينة بإجراء الاختبار القبلي المتضمن بعض الإختبارات البدنية الأساسية في سباق التتابع، بحيث قام

الطلاب بمعالجة النتائج إحصائياً، و لهذا الغرض استخدم الطالبان اختبار (ت) حسابياً ثم مقارنتها مع قيمة

(ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 22.

ومن خلال الجدول تبين أن قيمة (ت) المحسوبة و التي بلغت أعلاها 0.88 و أدناها 0.06 و هي أصغر

من قيمة (ت) الجدولية حيث تقدر بـ 2.07 و هذا ما يدل على تجانس عينتي البحث و بالتالي إعطاء

الضوء الأخضر للبدء في التجربة الرئيسية.

**2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي البعدية لعينتي البحث:**



جدول رقم (06) دلالة الفروق بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية :

عرض و تحليل نتائج الاختبار جري 60م من البدأ المنطلق:

المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	1س (الثانية)	1ع	2س (الثانية)	2ع					
عينة البحث	8.23	0.68	8.45	0.7	0.76	2.20	11	0.05	غير دال إحصائياً
العينة الضابطة	8.22	0.76	9.79	0.33	2.72				دال إحصائياً

جدول رقم ( 07 ) مقارنة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام

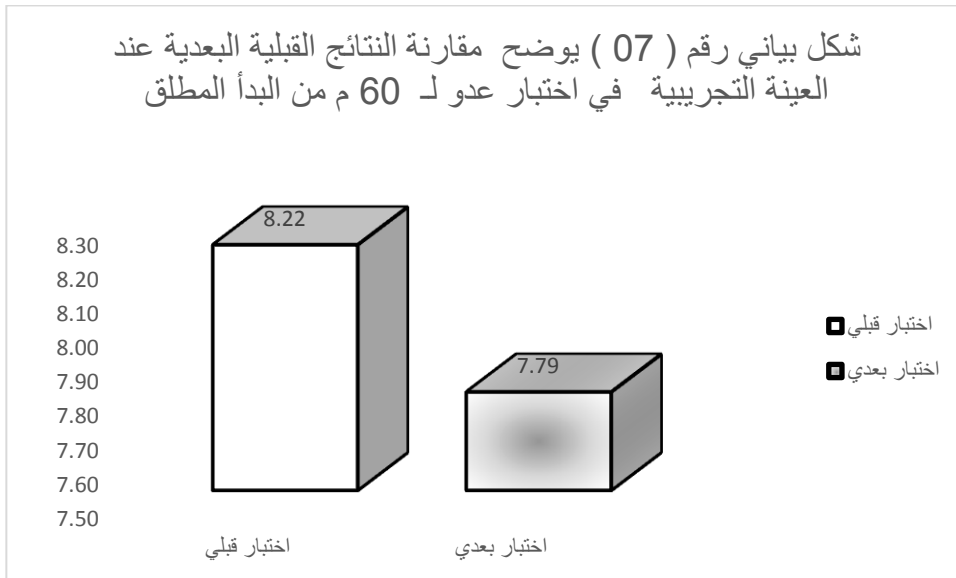
إستراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة للاختبار جري 60م من البدأ المنطلق عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة حرية 11

من خلال هذا الجدول يتبين أن:

المجموعة التجريبية التي استعمل الطالبان معها استراتيجية التعلم التعاوني كان متوسطها الحسابي في القياس القبلي قدره 8.22 و انحراف معياري قدره 0.76، أما القياس البعدي فكان متوسطه الحسابي مقدر ب 9.79 و انحراف معياري قدره 0.33، كما كانت قيمة (ت) المحسوبة بلغت 2.72 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب 2.20 و هذا يدل على وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو دال إحصائيا و هو لصالح القياس البعدي.

أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 8.23 و انحراف معياري قدره 0.68 و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب 8.45 و انحراف معياري 0.7 و كانت قيمة (ت) المحسوبة 0.76 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال إحصائياً.





البحث									
غير دال إحصائياً				1.53	0.80	8.22	0.69	8.47	العينة الضابطة
دال إحصائياً	0.05	11	2.20	3.29	0.5	7.49	0.76	8.21	العينة التجريبية

## 2-2-2 عرض و تحليل نتائج الاختبار الجري ل60م من الحركة:

جدول رقم (08) مقارنة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام

استراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة للاختبار الجري ل60م من الحركة عند مستوى الدلالة

0.05 و درجة حرية 11

من خلال الجدول يتبين أن:

المجموعة التجريبية التي استعمل الطالبان معها استراتيجية التعلم التعاوني كان متوسطها الحسابي في القياس

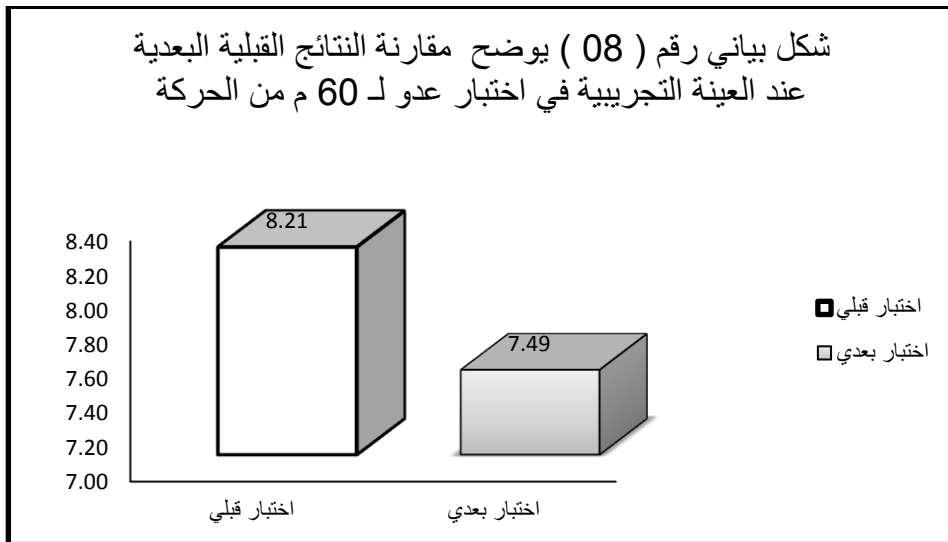
القبلي قدره 8.21 و انحراف معياري قدره 0.76

أما القياس فكان متوسطه الحسابي مقدر بـ 7.49 و انحراف معياري قدره 0.5، كما كانت قيمة (ت)

المحسوبة بلغت 3.29 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية

و التي قدرت ب3.29 و هذا يدل على وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو دال احصائياً و هو لصالح القياس البعدي .

أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره8.47 و انحراف معياري قدره 0.69 و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي ب 8.22 و انحراف معياري 0.80 و كانت قيمة (ت) المحسوبة 1.53 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال إحصائياً.



شكل بياني رقم (08) الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري ل60م من الحركة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) للمجموعة الضابطة وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني

على المجموعة التجريبية. و هذا ما يؤكد الشكل البياني رقم (08) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في هذا الاختبار أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في عملية تنمية السرعة

### 3-2-2 عرض و تحليل نتائج الاختبار جري 30م من الحركة:

جدول رقم ( 09 ) مقارنة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة للاختبار جري 30م من الحركة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11.

المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س1 (الثانية)	ع1	س2 (الثانية)	ع2					
عينة البحث	5.07	0.31	5.04	0.4	0.18	2.20	11	0.05	غير دال إحصائياً

غير دال				1.28	0.51	4.92	0.29	5.13	العينة التجريبية
إحصائياً									

من خلال هذا الجدول يتبين أن :

المجموعة التجريبية التي استعمل الطالبان معها استراتيجية التعلم التعاوني كان متوسطها الحسابي في القياس

القبلي قدره 5.13 و انحراف معياري قدره 0.29.

أما القياس البعدي فكان متوسطه الحسابي مقدر ب 4.92 و انحراف معياري قدره 0.51، كما كانت

قيمة (ت) المحسوبة بلغت 1.28 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة

(ت) الجدولية و التي قدرت ب 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس

البعدي فهو غير دال احصائياً .

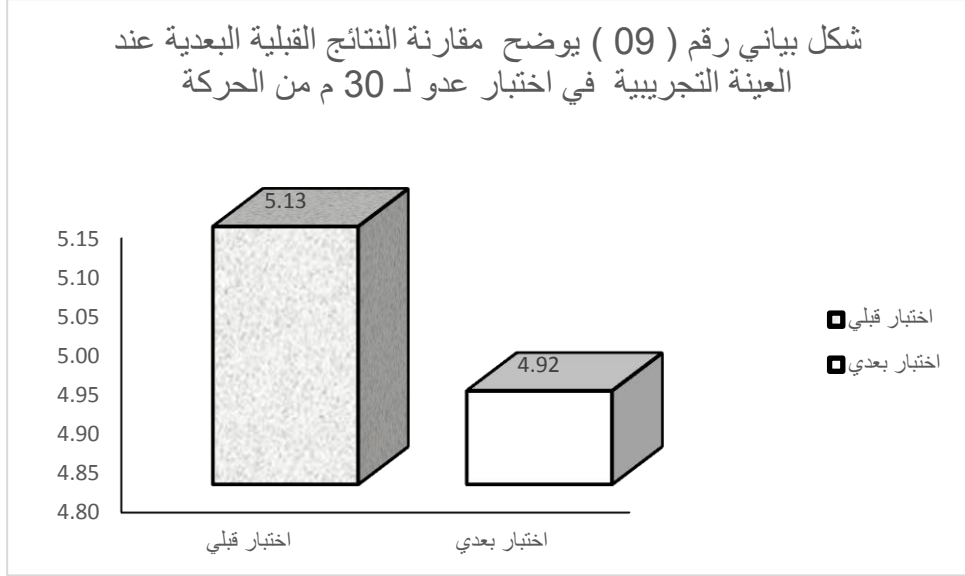
أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي

على متوسط حسابي قدره 5.07 و انحراف معياري قدره 0.31 و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس

البعدي ب 5.04 و انحراف معياري 0.4 و كانت قيمة (ت) المحسوبة 0.18 عند مستوى الدلالة 0.05

و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب 2.20 و هذا يدل على عدم

وجود فروق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال إحصائياً .



شكل بياني رقم ( 09 ) الفرق بين المتوسطات الحسابي البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الجري لـ 30 م من الحركة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية. و هذا ما يؤكد الشكل البياني رقم (08) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في هذا الاختبار أين يتبين أن المجموعة التجريبية لم تحقق أحسن متوسط حسابي و هذا يدل على أن تحسن نتائج السرعة في المسافات القصيرة يعود لأسباب وراثية حيث أن أبطال المسافات القصيرة يولدون و لا يصنعون

## 2-2-4 عرض و تحليل نتائج الاختبار جري 600 م :

جدول رقم(10) مقارنة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام

استراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبار جري

المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	1ع	2س (الثانية)	2ع	1ع					
عينة الضابطة	129.02	1.87	129.33	2.27	0.57	2.20	11	0.05	غير دال إحصائياً
عينة التجريبية	130.65	6.22	127.47	1.6	1.57	2.20	11	0.05	غير دال إحصائياً

600م عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11

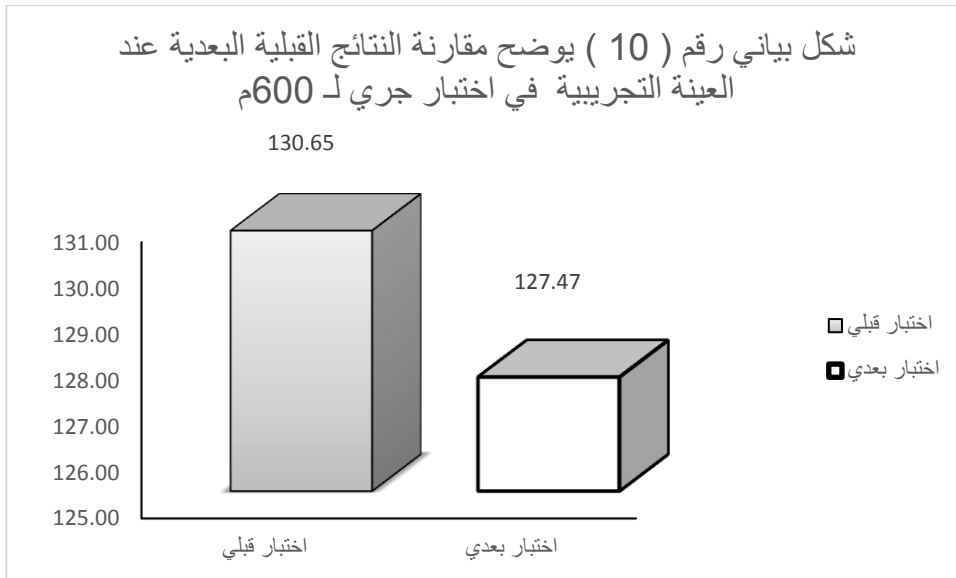
من خلال هذا الجدول يتبين أن: المجموعة التجريبية التي استعمل الطالب معها استراتيجية التعلم التعاوني

كان متوسطها الحسابي في القياس القبلي قدره 130.65 و انحراف معياري قدره 6.22

أما القياس البعدي فكان متوسطه الحسابي مقدر بـ 127.47 و انحراف معياري قدره 1.6، كما كانت قيمة (ت) المحسوبة بلغت 1.57 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال احصائياً و هو لصالح القياس القبلي.

أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 129.02 و انحراف معياري قدره 1.87، و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 129.33 و انحراف معياري 2.27

و كانت قيمة (ت) المحسوبة 0.57 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال احصائياً.





غير دال إحصائياً	0.05	11	2.20	1.11	0.26	1.75	0.16	1.88	العينة الضابطة
دال إحصائياً				6.54	0.26	1.80	0.22	2.21	العينة التجريبية

من خلال هذا الجدول يتبين أن :

المجموعة التجريبية التي استعمل الطالبان معها استراتيجية التعلم التعاوني كان متوسطها الحسابي في القياس

القبلي قدره 2.21 و انحراف معياري قدره 0.22

أما القياس البعدي فكان متوسطه الحسابي مقدر بـ 1.80 و انحراف معياري قدره 0.26، كما كانت

قيمة (ت) المحسوبة بلغت 6.54 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أكبر من قيمة

(ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو

دال احصائياً و هو لصالح القياس البعدي.

أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي

على متوسط حسابي قدره 1.88 و انحراف معياري قدره 0.16، و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس

البعدي بـ 1.75 و انحراف معياري 0.26

و كانت قيمة (ت) المحسوبة 1.11 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة

(ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس

البعدي فهو غير دال إحصائياً .



				المحسوبة				س1 الثانية	عينة البحث
غير دال	0.05	11	2.20	0.61	0.78	5.97	0.92	6.07	العينة الضابطة
إحصائياً				4.92	0.67	6.18	0.82	7.01	العينة التجريبية
دال إحصائياً									

### -2-3 عرض و تحليل نتائج إختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة:

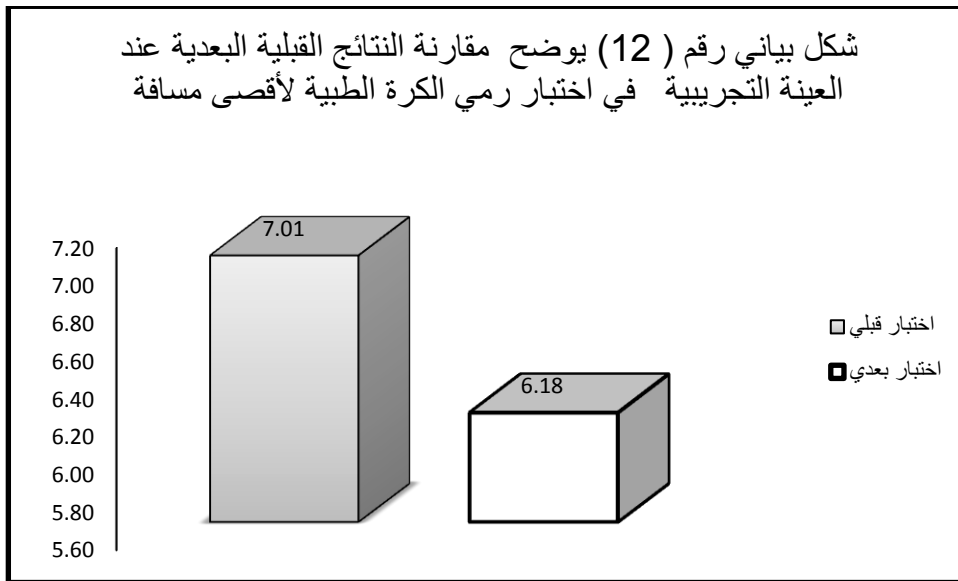
جدول رقم ( 12 ) مقارنة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة إختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11.

من خلال هذا الجدول يتبين أن :

المجموعة التجريبية التي استعمل الطالب معها استراتيجية التعلم التعاوني كان متوسطها الحسابي في القياس القبلي قدره 7.01 و انحراف معياري قدره 0.82.

أما القياس البعدي فكان متوسطه الحسابي مقدر بـ 6.18 و انحراف معياري قدره 0.67، كما كانت قيمة (ت) المحسوبة بلغت 4.42 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو دال إحصائياً و هو لصالح القياس البعدي.

أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 6.07 وانحراف معياري قدره 0.92 و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 5.97 وانحراف معياري 0.78 وكانت قيمة (ت) المحسوبة 0.61 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال إحصائياً .



شكل بياني رقم ( 12 ) الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية. و هذا ما يؤكد الشكل البياني رقم ( 12 ) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي

للمجموعتين الضابطة و التجريبية في هذا الاختبار أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية القوة.

حيث بين (صباحي، 1995، صفحة 172).

أن للتعلم التعاوني آثار إيجابية ليس فقط في التحصيل المعرفي بصفة عامة، بل في الجوانب الأخرى أيضاً، و بالأخص التربية البدنية و الرياضية.

### -2-3 عرض و تحليل نتائج إختبار الوثب ل10 خطوات:

المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	عينة البحث
	س1 (الثانية)	ع1	س2 (الثانية)	ع2					
العينة الضابطة	23.60	1.64	23.18	1.94	0.63	11	0.05	غير دال إحصائياً	العينة الضابطة
العينة التجريبية	25.28	1.85	23.63	2	2.51	11	0.05	دال إحصائياً	العينة التجريبية

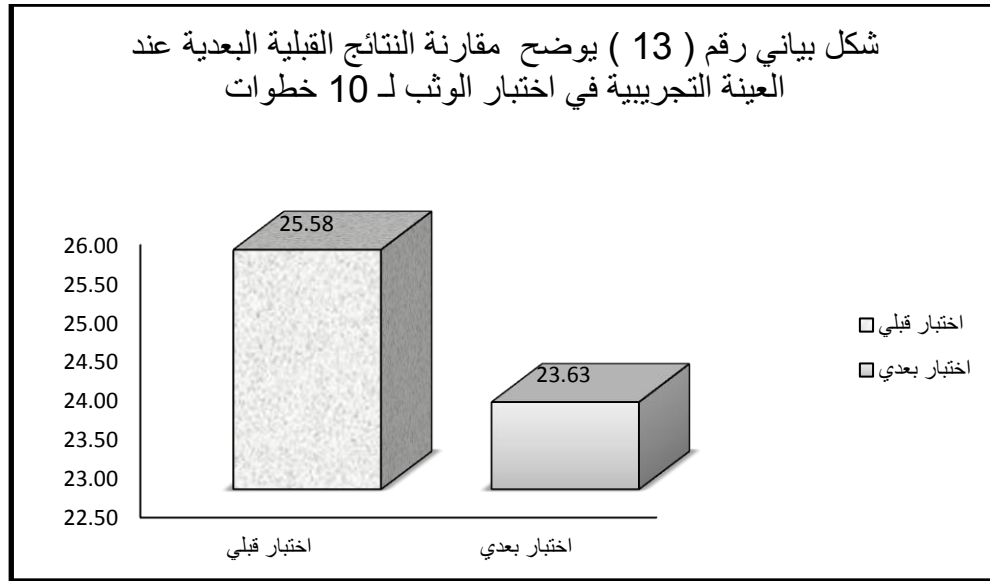
جدول رقم (11) مقارنة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبار الوثب 10خطوات عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11.

من خلال هذا الجدول يتبين أن :

المجموعة التجريبية التي استعمل الطالب معها استراتيجية التعلم التعاوني كان متوسطها الحسابي في القياس القبلي قدره 25.58 و انحراف معياري قدره 1.85.

أما القياس البعدي فكان متوسطه الحسابي مقدر بـ 23.63 و انحراف معياري قدره 2، كما كانت قيمة (ت) المحسوبة بلغت 2.93 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو دال احصائياً و هو لصالح القياس البعدي.

أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 23.60 و انحراف معياري قدره 1.64 و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 23.18 و انحراف معياري 1.94 و كانت قيمة (ت) المحسوبة 0.63 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال إحصائياً .



شكل بياني رقم ( 13 ) الفرق بين المتوسطات الحسابي البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار الوثب لـ 10 خطوات

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية. و هذا ما يؤكده الشكل البياني رقم (13) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في هذا الاختبار أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية صفة القوة. حيث بين (حسني، 1994، صفحة 172) .

أن للتعلم التعاوني آثار إيجابية ليس فقط في التحصيل المعرفي بصفة عامة، بل في جوانب الأخرى أيضاً، و بالأخص التربية البدنية و الرياضية.

-2-3 عرض و تحليل نتائج المرونة من وضع الجلوس:

جدول رقم (12) مقارنة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية باستخدام

استراتيجية التعلم التعاوني و المجموعة الضابطة لإختبار المرونة

من وضع الجلوس عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11.

المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س1 (الثانية)	ع1	س2 (الثانية)	ع2					
عينة البحث	10.88	3.65	11.92	2.36	1.03	2.20	11	0.05	غير دال إحصائياً
العينة الضابطة	14.17	3.18	10.92	3.38	2.45	2.20	11	0.05	دال إحصائياً

من خلال هذا الجدول يتبين أن :

المجموعة التجريبية التي استعمل الطالبان معها استراتيجية التعلم التعاوني كان متوسطها الحسابي في القياس

القبلي قدره 14.17 و انحراف معياري قدره 3.18.

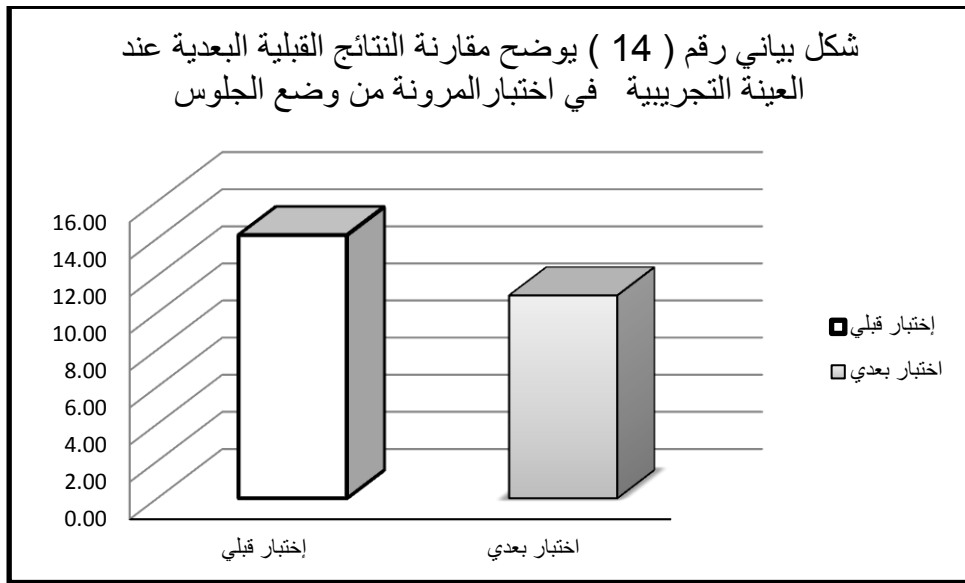
أما القياس البعدي فكان متوسطه الحسابي مقدر بـ 10.92 و انحراف معياري قدره 3.38، كما كانت

قيمة (ت) المحسوبة بلغت 2.45 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أكبر من قيمة

(ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو

دال احصائياً و هو لصالح القياس البعدي.

أما المجموعة الضابطة التي لم يتم استعمال معها استراتيجية التعلم التعاوني، فقد حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 1.94 و انحراف معياري قدره 0.63 و في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 11.92 و انحراف معياري 2.36 و كانت قيمة (ت) المحسوبة 1.03 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 11، و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت بـ 2.20 و هذا يدل على عدم وجود فرق بين القياس القبلي و القياس البعدي فهو غير دال إحصائياً .



شكل بياني رقم(14) الفرق بين المتوسطات الحسابي البعدية للعينتين التجريبية و الضابطة في اختبار المرونة من وضع الجلوس.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية. و هذا ما يؤكد الشكل البياني رقم ( 14 ) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي



إحصائياً		22	2.07			8			(درجة)
غير دال				2.14	3.33	14.1	3.03	11.50	إختبار المرونة من وضع الجلوس
إحصائياً						7			(درجة)

### 3-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

جدول رقم (13) قيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

من خلال الجدول رقم(13) الذي قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية لعينة البحث تبين ما يلي:

### 1-3-2 عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 60م من البدأ المنطلق:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				ع <sup>2</sup>	س <sup>-2</sup>		
0.05	22	2.07	2.94	0.74	8.45	12	العينة الضابطة
				0.34	7.79	12	العينة التجريبية

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

الاختبار الجري ل60م من البدأ المنطلق



							عينة البحث
0.05	22	2.07	2.63	0.84	8.22	12	العينة الضابطة
				0.53	7.49	12	العينة التجريبية

من خلال الجدول ( 15 ) الذي دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و

التجريبية في اختبار جري 60م من الحركة، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة

الضابطة بلغت 8.22 و انحراف معياري 0.84 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة

التجريبية 7.49 و انحراف معياري 0.53 . كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في هذا الاختبار 2.63 و هي

أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05، مما

يدل على وجود فرق في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة متوسطها الحسابي أحسن من

قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام

استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية، و هذا ما يؤكد الجدول رقم ( 15 ) الذي الفرق بين

المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي أين يتبين أن المجموعة التجريبية

حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية السرعة.

## 2-3-2 عرض و مناقشة نتائج جري 30 من الحركة:

جدول رقم ( 16 ) دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 30 م من

الحركة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس
				ع2	س2-		الإحصائية
0.05	22	2.07	0.63	0.42	5.04	12	عينة الضابطة
				0.53	4.92	12	عينة التجريبية

من خلال الجدول ( 16 ) الذي دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار 30م من الحركة، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة بلغت 5.04 و انحراف معياري 0.42 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية 4.92 و انحراف معياري 0.53. كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في هذا الاختبار 0.63 و هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة متوسطها الحسابي أحسن من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية، و هذا ما يؤكد الجدول رقم (16) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي أين يتبين أن المجموعة التجريبية

حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في عملية تعلم مهارة نوكس للمحاورة السريعة.

### -3-5 عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 600م :

جدول رقم ( 17 ) دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 600م

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س <sub>2</sub>	ع <sub>2</sub>				
عينة البحث	12	129.33	2.37	2.32	2.07	22	0.05
	12	127.47	1.67				

من خلال الجدول ( 17 ) الذي دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و

التجريبية في اختبار جري 600م، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة

بلغت 129.33 و انحراف معياري 2.37 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة

التجريبية 127.47 و انحراف معياري 1.67. كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في هذا الاختبار 2.32 و

هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05، مما

يدل على وجود فرق في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة متوسطها الحسابي أحسن من

قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام

استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية، و هذا ما يؤكد الجدول رقم (17) الذي الفرق بين

المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي أين يتبين أن المجموعة التجريبية

حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية صفة التحمل.

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س <sup>-</sup> 2	ع <sup>2</sup>				
عينة البحث	12	1.88	0.17	4.14	2.07	22	0.05
		2.21	0.23				

### 2-3-5 عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات:

جدول رقم (18) دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من

الثبات

من خلال الجدول (18) الذي دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و

التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة

الضابطة بلغت 1.88 و انحراف معياري 0.17 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينه التجريبية 2.21 و انحراف معياري 0.23. كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في هذا الاختبار 4.14 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فرق في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة متوسطها الحسابي أحسن من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية، و هذا ما يؤكد الجدول رقم (18) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في عملية تنمية القوة

### -3-4 عرض و مناقشة نتائج اختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>		
0.05	22	2.07	-2.62	0.97	6.07	12	العينة الضابطة
				0.85	7.01	12	العينة التجريبية

جدول رقم (19) دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة

من خلال الجدول (19) الذي دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة بلغت 6.07 و انحراف معياري 0.97 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية 7.01 و انحراف معياري 0.85. كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في هذا الاختبار 4.21 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت بـ 2.62 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فرق في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة. المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة متوسطها الحسابي أحسن من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية، و هذا ما يؤكد الجدول رقم (17) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية صفة القوة.

### 3-4 عرض و مناقشة نتائج إختبار الوثب ل10 خطوات :

جدول رقم (20) دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب ل10 خطوات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				ع2	س2-		
0.05	22	2.07	2,76	1.72	23.60	12	العينة الضابطة
				1.93	25.58	12	العينة التجريبية

من خلال الجدول ( 20 ) الذي دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في الوثب ل10 خطوات، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة بلغت 23.60 و انحراف معياري 1.72 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية 25.58 و انحراف معياري 1.93. كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في هذا الاختبار 2,76 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فرق في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة متوسطها الحسابي أحسن من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية، و هذا ما يؤكد الجدول رقم ( 20 ) الذي الفرق بين

المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي أين يتبين أن المجموعة التجريبية

حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية صفة القوة

### -3-4 عرض و مناقشة نتائج اختبار المرونة من وضع الجلوس:

جدول رقم (21) دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة من وضع

الجلوس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				س <sup>2</sup>	ع <sup>2</sup>		
0.05	22	2.07	-2.14	3.03	11.50	12	العينة الضابطة
				3.33	14.17	12	العينة التجريبية

من خلال الجدول ( 21 ) الذي دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و

التجريبية في اختبار المرونة من وضع الجلوس، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة

الضابطة بلغت 11.50 و انحراف معياري 3.03 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي

للعينة التجريبية 14.17 و انحراف معياري 3.33. كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في هذا الاختبار 2.14

وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.07 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0.05،

مما يدل على وجود فرق في الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة.

المجموعة التجريبية التي استعمل معها استراتيجية التعلم التعاوني كانت قيمة متوسطها الحسابي أحسن من قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و هذا ما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية، و هذا ما يؤكد الجدول رقم ( 21 ) الذي الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي أين يتبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مما يدل على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية صفة المرونة.

## 4-2 الاستنتاجات:

- التعلم التعاوني يساهم إيجابياً في تنمية بعض القدرات البدنية و الإنجاز الرياضي لدى المرحلة العمرية (16-17 سنة) في سباق التتابع (القوة- السرعة- التحمل- المرونة).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة القوة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة السرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة التحمل في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة المرونة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

## 4-2 مقابلة النتائج بالفرضيات:

في ضوء حدود عينة البحث و خصائصها و المنهج المستخدم و أسلوب التحليل المتبع أمكن الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

#### 1-4-2 الفرضية الأولى:

• هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية و الضابطة في صفة القوة في الإختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال الجداول رقم (08)، (09)، (14)، (15) التي توضح الاختبارات القبليّة البعدية و الاختبارات

البعدية لعينتي البحث في الاختبارات الخاصة بالقوة يلاحظ الطالبان أن العينة التجريبية حققت نتيجة أفضل

نظرا لاستخدامها استراتيجية التعلم التعاوني مقارنة بالعينة الضابطة و هذا توضحه الجداول رقم (08)،

(09)، (14)، (15)، التي تبين دلالة الفروق في نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات

الخاصة بالقوة، و قد أشار (adams, 1992,pp. 24-25) إلى أن استخدام التعلم التعاوني يؤدي

إلى قبول التلاميذ لوجهات نظر الآخرين، و إيجاد العلاقات الإيجابية بين الفئات غير المتجانسة، و تنمية

القدرات للمتعلمين، كما هو الحال في الدراسة الحالية التي أظهرت تحسن نسبي في قدرات التلاميذ البدنية

في فعالية سباق التتابع.

وعليه الفرضية الأولى التي تشير إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين

متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة القوة في الإختبار البعدي لصالح المجموعة

التجريبية مقبولة و قد تحققت.

#### 2-4-2 الفرضية الثانية:

• هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية و الضابطة في صفة السرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال الجداول رقم (11)، (12)، (17)، (18) التي توضح الاختبارات القبليّة البعديّة و الاختبارات

البعديّة لعينتي البحث في الاختبارات الخاصة بالسرعة يلاحظ الطالبان أن العينة التجريبية حققت نتيجة

أفضل نظرا لاستخدامها استراتيجيّة التعلم التعاوني مقارنة بالعينة الضابطة و هذا توضحه الجداول رقم

(11)، (12)، (17)، (18)، التي تبين دلالة الفروق في نتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث في

الاختبارات الخاصة بالسرعة، و الإبراز أهمية استراتيجيّة التعلم التعاوني و مفهومه عرفه (علي، 1992،

صفحة 59) بأنه: "استراتيجيّة تعليمية منظمة و مرتبة يمكن استخدامها في أي مرحلة تعليمية و في أغلب

المواد الدراسية" و بطبيعة الحال مادة التربية البدنية و الرياضية، و هذا ما يدل على الدور الفعال الذي تلعبه

استراتيجيّة التعلم التعاوني، و هذا مل أكدته الدراسة الحالية. كما تثبتتها دراسة (أمين، 2004) التي أشارت

إلى أهمية استخدام و تطبيق أسلوب التعلم التعاوني على مهارات كرة الطائرة و بالتالي القدرات البدنية في

سباق التتابع . و عليه الفرضية الثانية التي تشير إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة السرعة في الاختبار

البعدي لصالح المجموعة التجريبية مقبولة و محققة.

### 3-4-2 الفرضية الثالثة:

• هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية و الضابطة في صفة التحمل في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال الجداول رقم (10)، (16)، التي توضح الاختبارات القبلية البعدية و الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات الخاصة بالتحمل، يلاحظ الطالبان أن العينة التجريبية حققت نتيجة أفضل نظرا لاستخدامها استراتيجيات التعلم التعاوني مقارنة بالعينة الضابطة و هذا توضحه الجداول رقم (10)، (16)، التي دلالة الفروق في نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات الخاصة بصفة التحمل، و قد قال (shroyer, 1989) إستناداً على الدراسات السابقة بأن فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني حققت أنماط تعليمية متميزة أهمها: تحصيل أكاديمي أعلى، زيادة الثقة و احترام الذات، بالإضافة إلى تنمية القدرات.

كما تثبتتها دراسة (أحمد م.، 2005) التي أشارت إلى تأثير التعلم التعاوني على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم و بالتالي القدرات البدنية في سباق التتابع بحكم تشابهها مع القدرات البدنية في فعالية كرة القدم. و عليه الفرضية التي تقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة التحمل في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية مقبولة و محققة.

#### 4-4-2 الفرضية الرابعة:

● هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة المرونة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

من خلال الجداول رقم (10)، (16)، التي توضح الاختبارات القبلية البعدية و الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات الخاصة بالمرونة، يلاحظ الطالبان أن العينة التجريبية حققت نتيجة أفضل نظرا

لاستخدامها استراتيجية التعلم التعاوني مقارنة بالعينة الضابطة و هذا توضحه الجداول رقم (10)، (16)،

التي دلالة الفروق في نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث في الاختبارات الخاصة بصفة المرونة،

وعليه الفرضية التي تقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي

درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة التحمل في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية

مقبولة و محققة.

الفرض الرئيسي:

• التعلم التعاوني يساهم إيجابياً في تنمية بعض القدرات البدنية و الغنجاز الرياضي لدى المرحلة العمرية

(16-17 سنة) في سباق التتابع (القوة، السرعة، التحمل، المرونة).

• من خلال الجداول رقم (10)، (16)، (11)، (12)، (17)، (18)، (08)، (09)، (14)،

(15)، و التي توضح نتائج الاختبارات القبليّة البعدية و الاختبارات البعدية لعيني البحث، لاحظ

الباحثان بأن المجموعة التجريبية و التي استخدم معها استراتيجية التعلم التعاوني قد حققت نتائج جيدة في

الاختبارات الخاصة بجميع القدرات المعنية بالدراسة (القوة، السرعة، التحمل، المرونة). كما أن المجموعة

الضابطة حققت تطور معنوي و هذا راجع إلى البرنامج التعليمي الذي اتبعه الأستاذ المسؤول على

المجموعة. و قد أكدت الدراسات السابق ذكرها على فاعلية استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية قدرات

المتعلمين و تحصيلهم الأكاديمي، بالإضافة إلى زيادة الثقة و الاحترام، و استنادا على النتائج المتحصل عليها

فإن الفرضية الرئيسية التي تقول بأن التعلم التعاوني يساهم إيجابياً في تنمية بعض القدرات البدنية و الإنجاز

الرياضي لدى المرحلة العمرية (16-17 سنة) في سباق التتابع (القوة، السرعة، التحمل، المرونة) مقبولة و قد

تحققت.

## 5-2 خاتمة عامة:

مما سبق تم التوصل إلى ما يلي:

- نقص توفر الأجهزة و المعدات مما يجعل الأستاذ يميل إلى الاستراتيجيات القديمة (التقليدية) في تنفيذ الحصة مما يجعل نجاح الهدف أمراً صعباً.
- نقص خبرة الأساتذة في التنوع في الاستراتيجيات الحديثة و بالأخص استراتيجية التعلم التعاوني بحكم تكوينهم الذي لم يحتوي على هذه الاستراتيجيات الحديثة الظهور.
- ضرورة استخدام الاستراتيجيات الحديثة التي أظهرت نتائج إيجابية خاصة بعد تأقلم التلاميذ معها و تلاؤمها و طريقة المقاربة بالكفاءات.
- ضرورة إعادة تكوين الأساتذة على النهج الحديث الذي يتماشى و الطريقة الحديثة (المقاربة بالكفاءات).

و قد قام الطالبان إلى تقسيم هذا البحث إلى بابين :

الباب الأول و تضمن الدراسة النظرية و الباب الثاني احتوى على الدراسة الميدانية.

قسم الباب الأول إلى ثلاثة فصول: شمل الفصل الأول أساليب التدريس و أهميتها وأنواعها و تم التركيز على أسلوب التدريس التعاوني ، و شمل الفصل الثاني على خصائص و مميزات المرحلة العمرية (16-17 سنة)، و شمل الفصل الثالث على سباق التتابع و متطلباته البدنية.

وتضمن الباب الثاني فصلين: الفصل الأول تطرق فيه الطالبان إلى منهج البحث و إجراءاته الميدانية، حيث تناول فيه إلى الدراسة الأولية للاختبارات المستعملة و إجراءات الدراسة الرئيسة للبحث.

أما الفصل الثاني فقد تضمن على عرض و مناقشة النتائج التي توصلوا إليها و تحليلها إضافة إلى عرض الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات بالنتائج و الخلاصة العامة للبحث و التوصيات و الاقتراحات، و اعتمد الطالبان على المنهج التجريبي، حيث تمت الدراسة على تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية فرحاوي عبد القادر، وقد تم التأكد من صدق و ثبات الاختبارات من خلال الدراسة الاستطلاعية، حيث أسفرت نتائجها على أن الاختبارات تتميز بصدق و ثبات و موضوعية بدرجة عالية، و قد تكونت عينة الدراسة الأساسية من 24 تلميذ (ذكور) تم اختيارهم بطريقة مقصودة، حيث قام الباحثان بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح بعد أن قاما بالاختبارات القبلية، ثم أعادا نفس الاختبارات بعد ستة أسابيع، و بعد جمع النتائج الخام و معالجتها إحصائياً وفق أساليب إحصائية مناسبة و تحليلها و مناقشتها ثم الاستخلاص إلى:

- التعلم التعاوني يساهم إيجابياً في تنمية بعض القدرات البدنية لدى المرحلة العمرية (16-17 سنة) في سباق التتابع (القوة، السرعة، التحمل، المرونة).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة القوة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة السرعة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة التحمل في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة المرونة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- وكل هذه الاستنتاجات هي إجابات على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث.

## 2-6 الاقتراحات:

- و يوصى الطالبان الباحثان بإجراء المزيد من الدراسات و البحوث لاختبار أساليب حديثة في تدريس المقررات الدراسية و مواكبة التطور الحادث في الدول المتقدمة.
- دعوة أعضاء هيئة التدريس و المعلمين و المعلمات إلى استخدام استراتيجية التعلم التعاوني لتنمية المهارات الحركية للألعاب الجماعية و كذا الفردية المحتواة في المقرر الدراسي.
- إعادة تكوين الأساتذة على النهج الحديث الذي يتماشى و الطريقة الحديثة (المقاربة بالكفاءات).
- إدراج استراتيجية التعلم التعاوني ضمن طرق التدريس و الخاصة بمعهد التربية البدنية و الرياضية.

## 1. - قائمة المصادر و المراجع:

2. ابراهيم حماد مفتي. (1992). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة.
3. أبو عميرة، محبات. (1997). تجريب إستخدام إستراتيجية التعليم التعاوني و التعليم التنافسي في تعلم الرياضات لدى طلاب المرحلة لثانوية العامة . مصر: جامعة الشمس.
4. أحمد البسطويسي. سباقات الميدان و المضمار.
5. أحمد جميل عايش. (2008). أساليب التدريس التربوية الفنية و المهنية و الرياضية. الأردن: دار امسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
6. أحمد حمدان. (2011). تأثير إستخدام التعليم التعاوني على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات كرة السلة لطلاب كلية التربية بجامعة الأقصى. غزة ، فلسطين.
7. أحمد زكي صالح. (1986). علم النفس التربوي. مكتبة النهضة المصرية.
8. إخلص باهي. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
9. أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي للمفاهيم و التطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.

10. إسماعيل طه. (1986). كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
11. البغدادي محمد رضا. (2005). التعلم التعاوني. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. السميري لطيفة صالح. (2003). فاعلية استخدام إستراتيجية التعليم التعاوني في تنمية المهارات الإجتماعية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الملك سعود. الرياض السعودية.
13. الشافعي محمود عوض بسويوي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
14. الصافري إيمان. (1997). أثر استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في الإقتصاد المنزلي لتنمية بعض المهارات السلوك الإجتماعي. القاهرة: جامعة حلوان.
15. انجرس موريس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. دار القصبية للنشر.
16. بسيون أحمد. التدريس في التربية البدنية و لرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
17. بيوكار تشارلز. (1964). أسس التربية البدنية . القاهرة: مكتبة الأنجيلو المصرية.
18. جمل حمزة ابو نصر. (2005). التعلم التعاوني الفلسفة و الممارسة. العين الإمارات المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
19. حاجي فريد. (2005). بيداغوجيا التدريس بالكفاءات. الجزائر: دار الخلدونية.
20. حسن حسين قاسم. (1990). قواعد أساسية لتعليم ألعاب الساحة و الميدان لفعالية الركض و القفز. بغداد: مطبعة بغداد.
21. حسن محمد صبحي. (1995). القاس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . دار الفكر العربي.
22. حميد العربي. (2006). فاعلية استخدام التعلم التعاوني في إتقان تلميذات الصف الأول متوسط للمهارات الحاسوبية الأربع و إتجاهاتهن نحو مادة الرياضيات . مكة المكرمة.
23. داود الربيعي محمود. (2008). إستراتيجية التعلم التعاوني. بابل: دار ضياء للطبع و التصميم.
24. درويش،حسانين. (1984).
25. زينب علي،غادة جلال. (2008). طرق التدريس في التربية الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
26. شاهين عبد الحميد حسن عبدالحميد. (2010). مناهج وطرق التدريس. الإسكندرية مصر: كلية التربية بمندهور.
27. صبح ابو صالح محمد. (1989). مقدمة الإحصاء. ديوان المطبوعات الجامعية.
28. عبد البصير عادل. التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق.

29. عبد الحفيظ مقدم. (2003). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
30. عبد الخالق. (2003).
31. عبد الخالق عصام. (1992). علم التدريب الرياضي.
32. عبد الرحمان عيسوني. (1984). معالم علم النفس. بيروت: دار النهضة العربية.
33. عبد العلي نصيف. (1978). تدريب القوة. بغداد.
34. عبد الفتاح محمد دويداز. (2005). المرجع في فنيات كتاب البحث العلمي و منهج البحث العلمي في علم النفس. دار المعرفة الجامعية.
35. عبد المجيد مروان، محمد صبحي حسنين. (1978). اللياقة البدنية و مكوناتها، الأسس النظرية الإعداد البدني. دار الفكر العربي.
36. عبدالرحمان عيسوي. (1989). الإحصاء السيكولوجي التطبيقي. بيروت: دار النهضة العربية.
37. عبدالسلام. (1978). سكولوجية المرافقة. عالم الكتاب.
38. عبيد المقداد. (2006). أثر التعلم التعاوني على تعلم بعض المهارات الهجومية في لعبة المبارزة على طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل. بابل، العراق: مجلة التربية الرياضية.
39. عصام الدين متولي. (1998). التربية الميدانية و أساليب التدريس. الرياض: دار الفكر العربي.
40. عطالله. (2005). محاضرة في مناهج البحث العلمي.
41. عطالله. (2006). أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
42. عفاف عبد كريم. (2005). تصميم المناهج في التربية البدنية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
43. قاسم، قيس. (1984). مكونات الصفات الحركية. بغداد: مطبعة الجامعة.
44. قاسم المندلوي، محمد رضا الدافعة. (1990). الأسس التدريسية لفعالية ألعاب القوى. بغداد: جامعة بغداد.
45. قنصوة كامل عبد المجيد. (2006). أثر استخدام إستراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى كل من الأداء المهاري و التحصيل المعرفي لبعض المهارات الجمبازية لطلاب كلية التربية الرياضية. ابو قيرة الإسكندرية: مجلة نظريات و تطبيقات كلية التربية الرياضية.
46. ليراشيش جمال. (1996). ظاهرة عزوف المراهقين عن ممارسة التربية البدنية و الرياضية المدرسية مذكرة ليسانس. الجزائر: جامعة الجزائر.

47. مجيد خريبط ريسان. (1988). موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية و الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
48. محمد الحسن العلاوي. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
49. محمد العقاد أحمد. (2005). تأثير استخدام التعلم التعاوني على مستوى الأداء المهاري و تقدير الذات مهارية في كرة القدم للتلاميذ الصم و البكم. الإسكندرية: مجلة نضريات و تطبيقات التربية الرياضية.
50. محمد حسن العلاوي.
51. محمد حسن العلاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة.
52. محمد حمص محسن. (1997). المرشد في تدريس التربية الرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
53. محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية.
54. محمد صبحي حسنين. (1987). طرق بناء و تقنين الإختبارات في التربية البدنية .
55. محمد نصر الدين رسوان. (1998). إختبار الأداء الحركي. دار الفكر العربي.
56. محمد يوسف. (1989). الإحصاء في البحوث التعليمية. المكتبة الأكاديمية.
57. محمود عبد الحلیم عبد الكريم. (2006). ديناميكية التدريس التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
58. محمود عبد الحلیم عبد الكريم. (2006). ديناميكية تدريس التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
59. محمود عبد الحلیم منسي. (2003). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية و النفسية . دار المعرفة الجامعية.
60. مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الأسس العلمية و طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي.
61. ميخائيل خليل معوض. (1999). علم النفس التربوي. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
62. نور عصام. (1984). سيكولوجية المراهقة. مصر: مؤسسة شباب الجامعة.
63. وليد البكر، رشيد البكر. (2001). المنهج أسسه و مكوناته. الرياض: مكتبة الرشد.
64. يونس أمين. (2004). تأثير استخدام الأسلوب التعاوني على مستوى المهاري لبعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة لطلبة قسم التربية الرياضية لجامعة الأزهر. القاهرة: المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية.

- قائمة المصادر الأجنبية:

England .*cooperative learning in the EFL classroom* .(1990) .cretsen

prentice hall .*learning together and alone(3rded ) englwood* .(1991) .j johnson

paris: anphora .*éducation entrainment* .(1977) .ladislar honsky ladislar kacani

paris: anphora .*prisonation et entranmen des foot balleur* .(1990) .lupin bernard

clinical laboratory science .*cooperative learning* .(1994) .M enemy

amercan: american edication edicational .,*the copirative elementaryschool* .(1995) .slavin

edition vigot paris .*jorgain d'entranment* .(1990) ..Wineck

## Résumé de la recherche

« Coopérative efficacité de l'enseignement dans le développement de certaines capacités physiques des élèves (années 16\_17) dans une course de relais »

L'étude vise à étudier l'effet de l'utilisation de l'enseignement de collaboration dans le développement de certaines capacités physiques des élèves (16\_17 ans) dans la course de relais

Il a été supposé que l'enseignement collaboratif talibans contribue positivement au développement de certaines capacités et des élèves physiques (année de 16\_17) dans la course de relais

(Forces \_ vitesse \_ endurance \_ flexibilité)

L'échantillon de recherche Astmlh échantillon de 24 étudiants de sexe masculin a été divisé en deux échantillons officier et un autre pilote, dans :chacun des 12 élèves ont été sélectionnés au hasard et à cet égard

Utilisez les tests de groupes talibans de traitement physique et statistique :après les talibans a conclu ce qui suit

L'enseignement coopératif qui a contribué positivement au développement de certaines capacités physiques des élèves (années .16\_17) dans une course de relais

Par conséquent, nous suggérons que la méthode ordinaire d'enseigner une leçon de coopérative éducation physique et le sport

.Et à diverses activités sportives et divers groupes

## ملخص البحث:

"فاعلية التدريس التعاوني في تنمية بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ (16\_17 سنة) في سباق التتابع"

تهدف الدراسة الى معرفة أثر استخدام التدريس التعاوني في تنمية بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ (16\_17 سنة) في سباق التتابع

وقد افترض الطالبان ان التدريس التعاوني يساهم إيجابيا في تنمية بعض القدرات البدنية و لدى تلاميذ (16\_17 سنة) في سباق التتابع (القوة \_ السرعة \_ التحمل \_ المرونة)

وقد إشملة عينة البحث 24 تلميذ ذكور قسمت إلى عینتين عينة ضابطة و أخرى تجريبية ،في كل منهما 12 تلميذ وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وفي هذا الشأن :  
إستخدم الطالبان مجموعة إختبارات بدنية وبعد المعالجة الإحصائية إستنتج الطالبان مايلي :

أن التدريس التعاوني ساهم إيجابيا في تنمية بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ (16\_17 سنة) في سباق التتابع.

وعليه نقترح تعميم أسلوب التدريس التعاوني في درس التربية البدنية و الرياضية و في مختلف الأنشطة الرياضية و مع مختلف الفئات .