

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في :

علم الحركة وحركية الإنسان

تحت عنوان:

فاعلية العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في
تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ
(12- 13) سنة

بحث تجريبي أجرى على تلاميذ المتوسط بمتوسطة كتروسي أحمد ماسرى مستغانم

تحت إشراف :

أ- د بن سي قدور حبيب

من إعداد الطالب :

بن قناب عبد الرحمان

السنة الجامعية

2017-2016

الإهداء

"والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً
وجعل لكم السمع والأبصار و الأفئدة لعلكم تشكرون"

صدق الله العظيم

الآية 85 سورة الإسراء

ونحمد الله سبحانه وتعالى الذي يفقه من أراد به خيراً في الدين ويرفع درجاته المؤمنين
و العلماء العاملين في الدارين واشهد أن محمداً عبده ورسوله الذي أنزل عليه الكتاب
و الحكمة و علمه ما لم يعلم وعلى اله وصحبه أجمعين
أما بعد العون الله سبحانه وتعالى نكون قد وصلنا إلى ختام هذا العمل المتواضع الذي
نرجو أن يكون في صالح الأمة و الدين و الوطن.

اهدي هذا العمل المتواضع إلى اغلي ما في هذه الدنيا إلى أمي العزيزة حفظها الله
والى والدي "الشارف"، وقد أكون بفضلهما قد حققت أمنية طالما حلمت بها ألا وهي
الوصول إلى مستوى تعليمي مشرف

اهدي هذا العمل إلى كل أفراد عائلتي والأقارب والأستاذ العزيز على قلبي بن سي
قدور حبيب والى عمي الحاج و زملائي والى كل الأساتذة الذين أحاطوني بالتوجيهات
وقدموا لي العون لانجاز هذه المذكرة

إلى كل من ساعدني في دراستي سواء من قريب أو بعيد والى جميع الأصدقاء الذين
هم في قلبي ولم يذكرهم قلبي

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

التشكرات

أول ما نشكر صاحب النعم المتكاثرة و الأفضال المتواترة أحاطنا بعنايته وأحاطنا بتوفيقه ورعايته، ولولا منه كرمه سبحانه وتعالى ما كان العمل ليخرج إلى الوجود ، فله عز وجل الحمد والثناء الجميل وله الشكر أوله وآخره.

ونشكر من عباده الذين سخرهم لتوفيقنا المشرف الأستاذ الدكتور المحترم "بن سي قدور حبيب" الذي كان سند لي ، إذ لم يخل عليا بجهد آو وقت

نشكر كل الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية كما نشكر كل من ساعدنا بنصائحه و إرشاده في إتمام هذا البحث والى كل من ساهم ولو بدعاء... من قريب آو بعيد لإنجاح هذا العمل المتواضع الذي ابتغي به مرضاة الله عز وجل.

كما أوجه شكري وتقديري إلى أستاذ مشرفي في التربص الميداني الذي لم يخل عليا بشيء "مناد الشارف" والى مدير متوسطة كتروسي احمد .

ملخص البحث

جاءت الدراسة تحت عنوان فاعلية العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ سنة أولى متوسط (12-13) سنة، حيث تمحورت أهداف البحث في معرفة مدى فاعلية العاب القوى باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني لدى تلاميذ (12-13) سنة وكذا السعي إلى معرفة مدى فاعلية العاب القوى باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني لدى تلاميذ (12-13) سنة وكذا معرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عيني البحث جراء تطبيق أنشطة المقترحة . كما تم افتراض أن استخدام العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني لها تأثير فعال في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة.

حيث تمثلت عينة البحث في 30 تلميذ قسمت إلى مجموعتين 15 تلميذ للعينة الضابطة و 15 تلميذ للعينة التجريبية ، وتم اختيارها بطريقة عشوائية ، وتمثلت أداة البحث في مجموعة من الاختبارات كما تم استنتاج أن استخدام أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني له تأثير فعال في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة وعليه نقترح الاعتماد على استخدام أنشطة العاب القوى أطفال في حصة التربية البدنية وكذا إسناد مادة التربية البدنية لأساتذة مختصين في نشاط العاب القوى نظرا لخصوصية النشاط ومتطلباته المعرفية. والاهتمام بحصة التربية البدنية بما تحتويه من أنشطة متنوعة و العاب ترفيهية في هذه المرحلة الذي يمكن من تحسين عناصر الأداء البدني و المهاري.

الكلمات المفتاحية: العاب القوى أطفال ، التعلم التعاوني ، تنمية ، الأداء البدني و المهاري

Résumé de la recherche:

L'étude intitulée l'efficacité des enfants d'athlétisme à l'aide d'apprentissage coopératif dans l'élaboration de certains éléments de la performance physique et de compétences chez les élèves de première moyenne (12-13), où les objectifs centrés sur l'efficacité de l'athlétisme en sachant en utilisant l'apprentissage coopératif dans l'élaboration de certains éléments de la performance physique chez les élèves (12-13) ans de recherche et cherchent à connaître l'efficacité de l'athlétisme en utilisant l'apprentissage coopératif dans l'élaboration de certains éléments de la performance physique chez les élèves (12-13) ans de recherche et cherchent à connaître l'efficacité de l'athlétisme en utilisant l'apprentissage coopératif dans l'élaboration de certains éléments de la performance physique chez les élèves (12-13) ans et voir les différences de qualité entre mon exemple d'application recherche Les activités proposées, il a présumé qu'à l'aide d'athlétisme enfants utilisant l'apprentissage collaboratif une influence réelle dans le développement de certains éléments de la performance physique et de compétences chez les élèves (12-13). Lorsque l'échantillon cherchait de 30 élèves, divisés en deux groupes de 15 élèves à agent d'échantillon et 15 élèves de l'échantillon pilote et a été sélectionné de manière aléatoire, outil de recherche consistait en une série de tests a également conclu que l'utilisation activités Kids Athletics en utilisant une influence réelle dans le développement de certains éléments de la performance physique et de compétences chez les élèves (12-13) années d'apprentissage collaboratif d'où nous suggérons invoquant à l'aide des pouces.

Mots clés : athlétisme enfants ,l'apprentissage, développement, coopératif, performance physique, compétences, de performance

الفهرس

- ا - الإهداء.....
- ب - التـشكرات.....
- ج - ملخص البحث.....
- د - الفهرس.....
- هـ - قائمة الجداول.....
- و - قائمة الأشكال البيانية.....

التعريف بالبحث

- 01 - مقدمة البحث.....
- 02 - مشكلة البحث.....
- 03 - أهداف البحث.....
- 03 - فروض البحث.....
- 03 - أهمية البحث.....
- 04 - مصطلحات البحث.....
- 05 - الدراسات السابقة و البحوث المشابهة.....
- 05 - عرض الدراسات.....
- 05 - دراسة بلغالي فوزية و يحي فريد(2015-2016).....

08.....	- دراسة بن احمد محمد(2013).
10.....	- دراسة بلغالي العجال وبكريتي الشارف (2002).
11.....	- دراسة مختار حفيظة وكافية لهاب(2013).
12.....	- التعليق على الدراسات.
13.....	- نقد الدراسات.
13.....	خاتمة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

15.....	- مدخل الباب الأول.
---------	---------------------

الفصل الأول

العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني

17.....	تمهيد.
17.....	1-1 مفهوم مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال.
17.....	1-2 أهداف الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال.
18.....	1-3 محتوى أهداف مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال.
18.....	1-3-1 تحسين الحالة الصحية
18.....	1-3-2 التفاعل الاجتماعي.....
18.....	1-3-3 تنمية روح المغامرة.....

18	1-3-4 مبدأ الفريق.....
18	1-4 الوسائل المستخدمة في العاب القوى أطفال.....
18	1-4-1 الأدوات و المعدات.....
19	1-4-2 الموقع و المدة.....
19	1-5 تصنيف مسابقات العاب القوى أطفال حسب متغير السن(11-13) سنة.....
19	1-6 برنامج مسابقات العاب القوى حسب متغير السن.....
19	1-7 تعليمات لاستخدام والأمان.....
20	2- التعلم التعاوني في التربية البدنية و الرياضية.....
20	2-1 مفهوم التعلم التعاوني.....
20	2-2 أسس التعلم التعاوني.....
20	2-2-1 مراعاة الفروق الفردية.....
20	2-2-2 الاهتمام بالمشاركة الايجابية وتفاعل التلاميذ.....
21	2-2-3 المناقشة الجماعية.....
21	2-2-4 تشجيع التلاميذ على التعاون و العمل في مجموعات.....
21	2-2-5 التنظيم.....
21	2-2-6 التقويم الفردي و الجماعي.....
21	2-3 مكونات التعلم التعاوني.....
21	2-3-1 الاعتماد المتبادل الايجابي.....
22	2-3-2 التفاعل وجهها لوجه.....
22	2-3-3 المسؤولية الفردية.....

22	4-3-2 المهارات الاجتماعية.....
22	5-3-2 معالجة المجموعة.....
23	4-2 مهارات التعلم التعاوني.....
23	1-4-2 عمليات التعلم.....
23	2-4-2 الثقة بالنفس.....
23	3-4-2 القدرة على الاتصال.....
23	4-4-2 احترام رأي الآخرين.....
23	5-4-2 تقدير العمل التعاوني.....
23	5-2 مميزات التعلم التعاوني.....
23	الخلاصة.....

الفصل الثاني

المتطلبات البدنية و المهارية في مسابقة السرعة و الوثب الطويل و مميزات الفئة العمرية (12-13) سنة

25	- تمهيد.....
25	1-1 عناصر الأداء البدني.....
25	1-1-1 القوة.....
26	2-1-1 السرعة.....
26	3-1-1 المرونة.....
27	4-1-1 التحمل.....

27	1-1-5 الرشاقة
28	2- عناصر الأداء المهاري
28	2-1-1 مسابقة السرعة
28	2-1-1-1 المراحل الفنية للسرعة
30	2-2-1 مسابقة الوثب الطويل
30	2-2-1-1 المراحل الفنية للوثب الطويل
31	1.2 . خصائص النمو للمرحلة العمرية من (12-13) سنة
33	الخلاصة
34	خاتمة الباب الأول

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

36	- مدخل الباب الثاني
----	---------------------

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

38	تمهيد
38	1-1-1 الدراسة الاستطلاعية
40	2-1-2 الدراسة الأساسية
40	1-2-1-1 منهج البحث

41	2-2-1 مجتمع البحث.....
41	3-2-1 عينة البحث.....
41	4-2-1 مجالات البحث.....
42	5-2-1 متغيرات البحث.....
42	6-2-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات العشوائية.....
43	7-2-1 أدوات البحث.....
43	1-7-2-1 طريقة إجراء الاختبارات.....
44	2-7-2-1 مواصفات الاختبارات المستخدمة.....
50	8-2-1 الأسس العلمية لاختبارات المستخدمة.....
50	1-8-2-1 ثبات الاختبار.....
51	2-8-2-1 صدق الاختبار.....
52	3-8-2-1 الموضوعية.....
52	9-2-1 تنظيم سير الوحدات التعليمية خلال التجربة الأساسية.....
56	10-2-1 الوسائل الإحصائية.....
58	11-2-1 صعوبات البحث.....
58	خاتمة.....

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد	60
1-2 عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث	60
1-1-2 عرض تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث	60
2-1-2 عرض تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث	61
2-2 مناقشة فرضيات البحث	85
3-2 الاستنتاجات	87
4-2 الخلاصة العامة للبحث	88
5-2 التوصيات	89

المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مجموعة الاختبارات البدنية المنتقاة	39
02	يوضح رزمة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية	40
03	يوضح ثبات و صدق الاختبار	51
04	يوضح مجموعة من الأهداف الإجرائية الرئيسية المنجزة على امتداد التجربة الرئيسية	54
05	يوضح التقسيم الزمني على مستوى مراحل الوحدة التدريسية	56
06	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات	60
07	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعدية	61
08	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في اختبار ثني الجذع لأمام من وضع الجلوس في متغير المرونة	62
09	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعيني البحث في اختبار الوثب الخماسي لمتغير القوة	64
10	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعيني البحث في اختبار التحمل (جري ل 5 د) لمتغير التحمل.	65
11	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعيني البحث في اختبار الوثب الطويل من الجري لمتغير الوثب الطويل.	67

12	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة.	69
13	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث لاختبار العدو 60 متر لمتغير السرعة	70
14	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث	72
15	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة	73
16	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار انجاز عدو 60 متر	75
17	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة (ثنى الجذع لإمام من وضع الجلوس)	77
18	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي	79
19	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل	81
20	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل من الجري	83

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عنوان الأشكال البيانية	الصفحة
01	يبيّن اختبار الطول و الوزن	44
02	يوضح اختبار الوثب الخماسي	45
03	يوضح اختبار عدو 30 من بداية المتحركة	46
04	يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس	47
05	يوضح اختبار جري التحمل ل5 دقائق	49
06	يوضح اختبار الوثب الطويل من الجري	49
09	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في متغير المرونة لاختبار ثني الجذع لأمام من وضع الجلوس	63
10	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في متغير القوة	65
11	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في متغير التحمل	66
12	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في اختبار جري التحمل ل5 دقائق	68
13	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة	70
14	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في متغير السرعة	71
15	وضح النتائج البعديّة لعينيّ البحث الضابطة و التجريبية في متغير السرعة 30متر من الحركة	74

76	يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز عدو لمسافة 60م	16
78	يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير المرونة (ثني الجذع للأمام)	17
80	يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة (الوثب الخماسي)	18
82	يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير التحمل (الجري ل 5 د)	19
84	يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز الوثب الطويل	20

1- مقدمة :

العاب القوى من الرياضات العريقة ،فهى عصب الألعاب الاولمبية القديمة و عروس الألعاب الاولمبية الحديثة ومقياس لحضارة الشعوب ،فضلا على أنها تخلق للفرد التكامل البدني و المهاري و النفسي و الأخلاقي ،لذلك اعتبرت الرياضة الأساسية الأولى في العالم و ركن هام من أركان التربية البدنية خاصة عند الأطفال الذين اهتموا منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع أنفسهم في مقارنة مع الآخرين بحيث أتاحت لهم التدريب على مجموعة من المعارف الحركية (البدنية و المهارية)التي لها أهمية كبيرة في نمو الطفل كي يمكن من صناعة جيل ذو إمكانية بدنية وصحة جيدة وأتاحت لهم أيضا مسابقات متنوعة التي تولد لهم عنصر المنافسة النبيلة ،ولكن هذا لا يستبعد التعاون فيما بينهم وذلك عن طريق تطبيق إستراتيجية التعلم التعاوني

وهذا الأخير المتمثل في احد طرق التعلم التي تتطلب من الأفراد العمل في مجموعات صغيرة حيث تتكون كل مجموعة من (4-6) أفراد يعملون مع بعضهم البعض من اجل تحقيق هدف واحد مشترك والمتمثل في عمل المجموعة ككل .

وحتى هذه اللحظة يوجد القليل من الأبحاث التي استفادت من هذا الأسلوب في التربية البدنية و الرياضية و التي أوضحت أن أنشطة العاب القوى لأطفال باستخدام احد استراتيجيات التعلم و المتمثلة في التعلم التعاوني تعود بالفائدة للتلاميذ التربية البدنية حيث يمكن أن يقود إلى تنمية عناصر الأداء البدني (القدرات البدنية) التي لابد من توافرها عند الأطفال بحيث أشار قاسم حسين وإيمان شاكر إلى الأداء البدني "انه مقدار الحصيلة التي تعبر عن المتغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التدريس و التدريب "(قاسم،إيمان 1998 صفحة 31) ،القدرات البدنية قاعدة أساسية للنشاطات الرياضية لذا كان لازما علينا معرفة كل ما يتعلق بها من خصائص سواء كانت أصلية أو مكتسبة ،فالإلمام التام بها من جميع النواحي من طرف المدرسين أو أساتذة التربية البدنية و الرياضية خاصة ضرورة حتمية لما لها أهمية في تحسين وتنمية اللياقة البدنية وهذا بالهدف الوصول إلى صناعة جيل ذو لياقة بدنية جيدة حتى يستطيع مواكبة العصر .

وكذا عملت العاب القوى أطفال إلى تنمية عنصر المهارة عند الأطفال ومكنتهم من أداء التمارين بمهارة وهذا بما تحتويه أنشطة العاب القوى بمجموعة من الفعاليات التي تتطلب في أدائها المهارة الكافية والتي أشار إليها مفني إبراهيم "أنها تدل على كفاءة الأفراد في أداء واجب ،وكذا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي"(مفني إبراهيم،2001 ص104) .ويتم تنمية هذه العناصر (الأداء البدني و المهاري) خاصة عند المرحلة العمرية (12-13)سنة التي تعتبر مرحلة تطوير اللياقة البدنية كما يقول كورت مانيل "انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر (11-13سنة) هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطور القابلية الحركية المتنوعة "(مانيل1980ص267)

وبذلك تظل ألعاب القوى أطفال فرصة مناسبة لهذا التبادل، لهذا يجب على المهتمين بالرياضة ابتكار منافسات مناسبة للأطفال.

2- المشكلة :

يعتبر نشاط ألعاب القوى من الأنشطة الضرورية عند الطفل وذلك لاحتوائه على مجموعة من الألعاب المتنوعة و المتعددة التي تثير اهتمامه و الشغف لممارستها خاصة عند المرحلة المتوسطة والتي تعتبر من مراحل التعلم بحيث لايمكن تجاوزها و الاستغناء عنها في حصة التربية البدنية و الرياضية، وذلك لما تتضمنه من أنشطة مختلفة ووضعية تعليمية مستهدفة التي تتماشى مع مراحل النمو التي يمر بها الأطفال خلال تلك المرحلة العمرية ، خاصة إذا تم اختيار وضعيات تلائم خصائص تلك المرحلة من حيث الجانب البدني و النفسي و العقلي و الاجتماعي، والعمل بالمجموعات وهذا ما يسعى إليه التعلم التعاوني، فالهدف من ممارسة نشاط ألعاب القوى باستخدام إستراتيجية التعلم التعاوني هو تنمية عناصر الأداء البدني و المهاري عند الطفل الممارس. ورغم بذل مجهودات لتنمية تلك العناصر إلى أن استدأ أنشطة ألعاب القوى لم ترقى إلى ما تصبو إليه (تنمية عناصر الأداء البدني و المهاري) في المرحلة العمرية (12-13) سنة، على الرغم أن الأهداف المرسومة و المنشودة في حصة التربية البدني باستخدام أنشطة التربية البدنية في هذه المرحلة تصب بشكل خاص إلى تنمية تلك العناصر (البدنية و المهارية) وإعطاء فرصة للأطفال لتفاعل فيما بينهم من اجل تحقيق هدف الفريق ككل.

ومن خلال الدراسة التي أجراها الطالب الباحث داخل المؤسسة التعليمية و الزيارات الميدانية و المقابلات الشخصية فقد سجلت ضعف وعجز في مجال تعليم هذا الاختصاص وبما أن مسابقات ألعاب القوى تتيح الفرصة لإثارة و الإعجاب بألعاب القوى من قبل الأفراد وتتيح لهم العمل كوحدة واحدة، ومن هذا طرح الطالب الباحث التساؤل التالي :

- هل استخدام أنشطة ألعاب القوى باستخدام التعلم التعاوني يساهم في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث لصالح النتائج البعديّة في متغير عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين عينيّ البحث في النتائج البعديّة لصالح العينة التجريبية في متغير عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة؟

3- أهداف البحث :

- معرفة مدى فاعلية العاب القوى باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني لدى تلاميذ (12-13) سنة.

- معرفة مدى فاعلية العاب القوى باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة.

- السعي إلى تطبيق أنشطة العاب القوى كوحدات نموذجية في تحسين و تنمية بعض مكونات عناصر الأداء البدني لدى تلاميذ المرحلة العمرية (12-13) سنة .

- معرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عيني البحث جراء تطبيق الوحدات المقترحة .

4- الفرضيات :

- أن استخدام العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني لها تأثير فعال في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة.

الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لعيني البحث لصالح النتائج البعديّة في متغير عناصر الأداء البدني و الرياضي لدى تلاميذ (12-13) سنة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين عيني البحث في النتائج لصالح العينة التجريبية في متغير عناصر الأداء البدني و الرياضي لدى تلاميذ (12-13) سنة .

5- أهمية البحث :

الجانب العلمي:

- إثراء وتزويد مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية بموضوع العاب القوى أطفال .

- لفت انتباه أساتذة التربية البدنية و الرياضية لمرحلة المتوسط إلى أهمية استخدام أنشطة العاب القوى خلال حصص التربية البدنية و مدى أهميتها من ناحية الجانب البدني (القوة، سرعة..) و النفسي (ميولات و انفعالات) و الاجتماعي (التعاون، المساهمة).

الجانب العملي :

- تسليط الضوء على ألعاب القوى أطفال خاصة و حصص التربية البدنية بشكل عام.
- اعتبار ألعاب القوى أطفال وسيلة أو طريقة تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لمادة التربية البدنية.
- تنمية بعض عناصر الأداء البدني لدى تلاميذ هذه المرحلة العمرية .
- تنمية بعض عناصر الأداء المهاري لدى تلاميذ هذه المرحلة العمرية .

6- مصطلحات البحث :

6 - 1 اصطلاحا :

ألعاب القوى أطفال :

سعى الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال إلى اقتراح نظام ألعاب القوى لأطفال لتحفيز الأطفال على ممارسة ألعاب القوى و التعرف على فعاليتها المختلفة بطريقة سهلة و ممتعة عن تنظيم مسابقات في جميع الفعاليات الخاصة بالناشئين من (جري، رمي، قفز)، باستعمال مجموعة من الألعاب.

التعلم التعاوني :

عرفه محمد المرسي 1990 على انه "إستراتيجية للتعلم يتم بموجبها تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة، يعمل أفرادها متعاونين، متحملين مسؤولية تعلمهم وتعلم زملائهم وصولا إلى تحقيق أهدافهم التعليمية التي هي في الوقت نفسه أهداف المجموعة. (حسن طه، خالد عمران، 1999، ص 144)

الأداء البدني :

الأداء : ويعني انجاز أو قضاء الشيء. (هادية، 1999، ص 110)

ويقصد بالأداء البدني ذلك التحصيل الحادث في المجال الرياضي معين (هادية، 1999، ص 110)

عرفه قاسم حسين و إيمان شاكر انه " مقدار الحصة التي تعبر عن المتغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التدريس و التدريب. (قاسم حسين و إيمان، 1998، ص 31)

الأداء المهاري :

أن الأداء المهاري هو السلوك الناتج عن وجود انفعال أو مؤثر ، كما أشار محمد مطلق إلى أن مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشر هام للتعرف عن حالة اللاعبين و المعرفة ككل من التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أدائها. (محمد مطلق، 1988، ص 121)

6 - 2 إجرائيا :

العب القوى أطفال :

هي مجموعة من الأنشطة و الممتثلة في وحدات تعليمية أو ألعاب رياضية ،تنقسم بدورها إلى 3 فعاليات أساسية خاصة بالأطفال الأقل من 15 سنة (الرمي، العدو،الوثب) و تعتمد بشكل أساسي على عنصر المنافسة.

التعلم التعاوني :

هو احد طرق التعلم التي تتطلب من الأفراد العمل في مجموعات صغيرة حيث تتكون كل مجموعة من (4-6) أفراد يعملون مع بعضهم البعض من اجل تحقيق عمل واحد مشترك هو هدف المجموعة بحيث يكون كل فرد في المجموعة مسؤولا بشكل فردي عن جزء من النتيجة والتي لايمكن أن تكتمل ما لم يعمل أفراد المجموعة بالتعاون مع بعضهم البعض .

الأداء البدني :

هي زيادة ما يتمتع به الفرد من قدرات خاصة لفترة طويلة وقدرته على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء الطاقة التي تلزمه للتدريب.

الأداء المهاري :

هو كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم به المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول إلى دقة في الأداء المهارات بالآلية و إتقان

7- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

7-1 عرض الدراسات:

7-1-1 دراسة يحي فريد و بالغالي فوزية (2015-2016):

وحدات تعليمية مقترحة باستخدام العاب القوى لأطفال في تنمية بعض عناصر مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة.

7-1-1 مشكلة البحث :

- هل أثرت الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام العاب القوى لأطفال إيجابا في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث لصالح النتائج البعديّة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعديّة لصالح المجموعة التجريبية الممارسة لألعاب القوى أطفال ؟

7-1-2 أهداف البحث :

- معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام العاب القوى لأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائية (9-11) سنة .

- السعي إلى تبسيط أنشطة العاب القوى أطفال كوحدة نموذجية في تحسين من مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائية (9-11) سنة حسب الأهداف المنشودة .

- معرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عينيّ البحث جراء تطبيق وحدات التعليمية المقترحة.

7-1-3 الفرضيات :

- إن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام نظام العاب القوى لأطفال تساهم في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائية (9-11) سنة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث لصالح النتائج البعديّة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات البعديّة لصالح المجموعة التجريبية الممارسة لألعاب القوى أطفال .

7-1-1-4 عينة البحث :

بحيث شملت العينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في مجموعة من التلاميذ من (09-10) سنة وبلغ عددها 30 ذكور تم تقسيمهم إلى مجموعتين منهما الضابطة و التجريبية قوام كل منهما 15 تلميذ ولقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

7-1-1-5 الاستنتاجات :

- كشف الدراسة الحالية إن لهذه الوحدات المقترحة باستخدام العاب القوى لأطفال اثر ايجابي في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدي تلاميذ (09-11) سنة
- بينت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات هذا وان دل فانه يدل على نجاعة هذه الوحدات المقترحة باستخدام العاب القوى لأطفال في ما طبقت من اجله وهي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية في هذه المرحلة
- الدور الفاعل لأستاذ التربية البدنية و الرياضية مختص في بث الحيوية لحصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي .
- الوقوف على الوضع المرير التي تمر عليه حصة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الابتدائية.
- وضع أستاذ مختص للتربية البدنية و الرياضية .
- إدراج العاب القوى لأطفال في منهاج التربية البدنية و الرياضية ليطبق في الحصص التدريسية بحيث اثبت جدارته في تحقيقي أهم أهداف المنهاج وهو تنمية اللياقة البدنية لتلاميذ.

7-1-1-6 التوصيات :

- العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لإخراج درس التربية البدنية و الرياضية على نحو فعال والى تحقيق الكفاءة المنشودة .
- نقترح إسناد مادة التربية البدنية و الرياضية لأساتذة مختصين نظرا لخصوصية المادة و نشاطها المميز عن باقي المواد وكذا أهميتها في هذه المرحلة على وجه الخصوص .
- إدراج مشروع العاب القوى لأطفال في منهاج التربية البدنية و الرياضية مع التقيد بمحستين في الأسبوع.
- ضرورة توفير الوسائل البداغوجية لمادة التربية البدنية و الرياضية على مستوى المدارس الابتدائية.

- إجراء بحوث في القريب العاجل حول العاب القوى لأطفال كمقياس لانتقاء المواهب الشابة في المدارس.

7-1-2 دراسة بن احمد محمد (2013):

برنامج تدريب العاب القوى لأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي في مسابقات العدو و الوثب و الرمي.

7-1-2-1 مشكلة البحث :

- هل نظام العاب القوى لأطفال لديه جانب ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى المبتدئات 12-13 سنة ؟

- هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى لأطفال له اثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية ؟

- هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى أطفال له اثر ايجابي في تحسين الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات العاب القوى 12-13 سنة ؟

7-1-2-2 أهداف البحث :

- تطبيق مشروع الاتحاد الدولي العاب القوى أطفال في تدريبات الناشئات 12-13 سنة لألعاب القوى لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات.

- اقتراح برنامج تدريب لفئة المبتدئات 12-13 سنة باستخدام نظام العاب القوى لأطفال لتطوير القدرات البدنية .

- اقتراح برنامج تدريبي لفئة المبتدئات 12-13 سنة باستخدام نظام العاب القوى لأطفال لتطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات في العاب القوى .

7-1-2-3 فرضيات البحث :

- إن نظام العاب القوى لأطفال لديه جانب ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى لمبتدئات 12-13 سنة .

- البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى لديه تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية.

- البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى لأطفال لديه تأثير ايجابي في تحسين الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات العاب القوى 12-13 سنة.

7-1-2-4 عينة البحث :

- اخذ الطالب الباحث عينة من الرياضيين صنف المبتدئات بلغ عددهم 24 عداءة متكافئين في العدد أحدهما العينة الضابطة موزعة على مجموعتين ب 12 عداءة من الاتحاد الرياضي للحي.
- والأخرى عينة تجريبية ب 12 عداءة من الجمعية الرياضية للمصارعة و العاب القوى وهران بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتتراوح أعمارهن 12-13 سنة بالإضافة إلى رؤساء رابطات العاب القوى و مدربين لألعاب القوى الخاصة بالمقابلة الشخصية.

7-1-2-5 الاستنتاجات :

استخلص الطالب الباحث الاستنتاجات التالية :

- اظهر البرنامج التدريبي العاب القوى لأطفال تأثيرا ايجابيا على تطوير بعض القدرات البدنية.
- تطبيق برنامج العاب القوى لأطفال على فئة الناشئين لديه فعالية كبيرة في تطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات بالعاب القوى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي .
- عن طريق تنظيم مسابقات العاب القوى لأطفال يمكن انتقاء المواهب الشابة وتوجيهها إلى رياضة العاب القوى.
- العاب القوى لأطفال تعطى طابع اللعب و المرح و الاكتشاف لعائلات العاب القوى لناشئين.

7-1-2-6 التوصيات :

- إجراء بحوث مشابهة حول العاب القوى لأطفال في مجال التدريب الرياضي الخاص بالناشئين.
- ضم مشروع العاب القوى لأطفال إلى برنامج التكوين بمعاهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر لتكوين أساتذة و مدربين في مجال العتب القوى.
- تطبيق مشروع العاب القوى لأطفال في الوسط المدرسي.
- استعمال وسائل بداعوجية بديلة لألعاب القوى لأطفال لفئة الناشئين التي تساعد في تعلم فعاليات العاب القوى.

- إجراء بحوث في المستقبل حول ألعاب القوى للأطفال و انتقاء المواهب الشابة في المدارس .
- استخدام نظام ألعاب القوى للأطفال في تدريب الناشئين .

7-1-3 دراسة بلغالي العجال و بكرتي الشارف (2002) :

مقترح برنامج تدريبي خلال فترة الإعداد البدني العام و الخاص لتطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل .

7-1-3-1 مشكلة البحث :

- هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية لناشئين في الوثب الطويل ؟
- هل البرنامج التدريبي المقترح يطور الانجاز الرياضي لناشئين في الوثب الطويل ؟

7-1-3-2 أهداف البحث :

- انجاز وحدة تدريبية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة.
- معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل .

7-1-3-3 فرضيات البحث :

- البرنامج التدريبي المقترح يطور الصفات البدنية و الانجاز الرياضي للوثب الطويل لدى الناشئين للعينة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل .

7-1-3-4 عينة البحث :

شملت عينة البحث 30 عداء وتم توزيعهم إلى مجموعتين 15 عداء في العينة التجريبية و 15 عداء في العينة الضابطة.

7-1-3-5 الاستنتاجات :

على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها استخلص الطالبان الباحثان الاستنتاجات التالية:

- إن عملية التدريب في الواقع مقتصر على عامل الخصوصية و العفوية إلى جانب الخلط في عملية التدريب و خاصة في فعالية الوثب الطويل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل .
- إن البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل .
- البرنامج التدريبي المقترح تميز بفعالية من حيث الارتقاء بالمستوى الإنجاز الرياضي لدى رياضيين العينة التجريبية.
- على أن يلم بكل الأسس التدريبية و يوظفها حسن التوظيف بغرض الارتقاء بمستوى الإنجاز في الوثب الطويل.

7-1 - 3-6 التوصيات :

يوصي الطالبان الباحثان على ما يلي:

- ضرورة تنظيم أيام تكوينية بما فيها الملتقيات العلمية من الجانب النظري و التطبيقي في ألعاب القوى وفعالية الوثب الطويل على وجه الخصوص.
- تحفيز المدربين على الاهتمام باشتراك الرياضي ذوي الفئات الصغرى (10-12) في المنافسات لفعالية الوثب الطويل .
- تقييد البرنامج التدريبي المقترح كنموذج ممدد للسير الحسن لعملية التدريب لهدف الارتقاء بمستوى الصفات البدنية و الإنجاز في الوثب الطويل .
- ضرورة تغير و التنوع في مضمون البرامج التدريبية حسب الفترة التدريبية أو للرياضي نفسها لفعالية المتنافس عليه.

7-1 - 4 دراسة مختار حفيظة و كافية لوهاب (2013) :

العاب القوى لأطفال وسيلة ممتعة لتطوير بعض الصفات البدنية لأطفال 07-10 سنوات.

7-1 - 4-1 مشكلة البحث :

- هل العاب القوى لأطفال تعتبر كإمكانية ضرورة لتطوير بعض الصفات البدنية 07-10 سنة ؟

7-1-4-2 فرضيات البحث :

العب القوي لأطفال ضروري لتنمية بعض الصفات البدنية لأطفال 10-07 سنة.

7-1-4-3 عينة البحث :

- شملت عينة البحث 26 عداء من جنس الذكور (10-07) سنة مقسمة إلى عيتين قوام كل منهما 13 رياضي.

7-1-4-4 إجراءات البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي.

7-1-4-5 إجراءات التجربة :

- المجال الزمني: 2012-2013

- المجال المكاني : المركب الرياضي محمد بوضياف -الجزائر العاصمة.

- كما تم العمل مع العينة بواقع 03 حصص في الأسبوع كما إن الحصص أخذت طابع الألعاب في المحطات .

7-1-4-6 أهم النتائج :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث ولصالح العينة التجريبية في جميع متغيرات البحث (البدني- الانجاز الرقمي).

7-2 التعليق على الدراسات :

بعد العرض السابق للدراسات السابقة ،يمكن توضيح جوانب التركيز في هذه الدراسات حتى يتم الربط بينهما و بين الدراسة الحالية ،وكذا لأهمية الوقوف على ما يفيد و يدعم الدراسة في جوانبها المتعددة و المرتبطة بالتلاميذ خاصة في مرحلة العمرية (12-13) سنة ،والتي من الأهمية إبراز فائدتها العلمية و العملية للدراسة الحالية ،إضافة إلى إن تحليل و مناقشة هذه الدراسات يساعد الطالب الباحث على توضيح مدى اتفاق أو اختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية ،وكذا أوجه الاستفادة من الدراسات .

وفيما يلي نستعرض تعليق عام على الدراسات السابقة:

- ضرورة إجراء بحوث في القريب العاجل حول العب القوي أطفال كمقياس لانتقاء المواهب الشابة .

- استعمال وسائل بداعوجية لمادة التربية البدنية و الرياضية.
- استخدام نظام العاب القوى لأطفال في تدريب الناشئين .
- ضرورة الاهتمام بالأطفال خاصة مرحلة العمرية ما بين (9-13) سنة .

7-3 نقد الدراسات :

لقد أتاحت الدراسات السابقة الفرصة للطلاب الباحث باختيار عينة البحث من تلاميذ السنة الأولى متوسط و التي تتراوح أعمارهم ما بين (12-13) سنة و هي مرحلة عمرية يمكن للطفل فيها اكتساب نوع من الصفات البدنية وذلك بالاعتماد على نظام العاب القوى للأطفال.

- تتفق الكثير من الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية على أنها دراسات ذات منهج تجريبي و هو الحال في الدراسة الحالية حيث أنها دراسة تجريبية.

- كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف التي تسعى إليه هذه الدراسات و الدراسة الحالية و لكن تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الأساليب و الوسائل و الطرق المستعملة في تنمية تلك القدرات البدنية ، فنجد على سبيل المثال دراسة كل من يحيي فريد و بلغالي فوزية التي اعتمدت على وحدات تعليمية مقارنة بدراسة بلغالي العجال و بكرتي الشارف و دراسة بن احمد احمد إلى اعتمدت على برنامج تدريبي . وفي هذا السياق فضل الطالب الباحث البداية من حيث انتهت منه الدراسات السابقة وهذا بالقيام ب الدراسة الحالية بهدف التعرف على فاعلية العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدي تلاميذ مرحلة عمرية (12-13) سنة .

الخاتمة :

سعى الطالب الباحث لتبيان فاعلية العاب القوى باستخدام التعلم التعاوني في إطار حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري في مرحلة العمرية (12-13) سنة ، لذلك الهدف من الدراسة ككل هو النهوض بالطفل إلى ممارسة العاب القوى وتحبيبها له من خلال التنوع في برامجها .

مدخل الباب الأول:

لقد تم قسم هذا الباب إلى فصلين بحيث تطرق الطالب الباحث في الفصل الأول إلى ألعاب القوى لأطفال باستخدام التعلم التعاوني و الفصل الثاني تم التطرق فيه إلى المتطلبات البدنية والمهارية في مسابقة السرعة والوثب الطويل و مميزات الفئة العمرية (12-13) سنة.

- تمهيد:

اهتم الأطفال منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع أنفسهم في مقارنة مع الآخرين ومن ثم تتيح ألعاب القوى بما تحتويه من مسابقات متنوعة المتدى ممتاز لهذا النوع من التنافس النبيل وبذلك تظل ألعاب القوى فرصة مناسبة لهذا التبادل ،لهذا يجب على المهتمين . أن منافسات ألعاب القوى في هذه الرياضة غالبا ما تشبه نسخة مصغرة لمنافسات الكبار و هذا التوحيد الغير ملائم عادة مايقود إلى التخصص المبكر و الذي بدوره يكون عند احتياج الأطفال لنمو متزن و يؤدي بذلك إلى الالتحاق بالصفوة وبذلك فقد اتضح بعد إجراء العديد من البحوث و الدراسات في الوضع الحالي أن التحدي الذي يواجهه الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال هو صياغة مفهوم جديد لألعاب القوى و الذي ينفرد بتلبية الاحتياجات النموية لأطفال .

أما التعلم التعاوني فهو ذلك النوع من التعلم الذي يتسق وفطرة الإنسان وطبيعته البشرية غير أن ظروف حياته اليومية وطينان المادة فيها كادت تطمس هذه الفطرة ،بحيث أصبحت هناك حاجة ماسة إلى تعلم التلاميذ أساليب التعاون في حل المشكلات الشخصية و الاجتماعية و الاقتصادية التي تواجههم وتواجه مجتمعهم .ويلاحظ أن الإنسان عبر حياته انتقل من الحياة الفردية التي كان يحياها داخل الكهوف و الغابات إلى الحياة الاجتماعية التي ضمته الأسرة .

و من هذا المنطق تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى ألعاب القوى من حيث مفهومها أهدافها و محتواها و الوسائل المستخدمة فيها وكذا التعلم التعاوني من حيث مفهومه و مكوناته و معوقاته.

1-1 ألعاب القوى لأطفال:

1-1-1 مفهوم مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال:

تتميز مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال بجلب الإثارة و التشويق في ممارسة ألعاب القوى ، كما أن المسابقات الجديدة و المبتكرة تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية ،العدو ،الجري التحمل، الوثب،الرمي و الدفع في أي مكان (الإستاد،الملعب،صالة الألعاب...الخ) أن مسابقات ألعاب القوى على شكل ألعاب سوف تزود الأفراد بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية،التعليمية وتحقيق الذات. (تشارلز جوزولي،جمال سي محمد،2006،ص7)

1-1-2 أهداف الاتحاد الدولي لألعاب القوى أطفال:

يوجد العديد من الأهداف التنظيمية لمفهوم مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى لأطفال نوجزها فيما يلي:

- يمكن تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت
- تجريب أشكال متنوعة و أساسية لأنشطة ألعاب القوى
- المساهمة في تحقيق نتائج جيدة ليس مقصورا فقط على الطفل القوي و الأسرع
- تنوع متطلبات المهارة وفقا لمراحل السنية و قدرات التوافق الضرورية
- إدخال روح المغامرة على البرنامج ولفت النظر لمدى مناسبة نشاط ألعاب القوى و الأطفال

تركيب المسابقات و طريقة تسجيل النتائج بطريقة سهلة جدا معتمدة على درجة ترتيب الفرق
- الحاجة إلى عدد قليل من المساعدين و الحكم.

- عرض ألعاب القوى كمسابقة فرق مختلطة (أولاد وبنات) . (شارلز جوزولي، جمال سي محمد، 2006، ص7).

1-1-3 محتوى أهداف مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى لأطفال:

1-3-1-1 تحسين الحالة الصحية:

إن أحد الأهداف الرئيسية في جميع الأنشطة هو تشجيع الأطفال على اللعب و استخدام طاقتهم وذلك للحفاظ على حالتهم الصحية على المدى البعيد و قد تم تصميم مسابقات ألعاب القوى لأطفال لتواجه هذا التحدي بالاضافة إلى أن الطلبات المتزايدة لأشكال الألعاب التي تقدمها لأطفال تساهم في تناسق نموهم العام.

1-3-1-2 التفاعل الاجتماعي:

أن برنامج ألعاب القوى هو عامل مفيد لدمج الأطفال داخل المجتمع و مسابقة الفرق التي يشارك فيها الجميع داخل اللعبة هي فرصة للقاء الأطفال مع بعضهم البعض و قبولهم للفروق الفردية التي بينهم بالإضافة إلى سهولة قواعد مسابقات و طبيعتها غير الضارة تجعل الأطفال يقومون بالجزء الخاص بالإداريين الفنيين و مدربي الفريق بكامله.

1-3-1-3 تنمية روح المغامرة:

لإثارة الأطفال و تشويقهم لابد أن يشعروا بإمكانية فوزهم بالمسابقة التي يشركون فيها و تتعاون الفور ميلا التي يتم اختيارها (الفريق، مسابقات، التنظيم) للحفاظ على نتيجة المسابقات بحيث لا يمكن التنبؤ بها حتى نهاية المسابقة و يعتبر هذا العنصر دفع لتحفيز الأطفال .

1-3-1-4 مبدأ الفريق:

أن العمل كفريق واحد هو مبدأ أساسي لمسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى لأطفال فكل أعضاء الفريق شاركوا في النتائج في مسابقات الجري أو كمشاركات فردية في نتيجة الفريق ككل لذلك فإن المشاركة الفردية تساهم في نتيجة الفريق الإجمالية . (شارلز جوزولي، جمال سي محمد، 2006، ص8)

1-1-4 الوسائل المستخدمة في ألعاب القوى لأطفال:

1-4-1-1 الأدوات و المعدات:

في بعض الأحيان يتطلب الأمر استخدام أدوات خاصة و متطورة لتنظيم برامج مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى لأطفال و يمكن وضع المعدات معا و سهولة نقلها بدون أي مشاكل و تركيبها أو تفكيكها بسرعة . وفي حالة عدم إمكانية الحصول على هذه الأدوات لأي سبب يمكن تنظيم البرنامج باستخدام أدوات مصنوعة من مواد محلية أو منتجات مصنوعة يدويا مع احترام الصفات الخاصة ببرنامج ألعاب القوى لأطفال.

1-1-4-2 الموقع و المدة:

أن مساحة أو الحيز المطلوب لتنظيم مسابقات ألعاب القوى لأطفال واضحة المعالم ، وهي عبارة عن مساحة مستوية تكون مساحتها 60/40 و يمكن تنظيم المسابقة و إتمامها خلال زمن محدد و في إطار دقيق حيث انه في العادة يتطلب الأمر ساعتين فقط في حالة تنظيم مسابقة العدد و فرق مكونة من 10 أفراد لكل فريق شاملة حفل توزيع الجوائز . (شارلز جوزولي، جمال سي محمد، 2006، ص11)

1-1-5 تصنيف مسابقات ألعاب القوى حسب متغير السن (11-13) سنة :

يمكن لأطفال الانتقال إلى مجموعة عمرية مختلفة (الانتقال إلى مجموعات لأصغر خصوصا إذا كانوا مبتدئين)، يجب تغطية كل المسابقات خلال اللقاءات المختلفة التي تقدم لأطفال و سوف تضمن برامج المنافسة بالإضافة إلى تجربة الأطفال لجميع الأشكال المختلفة لحركات ألعاب القوى و يستفيدوا من حصة التربية البدنية و الرياضية الشاملة . (شارلز جوزولي، جمال سي محمد، 2006، ص13)

1-1-6 برنامج مسابقات ألعاب القوى حسب متغير السن :

يقسم بدوره إلى ثلاث مجموعات عمرية و تتمثل فيما يلي :

- **المجموعة الأولى:** الأطفال من 7-8 سنوات ، العدو و الحواجز (على شكل التتابع المكوكي) ، سباق التحمل سن 8 سنوات ، فور ميلا 1 ، وثبة القرفصاء لأمام (الضفدع) ، جري السلم ، الحجل المتقاطع ، الوثب بالحبل ، الوثب الثلاثي في منطقة محددة ، رمي الرمح ، الرمي من وضع الجثو ، الرمي لإصابة هدف من فوق الحاجز .

-المجموعة الثانية: الأطفال من 9-10 سنوات :

- سباق التحمل متزايد السرعة ، سباق العدو و الحواجز المتعرج و التتابع المكوكي ، الوثب الطويل بالزنا ، الوثب الطويل للدقة ، الرمي من الدوران ، رمي الكرة للخلف من فوق الرأس ،

-المجموعة الثالثة : الأطفال من (11-12) سنة:

- فور ميلا المنحنيات: العدو و الحواجز ، فور ميلا المنحنيات: تتابع العدو ، سباق الحواجز ، سباق 1000 متر للتحمل ، رمي الرمح لمراهقين ، قذف القرص لمراهقين ، الوثب الطويل بالزنا فوق حفرة رمال ، الوثب الطويل من اقتراب قصير ، الوثب الثلاثي من اقتراب قصير .

1-1-7 تعليمات لاستخدام و الأمان:

تخصص المسابقات المتنوعة لمجموعات سنية محددة و هي مناسبة لمجموعة السنية المعرفة تبعا لأولوياتها و مع ذلك يجب على المسؤولين أن يقومون بتقييم المستوى الفعلي لأطفال و أن يكونوا قادرين على تقديم أكثر الأنشطة الملائمة لهؤلاء الأطفال.

ويمكن أن نؤخذ بعين الاعتبار أهمية إجراء اجتماع مبدأ مع المبتدئين بين 9/10 سنوات في المسابقات المختصة لفئة الأصغر سنا (7-8 سنوات). (تشارلز، جمال سي محمد، 2006، ص 12)

1-2- التعلم التعاوني:

1-2-1- التعلم التعاوني في التربية البدنية و الرياضية:

التعلم التعاوني في التربية البدنية و الرياضية لا يختلف كثيرا عنه في العلوم أو الدراسات الاجتماعية أو أي مادة أخرى فمن خلال التعاون يتعلم التلميذ المشاركة في العمل للوصول إلى النتائج أفضل ومن ناحية أخرى يتعاون اللاعبون في الملعب مع بعضهم البعض من خلال إشراكهم في العمل كوحدة واحدة ويصبح لكل منهم دورا يتحتم عليه القيام به حتى يتحقق الهدف العام وهو تحقيق افضل النتائج.

1-2-2- مفهوم التعلم التعاوني:

هو احد الطرق التعلم التي تتطلب من الأفراد العمل في مجموعات صغيرة بحيث تتكون كل مجموعة من (4-6) أفراد ويعملون مع بعضهم البعض حتى يتمكنوا من تحقيق هدف واحد مشترك وهو هدف المجموعة بحيث يكون كل فرد في المجموعة مسؤولا بشكل فردي عن جزء من النتيجة و التي يمكن أن تكتمل ما لم يعمل الأفراد المجموعة بالتعاون مع بعضهم البعض وأي أن هناك اعتماد متبادل بين أفراد المجموعة لتحقيق أهدافه. (داليا زكريا، 2014، ص 26)

1-2-3- أسس التعلم التعاوني:

يقوم التعلم التعاوني على مجموعة من الأسس و المبادئ يمكن انجازها فيما يلي:

1-3-2-1 مراعاة الفروق الفردية:

يعد مبدأ الفروق الفردية من مبادئ التي تراعيها إستراتيجية التعلم التعاوني، حيث تسمح لكل متعلم بتحديد المسار الذي يناسبه في سعيه لتحقيق الأهداف الموضوعية ثم تقديم بدائل متنوعة من الأساليب و الوسائل التي يختار من بينها ما يناسبه كما أن التعلم التعاوني له مجموعة من الاستراتيجيات تختلف عن التعلم التقليدي وذلك لان استخدام هذه الاستراتيجية لا يعني أن يقوم المتعلم بالدراسة منعزلا عن زملائه، وإنما يتم التعلم داخل المجموعات، وتستند هذه الاستراتيجيات على نتائج بعض البحوث التربوية التي أشارت إلى بعض التلاميذ يتعلمون بصورة أفضل إذا درسوا ضمن مجموعات صغيرة أو كبيرة، كما أن التعلم الفردي يقتصر إلى التفاعل المطلوب بين التلاميذ و المعلم أو بين التلميذ و التلميذ، لذلك أن التعلم في مجموعات صغيرة يتيح فرصة المشاركة بصورة افضل. (حسين طه، خالد عمران، 2009، ص 149)

1-3-2-2 الاهتمام بالمشاركة الايجابية وتفاعل التلاميذ:

أن التعلم الذي يتم من خلال نشاط المتعلم يكون أكثر ايجابية واستمرارية وأبقى اثر في الأذهان التلميذ من التعلم الذي يتم بالطرق المعتادة و افضل أنواع التعلم هو القائم على العمل و النشاط وتعاون المتعلم في البحث عن المعلومات و الربط و الانسجام و التفاعل مع المواقف التعليمية بعناصر مختلفة.

ومن أهم ما يميز التعلم التعاوني أن التلميذ يمارس ادوار معينة من جمع البيانات أو تسجيل الملاحظات أو كتابة التقارير .. الخ و من خلال ذلك فان هذه المواقف التعليمية التعاونية تؤثر بشكل مباشر في اتجاهات التلاميذ فيدركون عن قرب المشاركة الايجابية اذا ما قرنت بالمواقف السلبية. (حسين طه، خالد عمران، 2009، ص150) كما أن التعلم التعاوني يعمل على توفير أشكال متنوعة و متعددة من ايجابية و تفاعل المتعلم في الموقف التعليمي

1-2-3-3 المناقشة الجماعية:

ويقصد بها المحادثة التي تدور بين المعلم وتلاميذه في موقف تعليمي تعليمي و تعتمد على لغة الحوار و المناقشة بطرح السؤال و الرد بالجواب .وتعتمد المناقشة في التدريس على مبادئ حركية الجماعة ،حيث يعمل التلاميذ كأفراد في جماعات ،وحيث يرتبط فيها كل تلميذ عقليا و انفعاليا بأهداف الجماعة و أنشطتها وكما أن المناقشة تزيد من دافعية التلاميذ نحو التعلم و تجعلهم ليشعرون بالملل أثناء دراستهم. (احمد شليبي، 1997، ص197)

1-2-3-4 تشجيع التلاميذ على التعاون و العمل في مجموعات:

يعمل المتعلم في جميع مراحل التعلم التعاوني مع زملاءه بإشراف و توجيه المعلم و تتطلب هذه الإستراتيجية بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات ، كما تتطلب تعيين قائد لكل مجموعة من بين التلاميذ بحيث يكون مسؤولا عن المهام التي تكلف بها المجموعة. وهناك صفات خاصة يجب أن تتوفر في القائد مثل المرونة و التحمل المسؤولية و الاتزان الانفعالي و الروح المرحية و التعلم التعاوني يشجع التلاميذ على التعلم و التفاعل و تبادل الأفكار فيما بينهم و يكسبهم أيضا الثقة التعليمية. (myers، 1988، 22-18)

1-2-3-5 التنظيم:

تعتمد إستراتيجية التعلم التعاوني في جانب كبير منها التنظيم ،بل أن نجاحها في بلوغ أهدافها يتوقف بصفة أساسية على مدى سلامة التنظيم و التخطيط و الإعداد الجيد، حيث أنها تعتمد في استخدامها و تنفيذها على توزيع المهام و تقسيم المجموعات. (حسين طه، خالد عمران، 2009، ص153-154)

1-2-3-6 التقويم الفردي و الجماعي:

يستطيع كل تلميذ أثناء تنفيذ إستراتيجية التعلم التعاوني في عملية التعلم أن ينظر في أدائه في ضوء الأهداف التي يرمى بلوغها والتي تكون واضحة المعالم بالنسبة له منذ البداية ،وهو في الأمر يرى بوضوح نواحي القوة و الضعف في هذا الأداء و يصحح مسار العمل على المستوى الفردي ،وكذلك الأمر بالنسبة للجماعة .

1-2-4 مكونات التعلم التعاوني:

1-4-2-1 الاعتماد المتبادل الايجابي:

هو العنصر الأول واهم عناصر الأساسية لتعلم التعاوني وهو قدرة أفراد المجموعة على تشجيع وتسهيل جهود الآخرين ويتمثل في إدراك جميع الأفراد المجموعة أنهم يعملون بالتعاون مع بعضهم البعض لتحقيق هدف واحد بمعنى أن كل فرد في المجموعة مسؤولا عن تعلمه و عن تعليم جميع أفراد المجموعة حيث أن إسهام احد الأفراد يؤثر في إسهام المجموعة ككل. (داليا زكريا، 2014، ص34)

1-2-4-2 التفاعل وجها لوجه:

يحتاج التلاميذ إلى العمل مع بعضهم البعض بحيث يزيد كل منهم من نجاح الآخرين وذلك عن طريق المشاركة بين أفراد المجموعة، ومساعدة كل منهم لآخر وتشجيع الأفراد لبعضهم البعض لتحقيق أهداف المجموعة، وهناك بعض الأنشطة التعاونية التي قد تحدث عندما يزيد تعلم الأفراد كل منهم من الآخر، وتشمل اشرح التنبؤي لكيفية حل المشكلات، تعليم الفرد المعلومات لآخرين، التأكد على أن جميع الأفراد تعلموا المادة وكذلك المناقشة و الربط بين التعلم الحالي و السابق، إعطاء نموذج وتصحيح الأخطاء، الإمداد بالمعلومات . والتعلم التعاوني يساعد على التفاعل الطبيعي بين التلاميذ، حيث أن لديهم أسباب كي يستمع كل منهم لآخر وكذا لتوضيح القضايا ووجهات النظر .

ويذكر صلاح الدين خضر 1998 نقلا لاعن روي 1990 أن التفاعل بين التلاميذ يجب أن يكون وجها لوجه وهناك بعض أنماط السلوك التي تساهم في زيادة التفاعل بدرجة كبيرة مثل مساعدة الآخرين و مساندتهم كي يصل والى النجاح. (داليا زكريا، 2014، ص37)

1-2-4-3 المسؤولية الفردية:

يجب النظر إليها بعين الاعتبار، حيث أن الهدف الأساسي لتعلم التعاوني الجماعي هو تعلم التلميذ لذلك لابد من توافر ثلاثة شروط هامة للفرد الرياضي ليكون مهياً لتحمل المسؤولية و مساعدة الآخرين . حيث يرى روبرت سلا فيا 1992 ضرورة تقييم المادة التعليمية بحيث يصبح كل تلميذ في المجموعة مسؤولاً عن شرح جزء تلك المادة لزملائه وعند أداء عمل خاص في المهارة العملية و الفنية، يكون التقييم لكل فرد (تلميذ) على أساس أدائه لذلك الجزء من العمل. (داليا زكريا، 2014، ص37-38-39)

1-2-4-4 المهارات الاجتماعية:

ويقصد بها الاستخدام المناسب للمهارات الشخصية و مهارات المجموعة الصغيرة . حيث انه نتيجة العمل الجماعي وتفاعل التلاميذ في المجموعة الواحدة يكون لدى كل فرد قدر من مهارات التكامل الاجتماعي التي يحرص المعلم على إكسابها للتلاميذ مثل تشجيع الزملاء لذا نرى أن المهارات الاجتماعية يجب تعليمها للتلاميذ خلال درس التربية البدنية و الرياضية، فهي تحد من الصعوبات التي يمكن أن تواجه المعلمون أثناء دروس التعلم التعاوني لو تم تعلمها للتلاميذ مثل تعلمهم للمهارات الحركية وهي اكبر المكاسب التي يحققها التعلم التعاوني للمعلمين و التلاميذ على حد سواء خاصة في المجال الرياضي. (داليا زكريا، 2014، ص39-40)

1-2-4-5 معالجة المجموعة:

أن العمل الجماعي الفعال سواء كان أو لم يكن من قبل التعبير عن المجموعة فهو يؤثر على سبيل العمل و كيفية الأداء، و المجموعة بحاجة إلى وصف سلوك أفرادها لتحديد التعديلات التي يمكن إضافتها كي تحصل المجموعة على أفضل النتائج، وكذلك المعلم بحاجة إلى تسجيل ملاحظاته عن تفاعل أفراد المجموعة معا وتحديد السلبيات و المشكلات و توجيه أفراد المجموعة إلى حلها. (داليا زكريا، 2014، ص42-43)

1-2-5 مهارات التعلم التعاوني:

تتمثل مهارات التعلم التعاوني فيما يلي:

1-5-2-1 عمليات التعلم:

وهي قدرة التعلم على استخدام العمليات الأساسية تشمل الملاحظة و الاستنتاج و التنبؤ و الاتصال واستعمال الأرقام والقياس و القدرة على إدراك العلاقات المكانية و الزمانية و العمليات التكاملية.

1-5-2-2 الثقة بالنفس:

من خلال المشاركة المتعلمين الآخرين في الأفكار و المواقف و المشكلات المختلفة وتقبل أفكار الآخرين .

1-5-2-3 القدرة على الاتصال:

وتشمل مهارات التحدث، الكتابة، الاستماع، القراءة، والتعبير عن الفكر بوضوح وفعالية بحيث يفهمها ويتقبلها الآخرون.

1-5-2-4 احترام رأي الآخرين:

من خلال تعامل المتعلم مع وجهات النظر المختلفة لبعض زملائه و القدرة على حل الخلافات وماقد يحدث من سوء تفاهم أو تعارض في وجهات النظر.

1-5-2-5 تقدير العمل التعاوني:

من خلال القدرة على المساهمة مع الآخرين في العمل و التخلي عن الأنانية والتحيز بمعنى أن لا يكون كل متعلم مسؤولاً فقط عن تعلمه هو فقط و إنما مسؤول أيضا عن تعلم باقي أفراد الجماعة. (حسين طه، خالد عمران، 2009، ص184-185)

1-2-6 مميزات التعلم التعاوني:

- يتسم التعلم التعاوني بمجموعة من المميزات من بينها:
- تنمية روح الفريق بين التلاميذ بدلا من الفردية و التنافسية . كما له فوائد نفسية و اجتماعية و التعليمية فالفرد في حاجة إلى أن يعيش مع جماعة يؤثر فيه و يتأثر به. كما يعمل على زيادة إشراك المتعلمين في العملية التعليمية.
- التعلم التعاوني يحقق للفرد نمو القدرة على التعبير عن الذات ونمو القدرة على الإشارك الفعال في المنافسات الجماعية. و القضاء على الانطوائية بعض المتعلمين وعزلتهم وتعليمهم العطاء بدلا من الأنانية ، مع الحد من الإحساس بالخوف.(حسين طه، خالد عمران، 2009، ص184-185)

الخلاصة :

أن الهدف من استخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال هو تزويد الأطفال في هذه المرحلة المميزة بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية و التعليمية و تحقيق الذات أما التعلم التعاوني يمكن اعتباره إستراتيجية هامة التي تسهل و تبسط من عملية التعلم وذلك عن طريق العمل في المجموعات وتقسيم الأدوار

تمهيد:

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة و الصحة ،وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة حيث إنها تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها عن مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس ، كما أنها تحيز إمكانية إهمال بعض مكونات عندما تجد إن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد، والتربية البدنية و الرياضية ذاخرة بالعديد من الأنشطة وكل نشاط من هذه الأنشطة يتطلب نوعا معينا من اللياقة البدنية يختلف في طبيعته ومكوناته عن النشاط الآخر فمثلا اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب الماراتون أو لاعب الجري في مسابقة عشرة آلاف متر تختلف عن اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم ومن هنا يتضح لنا إن كل نشاط يتطلب بعض من عناصر الأداء البدني (القوة ،السرعة، المرونة، التحمل.. الخ) التي تستخدم في بعض من عناصر الأداء المهارية (الوثب الطويل، السرعة.. الخ) لتحقيق الواجب الحركي. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 44- 45)

2-1 عناصر الأداء البدني :

2-1-1 القوة العضلية :

يعرف نولان تاكستون القوة العضلية أنها "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومته". ويركز شاركي على إلقاء الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها بأنها "أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء الانقباض العضلي إرادي واحد". (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 60)

- أنواع القوة العضلية :

- القوة القصوى :

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي ، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهتها ويتضح من ذلك إن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومته كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم تحت تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 58)

- القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة المر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية و سريعة في أن واحد كفعالية الوثب و الرمي بأنواعه و فعالية العدو السريع. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 58- 59)

- تحمل القوة :

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب وعادة ماتراوح هذه الفترة ما بين 3 الى 5 دقائق ويظهر هذا النوع من القوة في رياضة الجري و السباحة و التجديف حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة . (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 58-59)

2-1-2 السرعة :

عرفها إبراهيم سلامة بأنها "قابلية الفرد لقيام بمهارة ناجحة في اقصر زمن ممكن . (إبراهيم، 1999، ص 105-106)

ويقصد بها أيضا قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل وقت ممكن وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية (الصفار، 1987- ص 236)

- أنواع السرعة :

- السرعة الانتقالية:

يعرفها هارة على أنها "القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة" (حمادة، 1969، ص 159)

- سرعة الاستجابة :

يقول عنها علوي أنها "القدرة على استجابة الحركة لمثير معين في أقصى زمن ممكن (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 131)

- السرعة الحركية :

يقول عنها بطريس رزق الله 1994 "أنها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة الحركة وفي اقل زمن ممكن" (رزق الله، 1999 ص 13)

2-1-3 المرونة :

تعتبر المرونة من المكونات الصفات البدنية الاساسية وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل ويعبر عن ذلك بدرجة الزاوية أو بقياس (سم) وتختلف المرونة من مكونات الصفات البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورف ووظيفية (البنائية). كما عرفها عباس الرملي بكونها "مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل". (محمد صبحي حسانين، 1992، ص 22)

- أنواع المرونة :حسب تقسيم هاره : نجدها مقسمة إلى

- المرونة العامة :وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة:وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعينة.

- حسب تقسيم زاتسورسكي:

- مرونة ايجابية: وهي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له، على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

- المرونة السلبية: وهي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له، على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية (بمساعدة الزميل مثلاً). (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 78-79)

- حسب خاطر وأليك:

- المرونة الثابتة : وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه.

- المرونة الحركية : هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء حركة تتم بأقصى سرعة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص 78-79)

2-1-4 التحمل :

يعد التحمل احد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب باستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة. و يعرفه هاره التحمل انه "القدرة على مقومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز لارتفاع درجة القوة في بعض أجزائه أو مكوناته". ونرى أن التحمل هو قدرة الفرد على مواجهة مقومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع عبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي.

- أنواع التحمل :

- التحمل العام :

يعتمد على تحسين عمل أجهزة الجسم الحيوية و هو عنصر ضروري لأنشطة الرياضية حيث يعرف عبد العلي وقاسم حسن حسين عند اوزليين "أن التحمل العام هو القابلية على الأداء عمل لمدة طويلة و تشترك فيه مجاميع عضلية كبيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب و الدوران والتنفس. (إبراهيم، 1999، ص 106)

- الحمل الخاص:

يطلق هذا المفهوم على الأداء البدني الذي يتصف بالسرعة و القوة فضلاً عن التحمل. حيث أكد محمد حسن العلاوي "في أن التحمل الخاص يستخدم لجميع الأنشطة الرياضية غير أن التغيرات الفسيولوجية و النفسية في كل نوع من أنواع النشاط البدني يختلف باختلاف طبيعته و نوعه. (إبراهيم، 1999، ص 106)

2-1-5 الرشاقة:

تكسب الفرد القدرة على الانسياب و التوافق و القدرة على الاسترخاء و الإحساس السليم بالاتجاهات و المسافات. ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان الجسم ككل أو جزء منه، سواء كان ذلك في الأرض أو في الهواء. (محمد صبحي حسانين، 1997، ص

81). وقد عرف هرتز الرشاقة بكونها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي و تطويره وأيضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة و المقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة". (محمد صبحي حسانين، 1997، ص 81)

– أنواع الرشاقة :

– الرشاقة العامة :

يعرفها أوزلين "على أنها مقدرة الفرد على أداء كل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من الألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي" (سليم الدين ، ص 157).

– الرشاقة الخاصة :

يعرفها عباس احمد وصالح أسيوط احمد 1991 "هي إمكانية الرياضي في أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة هذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري ولنوع النشاط الممارس" . (احمد 1991 ص 135).

2-2 عناصر الأداء المهاري

2-2-1 مسابقة السرعة :

يعتبر العدو و الجري من الأنشطة الرياضية الفطرية البسيطة ،وهي من المهارات الحركية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها تكتيك صعب أو معقد وبذلك يمكن لكلا الجنسين مزاولتها و الاستمتاع بها كباراً أو صغاراً ،هذا بالإضافة إلى تأثيرها الإيجابي على الصحة و الإنتاج ، وخصوصاً في مراحل العمر المتقدمة إذا ما قننت

المناسبات. (احمد، 1997، ص 12). حيث كان العدو قديماً من أهم السباقات التي تجرى في الأعياد الاولمبية القديمة و تشغل بال الكثير سواء من المتسابقين أو المتفرجين ،وتشمل سباقات العدو والمسافات القصيرة وتسمى سباقات السرعة ويسمى صاحب الرقم القياسي العالمي في 100 متر ب أسرع عداء في العالم بحيث يحتاج إلى إيقاع عالي و الذي يتمثل في توليد سرعة انتقالية كبيرة وما تتطلب تلك السرعة من بذل قوة عضلية قصوى مع استرخاء مناسب للعضلات. وتتضمن عدو مسافات القصيرة جميع مسابقات من 100 متر حتى 400 متر والمسافات القصيرة لا تعتبر سباقات تنافسية اولمبية أو قارية قائمة بذاتها فقط ،بل تعتبر وسيلة للتقدم بمستوى كثير من الألعاب و المسابقات الرياضية المختلفة بحيث يرتبط عنصر السرعة بعنصر بدني وحركي و فسيولوجي هام بمستوى ونتائج الألعاب و المسابقات. (احمد، 1997، ص 13 - 14)

2-2-1-1 المراحل الفنية لسباق السرعة:

يمر عداء بمراحل تكتيكية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق إلى 4 مراحل أساسية، مستندين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة ومنحني السرعة والذي يتمثل في النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى.

1- مرحلة البدء و الانطلاق:

1- مرحلة البدء : يستخدم العداء البدء "المنخفض" وذلك في عدو مسافات القصيرة لأهمية في اكتساب العداء سرعة عالية في البداية وذلك نتيجة سهولة نقل مركز الثقل العداء في الوضع المناسب عند اخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد لذلك نصت عليه قوانين ولوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بضرورة استخدام البدء "المنخفض" في جميع مسابقات حيث وجب اتصال اليدين بالأرض عندما يكون المتنافس في وضع الاستعداد القاعدة 123 بند 4. (احمد، 1997، ص 16)

وان سرعة العداء في البداية تتطلب سرعة رد الفعل عالية حيث أهميتها الكبيرة لتلك المرحلة ولا تتوقف تلك الكمية على استخدام التكنيك الجيد فقط بل تتوقف على القوة الانفجارية العالية للعضلات ، القوة العضلية العظمى ، المرونة الخاصة للمفاصل ومطاطية العضلات ،. (احمد، 1997، ص 14 - 16)

وعلى ضوء ما تمر مرحلة البدء بثلاث نقاط فنية والتي حددها لوائح وقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الخاصة بالبدء المنخفض " القاعدة 123 بنود 3'4'5 والتي تتمثل في وضع : خذ مكانك ، وضع الاستعداد .

2- الانطلاق :

يجب أن تؤدي بأسرع ما يمكن مع بذل أقصى قوة ممكنة "قوة انفجارية" وذلك عند سماع طليقة الأذن بالبدء حيث يتوقف ذلك على سرعة التلبية عند العداء. وتتوقف سرعة انطلاق العداء على عوامل تقنية حيث تتمثل في اخذ الوضع الصحيح للجسم لحظة وضع الاستعداد وخصوصا زاويتي الركبتين. و عوامل البدنية تتمثل في الدفع القوي و السريع بالقدمين ضد مكعبات البداية . ثم في عوامل فسيولوجية وتتمثل في مستوى التلبية الرياضي والتي تظهر من خلال سرعة رد الفعل. (احمد، 1997، ص 18-20)

3- مرحلة تزايد السرعة :

في هذه المرحلة يعمل العداء على تزايد كل من طول الخطوة وسرعة ترددها والليزان يحتاجان من العداء إلى قوة عضلية وسرعة كبيرة والليزان يسميان بالقدرة الانفجارية . وبعد اخذ الجسم الوضع السليم في العدو أي يكون إلى حد كبير في الوضع الراسي طيلة السباق ولا ينصح بميل الجذع لأمام ، حتى لا يؤثر سلبا على كل من طول الخطوة وترددها الليزان يعملان على إضافة السرعة. كما يجب الاحتفاظ بوضع الرأس و الذقن للداخل مع عدم وجود أي تشنج في عضلات الرقبة و الكتفين طيلة السباق على أن يكون النظر دائما لأمام وعلى بعد أمتار معدودة من اللاعب. (احمد، 1997، ص 21 - 22)

4- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة:

بعد بلوغ العداء أقصى سرعة يمكن الوصول إليها في سباق 100 متر عدوا تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة وهي مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة ومع ذلك نجد هبوطا ملموسا في منحني السرعة حيث يختلف ذلك من عداء إلى آخر ويتوقف طول تلك المرحلة على مستوى البدني و الفني للعداء. (احمد، 1997، ص 24)

5- مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:

يوجد تداخل ملحوظ بين المرحلة الثالثة و الرابعة فالأخيرة مكملية للأولى حيث نجد هبوط منحني السرعة أكثر ملحوظا في تلك المرحلة (مرحلة تناقص السرعة) حيث أن العداء الجيد لا يستطيع المحافظة على سرعته أكثر من 40 متر ، أما المبتدئ الناشئ تتراوح تلك المسافة من 20 _ 30 م ولإنهاء السباق يلزم العداء ميل لأمام وذلك في آخر خطوة من خطوات السباق حيث تعمل ذلك على مروق سريع للصدر لخط النهاية وذلك قد يكون سببا مباشرا في تفوق العداء على منافسه (بالصدر) وبنفس الزمن المسجل ..(احمد، 1997، ص 24- 25)

2-2-2 مسابقة الوثب الطويل :

يعتبر الوثب الطويل إحدى المسابقات الطبيعية التي تمارس على مستوى عام، ولذا نجدها تأتي كمرحلة تالية الجري من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال التي تبدأ بالزحف ثم المشي ثم الجري ثم الوثب الطويل. وكذا تعتبر كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها وخصوصا في المراحل التعليمية الأولى والمحبة و الأكثر شيوعا في ممارستها، ليس فقط في مجال الميدان و المضمار ولكن بالنسبة للألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافس بعيدا عن فنون حركاته والمتمثلة في تكنيك الخاص بأدائه حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي.(احمد، 1997، ص 288). حيث يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة التي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران و أخيرا الهبوط و لكل مرحلة من تلك مراحل واجباتها الحركية الخاصة.

2-2-2-1 المراحل الفنية للوثب الطويل:

أ/ المرحلة الأولى الاقتراب: تبدأ تلك المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء. و الغرض منها هو الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ، الإعداد الجيد لارتقاء .وعليه كواجب هذه المرحلة بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنة في حدود مسافة الاقتراب مناسبة تمكنه من إنجاز ارتقاء يد.(احمد، 1997، ص 290).وبذلك تعتبر مرحلة الاقتراب هامة لاكتساب سرعة والتي تعتبر أحد أهم عناصر التقدم بمستوى الإنجاز و التي يتحدد بها مستوى اللاعب، و التي أشار إليها جوندلاخ نتيجة لأبحاثه في هذا الصدد فزيادة 1م/ث في السرعة ينتج فيها زيادة قدرها 1.41م في مسافة الوثب الطويل وتعتمد هذه المرحلة على ضبط عدد الخطوات في مساحة الجري المقطوعة. و إلى ضبط طول كل خطوة بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايدة تدريجيا. (سليمان على حسن، 1983، ص 119)

ب/ المرحلة الثانية: الارتقاء:

تبدأ تلك المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء بلوحة الارتقاء وتنتهي بتركها بلوحة امتداد مفاصل القدم الركبة و الحوض.و الغرض منها الوصول إلى أنسب زاوية دوران 65°_64° ، و إلى أعلى سرعة ممكنة. ثم إلى تحقيق أعلى نقطة طيران مناسب.(احمد، 1997، ص 293)

ت/ المرحلة الثالثة: مرحلة الطيران:

تبدأ تلك المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين إلى حفرة الرمل. والغرض منها يكمن في الاحتفاظ بتوازن الجسم و أخذ مركز الثقل مساره الصحيح. وكذلك الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء. و إلى الإعداد لهبوط جيد.(احمد،1997،ص 298). بعد إتمام مرحلة الارتقاء والبدء في مرحلة الطيران لم يتبق للوثب أي قدرة جديدة يضيفها لمنحى الوثب حيث لا يستطيع الوثاب اكتساب أي مسافة بعد عملية الارتقاء ، هذا يعني أن مرحلة الطيران هي عبارة عن مرحلة من أهم واجباتها الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم من قدرة لحظة الارتقاء ، و هنا نشير الى وجود عدد من طرق تكتيك الطيران في الوثب الطويل منها القفز و التي تعتبر من أسهل طرق الطيران و أبسطها و يمكن لتلاميذ المدارس أدائها دون معلم ومن أهم مميزاتها تقارب مركز الثقل لأجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران . و في الشأن ينصح بتعليمها لتلاميذ المدارس و المبتدئين.(سليمان على حسن،1983،ص 131) ، و طريقة التعلق ، ثم إلى طريقة المشي التي تعد من أصعب الطرق المستخدمة في الوثب الطويل مما تتطلبه من درجة عالية من المهارة و التوافق الحركي المنتقل مابين الرجلين و الذراعين وبذلك كانت تتطلب تدريباً جيداً مع ضرورة توفر العوامل الأساسية للوثب من قوة الدفع المناسبة للحصول على زاوية عالية . ينصح تعليمها للمبتدئين بطريقة الخطوة أولاً ثم تتابع تعلم الخطوات بطريقة المشي في الهواء بخطوة و نصف ثم خطوتين ونصف خطوة المركز الثقل، وعلى ذلك تعتبر تلك المرحلة أهم وأصعب مرحلة من مراحل أداء الوثب الطويل.(احمد،1997،ص 300)

ث/ المرحلة الرابعة: مرحلة الهبوط:

تبدأ تلك المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل . و الغرض من المرحلة يكمن في عدم فقد مسافة في منحى الطيران بالهبوط الجيد ، كما انما لا تنفصل مرحلة الهبوط عن المراحل الحركية السابقة والطيران والارتقاء والاقتراب فكلهما مراحل فنية حركية متتالية تعمل سلسلة حركية واحدة متصلة حيث تتم أحدهما الأخرى وهكذا ،وتعتبر مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل حيث يتحدد مكان الهبوط الوثاب في الحفرة .(سليمان على حسن،1983،ص 136-137).

2-3 خصائص النمو للمرحلة العمرية من (12-13) سنة:

بعد الانتهاء من الدراسة في مرحلة الطور الثاني ينتقل التلاميذ إلى الدراسة في المرحلة الأساسية والتي بدورها تستقبل التلاميذ في المرحلة العمرية الحساسة من كل الجوانب، فالأمر يتطلب عناية خاصة وتوجيه سديد بتلاميذ هذه المرحلة العمرية والتي يكون التلميذ فيها قد دخل في مرحلة البلوغ.وتسمى هذه المرحلة بمرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من 12 إلى 15 سنة وفيها تظهر الخصائص الجنسية كما تنمو وظيفة التناسل وتتميز بالنمو غير المنتظم وبعد التناسق بين نمو العظام والعضلات، ويضعف التوافق العضلي والعصبي وتبدأ في هذه الفترة مشكلات القوام

في الظهور. و يزداد حجم القلب ولكن بصفة غير متعادلة مع الشرايين فيختل التوازن للجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف.

تعتبر هذه المرحلة مرحلة التفكك الحركي، لذا يجب المحافظة على ما تعلمه التلميذ في المرحلة السابقة علما أن النمو عند البنات يكون أسرع منه عند الأولاد. وفضلا عن ذلك فإن هناك تغيرات أخرى لها قيمتها ومن بينها ظهور النضوج الجنسي ويقظة العواطف مما يجعل الناشئ سريع التأثر والانفعال، قليل الصبر والاحتمال تعوزه المباشرة في التفكير والعمل. (محمد سعيد عزمي، 2004، ص36-37).

2-3-1 الخصائص الجنسية:

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الجنسي في جسم الفتى والفتاة، كما تظهر الفروق المميزة في جسم الاثنين بصورة واضحة، زيادة ملحوظة في النمو في هذه المرحلة وخصوصا بالنسبة للطول والذي يسبق زيادة الوزن، زيادة كبيرة في حجم القلب مع الزيادة في الوزن مع ملاحظة أن البنات يسبقن الأولاد في النمو، تغير ملحوظ في صوت الطفل في هذه المرحلة حيث يتميز بخشونة فيبدو عليه عدم التحكم في نبرات صوته في علو أو انخفاض، نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية مما يؤدي إلى ظهور الحيض عند البنات والقذف عند البنين. (محمد سعيد عزمي، 2004، ص36-37)

2-3-2 الخصائص الفيزيولوجية:

في هذه المرحلة نلاحظ عدة تغيرات فيزيولوجية مثل تغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما له من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى. وتتميز بما يلي:

- تحدي الواقع والعمل بإبداع مهارات جديدة. و تزايد ملحوظ في النمو البدني والعقلي.
 - تزايد في عدد دقات القلب مما يزيد قدرة الفرد على التعلم. و الى تزايد القدرة على اكتساب المهارات الجديدة.
- كما تتميز هذه المرحلة بالرغبة والاندفاع لممارسة التربية البدنية والرياضية وتحدي الخوف وإظهار القوة ورد الفعل. (محمد عوض، فيصل ياسين الشلطي 1992 ص 144)

2-3-3 الخصائص العقلية:

تشير معظم الدراسات إلى أن منحنيات الذكاء في هذه الفترة (12-13) سنة لا تظهر على هيئة فقرة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج ، كما تأخذ الفروق الفردية بالنواحي العقلية في الوضوح وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور أما عن خاصية التذكر عند المراهق فيعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة وبالتالي تزداد القدرة على الكثير من العمليات العقلية كالتفكير ، التذكر ، التخيل ، ويأخذ البالغ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط بدلا من تنوع نشاطه كأن يتجه هو نحو الدراسة العلمية والأدبية.

(عباس احمد السمرائي، ص110-111)

2-3-4 الخصائص الاجتماعية :

- تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة يكون فيها الفرد مرنا وعلى استعداد للتشكيل والتخلخل القديم والاستعداد لتقبل الجديد ويسعى الشاب إلى تأكيد ذاته واتخاذ دوره كرجل. ويرى "جنكيز" أن من أهم خصائص هذه المرحلة: - تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل ولعب البنت لدور المرأة. و البحث عن الميول المهنية الهادفة. - الرغبة في التشبه بالأصدقاء وكرهته التظاهر بالاختلاف. - الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والاعتماد على النفس. (عبد الرحمان محمود العيساوي، ص 40)

2-3-5 الخصائص البدنية :

- الاستعداد المناسب لتعلم المهارات الرياضية. - الشعور بالمقاومة والطاقة غير المحدودة وسرعة الشعور بالتعب. - مراحل النمو سريعة نسبيا ويجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري. - إن معرفة الخصوصيات البدنية لكل مرحلة عمرية وخاصة المرحلة العمرية (12-15) سنة أصبحت عملية ضرورية يستفيد من خلالها المربي في تحقيق أغراض البرنامج وأهداف التربية البدنية والرياضية. وحتى تسير البرامج وفق ما تترعر به المرحلة من قدرات. (عبد الرحمان محمود العيساوي، ص 41) - الزيادة في النمو الجسمي. و زيادة في دقات القلب مما يزيد من قدرة الفرد على المطاولة. - تزداد القدرة على التعلم الحركي والتعلم السريع للمهارات الحركية. - الرغبة والميل إلى دراسة التربية البدنية والرياضية وإظهار القوة. (علاوي، 1999، ص 144-145)

خلاصة :

تطرق لطالب الباحث في هذا الفصل إلى أهم العناصر البدنية و المهارية لمسابقة السرعة و الوثب و التي تجلت في (القوة، السرعة، المرونة، التحمل) التي تميز بها هذه المرحلة والتي تساعد في الوصول إلى ذروته وتحقيق الواجب الحركي وتحقيق الانجاز الرقمي. كما تم التطرق إلى خصائص و مميزات المرحلة العمرية (12-13) سنة ، حيث يجب ان تكون التربية البدنية والرياضية جزءا من حياتهم لأن في هذه المرحلة العمرية يكون التلميذ فيها حساس فعلى القائمين والساشرين من المدرسين مراعاة خصائص النمو وخاصة مرحلة المراهقة المقبلة للفئة (12-13) سنة ، وكثيرا ما تعتبر هذه المرحلة المثلى للتعلم الحركي وتنمية مختلف عناصر الأداء البدني و المهاري.

خاتمة الباب الأول :

تناول الطالب الباحث في هذا الباب النظري و الدراسات السابقة المرتبطة العاب القوى أطفال من حيث المفهوم و أهداف والمسابقات والتصنيفات وكذا التعلم التعاوني من حيث مفهومه و مكوناته و مميزاته والأسس أسس والمتطلبات البدنية والمهارية في مسابقة السرعة والوثب وضم إليهما مميزات الفئة العمرية (12-13) سنة من حيث المميزات و الخصائص ، ويشير الطالب الباحث بأنه تم الاستفادة من هذا المحتوى في تصميم المتغير المستقل قيد البحث.

مدخل الباب الثاني:

لقد تضمن هذا الباب فصلين بحيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية و إبراز من خلاله منهج البحث المستخدم ،عينة البحث،مجالات البحث،الضبط الإجرائي لمتغيرات،شرح أدوات البحث،الوسائل الإحصائية المعتمدة بينما الفصل الثاني شمل عرض نتائج الاختبارات المنجزة على العينة التجريبية ،كما تطرق الطالب الباحث إلى عرض ومناقشة النتائج و مقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات و الخلاصة العامة للبحث وفي الأخير ختم بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات للمستقبل.

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل لبنة البحث حيث يتم من خلاله معالجة مشكلة البحث المطروحة والتي تتناول في مضمونها "فاعلية العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ المتوسط (12-13 سنة) ومن اجل ذلك تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى إبراز منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتخذة و المسطرة في سبيل الوصول إلى الأهداف من هذا البحث العلمي.

1-1 الدراسة الاستطلاعية :

لضمان سير الحسن لتجربة البحث قام الطالب الباحث بهذه التجربة لمعرفة :

- فعالية العاب القوى أطفال في مرحلة عمرية (12-13) سنة
 - تحديد أسس الاختبارات لقياس بعض عناصر الأداء البدني والمهاري كذا قياس نتائج الانجاز الرقمي في بعض الفعاليات
 - قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى تكون لها ثقل علمي
- ولقد أنجزت التجربة الأساسية على ممر الخطوات التالية :

تمثلت الخطوة الأولى في قيام الطالب الباحث باستطلاع آراء عدد من الأساتذة و الدكاترة إلى جانب الاعتماد على بعض البحوث المشابهة و المصادر و المراجع للوقوف على فعالية العاب القوى في تنمية الأداء البدني و المهاري في هذه المرحلة (12-13) سنة وكذا بغرض التحليل و التفكير المنطقي في أهم عناصر مكونات الأداء البدني و المهاري كمتغير تابع و أساسي لهذا البحث العلمي المتواضع و امتدت هذه المرحلة 2 - 12- 2016 وقد أسفر هذا الاستطلاع عن تحديد عناصر الأداء البدني (القوة- السرعة- مرونة-تحمل-رشاقة) و المهاري (السرعة- الوثب الطويل).

وقدرها المختصون أن مكونات العناصر الأداء البدني أكثر أهمية في هذه المرحلة (12-13) سنة ، وفور ذلك شرع الطالب الباحث بجمع 22 اختبار لقياس تلك العناصر حيث نظمت استمارة استبيانها عرضت على 6 مختصين في حقل تدريس التربية البدنية والرياضية وذلك من اجل تحديد أدق الاختبارات

الموجهة لقياس المتغير التابع المستهدف من البحث وعلى اثر النتائج المتحصل عليها بعد إرجاع الاستمارة من المجموع الكلي أي ما يعادل 100% شرع الطالب الباحث في ذلك على رأي حسن علاوي و نصر الدين رضوان حيث يذكر أن كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25 من المجموع الكلي لأراء تستبعد من التجربة المقصودة . (رضوان 1988،صفحة 329)

جدول رقم(01) يوضح مجموعة الاختبارات البدنية المنتقاة

الاختبارات	اختبار ثني الجزع لأمام من وضع الجلوس(سم)	اختبار عدو 30 م من بداية المتحركة(ثا)	اختبار الوثب الخماسي(م)	اختبار عدو 60 م (ثا)	اختبار جري 5د(م)	اختبار الوثب الطويل من الجري(م)
	لقياس المرونة	لقياس السرعة الانتقالية	لقياس القوة المميزة بالسرعة لأطراف السفلية	لقياس السرعة الانتقالية	لقياس التحمل	لقياس الوثبة
عينة الأساتذة	04	05	04	06	04	06
النسبة المئوية(%)	66,66	83,33	66,66	100	66,66	100

2- وخلال المرحلة الثانية تناول الطالب الباحث تلك الاختبارات بالتجريب لتأكيد من ثقلها العلمي حيث تم اختبار العينة العشوائية تتراوح أعمارهم مابين (12- 13) سنة والمقدر عددهم 06 وطبقت عليهم مجموعة من الاختبارات المستخلصة بعد عملية التحكيم ،ولقد اشرف الطالب الباحث على إجراء الاختبارات كما هو موضح في الجدول الموالي كيفية تنظيم أداء الاختبارات في كل مرحلة حيث أنجزت الاختبارات المستهدفة على مرحلتين متتاليتين :

جدول رقم (2) يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية

اليوم الأول		اليوم الثاني	
الفترة المسائية من 13:00 سا إلى 15:00 سا	الاختبار الأول	اختبار ثني الجذع لأمام من وضع الجلوس	الاختبار الرابع
	الاختبار الثاني	اختبار العدو 30 م من بداية المتحركة (ثا)	الاختبار الخامس
	الاختبار الثالث	اختبار الوثب الخماسي	الاختبار السادس
			اختبار الوثب الطويل من الجري

1-2-1 منهج البحث :

خلال طبعة المشكلة استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي لملائمته في حل المشكلة .

اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي بغية إنجاز البحث على نحو أفضل نظرا لأنه وعلى رأي محمد موسى من أنسب مناهج العملية المستخدمة في تحديد لأسباب الظاهرة المطروحة و إيجاد حلولها (عثمان موسى، 1999، صفحة 180)

1- 2- 2 مجتمع البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي الذي يتمثل في تلاميذ السنة الأولى متوسط مرحلة عمرية (12- 13) سنة و نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية .

وفي المجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث الأساسي على طبيعة المشكلة نفسها، بحيث يشير عمار بوحوش في تعريفه للمنهج في البحث العلمي بأنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة و اكتشاف الحقيقة. (محمد، 1995، صفحة 89)

ويسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي ويقصد به كامل الأفراد أو الإحداث موضوع البحث وفي هذا الشأن يمثل مجتمع الأصلي للبحث تلاميذ السنة الأولى متوسط مرحلة عمرية (12-13) سنة .

1- 2- 3 عينة البحث:

بحيث تمثلت العينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في مجموعة من التلاميذ من (12- 13) سنة بلغ عددهم 30 فرد من جنس ذكر تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية قوام كل منهما 15 تلميذ، ولقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

1- 2- 4 مجالات البحث :

- المجال البشري :

يتمثل في عينة المختبرين الذين تم عليهم الاختبارات و بلغ عددهم 30 تلميذ و تتراوح أعمارهم من (12- 13) سنة مقسمين إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية

- المجال المكاني :

متوسطة كتروسي احمد- ماسرى- مستغانم

المجال الزمني:

من 2017-1-10 إلى غاية 2017-04-10

1- 2- 5 متغيرات البحث :

نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم تطلب الأمر حصر متغيرات البحث فيما يلي:

- متغير مستقل : يتمثل المتغير المستقل لهذا البحث في العاب القوى أطفال
- متغير التابع الأول : يتمثل المتغير التابع الأول لهذا البحث في بعض عناصر الأداء البدني
- متغير التابع الثاني : يتمثل المتغير التابع الثاني لهذا البحث في بعض عناصر الأداء المهاري

1- 2- 6 الضبط الإجرائي لمتغيرات العشوائية :

تتطلب الدراسة الميدانية ضبطا لمتغيرات وهذا بغية التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الأخرى، ويذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب في هذا الصدد "بأنه يصعب على الباحث معرفة مسببات الحقيقية لنتائج دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة (راتب، 1987، صفحة 243)

وبدون هذا تصبح النتائج المتحصل عليها صعبة التحليل و التصنيف وبناءا على هذا الاعتبار لجأ الطالب الباحث إلى الخطوات التالية لضبط متغيرات البحث :

- العينة المبحوثة كانت من نفس السن و الجنس
- الإشراف على الاختبارات كان شخصا من طرف الطالب الباحث
- اخذ جميع الاحتياطات لتفادي الوقوع في بعض الإصابات و الحوادث
- الإشراف على الاختبارات القبلية و البعدية من قبل الطالب الباحث
- عدم التبديل أو التغير في وسائل القياس في جميع مراحل الاستبيان القبلية و البعدية

1- 2- 7 أدوات البحث :

بغرض انجاز البحث على نحو أفضل ولتحقيق الأهداف المنشودة استعان الباحث إلى مجموعة من الأدوات:

- الإلمام النظري حول موضوع البحث ومن خلال الدراسة كل المصادر و المراجع والمجلات و المذكرات و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

- استبيان يضم مجموعة من الاختبارات التي تم عرضها على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة بغية الأخذ بعين الاعتبار حول أسس الاختبارات التي تقيس صدق و ثبات و موضوعية العناصر الأداء البدني و المهاري المراد قياسها و تمثلت هذه الاختبارات في :

- اختبار الطول (سم).

- الوزن (كغ)

- اختبار الوثب الخماسي

- اختبار الجري مسافة 60 متر

- اختبار ثني الجذع لأمام مع الجلوس طولا

- اختبار جري التحمل لمدة 5 دقائق

- اختبار الوثب الطويل من الجري

كما تطلب لانجاز هذه الاختبارات :

شريط متري- شواخص- صفارة ميقاتي- صندوق خشبي

1- 2- 7- 1 طريقة إجراء الاختبارات:

تعتبر من أهم الطرق و خاصة في البحوث التجريبية كونها أساس التقييم الموضوعي للتوصل إلى نتائج دقيقة و موضوعية و تمثلت في مجموعة من الاختبارات الخاصة بمعرفة مستوى القدرات البدنية و الفسيولوجية لأفراد العينة وتم إجراء الاختبارات على العينة التجريبية في متوسطة كتروسي احمد ببلدية ماسرى كما اشرف

الطالب الباحث على انجاز الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية مع أن وسائل القياس المستخدمة لم يجر عليها أي تبديل أثناء مراحل تنفيذ الاختبارات القبلية و البعدية في التجربة الاستطلاعية و الأساسية

1-2-7-2 مواصفات الاختبارات المستخدمة :

1- اختبار الطول(سم) :

الغرض : قياس طول القامة.

الوسائل: قائم مدرج بالسنتيمتر بطول 2متر مجهز بمسطرة متحركة وممتدة ل 20سم.

التسجيل: يقف المختبر مع استقامة الجذع و النظر إلى أمام ومن ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر مع مراعاة نزاع الحذاء وعدم رفع الكعبين

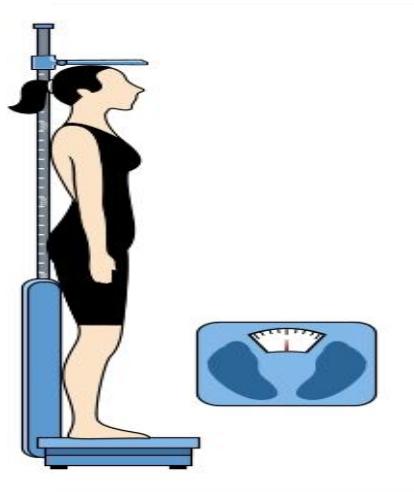
2- اختبار الوزن (كغ) :

الغرض : قياس وزن الجسم

الوسائل : ميزان طبي

التسجيل : يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن ويجب نزع الثياب الثقيلة و الالتزام بالثبات فوق الميزان الطبي(خليفة،1999)

الشكل رقم (1) يبين اختبار الوزن والطول



3- اختبار القوة :

- اختبار الوثب الخماسي :

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية (قوة الارتقاء).

الأدوات : شريط قياس ،ميقاتي،طباشير،شواخص،رواق 20 متر.

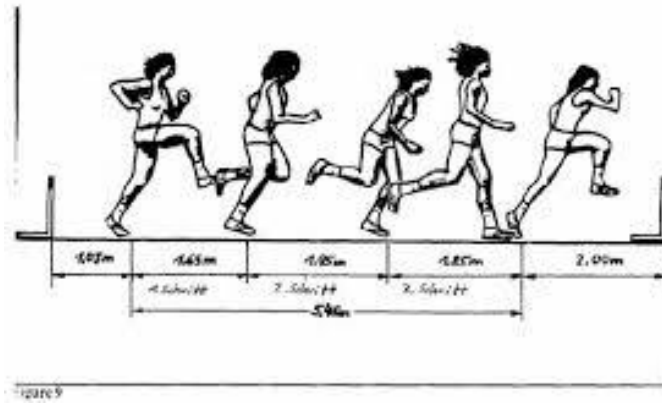
طريقة الأداء :

الانطلاق من الوقوف و الرجلين مختلفين، حيث يحاول المختبر الوثب ل 5 خطوات في المحاولة للوصول إلى ابعـد نقطة وينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين.(1988).

- يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال مدة زمنية قدرها 10 ثانية (محاولة واحدة لكل مختبر).

التسجيل : يتم قياس المسافة المنجزة من خط البداية إلى آخر جزء في الجسم يلمس الأرض في الوثبة الخامسة(زيد،2001،صفحة192- 193).

الشكل رقم (2) يوضح اختبار الوثب الخماسي



4- اختبار السرعة :

4- 1 اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة :

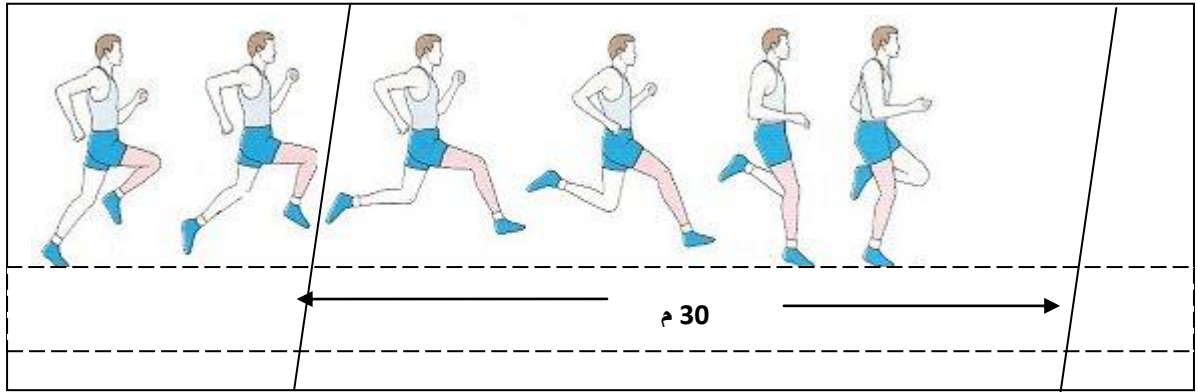
هدف القياس : قياس سرعة الانتقالية.

طريقة الأداء : يتم الجري في الرواق و لمسافة 30 متر بحيث يسجل الزمن المستغرق لقطع المسافة (أمير، 1999، صفحة 310).

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع (30) متر من الخط الثاني إلى الثالث

الأدوات : ميدان مسطح، أقماع، ميقاتي، صافرة. ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار (10 أمتار) وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا (30 مترا). (

الشكل رقم (3) يوضح اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة.



4- 2 اختبار الجري 60 متر:

وصف الاختبار: بمجرد إعطاء "خذ مكانك" يقف المختبر بحيث تقع قدمه الأمامية خلف البداية، وعند سماع الإشارة يعدو المسافة 60 متر بأقصى سرعة.

الأدوات :

ميقاتي، ميدان الجري مسطح 60 متر، قوائم للنهاية، أقماع، صافرة.

التسجيل :

- تسجيل الزمن المستقطع في مسافة 60 متر

- يعطى المختبر محاولة واحدة

5- اختبار المرونة :

اختبار ثني الجذع لأمام من الجلوس.

الهدف من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع.

الأدوات :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 متر.

- مقعد أو كرسي مسطح يحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

- تثبيت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد و النصف الآخر من أسفل

الحافة ، كما يلاحظ نقطة التدرج 0 تكون في مستوى الحافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات

التي تقع في النصف العلوي بالسالب و التي تقع في النصف السفلي بالموجب.

(حسانين،1994،صفحة373)

التسجيل: تحسب النتائج حسب الملاحظة اليد (حسانين،صفحة 373).

الشكل رقم (4) يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس .



6- اختبار التحمل :

اختبار بريكسي للتحمل لمدة 5 دقائق.

الهدف من الاختبار : قياس التحمل

الأدوات:

ساعة إيقاف، صافرة، عدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل عملية القياس، المضمار للألعاب القوى 200م أو 400 م أو ملعب لكرة القدم.

التسجيل:

قوم المحكم بحساب عدد اللغات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة إلى أقرب 10م ثم يقوم بضرب عدد اللغات الصحيحة في طول اللفة ثم يجمع النتائج مع أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هي درجة المختبر محسوبة بالأمتار الصحيحة.

وصف الأداء:

. يقسم المختبرين إلى مجموعات لاتقل المجموعة عن أربعة مختبرين وتزيد وفقاً للإمكانات المتاحة وضروف تطبيق الاختبار.

. يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البدء ، وعندما يعطون إشارة البدء يقومون بالجري . المشي أكبر عدد من اللغات حول المضمار أو ملعب الكرة أو حول الرايات الركنية ، وذلك لمدة 5دقيقة متصلة وحتى يعلن الميقاتي بصفارته انتهاء الزمن المقرر .

. عندما يعلن الميقاتي انتهاء الزمن المقرر يقوم المحكم بإعلان انتهاء الزمن للمختبر ثم يقوم بتسجيل عدد اللغات (piasenta.j, 1988) وأجزاء اللفة الواحدة مقربة لأقرب 10م

الشكل رقم (5) يوضح اختبار جري التحمل لـ 5 دقائق



7- اختبار الوثب الطويل :

اختبار الوثب الطويل من الجري

الهدف من الاختبار: قياس الوثبة

الأدوات: حوض، لوحة، شريط قياس، شواخص

التسجيل: تحسب النتائج عند آخر اثر للجسم في حفرة القفز ويتم قياسها بشريط القياس (سم)

الشكل رقم (6) يوضح اختبار الوثب الطويل من الجري



1-2-8 الأسس العلمية لاختبارات المستخدمة :

1-2-8-1 ثبات الاختبارات :

أن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد، لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف و على نفس الأفراد . ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار "إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل "الاستقرار" واستبعاد أي متغيرات أخرى مؤثرة، ويعبر عن الثبات في هذه الحالة بمعامل الارتباط بين درجات الأفراد التي حصلوا عليها في المرة الثانية على نفس الاختبار، فكلما كان معامل الارتباط الذي تحصل عليه الباحث عند تطبيق الاختبار في المرتين يقترب من الواحد كلما كان الاختبار ثابتاً، لأنه من الصعب أن يكون معامل الارتباط بين التطبيقين الواحد صحيح لان النتائج تتأثر بحالة الأفراد النفسية و الجسمية أو العوامل الخارجية التي تؤثر في الأفراد.(بوداود عبد اليمين عطاءالله احمد،2009،ص102)

امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع ودون أن يمارس المفحوصين لأية نشاطات رياضية سواء داخل طيلة الفترة البينية، كما عمل الطالب الباحث على ضمان أقوى تجانس وسط وذلك من خلال مراعاة عامل الجنس (ذكور) و عامل السن (12-13) سنة، وبعد إنهاء أداء الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للتجربة الاستطلاعية، قام الطالب الباحث بتحويل درجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالب الباحث في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح ثبات و صدق الاختبار

مقاييس العلاقة والدلالة الإحصائية	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
الاختبارات				
اختبار ثني الجذع لأمام من وضع الجلوس	6	0,90	0,95	0,75
اختبار عدو 30م من بداية متحركة(ثا)		0,94	0,97	
اختبار الوثب الخماسي(م)		0,96	0,98	
اختبار العدو 60 متر (ثا)		0,93	0,96	
اختبار جري 5د (م)		0,88	0,94	
اختبار الوثب الطويل من الجري		0,94	0,97	

*عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1)=5

حيث يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حساسيا بلغت أعلى قيمة 0,96 وأدنى قيمة 0,88 وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,75 وهذا أن دل فهو يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

1-2-8-2 صدق الاختبار :

للحصول على صدق الاختبار قام الطالب الباحث بحساب معامل الصدق .

صدق الاختبار= معامل ثبات الاختبار (الحفيظ 1993 صفحة 147).

وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي حيث بلغت أدنى قيمة 0,94 وأعلى قيمة 0,98 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,75 وعليه يدل على وجود صدق.

1-2-3 الموضوعية :

يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالإحكام الذاتية للمصححين وان تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الإجابات على أسئلة الاختبار. (بوداود عبد اليمين عطاء الله احمد، 2009، ص103). ويعني بها أيضا في قول "إخلاص عبد الحفيظ و مصطفى حسانين" بأنها مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات و النتائج (إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسانين، 2000)

وعرف بارو مك جي الموضوعية بكونها "درجة الاتساق بين الأفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط" (حسانين، 1987، صفحة 85). كما يقصد بالموضوعية أن يكون لعناصر الاختبار أو أسئلة نفس المعنى عندما تختلف الأفراد العينة البحث الذين يطبق عليهم الاختبار، أي يجب أن يكون السؤال المطروح دقيقا غير قابل للتأويل، وفي هذا السياق قام الطالب الباحث باستخدام مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة وكذلك حساب درجات على مستوى كل اختبار بعيد عن الصعوبة و التعقيد و الغموض. بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل الاختبارات كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار .

1-2-9 تنظيم سير الوحدات التعليمية خلال التجربة الأساسية :

لقد اشرف الطالب الباحث شخصيا على تدريس عيني البحث طيلة فترة التجربة الأساسية، بحيث تركت العينة الضابطة لحالها تعمل مع المعلم بالشكل المعتاد لها، بينما العينة التجريبية فقد استخدم الطالب الباحث معها وحدات تعليمية باستخدام أنشطة ألعاب القوى لأطفال بحيث تحتوي على وضعيات تهدف إلى تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري في هذه المرحلة (12-13) سنة، مع ما يتناسب من خصائص البدنية و النفسية لأفراد العينة المختبرين. واستنادا على كل من النتائج المتحصل عليها من جراء تنفيذ الاختبارات القبليّة و البعديّة، وكذا التوجيهات البداغوجية المدونة في منهاج الجيل الثاني للتربية البدنية للتعليم المتوسط (منهاج، و) إلى جانب التوجيه من طرف الأستاذ المشرف، قام الطالب الباحث بإعداد 10 وحدات تعليمية بحيث لها أهداف إجرائية رئيسية إذ عرضت قبل الشروع في تطبيقها على بعض أساتذة المختصين في حقل تدريس التربية البدنية تخصص ألعاب القوى بغرض الاستفادة من خبراتهم في

هذا المجال و التخصص (العاب القوى) لأجل ضمان تخطيط العلمي الفعال لهذه الوحدات التدريسية التعليمية إلى تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ مرحلة عمرية (12 - 13) سنة منها السرعة، القوة ، المرونة، التحمل في مسابقة السرعة و الوثب ، والجدول التالي يوضح مجموعة من الأهداف الإجرائية الرئيسية التي عمل الباحث على تحقيقها مع العينة التجريبية.

الكفاءة الختامية : أن يتمكن المتعلم من ترشيد امكنياته للقيام بادوار فرديا وجماعيا.

الكفاءة القاعدية : أن يتمكن المتعلم من تجنيد طاقاته و التدخل الصائب لمواجهة الموقف

جدول رقم (4) يوضح مجموعة من الأهداف الإجرائية الرئيسية المنجزة على امتداد التجربة الرئيسية

الرقم	التاريخ	الأهداف الإجرائية الرئيسية
1	2017/01/15	أن يشارك التلميذ فريقه في الجري فوق السلم والعودة في اقل وقت ممكن
2	2017/01/22	أن يشارك التلميذ فريقه الجري عبر الشواخص
3	2017/30.01	أن يشارك التلميذ فريقه في انجاز سباق التتابع (العدو المستقيم، و المتعرج)
4	2017/02/06	أن يتعاون التلميذ فريقه في أداء وثبة القرفصاء لأمام
5	2017/02/13	أن يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة الطبية للخلف ومن وضع الجثو
6	2017/02/20	أن يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس
7	2017/02/27	أن يشارك التلميذ فريقه الجري فوق عوائق منخفضة وبشكل مائل
8	2017/03/03	أن يتعاون التلميذ فريقه في تعلم مهارة السقوط البسيطة في القفز الطويل
9	2017/03/10	أن يشارك التلميذ فريقه في الجري فوق السلم والعودة في اقل وقت ممكن
10	2017/03/17	أن يشارك التلميذ فريقه في سباق العدو التتابع في مسلك متنوع

كما انتظمت مجموعة الوحدات التدريسية المطبقة على العينة التجريبية للبحث في ثلاث مراحل يوجزها الطالب الباحث فيما يلي:

1- المرحلة التحضيرية: اهتم الطالب الباحث في هذه المرحلة بخلق جو تربوي من تنظيم، وكذا الإشراف على كل من الإحماء العام و الخاص وتوفير شروط السلامة و الأمان.

2- المرحلة الرئيسية: قامت على جزئين أساسيين هما:

أ- الجزء التعليمي: وتتمثل في الشرح المفصل لمضمون القسم الرئيسي وتقديم العرض النموذجي وكذا تقسيم الأدوار على التلاميذ.

ب- الجزء التطبيقي: وتتمثل في تنفيذ الواجب الحركي للمرحلة الرئيسية والمتمثل في مجموعة من المواقف.

3- مرحلة التقويم: تضمنت هذه المرحلة على مايلي:

-إنجاز مجموعة من التمارين بغية العودة إلى الحالة الطبيعية.(تمارين المرونة المفاصل،الجري).

- فتح باب المناقشة وتصحيح الأخطاء.

-إدخال عامل التشويق للحصص القادمة.

جدول رقم (5) يوضح التقسيم الزمني على مستوى مراحل الوحدة التدريسية

الوحدة التدريسية		مجموع الوحدات التدريسية		
الحجم الزمني	الحجم	النسبة	الحجم	النسبة المئوية
مراحل الوحدات التدريسية	الزمني (د)	المئوية %	الزمني (د)	المئوية %
مرحلة التحضيرية	15	25,00	150	25,00
مرحلة الرئيسة	35	58,33	350	58,33
مرحلة التقويم	10	16,67	100	16,67
المجموع	60	100,00	600	100,00

1- 2- 10 الوسائل الإحصائية :

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول دور تقنين أنشطة ألعاب القوى في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12- 13) سنة ،عمل الطالب الباحث على تحويل مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة الأساسية و ذلك باستخدام انسب الوسائل الإحصائية و المتمثلة في مايلي :

1- مقياس النزعة المركزية :

وتتمثل في المتوسط الحسابي

2- مقياس التشتت :

ويتمثل في الانحراف المعياري : وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي .

أما الانحراف المعياري يبين ابتعاد الدرجة المفحوصة من النقطة المركزية وذلك باستخدام جذر متوسط الانحرافات عن المتوسط.

3- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط) :

ويتمثل في معامل الارتباط لبيرسون.

وهو معرفة العلاقة الترابطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون، ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال $(-1, 1)$ فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين .

وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:

- إذا بلغت "ر" قيمة $+1$ أو -1 فان هذا يعني وجود ارتباط تام بين المتغيرين

- إذا بلغت "ر" $+0,95$ أو $0,88$ فان هذا يعني وجود ارتباط عالي .

- وإذا بلغت "ر" قيمة 0 فهذا يعني عدم وجود ارتباط (خلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسنين، 2000).

مقياس الدلالة : ويتمثل في الاختبار الدلالة "ت"

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس الدلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير مرتبطة و للعينات المتساوية و الغير متساوية . وفي هذا استخدم الطالب الباحث المعادلتين التاليتين :

1- دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث $(n=1, 2)$:

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص وهذا عند مستوى دلالة $0,05$ ودرجة الحرية $(n-1)$.

ب- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث ن1"2:

في حالة ما كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية «ت» تعالج باستخدام بغية الحصول على نتائج دقيقة وإصدار أحكام موضوعية وذلك باستخدام برنامج (Stat Excel).

1- 2- 11 صعوبات البحث :

واجه الطالب الباحث عدة صعوبات بسبب طبيعة البحث والمنهج المستخدم و المتمثل في المنهج التجريبي تعتمد على العمل على جمع المصادر و المراجع و البحوث و الدراسات المشابهة ،إضافة إلى العمل الإجرائي الميداني مع عينة البحث المتمثلة في تلاميذ المرحلة العمرية (12-13) سنة ،وهذا بالإضافة إلى صعوبات أخرى متمثلة في:

- نقص المراجع التي تتعلق بالعباب القوى لأطفال
- قلة الدراسات المشابهة لألعاب القوى أطفال.
- صعوبة التأقلم مع العينة التي تتميز بنوع من العنف و العشوائية .
- صعوبات من الناحية الإدارية و التنظيمية.

الخاتمة :

اللبنة الأساسية من هذا الفصل هو منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قام بها الطالب الباحث خلال التجربة الأساسية و الاستطلاعية ،وهذا تماشيا مع طبيعة البحث و المتطلبات التي يقتضيها من الناحية العلمية و العملية ،بحيث تم التطرق إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية حيث تم التطرق إلى المنهج المتبع في البحث و العينة و مجالات البحث و الأدوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث للحصول على نتائج دقيقة، وفي الأخير تم التطرق إلى صعوبات التي واجهها الطالب الباحث في هذا البحث.

تمهيد:

من معطيات المنهجية تقتضي عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة و أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها ، حيث قام الطالب الباحث في هذا الفصل بعرض و تحليل النتائج و التعقيب عنها و استعراض خصائص كل متغير لعينة البحث للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة في الدراسة.

1-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث:

بغية إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية و الضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبليّة عمل الطالب الباحث إلى معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول (6) يمثل دلالة الفروق بين المتوسطات

الاختبارات	الاختبارات القبلية						الاختبارات
	العينة الضابطة			العينة التجريبية			
	ع1	س1		ع1	س1		
ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (سم)	2,53	1,77	2,8	2,11	0,36	2,048	غير دال
عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)	5,47	0,28	5,42	0,22	0,54		غير دال
الوثب الخماسي(م)	8,71	0,76	8,86	0,67	0,54		غير دال
اختبار عدو 60(ثا)	13,73	1,07	13,24	0,76	1,41		غير دال
جري 5 د (م)	935,07	139,85	929,93	160,68	0,09		غير دال
اختبار الوثب الطويل من الجري (م)	2,69	0,25	2,74	0,50	0,31		غير دال

*عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2-2)=28

من خلال الجدول رقم () يتبين بان جميع قيم "ت" المحسوبة و التي تراوحت بين 0,54 - كأصغر قيمة و 1,41 كأكبر قيمة وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية 2,048 عند درجة الحرية (2-2) =28 ومستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات وهذا يدل على مدى التقارب الحاصل .

2-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث

جدول رقم (7) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

الدلالة	ت. الجدولية	ت. محسوبة	العينة الضابطة				الدلالة	ت. الجدولية	ت. محسوبة	العينة التجريبية				المقاييس
			اختبار بعدي		اختبار قبلي					اختبار بعدي		اختبار قبلي		
			ع2	س2	ع1	س1				ع2	س2	ع1	س1	
دال	2,145	4,28	1,66	5,40	1,98	2,80	دال	2,145	12,46	2,05	10,40	1,85	2,53	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (سم)
غ.دال		1,39	0,20	5,50	0,22	5,42	غ.دال		1,60	0,32	5,38	0,28	5,47	عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)
غ.دال		0,04	0,66	8,85	0,67	8,86	دال		11,57	0,60	11,04	0,76	8,71	لوثب الخماسي(م)
غ.دال		1,75	0,44	12,93	0,76	13,24	دال		10,96	0,82	11,64	1,07	13,73	ختبار عدو 60(ثا)
غ.دال		0,11	127,45	931,67	162,58	929,93	دال		7,05	116,59	1052,67	139,85	935,07	جري 5د (م)
غ.دال		1,17	0,29	2,84	0,50	2,74	دال		9,80	0,28	3,15	0,25	2,69	ختبار الوثب الطويل من الجري

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

2-2-1 عرض ومناقشة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في

اختبار ثني الجذع لأمام

جدول رقم (8) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في اختبار ثني الجذع

لأمام من وضع الجلوس في متغير المرونة

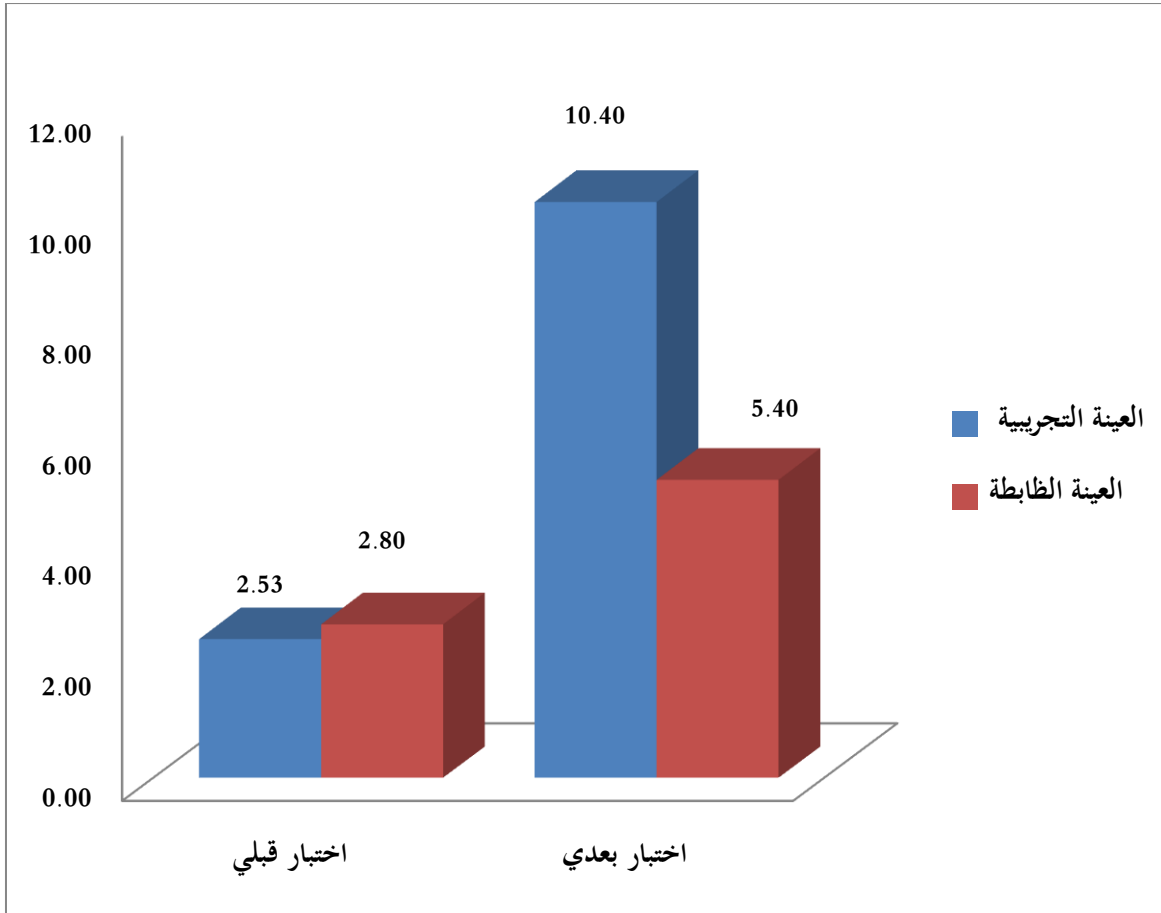
درجة الحرية (ن-1)	ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع1	س1	ع2	س2		
12	2,145	12,46	1,85	2,53	2,05	10,40	15	العينة التجريبية
		4,28	1,98	2,80	1,66	5,40	15	العينة الضابطة

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (8) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة قد بلغ (1,98±2,80) أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي (1,66±5,40)، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تتبع أنشطة ألعاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1,85±2,53) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ (2,05±10,40) .

وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 4,28 وهي أكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية ن-1=14 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145، مما يدل على انه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسط النتائج القبلية و البعدية، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة "ت" المحسوبة 12,46 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية 2,145 عند درجة الحرية ن-1=14 ومستوى الدلالة 0,05 مايدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسط النتائج القبلية و البعدية.

شكل رقم (9) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في متغير المرونة لاختبار ثني الجذع لأمام من وضع الجلوس



2-2-2 عرض ومناقشة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار (الوثب الخماسي)

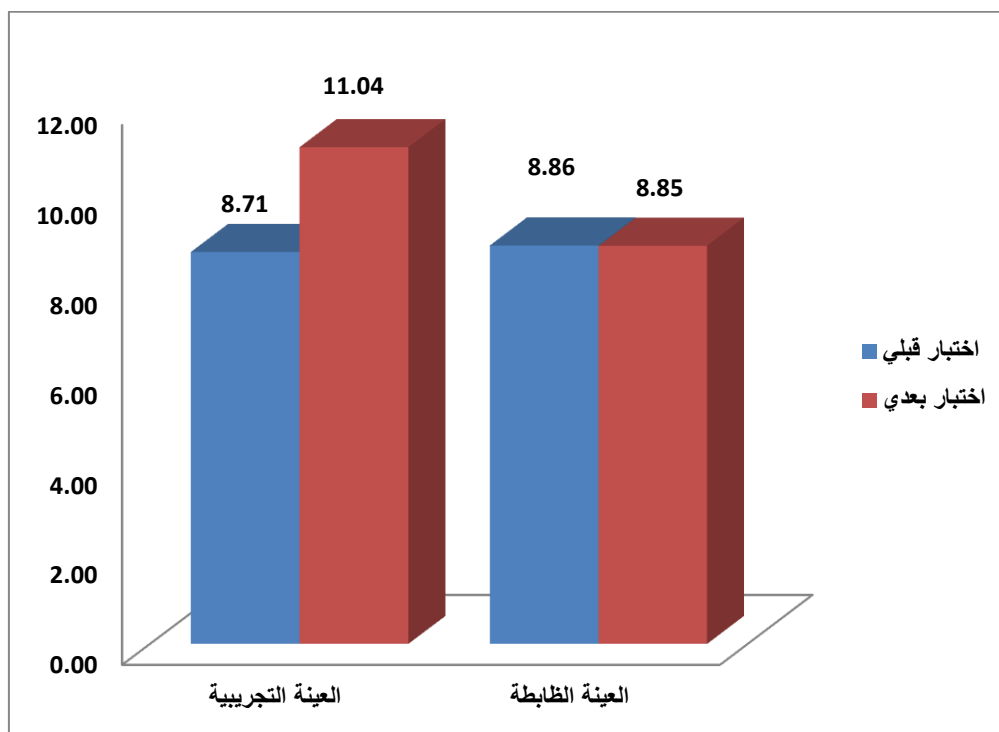
جدول رقم (9) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي لمتغير القوة

درجة الحرية (ن-1)	ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
			ع1	س1	ع2	س2		عينة البحث
12	2,179	11,57	0,76	8,71	0,60	11,04	15	العينة التجريبية
		0,04	0,67	8,86	0,66	8,85	15	العينة الضابطة

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (9) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند عينة الضابطة بلغت ($0,67 \pm 8,86$) أما في الاختبار البعدي و لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي ($0,66 \pm 8,85$) ، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تتبع أنشطة العاب القوى أطفال المقننة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ($0,76 \pm 8,71$) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ ($0,60 \pm 11,04$) . وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت -0,04 وهي اصغر من "ت" الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية ن-1=14 ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,179 مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة "ت" المحسوبة 11,57 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية 2,179 عند درجة الحرية ن-1=14 ومستوى الدلالة 0,05 ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية

شكل رقم (10) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في متغير القوة



3-2-2 عرض ومناقشة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار التحمل (جري 5د)

جدول رقم (10) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار التحمل (جري ل 5 د) لمتغير التحمل.

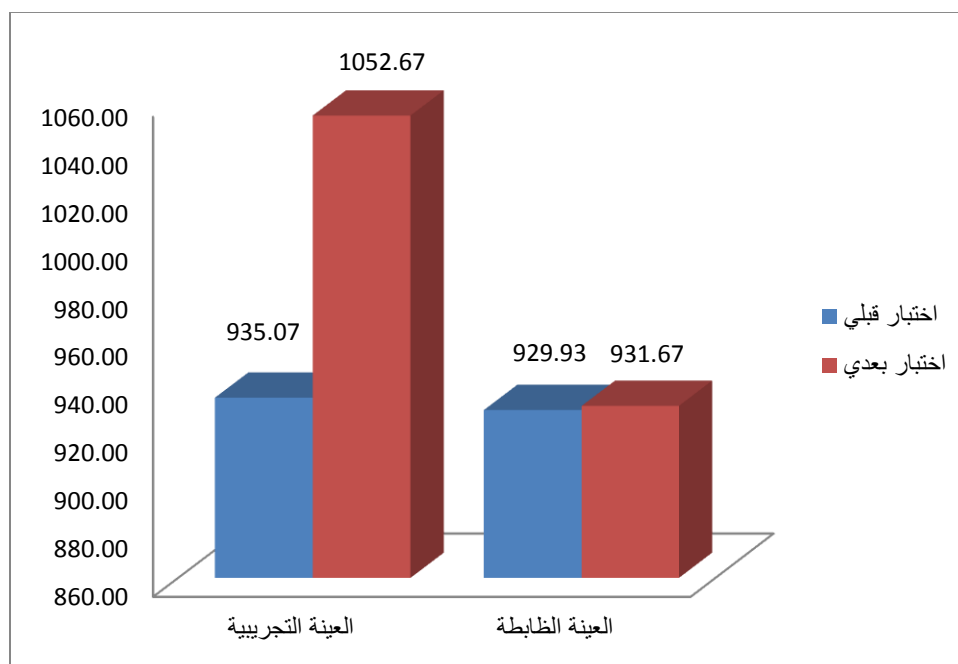
المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		ت"م	ت"ج	درجة الحرية (ن-1)
		س2	ع2	س1	ع1			
العينة التجريبية	15	1052,67	116,59	935,07	139,85	7,05	2,179	12
العينة الضابطة	15	931,67	127,45	929,93	162,58	0,11		

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند عينة الضابطة بلغت $(162,58 \pm 929,93)$ أما في الاختبار البعدي لنفس العينة فبلغ المتوسط الحسابي $(127,45 \pm 931,67)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تتبع أنشطة العاب القوى أطفال فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(139,85 \pm 935,07)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغ $(116,59 \pm 1052,67)$.

وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,11، وهي اصغر من "ت" الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية $n-1=14$ و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 القيمة 2,179، مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبيلة و البعدية ،أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة "ت" المحسوبة 7,05 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية 2,179 عند درجة الحرية $n-1=14$ ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية ،أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسط النتائج القبيلة و البعدية .

شكل رقم (11) يوضح مقارنة النتائج القبيلة البعدية لعينتي البحث في متغير التحمل



4-2-2 عرض ومناقشة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل من الجري

جدول رقم (11) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل من الجري لمتغير الوثب الطويل.

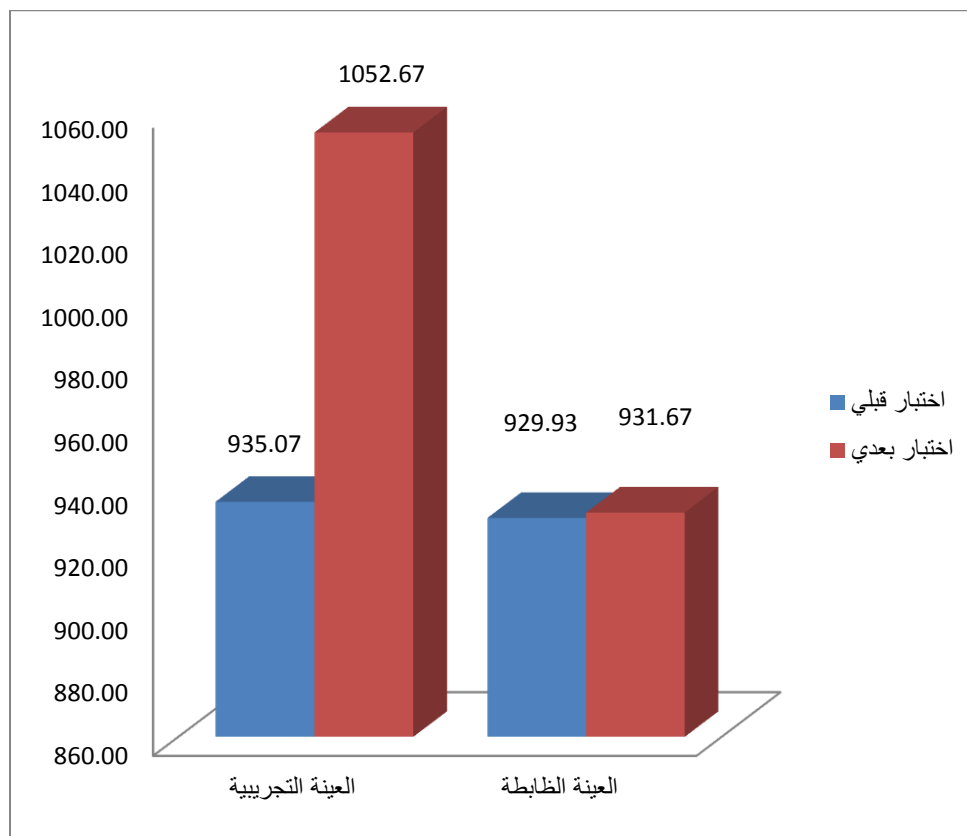
درجة الحرية (ن-1)	ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع1	س1	ع2	س2		
12	2,179	9,80	0,25	2,69	0,28	3,15	15	العينة التجريبية
		1,17	0,50	2,74	0,29	2,84	15	العينة الضابطة

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(0,50 \pm 2,74)$ أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي $(0,29 \pm 2,84)$ بينما على مستوى العينة التجريبية التي تتبع أنشطة ألعاب القوى أطفال فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(0,25 \pm 2,69)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغت $(0,28 \pm 3,15)$.

وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة لعينة الضابطة بلغت 1,17 وهي اصغر من "ت" الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 14 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,179 مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية و البعدية أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة 9,80 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية 2,179 عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة 0,05 مايدل على وجود دلالة إحصائية ،أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.

شكل رقم (12) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعيتي البحث في اختبار جري التحمل ل5 دقائق



2-2-5 عرض ومناقشة النتائج القبلية البعدية لعيني البحث في اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة

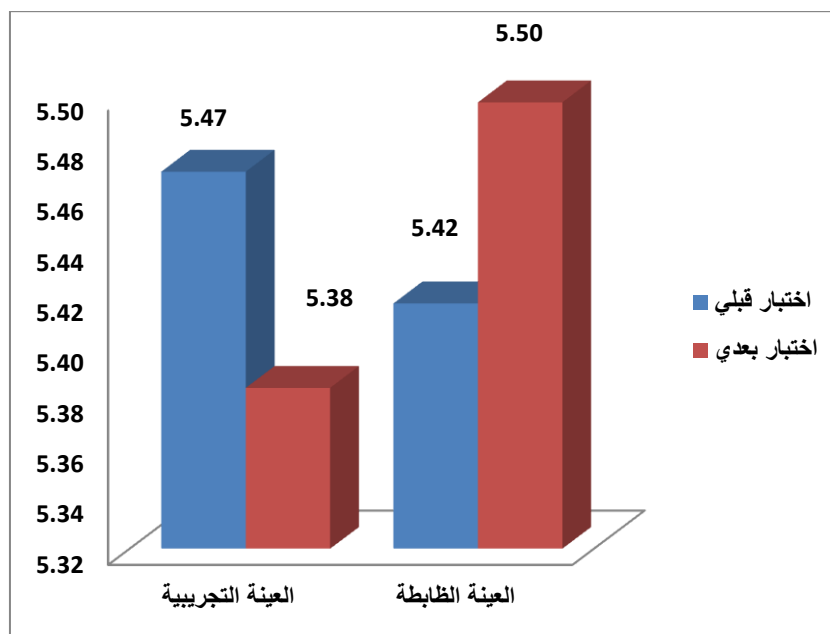
جدول رقم (12) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية في اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة.

المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		ت"م	ت"ج	درجة الحرية (ن-1)
		س2	ع2	س1	ع1			
العينة التجريبية	15	5,38	0,32	5,47	0,28	1,60	2,179	12
العينة الضابطة	15	5,50	0,20	5,42	0,22	1,39		

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(0,22 \pm 5,42)$ أما في الاختبار البعدي وعلى نفس العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي $(0,22 \pm 5,50)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة أنشطة التحمل الهوائي المقننة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي $(0,28 \pm 5,47)$ أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي $(0,32 \pm 5,38)$ ، وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة لعينة الضابطة بلغت $(-1,39)$ وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية (ن-1) = 14 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 القيمة 2,179 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة "ت" المحسوبة 1,60 وهي اقل من قيمة "ت" الجدولية 2,179 عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 ، ما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، ويرجع الطالب الباحث السبب إلى استخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال و فاعليتها في تنمية عناصر الأداء البدني (السرعة) .

شكل رقم (13) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار العدو 30 م من بداية متحركة



6-2-2 عرض ومناقشة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في اختبار عدو 60 متر

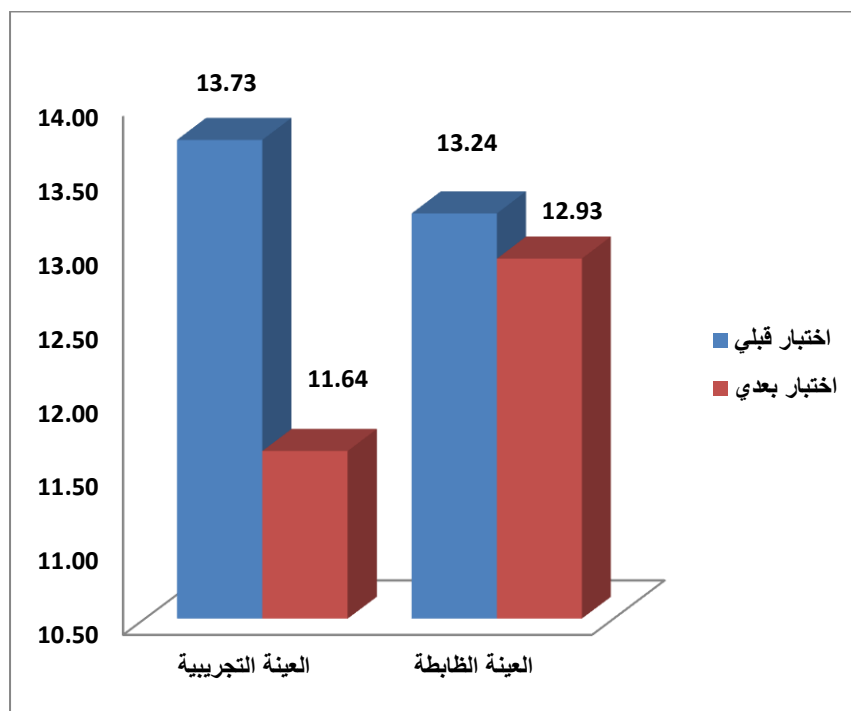
جدول رقم (13) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث لاختبار العدو 60متر لمتغير السرعة.

المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		ت"م	ت"ج	درجة الحرية (ن-1)
		س2	ع2	س1	ع1			
العينة التجريبية	15	11,64	0,82	13,73	1,07	10,96	2,179	12
العينة الضابطة	15	12,93	0,44	13,24	0,76	1,75		

* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (13) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت $(0,76 \pm 13,24)$ أما الاختبار البعدي و لنفس العينة (الضابطة) فبلغ المتوسط الحسابي $(0,44 \pm 12,93)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار القبلي $(1,07 \pm 13,73)$ أما الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي $(0,82 \pm 11,64)$ ، وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,75 وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن-1 (14) و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,179 مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلي و البعدي ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة "ت" المحسوبة 10,96 و هي اكبر من قيمة "ت" الجدولية 2,179 عمد درجة الحرية ن-1 (14) ومستوى الدلالة الإحصائية 0,05 مايدل على وجود دلالة إحصائية، أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ،وعليه استخلص الطالب الباحث أن استخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني له تأثير فعال في تنمية السرعة وهذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات .

شكل رقم (14) يوضح مقارنة النتائج القبلي البعدي لعينتي البحث في متغير السرعة



2-3 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

الجدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية				الوسائل الإحصائية الاختبارات
			العينة التجريبية		العينة الضابطة		
			ع1	س1	ع1	س1	
دال	2,048	6,26	1,59	5,40	2,53	10,40	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (سم)
غير دال		1,11	0,20	5,50	0,32	5,38	عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)
دال		9,27	0,65	8,85	0,60	11,04	الوثب الخماسي(م)
دال		5,23	0,44	12,93	0,82	11,64	اختبار عدو 60(ثا)
دال		2,62	127,27	931,67	116,59	1052,67	جري 5د (م)
دال		2,91	0,29	2,84	0,28	3,15	اختبار الوثب الطويل من الجري (م)

*عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2ن-2)=28

2-3-1 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة

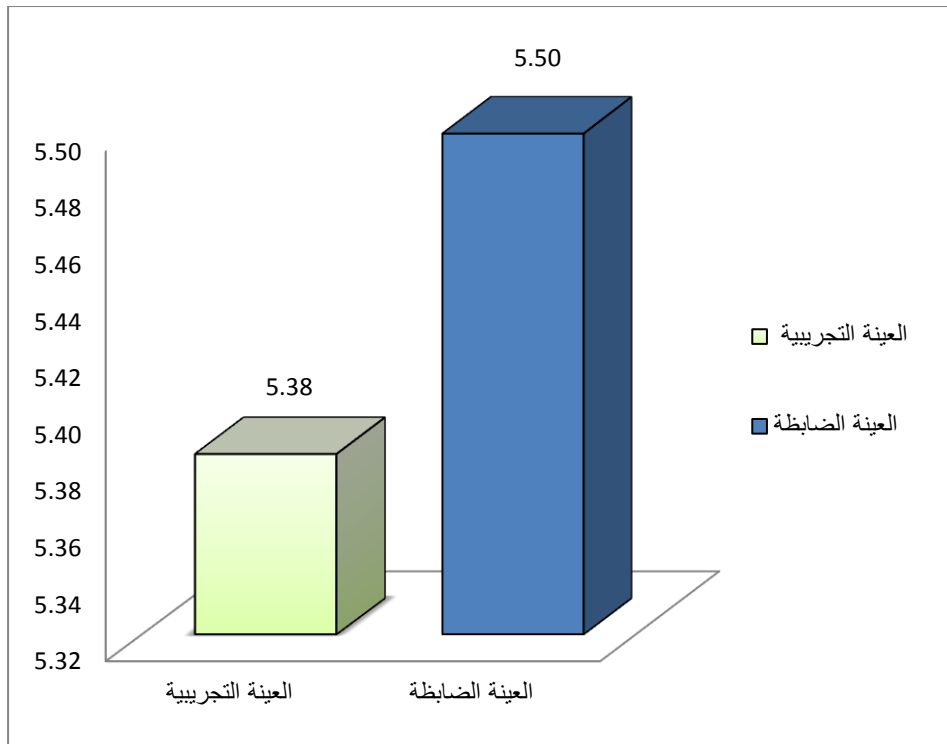
الجدول رقم (15) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 30 متر من البداية المتحركة

دلالة الفرق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع2	س2	ع1	س1	
دال	2,048	1,11	0,32	5,38	0,20	5,50	عدو 30م من البداية المتحركة (ثا)

* عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15) أن قيمة ت المحسوبة لاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 1,11- وهي اصغر من ت"الجدولية البالغة القيمة 2,048 عند درجة الحرية 2ن- (28)2 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 وهذا مايدل على وجود فرق معنوي دال لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأكبر و هي العينة المطبق عليها أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني، لاحظ الشكل

شكل بياني رقم 15 يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في متغير السرعة 30متر من الحركة



ومما سبق نستنتج أن ممارسة أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني لها تأثير فعال في تنمية عنصر السرعة .

2-3-2 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار عدو 60 متر

عرض و مناقشة نتائج الاختبار لمتغير السرعة :

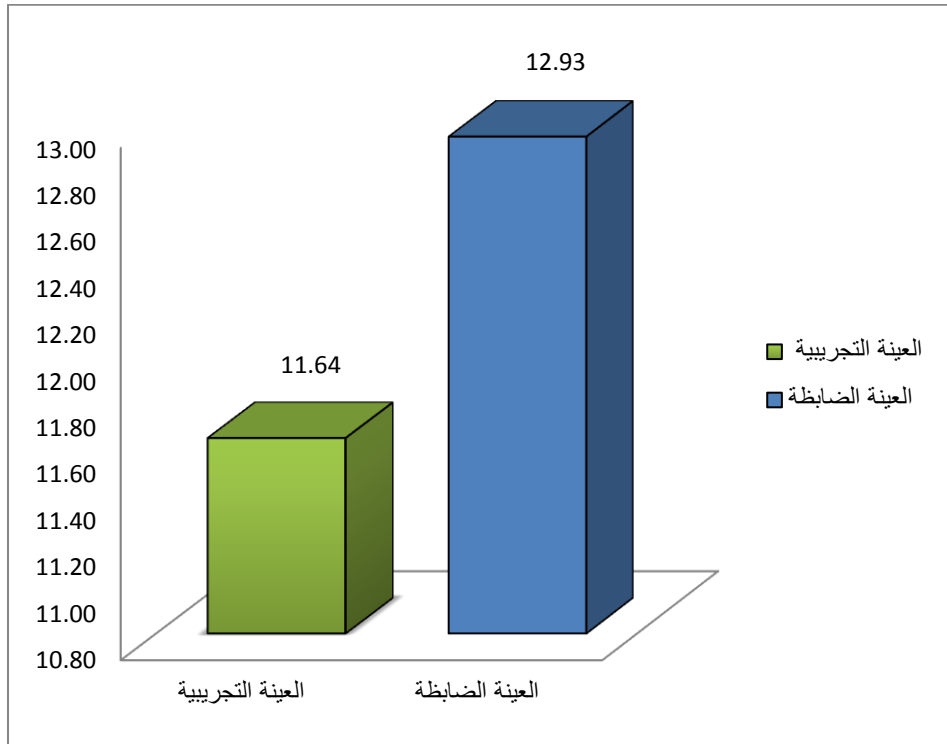
الجدول رقم(16) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار انجاز عدو 60 متر

المقاييس الإحصائية عينة البحث	عينة الضابطة		عينة التجريبية		"ت" م	"ت" ج	دلالة الفروق
	س1	ع1	س2	ع2			
اختبار عدو 60 (ثا)	12,93	0,44	11,64	0,82	0,00	2,048	دال

* عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية(2-2)=28

إن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كم هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير السرعة، وأوضحت ظاهرياً إن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب(0,82±11,64) بالنسبة للعينة التجريبية .وبمقدار (0,44±12,93) بالنسبة للعينة الضابطة ،يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية (لاحظ الشكل رقم (16) . لكن لا يمكن اعتبار ان هذا الحكم صحيحاً و موضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت"ستودنت ،حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم(16) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0,00 وبالكشف عن "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-2(28) وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت 2,048 ،والتي هي وعلى ضوء المقارنة أكبر من قيمة "ت" المحسوبة ،وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح التجريبية في متغير السرعة.

شكل بياني رقم 16 يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز عدو لمسافة 60م



ومما سبق نستنتج استخدام أنشطة ألعاب القوى باستخدام التعلم التعاوني في تنمية متغير الإنجاز عدو لمسافة 60م.

2-3-3 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع لأمام من وضع الجلوس

الجدول رقم (17) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة (ثنى الجذع لإمام من وضع الجلوس

المقاييس الإحصائية	عينة الضابطة		عينة التجريبية		"ت" م	"ت" ج	دلالة الفرق
	س1	ع1	س2	ع2			
عينة البحث							
ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس (سم)	5,40	1,59	10,40	2,53	6,26	2,048	دال

* عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

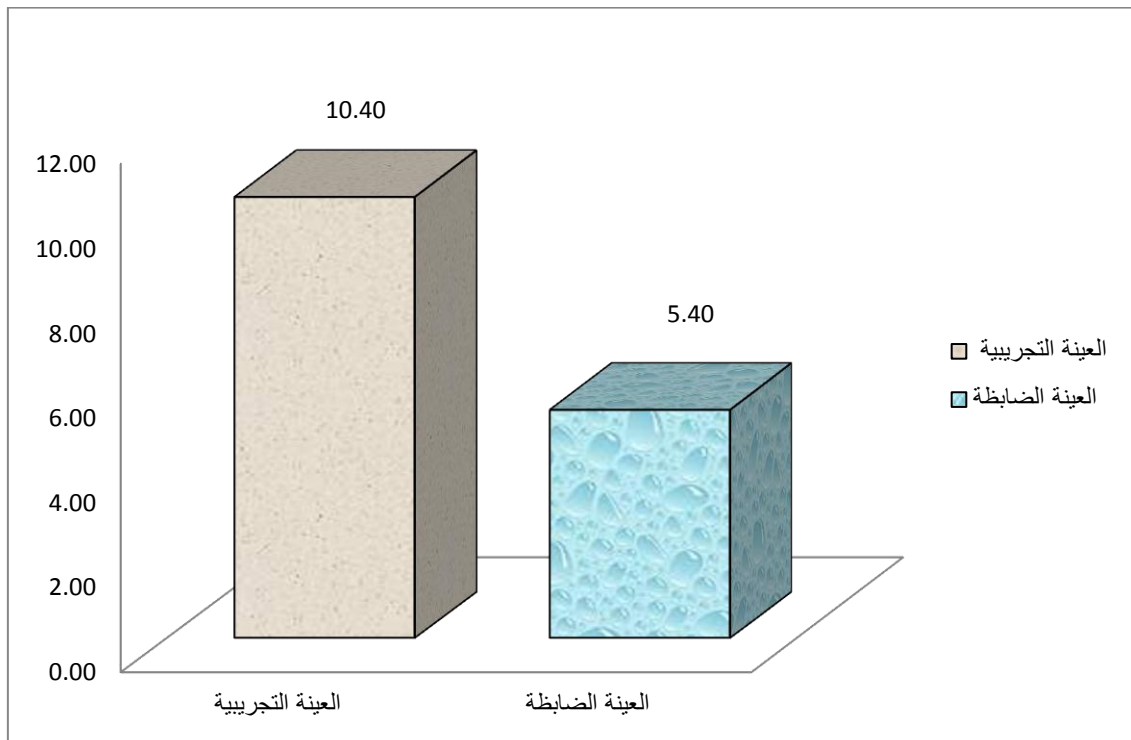
إن عملية مقارنة النتائج البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير المرونة ،أوضحت ظاهريا إن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة ب(2,53±10,40) بالنسبة لعينة التجريبية و بمقدار (1,59±5,40) بالنسبة لعينة الضابطة،يشير إلى نوع ممن التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية (لاحظ الشكل رقم (17)).

لكن لايمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا البعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية

"ت"ستودنت ،حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (17) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 6,26 وبالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-28) ،وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي وعلى ضوء المقارنة اقل من "ت" المحسوبة ،وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة في متغير المرونة. بحيث يشير الطالب الباحث أن النتائج

المتحصل عليها اتفقت مع دراسة مهدي عزالدين وبشير عبد العزيز 2013-2014 أن لألعاب المصغرة دور هام في تطوير المرونة لدى تلاميذ الطور الثاني.

شكل بياني رقم 17 يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير المرونة (ثني الجذع للأمام)



ومما سبق نستنتج فاعلية ممارسة أنشطة ألعاب القوى أطفال في تنمية عنصر المرونة.

2-3-4 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي

الجدول رقم (18) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي.

المقاييس الإحصائية عينة البحث	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت"م	ت"ج	دلالة الفرق
	س1	ع1	س2	ع2			
الوثب الخماسي (م)	8,85	0,65	11,04	0,60	9,27	2,048	دال

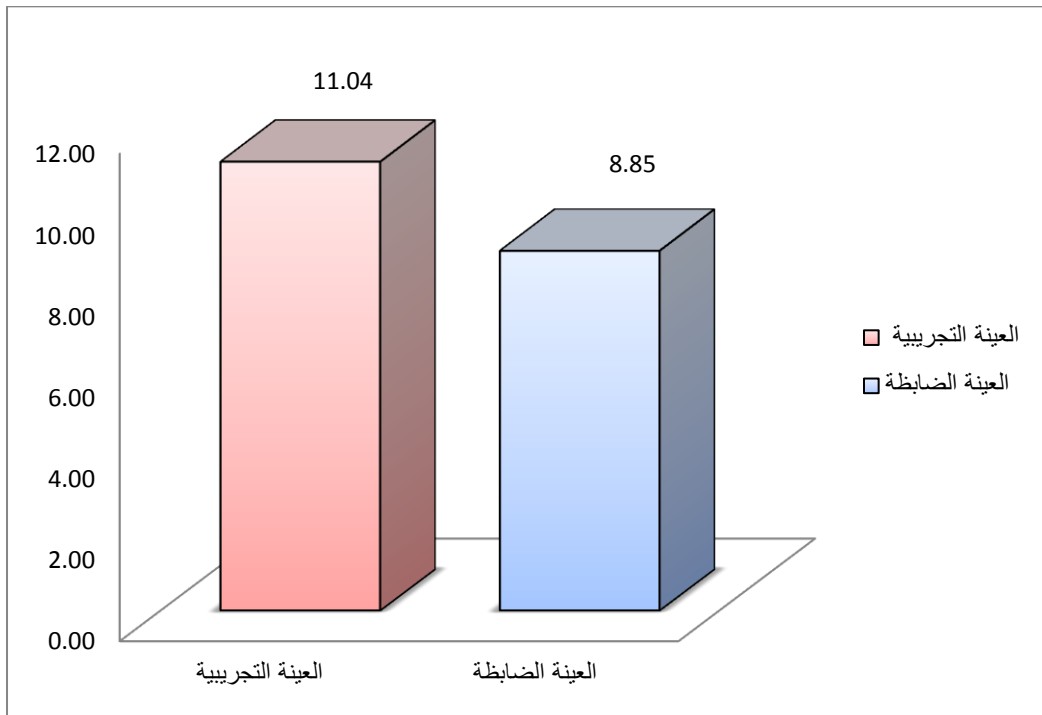
* عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2) = 28

أن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير قوة المميزّة بالسرعة، أوضحت ظاهرياً أن الحكم الظاهري على دلالة الفرق بين المتوسطات و المقدرة ب ($0,60 \pm 11,04$) بالنسبة للعينة التجريبية، وبمقدار ($0,65 \pm 8,85$) بالنسبة للعينة الضابطة، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية (لاحظ الشكل رقم (18) .

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحاً و موضوعياً الأبعد استخدام الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (18) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 9,27 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2، -2 (28) وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05، نجد أنها قد بلغت 2,048 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة، وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفرق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح التجريبية في متغير القوة المميزّة بالسرعة، بحيث يشير الطالب الباحث أن

النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة بالغالي فوزية و يحيي فريد (2016) في تمارين الوثب الخماسي لها دور في تنمية الأطراف السفلية ،وما أكدته كل من دراسة بن سي قدور حبيب (2015) و جون كلود فران كلوتي (2003)

شكل بياني رقم 18 يوضح النتائج البعدية لعبنتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة (الوثب الخماسي)



ومما سبق نستنتج أن أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني ساهمت في تنمية احد عناصر الأداء البدني (القوة)

2-3-5 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار التحمل (جري 5د)

الجدول رقم (19) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التحمل (الجري ل 5دائق)

المقاييس الإحصائية عينة البحث	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت"م	ت"ج	دلالة الفرق
	س1	ع1	س2	ع2			
جري 5د (م)	931,67	127,27	1052,67	116,59	2,62	2,048	دال

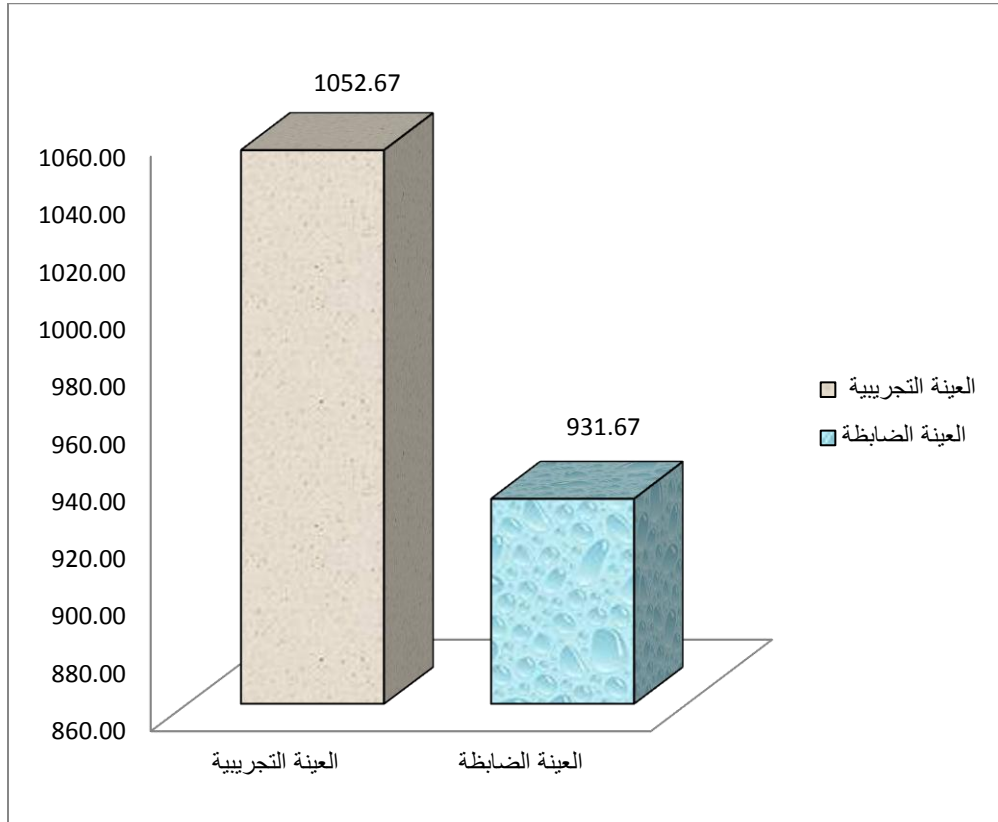
* عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2) = 28

أن عملية مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير اختبار التحمل (الجري ل 5د)، أوضحت ظاهرياً أن الحكم الظاهري على دلالة الفرق بين المتوسطات و المقدرة ب (116,59±1052,67) بالنسبة لعينة التجريبية و بمقدار (127,27±931,67) بالنسبة للعينة الضابطة. يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية (لاحظ الشكل رقم (19)).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحاً وموضوعياً إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول أعلاه بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,62 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-2=28، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجد أنها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي وعلى ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفرق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح التجريبية في متغير التحمل (الجري ل 5د).

شكل بياني رقم 19 يوضح النتائج البعدية لعنتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير التحمل (الجري ل 5 د)



ومما سبق نستنتج أن أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني ساهمت في تنمية احد عناصر الأداء البدني (التحمل)

2-3-6 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل من

الجري

الجدول رقم (20) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل من الجري.

المقاييس الإحصائية عينة البحث	عينة الضابطة		عينة التجريبية		"ت" م	"ت" ج	دلالة الفروق
	س1	ع1	س2	ع2			
اختبار الوثب الطويل من الجري (م)	2,84	0,29	3,15	0,28	2,91	2,048	دال

* عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

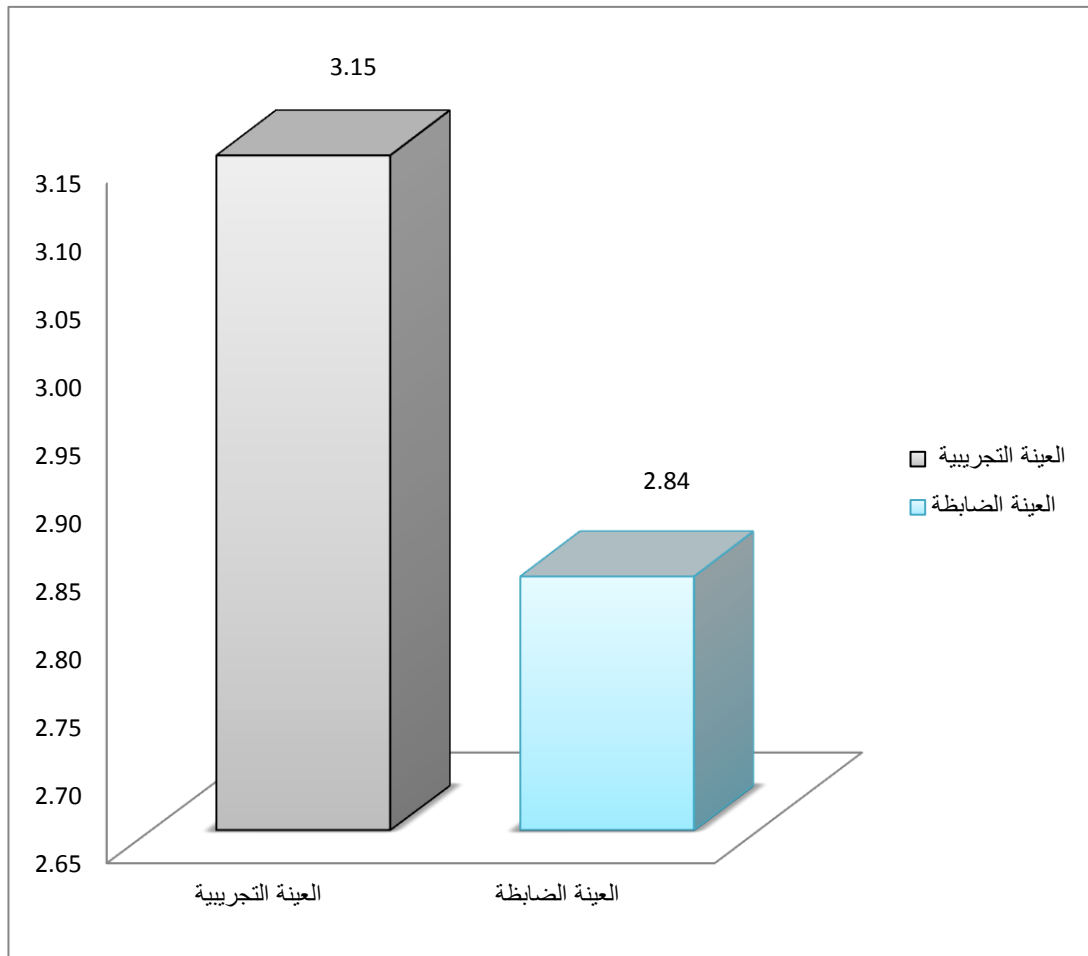
أن عملية مقارنة نتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث في متغير الوثب الطويل من الجري، أوضحت ظاهرياً أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات بالنسبة للعينة الضابطة و المقدرة ب (2,84±0,29) و بالنسبة للعينة التجريبية المقدرة ب (3,15±0,28)، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح العينة التجريبية (لاحظ الشكل رقم (20) .

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيح و موضوعياً إلا بعد استخدام الدلالة الإحصائية ت - ستودنت ، حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الحام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (20) بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,91 و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-28=2 وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2,048 التي هي وعلى ضوء المقارنة اقل من القيمة "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح التجريبية في متغير الوثب الطويل ، ويشير الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة بن احمد

احمد 2013 أن التدريب أعطى اثر ايجابي في تطوير الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل لمبتدئات العاب القوى (12-13).

شكل بياني رقم 20 يوضح النتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متغير الإنجاز الوثب الطويل



ومما سبق نستنتج أن أنشطة العاب القوى باستخدام التعلم التعاوني لأطفال قد جسدت ماعملت من اجله في تنمية احد مكونات الأداء المهاري (الوثب الطويل من الجري) و الشكل رقم (20) يؤكد ذلك.

2-4 مناقشة فرضيات البحث:

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

- مناقشة الفرضية الأولى:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الاختبارات القبلي و البعدي لعيني البحث لصالح النتائج البعدي في متغير عناصر الأداء البدني و الرياضي لدى تلاميذ (12-13) سنة .

فمن خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعيني البحث الضابطة و التجريبية

إن العينة الضابطة التي تركت تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية تحت إشراف الاستاذ من بعيد كانت تنميتها لعناصر الأداء البدني و المهاري نوعا ما متحسنة ويبين ذلك قيمة "ت" المحسوبة التي تراوحت ما بين (-1,39_4,28) وقد بلغت "ت" الجدولية (2,145) عند درجة الحرية (0,05) أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا راجع حسب رأي الطالب الباحث إلى نقص التكوين من ناحية الجانب التطبيقي وعدم الاهتمام بالمادة بشكل عام.

إما بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها أنشطة ألعاب القوى باستخدام التعلم التعاوني لتنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (12-13) سنة تبين حدث تحسن كبير لعناصر الأداء البدني والمهاري مما توافقت مع دراسة بلغالي فوزية و يحي فريد (2016) ودراسة بن احمد احمد مما يوضح ذلك الجدول الاختبارات باستخدام الدلالة الإحصائية "ت" أن فروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي على مستوى العينة التجريبية لها دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي ماعدا اختبار السرعة (جري 30 متر من بداية متحركة).

و مما سبق يستخلص الطالب الباحث أن استخدام أنشطة ألعاب القوى باستخدام التعلم التعاوني اثر فعال في تنمية عناصر الأداء البدني و المهاري و هذا قد يحقق الفرضية الثانية.

- مناقشة الفرضية الثانية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين عيني البحث في النتائج البعدية لصالح العينة التجريبية في متغير عناصر الأداء البدني و الرياضي لدى تلاميذ (12-13) سنة .

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت" بغرض إصدار أحكام معنوية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة و التجريبية تبين من خلال جدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجدول رقم (14) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطات الاختبارات البعدية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية ماعدا اختبار السرعة (جري 30 متر من بداية متحركة) المطبقة لأنشطة العاب القوى أطفال التي تتضمن في محتواها كل من الجري و الوثب ، كما يشير الطالب الباحث في هذا الشأن انه في متغير السرعة لم تسجل أي فروق معنوية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1,11 وهي اصغر من "ت" الجدولية 2,048 وهذا مما ذكره قاسم حسن حسين أن السرعة راجع إلى عامل الوراثة (حسين 1998). مما يعكس الفرضية أن استخدام أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني له تأثير فعال في تنمية بعض عناصر الأداء البدني والرياضي لدى تلاميذ (12-13) سنة وذلك بوجود تلك الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية .

وعليه يستخلص الطالب الباحث إن الفرضية الثانية" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين عيني البحث في النتائج لصالح العينة التجريبية في متغير عناصر الأداء البدني و الرياضي لدى تلاميذ (12-13) سنة " . قد تحققت.

2-5 الاستنتاجات

- بعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا ،ولتحليل لمضمون الدراسات السابقة و البحوث المشابهة وبعد جمع البيانات و عرضها و معالجتها إحصائيا ،استنتج الطالب الباحث مايلي:
- كشفت الدراسة الحالية أن استخدام أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني لها تأثير فعال في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدي تلاميذ (12-13) سنة .
- بينت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات ماعدا اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة وهذا ان دل فانه يدل على نجاعة استخدام تلك الأنشطة باستخدام التعلم التعاوني في ما طبقت من اجله و عي تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري في مرحلة (12-13)سنة.
- الدور الفاعل لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في خلق جو من الحيوية و التنافس مابين التلاميذ

2-6 الخلاصة العامة:

وفي الختام نكون قد وصلنا إلى الطريق المبتغى وتحت مشوارنا في مجال تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية ، فالأطفال في مرحلة عمرية (12-13) سنة يحتاج إلى اللعب و المرح و هذا من اكتساب العديد من المهارات إذ يشكل اللعب موقف ايجابي يتم من خلاله تطوير الجانب المعرفي ويتمثل في معرفة وإدراك قوانين اللعب و كذا الجانب البدني ويتمثل في تنمية القدرات البدنية و تحسينها ، ولتحسيد ذلك يجب الاهتمام بحصة التربية البدنية بما تحتويه من أنشطة متنوعة و العاب ترفيهية في هذه المرحلة الذي يمكن من تحسين عناصر الأداء البدني و المهاري.

ويقال أن لكل طريق تلميح و تصريح إلا أن بالمجهود المبذول نكون قد وصلنا إلى تصريح أن التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الطفولة المتأخرة لا تقل أهمية عن قيمة المواد التعليمية المتضمنة في مناهج التدريس بحيث يتسنى لمعلم التربية البدنية استخدام طرق و أساليب التدريس المقننة قصد تنمية لياقتهم البدنية و المهارية .

وتوصل إلى استخدام أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام إستراتيجية التدريس المتمثلة في التعلم التعاوني يعد أكثر السبل نجاحا و اتسم بالفاعلية في تحقيق الهدف المنشود في حصة التربية البدني و الرياضية و كذا المسطر في المنهاج التربوي.

2-7 التوصيات:

- العمل بأنشطة العاب القوى أطفال بما تحتويه من وحدات تعليمية كنموذج لتحقيق الكفاءة المنشودة
- نقترح إسناد مادة التربية البدنية إلى أساتذة مختصين خاصة في أنشطة العاب القوى نظرا لخصوصية المادة و نشاطها المميز عن باقي المواد و كذا أهميتها في مرحلة (12-13) سنة
- ضرورة إلزام المعلمين بتطبيق أنشطة العاب القوى أطفال
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية لمادة التربية البدنية و الرياضية
- إجراء بحوث في القريب العاجل حول العاب القوى أطفال كمقياس لانتقاء المواهب الشابة في المدارس.

قائمة المراجع والملاحق

- المصادر و المراجع باللغة العربية:

- 1- الاتحاد الدولي لألعاب القوى.(2006).العاب القوى لأطفال -مسابقات الفرق.الترجمة مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة.
- 2- حسين طه،خالد عمران(2009) أساليب التعلم (الذاتي-الالكتروني-التعاوني) ط1 كفر الشيخ العلم و الإيمان للنشر و التوزيع 2009.
- 3- مديحه حسن محمد عبد الرحمان (1994) "فعالية استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني على تحصيل تلاميذ مرحلة الابتدائية للرياضيات مجلة كلية التربية بأسسوط .
- 4- أمين أنور الخولي ،محمد عبد الفتاح عنان ،عدنان درويش جلون(1998)التربية الرياضية المدرسية -دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية -ط4 القاهرة دار الفكر العربي.
- 5- داليا زكريا عباس زيد (2014) التعلم التعاوني لاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر(2014).
- 6- الخولي أمين أنور (1996) أستاذ أصول التربية الرياضية بكلية التربية البدنية للبنين -جامعة حلوان - ط1.مصر :دار الفكر العربي.القاهرة.
- 7- سليمان علي حسن (1994) التحليل العلمي لمسابقة الميدان و المضمار-دار المعارف.
- 8- كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين (1997) اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية -الإعداد البدني طرق القياس دار الفكر العربي القاهرة.
- 9- محمد صبحي حسانين (1992) :التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية و الرياضية ط4.دار الفكر العربي القاهرة.

- 10- محمد صبحي حسانين ،محمد عبد السلام راغب (1995) :القوام السليم للجميع ،دار الفكر العربي القاهرة.
- 11- وزارة التربية الوطنية (2003) مصفوفة مادة التربية البدنية و الرياضية ،اللجنة الوطنية للمنهاج ،المجموعة المتخصصة لمادة التربية البدنية و الرياضية .الجزائر.
- 12- ابو العلاء عبد الفتاح ،محمد صبحي حسانين (1994) فيسولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم .دار الفكر القاهرة.
- 13- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي (سابقا) بين النظريات والتطبيق. الإسكندرية. 2004 .
- 14- محمد عوض، فيصل ياسين الشلطي(1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ط2. الجزائر.
- 15- عباس أحمد السامرائي: طرق التدريب في مجال التربية الرياضية.
- 16- عبد الرحمان محمود العيساوي(1999): علم النفس الفيزيولوجي في تغيير السلوك الإنساني.
- 17- مروان عبد المجيد ،إبراهيم (2001) تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي —عمان الأردن مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع.
- 18- بسطوي احمد(1999) أسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة.
- 19- حسن السيد أبو عبده (2008) الإعداد البدني لكرة القدم الفتح للطباعة و النشر الاسكندرية.
- 20- كاظم جابر أمير (1999) الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ط2. القاهرة .دار الفكر.
- 21- خفاجة ،زكريا إبراهيم كامل ،نوال إبراهيم شلتوت ،ميرفت علي (2002) طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي القاهرة.
- 22- سعد جلال (1992) الطفولة و المراهقة .
- 23- محمد حسن علاوي (1998) علم التدريب الرياضي دار الفكر القاهرة .
- 24- محمد حسن علاوي (1994) أصول تنمية الصفات البدنية دار الفكر العربي القاهرة.
- 25- قاسم حسن (1999) تعلم التربية البدنية مدار الفكر العربي القاهرة.

- 26- محمد مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب العدى للنشر و التوزيع.
- 27- الين وديع فرح (1994) خبرات في العاب الصغار و الكبار منشأ المعارف الاسكندرية.
- 28- حلوان عبد الرحمان (1994) التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم الفصل وطالب التربية العلمية دار الفكر العربي القاهرة.
- 29- حين السيد أبو عبده (2002) أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية مكتبة الإشعاع الاسكندرية.
- 30- حنفي محمود مختار (2010) كرة القدم للناشئين دار الفكر العربي القاهرة .
- 31- فيصل عباس (1997) علم النفس الطفل بيروت.
- 32- مفتي إبراهيم حمادي (2000) طرق تدريس العاب الكرات دار الفكر العربي ط1.
- 33- محمد عبد الفتاح دويدار (2005) تقنيات البحث العلمي في علم النفس دار الفكر العربي.
- 34- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين (2000) طرق البحث العلمي و التحصيل الإحصائي مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 35- مروان عبد المجيد إبراهيم (1999) الأسس العلمية و طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي ط1.
- 36- مقدم عبد الحفيظ (1994) الإحصاء و القياس التربوي -الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية.
- 37- محمد صبحي حسانين (2004) القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي القاهرة.
- 38- نبيل عبد الهادي (1999) القياس و التقويم التربوي و استخداماته في مجال التدريس ط1 الأردن دار وائل للنشر.
- 39- محمد حسن علاوي (1998) سيكولوجية النمو للمربي الرياضي مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 40- بوداود عبد اليمين،عطاء الله احمد(2009): المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية.ديوان المطبوعات الجامعية2009الساحة المركزية-بن عكنون-الجزائر
الرسائل الجامعية:
- 41- عبد الله رمضان(2007) اثر برنامج مقترح لألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية قوة،رشاقة، لدى تلاميذ طور المتوسط مرونة الجزائر .

- 42- دراسة بلغالي فوزية ويحي فريد (2016) وحدات تعليمية مقترحة باستخدام العاب القوى لأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة مستغانم - الجزائر.
- 43- دراسة ميلودي مصطفى (2013) اثر استخدام العاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية(القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني (9-11) سنة.
- 44- دراسة بن احمد احمد (2014) برنامج تدريب العاب القوى لأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي في مسابقات العدو، الوثب، الرمي لدى تلاميذ (12-13) سنة وهران - الجزائر.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 45 - Bensikaddour habib .mokrani djamel.touati
benklaouz.benzidan houciné .sebbane Mohammed M
(Nov.2015) the importance of the practice of competitive games
kids athletics in physical education for college students
scientific journal November 2015 edition vol11;no,32 issn :1857-
7881(print) – ISSN 1857-7431.
- 46 - Charles Gozzoli (2002).IAAF kids athletics France :un
guide pratique pour les organisateurs de compétition .
- 47 - habile (1993) dorenhoref martin ,Alger :éducation
physique et sport .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية



شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب بن قناب عبد الرحمان، السنة الثالثة ليسانس ل-م-د من قسم التربية البدنية و الرياضية قد حكم أداة بحثه (استمارة ترشيح اختبارات الأداء البدني و المهاري الملائمة لقياسها) موجهة إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و التي تدرج ضمن متطلبات انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2016-2017 تحت عنوان "فاعلية ألعاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية عناصر الأداء البدني و المهاري لدى تلاميذ (11 - 12) سنة في مسابقة العدو و الوثب"، وعليه وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

- قائمة الأساتذة المحكمين -

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
احمد بن قناب وزواني	استاذ تعليم العالي	مستغانم	
حريان ابراهيم	دكتوراه	مستغانم	
بن زمراما حسن	استاذ	مستغانم	
نور سيرة محمد	استاذ	مستغانم	
جندم بن زهير	دكتوراه	مستغانم	
بن تادب الحاج	استاذ	مستغانم	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد العيد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية



شهادة التحكيم

يشهد الدكتور المحترم الموقعون أدناه، أن الطالب بن قناب عبد الرحمان، السنة الثالثة ل-م- د من قسم التربية البدنية تخصص علم الحركة و حركية الإنسان قد حكم أداة بحثه (10 وحدات تعليمية) والتي تندرج ضمن متطلبات انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2016 - 2017 تحت عنوان "فاعلية ألعاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري لدى تلاميذ (12- 13) سنة"، وعليه وبعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين).

د- جفدم بن ذهبية

أ- د بن قلاوز التواتي

أ- د بن قناب الحاج

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية مستغانم

مقاطعة مستغانم

متوسطة كتروسي محمد

شهادة إدارية

يشهد السيد المدير متوسطة كتروسي محمد بأن الطالب بن قناب عبد الرحمان

قد عمل بانتظام في المتوسطة من 2016/12/15 إلى غاية 2017/04/18 ، بمعدل حصة في الأسبوع

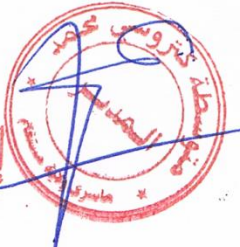
أي حوالي 22 حصة وذلك في إطار تحضير إنجاز البحث لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " فاعلية ألعاب القوى للأطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و المهاري لدى التلاميذ (12 - 13 سنة) "

سلمت هذه الشهادة للمعني بها في حدود ما يسمح به القانون .

مستغانم يوم :

مدير المتوسطة

إمضاء: ت. بوظراف





..... 2017 / 01 / 28 مستغانم :

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 2017 / 01 / 283

إلى السيد (ة): مدير متوسطة كتروسي أحمد ماسرى - مستغانم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

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

تسهيل مهمة الطالب :

- بن قناب عبد الرحمان

- المسجل في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2016-2017.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مستغانم في : 2017 / 01 / 19

مديرة التربية

إلى

السيد مدير متوسطة كتروسي أحمد

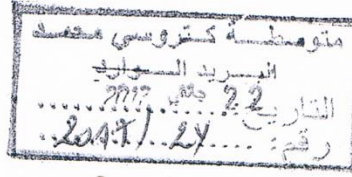
- ماسرى -

ولاية مستغانم

مديرية التربية

مصلحة التكوين والتفتيش

رقم: 58 / 20. 20 / 2017



الموضوع : تسهيل مهمة .

المرجع : مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية رقم 23 بتاريخ 2017/01/18 .

تبعا للمراسلة المذكورة في المرجع أعلاه ، يشرفني أن

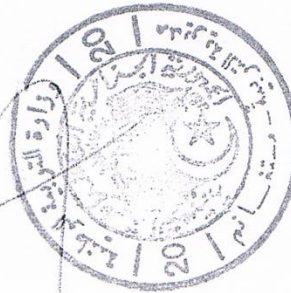
أطلب منكم تسهيل مهمة الطالب بن قناب عبد الرحمان بالمؤسسة التي

تشرفون عليها تخصص تربية بدنية و رياضية من أجل تحضيره مذكرة

التخرج لنيل شهادة ليسانس .

مدير التربية
عن مدير التربية وبتفويض منه
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش

م. بريكي



الأداء البدني	الاختبارات	مواصفات الاختبار
السرعة	جري مسافة 60 متر	يتم الجري في الرواق ومسافة 60 متر بحيث يسجل الزمن المستغرق لقطع المسافة
	الجري في المكان 15 متر	يقف المختبر أمام حيط المطاط الموجود في القفز العالي بارتفاع محيط عن الأرض ما يعادل ارتفاع ركبة المختبر وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري في المكان بأقصى سرعة لمدة 15 ثانية
	اختبار ركض (30م) من البدء العالي	يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالإنطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط البداية.
	جري مسافة 50 متر	يتم الجري في الرواق ومسافة 50 متر بحيث يسجل الزمن المستغرق لقطع المسافة
القوة	اختبار الوثب العمودي	يغمس المختبر أمام اليد المميزة ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب الصبورة ويقوم برفع الذراع عاليا على كامل امتدادها
	اختبار الوثب الخماسي	الانطلاق من الوقوف والرجلين مختلفين حيث يحاول المختبر الوثب ل 5 خطوات في المحاولة للوصول إلى ابعد نقطة وينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين
	الشد لأعلى باستخدام الزميل	من وضع الوقوف الذراعان أماما يمسك المختبر يد الزميل الوجه له المتخذ وضع الوقوف حيث يكون جسم المختبر ممتدا بين ساقَي الزميل يقوم المختبر من هذا الوضع بثني المرفقين لرفع الجسم
	رمي كرة طبية (3كغم) باليدين من الجلوس على كرسي	من وضع الجلوس على الكرسي والظهر مستقيما، يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر وأسفل الذقن، يتم ربط المختبرة بالحبل حول الصدر ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم الى الامام مع الكرة، يتم دفع الكرة للأمام باليدين.

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان مبتعدتان قليلا و الذراعان عاليا ومن وضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الجذع بقوة من محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة	اختبار الوثب العريض من الثبات	
يقوم المختبر بوضع اليدين على العقلة ومحاولة التعلق	اختبار التعلق على العقلة	
تثبت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد والنصف الآخر اسفل الحافة على ان تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب و النصف السفلي بالموجب	ثني الجذع لأمام مع الجلوس طولا	المرونة
يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ على استقامة الركبتين	ثني الجذع لأمام من الوقوف	
يرقد المختبر على ظهره فوق مسطح مستوي مع ضم قدميه بمقدار 30 سم وثني الركبتين بزاوية قائمة بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف و المرفقان مثنيان	الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية	
من وضع الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بواسطة حزام يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن	ثني الجذع للخلف من الوقوف	
يمسك القضيب الحديدي من أعلى الظهر على أن يكون الجسم أسفل القضيب بحيث يكون باطن القدمين على الأرض ويقوم بثني الذراعين كاملا ثم فرد الذراعين كاملا (تكرار 3 مرات)	الشد لأعلى	
يتخذ وضع الاستعداد أمام الزاوية الأولى وعند سماع الإشارة ينطلق نحو زاوية الأخرى لدوران حولها العودة إلى البدء و الدوران وهكذا يستمر بقطع المسافة 5 مرات	اختبار الجري المكوكي 5+55 متر	التحمل
يتخذ وضع الاستعداد بالوقوف خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالجري أقصى سرعة لمسافة 20 متر يكرر 5 مرات ويعطّل فترة راحة بين عدو كل مرة	اختبار العدو 30متر 5 مرات	
يجري بأقصى سرعة مسافة 20 متر ثم العودة بالجري البطيء ثم يجري 40 متر ثم العودة للجري البطيء ثم يجري 60 متر يحسب الزمن المستغرق لالنجاز الاختبار	الجري 20 متر ثم 40متر ثم 60 متر	

ثني الركبتين كاملاً مع وضع كفى اليدين على الأرض قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماماً للوصول للوضع الثاني ثم الوقوف	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	
قف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز به كلاً قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وعودة		
يقف المختبر أمام حفرة القفز يمر بكامل مراحل القفز (الاقتراب،الارتقاء، الطيران،الهبوط)تحسب النتائج عند آخر اثر للجسم في حفرة القفز ويتم قياسها بشريط القياس (سم)	اختبار الوثب الطويل من الجري	
قف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، بمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في . محاولة الوثب أماماً ابعد مسافة ممكنة	اختبار الوثب الطويل من الثبات	الوثب الطويل الوثب الطويل

نتائج الاختبارات القبلية البعدية لعينة التجريبية

الاختبارات العنة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (سم)		عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)		الوثب الخماسي(م)		اختبار عدو 60(ثا)		جري 5د (م)		اختبار الوثب الطويل من الجري	
	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي
1	2	7	5,5	5,37	9	10,8	12,42	11,3	1064	1150	3	3,56
2	3	11	5,36	5,23	9,5	11,75	12,86	11,12	920	1010	3,1	3,7
3	5	8	5,47	5,34	9	10,9	12,92	10,15	940	980	2,5	3
4	1	8	5,02	5,31	10	11,6	14,46	11,88	1004	1120	3	3,35
5	-1	8	5,85	5,67	9,1	11,5	13,78	12,16	950	1060	2,9	3,45
6	0	10	5,55	5,37	8	11,6	14,56	11,98	1150	1200	2,6	3,25
7	4	11	5,72	5,54	8	9,9	10,94	10,14	860	1080	2,7	3,05
8	1	7	5,2	5,02	10,1	10,9	13,76	12,08	1020	1040	2,85	3
9	3	11	5,41	5,83	9,2	11	14,24	12,85	880	1130	2,5	3,25
10	3	12	5,8	5,55	8,3	10,7	13,66	11,98	930	1020	2,7	3,15
11	5	13	5,66	5,79	8	10,9	14,8	12,92	1100	1200	2,8	3
12	4	9	5,66	5,41	8,2	11,4	14,56	11,6	684	860	2,5	2,9
13	2	12	5,1	4,85	7,8	9,75	14,96	12,09	1050	1160	2,6	2,8
14	4	15	5,74	5,73	8	11,6	13,72	11,24	674	800	2,3	2,78
15	2	14	5	4,75	8,5	11,3	14,36	11,09	800	980	2,3	2,95

نتائج الاختبارات القبلية البعدية لعينة الضابطة

الاختبارات العنة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (سم)		عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)		الوثب الخماسي(م)		اختبار عدو 60(ثا)		جري 5د (م)		اختبار الوثب الطويل من الجري	
	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي
1	1	5	5,43	5,53	8,6	9	13,2	12,9	970	1000	2,75	3
2	3	4	5,14	5,36	8,5	8,8	12,89	12,75	780	815	2,8	3,1
3	2	6	5,51	5,31	8,2	8,2	12,05	12,8	789	810	2,9	3,1
4	0	8	5,11	5,71	9	8,4	14,08	13	1160	1100	2,8	2,75
5	3	6	5,45	5,37	10,2	9,2	13,07	13,3	740	860	3,7	3
6	2	4	5,41	5,45	9	8,4	13,8	12,75	1120	1100	3	3,15
7	6	8	5,67	5,58	9,2	9,3	12,36	12,87	1195	1150	2,8	2,6
8	2	3	5,08	5,26	10	10,3	12,61	12,12	795	850	3,2	3,15
9	3	8	5,47	5,79	8,2	8,1	14,9	13,76	840	800	2,8	2,65
10	7	5	5,34	5,21	8,5	9,8	12,78	12,95	755	810	3,3	3,1
11	5	6	5,84	5,59	8,5	8,3	13,55	12,98	1070	1050	1,75	2,4
12	4	5	5,58	5,79	9	9,2	12,56	13,2	895	950	2,55	2,7
13	2	4	5,19	5,23	8	8,6	14,11	13,42	945	960	2,15	2,54
14	3	5	5,41	5,61	8,3	8,1	13,22	13,13	800	760	2	2,32
15	-1	4	5,63	5,66	9,7	9,1	13,4	12,08	1095	960	2,55	3

تائج التجربة الاستطلاعية

الاختبارات	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (سم)		عدو 30م من البداية المتحركة(ثا)		الوثب الخماسي(م)		اختبار عدو 60(ثا)		جري 5د (م)		اختبار الوثب الطويل من الجري	
	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي
1	10	9	5,51	5,14	10,5	11,2	12,61	12,53	920	800	3,2	3,15
2	18	14	5,06	4,87	8	9,4	12,13	12,05	940	950	2,77	3,1
3	13	14	5,42	5,32	9,3	9,8	13	12,56	870	820	3,3	3,55
4	12	9	4,47	4,41	10,7	11,3	12,78	13,01	950	950	2,8	3,25
5	17	14	5,35	5,21	8,6	9,8	11,95	11,33	920	950	3,16	3,4
6	13	10	5,41	5,66	9,5	10,9	12,54	12,5	860	800	2,25	2,8

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

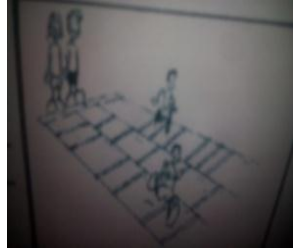
السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يشارك التلميذ فريقه الجري فوق سلم و العودة في اقل وقت ممكن

أدوات :شواخص ،ميقاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	الإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	- القدرة على التسيير و التنظيم - الإحساس بالمسؤولية - ضبط خطوات الجري و التحكم فيها	تقسيم التلاميذ إلى ثلاثة(3) أفواج لكل فوج رواق خاص به حيث يحتوي كل رواق على علامات أفقية ومسافات وعند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل فوج يقوم بالجري لمسافات فوق عوارض السلم على الأرض محددة لخطوات مختلفة الطول وعند وصول التلميذ الأول لخط النهاية ينطلق التلميذ الثاني وهكذا إلى نهاية كل أعضاء الفريق		عدم النظر للقدمين - الحفاظ على سرعة الجسم - احترام المسافات المعطاة
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات - أداء التحية الرياضية		الشرب بالتنحس الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يشارك التلميذ فريقه في انجاز سباق التتابع (العدو المستقيم،و المتعرج)

أدوات :شواخص ،مقياتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	الإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	- القدرة على التسيير و التنظيم - الإحساس بالمسؤولية - ضبط خطوات الجري و التحكم فيها	قسم التلاميذ إلى أفواج يجري كل تلميذ من كل فوج عبر مسلك بحيث يقطع مسافة 60متر تقسم هذه المسافة إلى منطقة للعدو بدوم عوائق والعدو فوق الحواجز و المتعرج حول عوائق بحيث يستخدم عصا وتكون بداية السباق بالدرجة الأمامية فوق المرتبة يفوز الفريق الذي قطع كل تلاميذ المسلك في اقل وقت ممكن		- مراعاة شروط الأمن و السلامة - محاولة الحفاظ على العصا الجري بأقصى سرعة
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات -أداء التحية الرياضية		الشرب بالتنحس الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: : أن يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة الطبية من وضع الجثو

أدوات :شواخص ،ميفاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	الإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	كسب الجسم نوع من المرونة تسمح بتحقيق نتيجة جيدة في رمي الكرة - تمديد المفاصل لتقطع الكرة أكبر مسافة تفعيل قوة الرجلين و مرونة الجذع	تقسيم التلاميذ إلى قاطرتين كل قاطرة بها كرة طبية يقوم التلميذ الأول من كل فريق بحمل الكرة من وضع الجثو على الركبتين وعند الإشارة يقوم التلميذ برفع الكرة فوق الرأس لأبعد مسافة ثم رميها لأكبر مسافة ممكنة وهو في وضع الجثو ويتم تحديد الفائز الذي يقطع أكبر مسافة		الحفاظ على التوازن - تحقيق أكبر مسافة - التوافق بين الذراعين و الجذع أثناء الرمي
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات - أداء التحية الرياضية		الشر بالتحسن الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

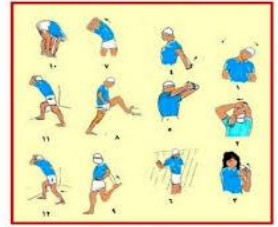
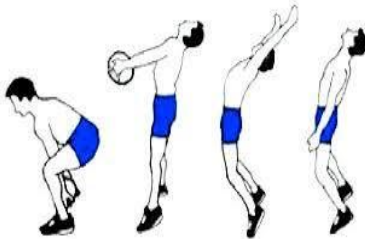
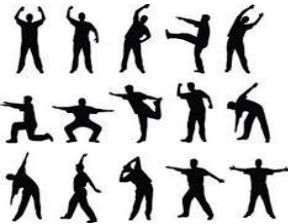
السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة الطبية للخلف

أدوات :شواخص ،ميقاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	إحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	كسب الجسم نوع من المرونة تسمح بتحقيق نتيجة جيدة في رمي الكرة - تمديد المفاصل لتقطع الكرة اكبر مسافة تفعيل قوة الرجلين و مرونة الجذع	يقف التلميذ على خط وأمامه الكرة عند سماع الإشارة يقوم بحمل الكرة بسرعة ومرجحتها من أعلى الرأس تم رميها إلى الخلف		الحفاظ على التوازن - تحقيق اكبر مسافة - التوافق بين الذراعين و الجذع أثناء الرمي
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيام بعملية التنفس - جمع الأدوات - أداء التحية الرياضية		الشر بالتحسن الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يشارك التلميذ فريقه الجري فوق عوائق منخفضة بشكل مائل

أدوات :شواخص ،ميقاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
المرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	لإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	- القدرة على التسيير و التنظيم - الإحساس بالمسؤولية - ضبط خطوات الجري و التحكم فيها	ترتيب التلاميذ على حسب الأدوار وعند الإشارة يجري التلميذ مسافة 40 متر بعد تحديد الأستاذ اقاع الجري المناسب وعلى التلميذ ضبط إيقاع الارتقاء فوق العوائق مع إيقاع الصوت تنظيم التلاميذ بشكل قاطرة وعند الإشارة ينطلق التلميذ الأول بتخطي عوائق منخفضة من الجانب الأيمن و الأيسر بخطوات مرتفعة الشدة وأثناء الهبوط بعد اجتياز الحاجز يتم الهبوط بكلا القدمين		- محاولة الشعور باقاع الصوت - لحفاظ على السرعة - الربط بين السرعة و الاجتياز- متابعة العدو عقب اجتياز الحاجز
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات -أداء التحية الرياضية		الشر بالتحسن الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

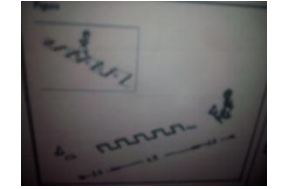
الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يشارك التلميذ فريقه في الجري فوق وخلال سلم و العودة في اقل وقت ممكن أدوات :شواخص ،مقياتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	إحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	القدرة على التسيير و التنظيم -الإحساس بالمسؤولية -التوافق الحركي(الإطراف السفلية و العلوية	تنظيم التلاميذ في شكل قاطرة وعند سماع الإشارة من عند الأستاذ ينطلق التلميذ الأول الذي يقطع المسافة المحددة بقمعين احدهما عند البداية و الآخر في النهاية بينهما 10متر يتم وضع سلم على الأرض والجري يكون بالخطو فوق السلم ثم العودة إلى مكان البدا بأقصى سرعة للمس الزميل الثاني في القاطرة وهكذا إلى نهاية عدد أفراد القاطرة ويحتسب الفريق الفائز المستغرق اقل وقت ممكن والأقل الخطاء		الحفاظ على طول الخطوة -العودة تكون سريعة -مراعاة الأمن و السلامة
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات -أداء التحية الرياضية		الشرب بالتنحس الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يتعاون التلميذ فريقه في أداء وثبة القرفصاء لأمام

أدوات :شواخص ،ميفاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	الإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	الضغط على الرجلين لتحقيق قفزة جيدة - تقوية الأطراف السفلية - التنسيق و التوافق الحركي	يقف التلاميذ على خط البداية ثم يؤدون وثبة الضفدعة الواحد تلو الآخر بحيث يقف التلميذ عند خط البداية ثم يقوم بشي الركبتين كاملا ثم يشب لأمام لأبعد مسافة ممكنة وتتم عملية هبوط بكلتا القدمين ثم يقوم التلميذ الثاني بنفس العمل و هكذا إلى التلميذ الأخير		- تحقيق أكبر مسافة ممكنة - التركيز على قوة الدفع - الحفاظ على التوازن
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة - المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات - أداء التحية الرياضية		الشرب بالتنفس الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

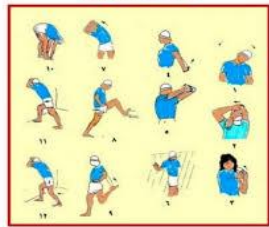
السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يشارك التلميذ فريقه الجري فوق عوائق منخفضة

أدوات :شواخص ،ميقاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	الإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	- القدرة على التسيير و التنظيم - الإحساس بالمسؤولية - ضبط خطوات الجري و التحكم فيها	تنظيم التلاميذ في شكل قاطرة ووضع عوائق منخفضة على التسلسل في رواق يقف التلاميذ في قاطرة يجتاز التلميذ الحواجز بالوثب الجانبي - نفس الموقف مع رجوع إلى العائق الأول ثم مرور إلى العائق الثاني ثم العودة إلى الموقف الأول		- محاولة الشعور باقاع الصوت - لحفاظ على السرعة - الربط بين السرعة و - الاجتياز استخدام الذراعين أثناء الارتقاء
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات - أداء التحية الرياضية		الشر بالتحسن الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

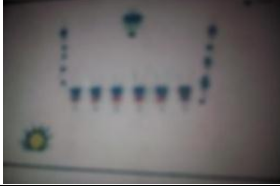
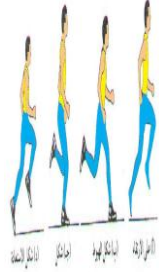
السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: أن يتعاون التلميذ فريقه في تعلم مهارة السقوط البسيطة في القفز الطويل

أدوات :شواخص ،ميقاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	الإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة و خاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	القدرة على التسيير و التنظيم -الإحساس بالمسؤولية -التوافق الحركي(الإطراف السفلية و العلوية)	تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث كل فوج يقوم بمراحل القفز (اقتراب ،ارتقاء، طيران هبوط) مع ضروه السقوط الجيد بأبسط الطرق، ويحتسب الفريق الفائز الحاصل على أكبر مسافة بإجماع		مراعاة شروط الأمن و السلامة - استخدام الذراعين أثناء عملية الطيران-السقوط الجيد بكلتا الرجلين
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيم بعملية التنفس - جمع الأدوات - أداء التحية الرياضية		الشرب بالتنحس الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية

الكفاءة الختامية: أن يتمكن المتعلم من ترشيد إمكانياته للقيام بادوار فرديا و جماعيا بارتياح

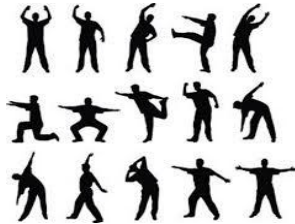
السنة الدراسية: 2016_2017

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف

متوسطة : كتروسي محمد

الهدف الإجرائي: : أن يتعاون التلميذ مع فريقه في رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس

أدوات :شواخص ،ميقاتي، صافرة ،ملعب ،أحبال، كرة

المراحل	الأهداف الإجرائية	محتوى التعلم	التشكيلات	معايير النجاح ولانجاز
لمرحلة التحضيرية	الجانب التربوي	اصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة		- التزام الصمت والهدوء - توضيح الهدف الرئيسي بالشرح خطوات الأداء
	الإحماء	- جري حول الملعب - تمارين إحماء عامة وخاصة للمفاصل والعضلات - إدراج لعبة جماعية		- التركيز على الإحماء الجيد لتفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	القدرة على التسيير و التنظيم -الإحساس بالمسؤولية -الالتزان مع دقة التصويب	تقسيم التلاميذ إلى قاطرتين أمام كل قاطرة كرة السلة يقوم التلميذ بقذف الكرة داخل الدائرة من وضعية الجلوس لكل قاطرة ثلاث(3) محاولات ومراعاة التنوع في الرمي (أعلى أسفل-أيمن أيسر)		الجلوس في وضع ثابت من الجلوس -التوافق بين الجذع و الذراعين
المرحلة الختامية	محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية	القيام بتمارين الاسترخاء وتمارين المرونة -المشي مع تمارين الاسترخاء والقيام بعملية التنفس - جمع الأدوات -أداء التحية الرياضية		الشر بالتحسن الجيد - مناقشة الحصة مع التلاميذ - الانصراف بعد التحية