



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

تحت عنوان :

تعليمية تمارين ابجدية الجري وفق إستراتيجية التعلم النشط في تنمية بعض القدرات  
البدنية و الحركية و الانجاز الرقمي لدى الاناث في مسابقة السرعة عدو 50م

بحث تجريبي اجري على تلاميذات السنة الاولى ثانوي (15-16) سنة بثانوية كاسطور ولاية مستغانم

تحت إشراف :

أ. د بن سي قدور حبيب

إعداد الطالبة :

بن كرداغ حياة

لجنة المناقشة :

- أ.د بلكحل منصور رئيسا

- د. حرباش ابراهيم عضوا

السنة الجامعية 2019 - 2020

## الاهداء

أهدي هذا البحث المتواضع:

إلى العيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد و العمل إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة و العافية

" وَقُلْ رَبِّ اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الآية 24 من سورة الإسراء .

إلى الذين بينون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب داخل الوطن و خارجه.من عائلة

بن كرداغ و بن زخروفة

إلى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة .

إلى جميع طلبة السنة الثانية ماستر مدرسي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

بن كرداغ حياة

## الشكر والتقدير

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع

" لئن شكرتم لأزيدنكم " الآية 7 سورة إبراهيم.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الاستاذ الدكتور بن سي  
قدور حبيب الذي تابع مراحل إنجاز هذه الرسالة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتى أن  
يمدني بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي  
عونا في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع.و أتقدم بخالص  
الشكر و التقدير إلى السيد إلى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية على كل  
المساعدات التي كانت عوناً لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل.كما  
أتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة عرق وبسمة  
صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول  
إلى المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، و أتقدم بكل الود و الاحترام و العرفان إلى،أ.د.  
احمد بن قلاوذي، أ.د.بن قناب الحاج ، أ.د. عطا الله أحمد ، أ.د.بومسجد عبد القادر  
أ.بوعزيز ، د.حرباش، د.جغدم ، د.غزال، أ.د. مقراني . أ.د. بوراس أ.د. قوراري بن  
علي . و إلى جميع أساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. كما  
نوجه شكرنا الخالص الى المسؤولين في قطاع التربية بمستغانم و بالخاص السيد  
مدير ثانوية كاسطور و خاصة الى اساتذة التربية البدنية كل من ا.مزاري و ا.حولي  
على كل التسهيلات والتعاون ختاماً أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة  
العلمية الموقرة على قبول تقويم هذه المذكرة المتواضعة مع إثرائنا بجملته من  
الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

## ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة الى معرفة أهمية ممارسة تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50م، وقد تم افتراض أن ممارسة تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط تساهم في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي في مسابقة السرعة عدو 50م.

وقد تمثلت العينة تلميذات سنة أولى ثانوي موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما 15 تلميذة. وقد تم استخدام المنهج التجريبي، حيث امتدت فترة العمل التجريبي لي شهرين بواقع حصة في الأسبوع . وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى أن ممارسة تمارين ابجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط كان لها اثرا الإيجابي في تحسين مكونات الإنجاز الرقمي في مسابقة عدو 50م . و عليه نقترح التنوع في توظيف استراتيجيات التعلم النشط خلال ممارسة تمارين ابجدية بدرس التربية البدنية و الرياضية حسب متغير المسافة و طريقة و سرعة الاداء حسب متطلبات كل تخصص الرياضي.

### **الكلمات المفتاحية:**

تعليمية- تمارين أبجدية الجري – استراتيجية التعلم النشط – القدرات البدنية –  
القدرات الحركية - مسابقة 50م

## Résumé de la recherche:

Cette étude visait à connaître l'importance de pratiquer des exercices des abc course selon la stratégie d'apprentissage actif pour améliorer certaines capacités physiques et motrices et la performance numérique chez les élèves (15-16) ans dans la compétition de vitesse sprint 50 m . L'hypothèse de recherche était que la pratique d'exercices des abc de course selon la stratégie d'apprentissage actif contribue En améliorant le niveau de certaines capacités physiques et motrices et la performance numérique dans la compétition de vitesse sprint 50 m.

L'échantillon était composé d'élèves filles de première année du secondaire, divisés en deux groupes témoins et expérimentaux, chacun comptant 15 élèves Il a été choisi au hasard. La méthode expérimentale a été utilisée, car la période de travail expérimental été prolongée en deux mois , et en moyenne une fois par semaine. Après un traitement statistique, en a conclu que la pratique d'exercices des abc de course conformément à la stratégie d'apprentissage actif avait un effet positif sur l'amélioration des composantes de la réussite numérique dans la compétition sprint 50 mètres. En conséquence, nous suggérons une diversification dans l'utilisation de stratégies d'apprentissage actives en pratiquant des exercices d'abc de course dans la séance de l'éducation physique et physique en fonction de la variable de distance et de la méthode et de la vitesse de performance selon les exigences de chaque discipline sportive.

les mots clés:

la didactique - les abc de course - stratégie d'apprentissage actif - capacités physiques - capacités cinétiques - compétition 50 m

## **Research summary:**

This study aimed to know the importance of practicing abc running exercises according to the active learning strategy to improve certain physical and motor skills and numerical performance among students (15-16) years old in the 50m sprint speed competition. The research hypothesis was that the practice of running ABCs according to the active learning strategy contributes by improving the level of certain physical and motor skills and numerical performance in the 50m sprint speed competition.

The sample was made up of girls in the first year of secondary school, divided into two control and experimental groups, each comprising 15 students. It was chosen at random. The experimental method was used because the experimental work period was extended to two months, and on average once a week. After a statistical treatment, concluded that the practice of running ABCs in accordance with the active learning strategy had a positive effect on the improvement of the components of numerical success in the 50m sprint competition. Consequently, we suggest a diversification in the use of active learning strategies by practicing abc running exercises in the session of physical and physical education according to the variable of distance and the method and the performance speed according to the requirements of each sport discipline.

keywords: Didactics - ABCs of running - active learning strategy - physical capacities - kinetic capacities - competition 50 m

# الفهرس

- ب. - الإهداء.....
- ت. - الشكر و التقدير.....
- ث. - ملخص البحث.....
- خ. - الفهرس.....
- ش. - قائمة الجداول.....
- ص. - قائمة الأشكال البيانية.....

# التعريف بالبحث

- 02 ..... 1- مقدمة البحث
- 03 ..... 2- مشكلة البحث
- 05 ..... 3- أهداف البحث
- 05 ..... 4- فروض البحث
- 06 ..... 5- أهمية البحث و الحاجة اليه
- 06 ..... 6- مصطلحات البحث
- 09 ..... 7- الدراسات و البحوث المشابهة
- 09 ..... 7-1 دراسة كمال الدين البارودي, ايمن عبده محمد(2005)
- 10 ..... 7-2 دراسة نبيل عبد الوهاب, إسماعيل عبد زيد(2011)
- 11 ..... 7-3 دراسة براهيمى قدور, بن سي قدور حبيب (2015)
- 12 ..... 7-4 دراسة دراسة بن خالد الحاج 2015
- 13 ..... 7-5 دراسة دحماني اسماعيل, بوفير محمد(2015)
- 14 ..... 7-6 دراسة يحيى فريد, بلغالي فوزية(2015)

- 7-7 دراسة براهيمي قدور , بن سي قدور حبيب , عياد مصطفى (2017) ..... 16
- 7-8- التعليق و نقد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة ..... 16

## الباب الأول

### الدراسة النظرية

المدخل ..... 21

## الفصل الأول

### استراتيجية التعلم النشط و تمارين ابداعات الحري

- تمهيد - ..... 23
- 1.1 مفهوم التدريس ..... 23
- 2.1 استراتيجية التدريس ..... 25
- 3.1 استراتيجية التعلم النشط ..... 25
- 1.3.1 مفهوم التعلم النشط ..... 25
- 2.3.1 الأسس التي يقوم عليها التعلم النشط ..... 26
- 3.3.1 دور المعلم في التعلم النشط ..... 27
- 4.3.1 دور المتعلم في التعلم النشط ..... 27
- 5.3.1 خطوات تعلم النشط ..... 28
- 6.3.1 استراتيجيات التعلم النشط ..... 28
- 1.6.3.1 استراتيجية حل المشكلات ..... 28
- 1.1.6.3.1 خطوات التعلم باستخدام استراتيجية حل المشكلات ..... 30
- 2.1.6.3.1 عيوب التعلم باستخدام استراتيجية حل المشكلات ..... 31
- 3.1.6.3.1 مميزات التعلم باستخدام استراتيجية حل المشكلات ..... 31

32	2.6.3.1 استراتيجية تعلم بالادوار
32	1.2.6.3.1 كيفية تنفيذ استراتيجية لعب بالادوار
32	2.2.6.3.1 خطوات استراتيجية لعب بالادوار
33	3.2.6.3.1 ماينبغي مراعاته عند استخدام استراتيجية لعب بالادوار
34	4.2.6.3.1 إيجابيات استراتيجية لعب الأدوار
34	5.2.6.3.1 سلبيات استراتيجية لعب الأدوار
35	3.6.3.1 استراتيجية التعلم التعاوني
35	1.3.6.3.1 تعريف استراتيجية التعلم التعاوني
36	2.3.6.3.1 خصائص استراتيجية التعلم التعاوني
36	3.3.6.3.1 مزايا استراتيجية التعلم التعاوني
37	4.3.6.3.1 أنواع التعلم التعاوني
37	5.3.6.3.1 خطوات التعلم التعاوني
38	6.3.6.3.1 عناصر التعلم التعاوني
38	4.1. تمارين أبجديات الجري
39	1.4.1 تقسيم من حيث طريقة الأداء
40	2.4.1 من حيث المسافة
40	3.4.1 من حيث السرعة التنفيذ
41	4.4.1 وضعية تمارين أبجدية الجري من الحصة التدريسية
41	5.4.1 أنواع تمارين الجري
42	- الخاتمة

## الفصل الثاني

المتطلبات البدنية والحركية لعدو 50م ومميزات الفئة العمرية (15-16)سنة

44 ..... تمهيد: -

44	1.2	سباق السرعة 50 م
44	1.1.2	المراحل الفنية للاداء الحركي لسباق السرعة
45	1.1.1.2	مرحلة البدء والانطلاق
46	2.1.1.2	وضع البدء
46	3.1.1.2	مرحلة تزايد السرعة او مرحلة التعجيل
47	4.1.1.2	مرحة الاحتفاظ بأقصى سرعة
47	5.1.1.2	مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق
47	2.1.2	العوامل التقنية في سباق السرعة
47	1.2.1.2	في مستوى الانطلاقة
48	2.2.1.2	في المستوى الخطوة
49	2.2	القدرات البدنية لمسابقة عدو مسافة 50م
55	3.2	القدرات الحركية لمسابقة عدو مسافة 50م
58	4.2	مميزات وخصائص الفئة العمرية (15-16)سنة
58	1.4.2	مفهوم المراهقة
59	2.4.2	الخصائص العمرية لعينة البحث (15-16) سنة
61	3.4.2	أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة
62	-	الخاتمة
63	-	خاتمة الباب

## الباب الثاني

### الدراسة الميدانية

65	- المدخل
----	----------

# الفصل الأول

## الدراسة الاستطلاعية

67	- تمهيد
67	1.1.1 الدراسة الاستطلاعية
67	1.1.1.1 بناء الاستبيان
68	2.1.1 مكونات الاستبيان
70	3.1.1 الأسس العلمية لأدوات البحث
70	1.3.1.1 صدق الاستبيان
73	2.3.1.1 ثبات الاستبيان
74	3.3.1.1 الموضوعية
77	4.1.1 عرض ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية
77	1.4.1.1 عرض ومناقشة نتائج المحور الأول
82	2.4.1.1 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني
86	الخلاصة

# الفصل الثاني

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

88	- تمهيد
88	1.2 منهج البحث
88	2.2 مجتمع و عينة البحث
89	3.2 مجالات البحث
90	4.2 متغيرات البحث

91	5.2	الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
92	6.2	أدوات البحث
92	7.2	الاختبارات
99	8.2	الاسس العلمية للاختبار
103	9.2	الوسائل الإحصائية
105	10.2	صعوبات البحث
105	-	الخلاصة

## الفصل الثالث

### عرض تحليل و مناقشة النتائج

107	-	تمهيد
107	1.3	عرض ومناقشة نتائج البحث
107	1.1.3	عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لعينتي البحث
109	2.1.3	عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث
122	3.1.3	عرض و مناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث
135	2.3	الإستنتاجات
135	3.3	مناقشة النتائج بالفرضيات
139	4.3	الخاتمة العامة للبحث
139	5.3	التوصيات
142	-	المصادر و المراجع
118	-	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
68	محاور الاستبيان و عدد فقراته	1
69	ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي	2
71	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول تجسيد مخرجات منهاج ت.ب.ر وفق الأسس الحديثة في التدريس في المجال النفس الحركي للتلميذ	3
72	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني : تصميم المواقف التعليمية التعليمية لبعض فعاليات العاب القوى وأساليب التدريس في درس ت.ب.ر	4
73	معامل ثبات الاستبيان الفا كرومباخ	5
74	معامل الثبات الاستبيان بالتجزئة النصفية	6
77	المتوسط المرجح و قيم كا <sup>2</sup> لمجموع الدرجات محور الاول	7
82	المتوسط المرجح و قيم كا <sup>2</sup> لمجموع الدرجات محور الثاني	8
102	قيم معامل صدق و ثبات الاختبارات	9
108	التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"	10
109	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في مجموع الاختبارات البدنية المستخدمة	11
110	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار العدو من 30م من الحركة	12
112	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المكوكي	13
114	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من الوقوف	14
116	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري على شكل 8	15
118	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب ل 5 خطوات	16
120	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الانجاز (العدو ل 50 م من وضع الجلوس)	17
122	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث	18
123	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار العدو ل 30م من الحركة.	19
125	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الجري المكوكي	20
127	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار ثني الجذع من الوقوف	21
129	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الجري على شكل "8"	22
130	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الوثب ل 5 خطوات	23
133	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الانجاز (العدو ل 50 م البدأ المنخفض )	24

## قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
1	المتوسط المرجح لفقرات المحور الاول	81
2	المتوسط المرجح لفقرات المحور الثاني	85
3	إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف	93
4	إختبار عدو 30م من بداية متحركة	94
5	إختبار الجري في الشكل 8	96
6	اختبار الوثب لـ 5 خطوات (الخماسي)	97
7	اختبار المكوكي	98
8	اختبار عدو 50م	99
9	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار عدو 30م من بداية متحركة	111
10	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المكوكي	113
11	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من الوقوف .	115
12	الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري على شكل 8	117
13	الفرق المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب لـ 5 خطوات	119
14	بين الفرق المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الانجاز الرقمي (العدو لـ 50 م من البدء من وضع الجلوس)	121
15	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار العدول 30م من الحركة.	124
16	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في اختبار الجري المكوكي.	126
17	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من الوقوف	128
18	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في اختبار الجري على شكل 8	130
19	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب لـ 5 خطوات.	132
20	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الانجاز (العدو لـ 50 م من وضع البدء المنخفض )	134

# التعريف بالبحث

---

- 1- مقدمة البحث
- 2- مشكلة البحث
- 3- أهداف البحث
- 4- فروض البحث
- 5- أهمية البحث
- 6- المصطلحات الأساسية
- 7- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

## 1. مقدمة البحث:

تحظى تعليمية أنشطة ألعاب القوى في درس التربية البدنية و الرياضية اليوم باهتمام بالغ الأهمية من قبل التربويين و الباحثين إذ يبحثون في إيجاد الطرائق الناجعة التي تهدف الى ترقية عملية التعليم و التعلم للرفع من المردود التربوي و الخروج من الجمود التعليمي القائم على التلقين و خصوصية المدرس الى حيوية التعلم النشط الذي محوره التلميذ في الابداع و حل المشكلات الموقفية . و في هذا السياق معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة في التربية البدنية. ( كامل راتب،1994ص86) فأغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة ، و ما يتميزون به من صعوبات نفسية و اضطرابات فسيولوجية ، فهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية و الاهتمام(وزارة التربية،2015).و يعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة حجر الزاوية ، العمود الفقري للعملية التربوية لما يمتاز به من احتكاك مباشر مع التلاميذ و بذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات و خبرات ضرورية ، للتكفل الذاتي ثم للتأثير على المحيط الخارجي. وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم ، أصبح من الضروري العناية به وإعداده لما يتناسب و تطور المجتمع في الميدان التكنولوجي و العلمي و المعرفي و البدني و الصحي (وزارة التربية،2005). فالتلميذ يحتاج إلى أن يتعلم كيف يتعلم ، وهو في حاجة أيضا إلى تعلم مهارات التنفيذ و التغذية الراجعة والنقد ، وإصدار الأحكام(جمال الدين الشافعي . 2000،ص127).فالموقف التدريسي يجب النظر إليه على نحو كلي ، باعتبار أنه يضم عوامل عديدة تتمثل في المعلم ، والتلاميذ ، والأهداف التي يرجى تحقيقها من الدرس ، والمادة الدراسية ، والزمن المتاح ، والمكان المخصص للدرس ، وما يستخدمه المعلم من استراتيجيات و طرق للتدريس التي محورها التلميذ ، إلى جانب العلاقة التي ينبغي أن تكون وثيقة بين التلميذ ، والمحيط الاجتماعي الذي ينتمي إليه(بن سي قدور

وأخرون، 2015). ومعنى هذا أن التلميذ لم يعد سلبيا في موقفه كما كان مسبقا ، كون انه تم تبني في هذا المسعى بيداغوجية المقاربة بالكفاءات بغية ترقية العملية التعليمية التعلمية التي تدعو ضمان تعلم نشط و فعال . و عليه اعتمدت مادة التربية البدنية والرياضية على مختلف النشاطات الحركية العامة بحيث اصبح تناولها يتماشى والتجانس مع المقاربة المعتمدة ، من حيث تنمية الجانب البدني العام ، والمهارات الفكرية و الحركية ، وكذا تنمية القدرات وعوامل التنفيذ (المداومة ، السرعة ، الاستطاعة التنسيق الحركي العام و التوازن ...) ، فالتعلم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية ويدفع به للتعايش مع محيطه المؤلف (وزارة التربية،2015). وللاستجابة لانشغالات التلميذ من حيث جعل التلاميذ يستمتعون بالتعلم، وتتكون لديهم القدرة على اكتساب المهارات والمعارف ، اعتمدت الطالبة الباحثة على توظيف استراتيجية التعلم النشط كنمط من التدريس يعتمد على النشاط الذاتي والمشاركة الإيجابية للمتعلم من خلال امتاعه بالتنوع في توظيف تمارين أبجدية الجري من حيث المسافة و طريقة التنفيذ و سرعة الاداء من اجل تنمية في مستوى بعض القدرات البدنية و الحركية و الانجاز الرقمي في مسابقة عدو 50م.

## 2. مشكلة البحث:

ان التطور العلمي الذي يشهده العلم في شتى المجالات الحياتية قد اصبح السمة المميزة لهذا العصر حيث شمل مجالات والتغيير المناهج واساليب تدريسها حيث اصبح المتعلم محور العملية التعليمية التعلمية دور فعال ونشط فيها ولم يعد دوره منصبا على تنفيذ الأوامر والتعليمات فقط بل اصبح دوره فعال ونشط فيها. بحيث " ذلك التعلم الذي يوفر للتلميذ في المدرسة الأنشطة التعليمية المتنوعة، والخاصة بكل تلميذ، وخبرات تعلم مفتوحة النهاية وغير محددة سلفا، ويكون دوره المشارك بفاعلية ونشاط،

ويستطيع أن يكون خبرات تعليمية مناسبة" (علي؛ حسن ، 2014، ص27). كما يستدعي هذا النوع من التعلم ضرورة التنوع في الاستراتيجيات الفعالة بما تحوي من طرق و أساليب التدريس الحديثة دون التقليدية الشائعة المتمحورة حول المدرس (الحايك 2004). غير أن الواقع يبقى عكس ذلك كون انطلاقا من الزيارات الميدانية و المقابلات المباشرة مع أهل الاختصاص، و خاصة ما أفرزته نتائج الدراسة الاستطلاعية مع عينة المدرسين تبين أنه على الرغم من الأهمية المركزة في إعادة عصرنة المناهج لصالح التلميذ و استمرارية التكوين من أجل تبني مسعى بيداغوجية المقاربة بالكفاءات بغية ترقية العملية التعليمية التعلمية على أرض الواقع ، إلا أن تلك الخبرات التدريسية لم ترقى إجرائيا الى مستوى مؤمول و التطبيق الفعلي كون ان التدريس لا زال مقتصر في الواقع على الخصوصية و الى التقليدي فقط. الامر الذي دفع بالطالبة الى محاولة توظيف بعض من اساسيات استراتيجية التعلم النشط على ارض الواقع من خلال اقتراح تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50 م . و منه تم طرح التساؤل التالي:

هل تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط تساهم في تنمية القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50 م ؟

**وعلى ضوء هذا التساؤل نطرح الأسئلة الفرعية:**

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية البعدية في متغير قدرات البدنية و الحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50 م

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث في متغير قدرات البدنية و الحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م

### 3. اهداف البحث:

يهدف البحث من خلال هذه الدراسة الى:

- معرفة مدى تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50م

- ولتحقيق هذا الهدف، نطرح الأهداف الفرعية التالية:

- معرفة دور تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية قدرات البدنية و الحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50م

- معرفة الفروق الحاصلة بين العينتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50م.

### 4. فروض البحث:

- الفرضية الرئيسية:

إن تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط تساهم بشكل ايجابي في تنمية القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.

- الفرضيات الفرعية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالى 0,05 بين نتائج الاختبارات

القبلية والبعدية لعينتي البحث في مستوى القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.

### 5. أهمية البحث:

تتخصر أهمية البحث فيما يلي:

#### - الجانب العلمي:

- تصميم وحدات تدريسية في التربية البدنية باستخدام تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م

- وضع البحث كمرجع علمي مهم بالمكتبات الجامعية الجزائرية بصفة عامة، ولأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

#### الجانب العملي:

إبراز دور تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م. استخدام أساليب التعلم التعاوني، أسلوب حل المشكلات كأنماط التعلم النشط لتطبيق المقاربة بالكفاءات، كون التلميذ محور الوحدة التعليمية التعليمية اما المعلم فهو المرشد والموجه.

### 6. التعريف بمصطلحات البحث:

#### 1.6. تعليمية:

أصل كلمة التعليمية ديداكتيك يوناني وتعني درس أو علم ويقصد بها اصطلاحا: كل

ما يهدف الى التثقيف وماله علاقة بالتعليم.

عرفها محمد الدريج: هي الدراسة العلمية لطرق التدريس وتقنياته وأشكال تنظيم مواقف التعليم التي يخضع لها المتعلم قصد البلوغ الأهداف المنشودة سواء المستوى العقلي "المعرفي" أو الانفعالي "الوجداني" أو الحس الحركي "المهاري" ويعرفها لجوندر: على أنها علم انساني مطبق موضوعه اعداد وتجريب وتقييم وتصحيح الاستراتيجيات البيداغوجية التي تتيح بلوغ الأهداف العامة والنوعية للأنظمة التربوية.

وتعرفها الطالبة الباحثة انها مرتبطة أساسا بالمادة الدراسية من حيث المحتوى و التخطيط .فهي تنظيم مسبق لمجموعة من الطرق و الاساليب و الوسائل التعليمية لتصميم وضعيات تعليمية تعلمية لمساعدة المتعلم على تفعيل قدراته من أجل تحصيل المعارف المكتسبات و الكفاءات.

## 2.6. تمارين ايجديات الجري:

تعتبر من أهم الإمكانيات للتعلم و إتقان تكنيك الجري LES ABC de course حيث يقوم العدائين باختيارها و ينفذونها على مسافات محددة و بنفس الشدة كما قد تكون السبب الأساسي فيضعف تكنيك الجري لذا بعض العدائين و على المدرس أن يعمل باستمرار على تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال تنفيذ هذه التمارين.

تعرفها الطالبة هي من احدى فاليات ألعاب القوى

استراتيجية:

كلمة مشتقة من الكلمة اليونانية استراتيجوس وتعني: فن القيادة ولذا كانت الاستراتيجية لفترة اقرب ما تكون الى المهارة "المغلقة" التي يمارسها كبار القادة، واقتصر استعمالها على الميدان العسكرية، وارتبط مفهومها بتطور الحروب والاستراتيجية كمصطلح أوسع مفهوما وممارسة من الطريقة او الأسلوب، وما الطرق والأساليب في

واقع الامر الا جزء سلوكي مما تعنيه الاستراتيجية وتقوم بتوظيفه لتحقيق أهدافها (فهيم، 1998، صفحة 138). وهي خطة محكمة البناء ومرنة التطبيق يتم من خلالها استخدام كافة الإمكانيات الوسائل المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة (علي، 2000، صفحة 280). وتعرفها الطالبة الباحثة: هي مجموعة من الخطوات والإجراءات تضم كل من الطريقة والأسلوب والتي يضعها المعلم لتحقيق الاهداف المرجوة.

### 3.6. التعلم النشط:

-عملية تربوية حيث يشارك كلا الطلاب في مستويات تفكير اعلى مثل التحليل والتركيب والتقييم، وذلك بخلاف النظرية التقليدية القائمة على أن المعلم يقوم بنقل المعلومات الى المتعلم.

-يتضمن توفير فرص للطلاب بالمشاركة في الحديث والاستماع والكتابة والقراءة والتأمل في المحتوى والأفكار، والقضايا ومواجهة المخاوف من موضوع اكايمي (Jones, 1993, p. 6)

تعرفه الطالبة الباحثة: هو التدريس الفعال والنشط الذي يعتمد على إيجابية المتعلم وتفعيل دوره من خلال العمل والبحث والتجريب واعتماد على ذاته في الحصول على المعلومات واكتساب المهارات فهو يركز على تنمية التفكير والقدرة على حل المشكلات وعلى العمل الجماعي والتعلم التعاوني لدى المتعلم.

### تنمية:

ويقصد الزيادة في نسبة حجم مكونات أعضاء الجسم والبنية الهيكلية المشكلة لها (درويش، 1999، صفحة 15)

هي التغيرات الإيجابية الحادثة على مستوى الصفات البدنية بصفة عامة التي هي أساس أي أداء حركي (مجيد، 1998، صفحة 51)

وتعرفها الطالبة الباحثة التنمية على انها مجموع التغيرات الإيجابية والتطورات الحادثة على مستوى جملة عناصر اللياقة البدنية.

#### **4.6. القدرات البدنية:**

تعرف بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط. وتعرف بانها قدرة الفرد على تنفيذ وأداء مختلف المهام وهذا يؤثر بشكل مباشر على وجود الأداء والقدرة الفرد على المشاركة وتنفيذ بأقل مجهود وجودة عالية وهي تشمل التناسق والقوة والتوازن والسرعة والخفة.

#### **5.6. القدرات الحركية:**

يشير قاسم لزام عن هارا استخدام مصطلح قدرات الحركية للدلالات على مدى كفاءة الأداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين. (قاسم لزام، 2005، صفحة 90)

ويعرفها وجيه محجوب بأنها القدرات التي يكسبها الانسان من المحيط او تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية. (وجيه محجوب اخرون، 2000، صفحة 57)

**7. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:**

#### **1.7. دراسة كمال الدين البارودي, ايمن عبده محمد(2005):**

**موضوع الدراسة:** تأثير استخدام بعض استراتيجيات التدريس على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

**أهداف الدراسة:** تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام برنامجين تعلمين باستخدام أسلوب التعلم التعاوني وتوجيه الأقران بالإضافة إلى البرنامج باستخدام الأسلوب التقليدي على تعلم بعض مهارات كرة الطائرة.

**فروض الدراسة:** توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التعلم بتوجيه الأقران ) في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة.

**منهج البحث:** إستخدام الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لثلاثة مجموعات تجريبية لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة وأسلوبها .

**عينة الدراسة:** تم إجراء هذا البحث على عينة عمدية من طلاب الفرقة الأولى البالغ عددهم 436 طالب و طالبة .

**أهم توصية:** إستخدام أساليب التعلم الحديثة في التدريس نظرا لزيادة أعداد الطلاب في المجموعات التدريسية مما يساعد على استغلال المساحة الزمنية و توفير الجهد و الارتقاء بالمستوى المهاري للطلاب.

## 2.7. دراسة نبيل عبد الوهاب, إسماعيل عبد زيد(2011-2012):

**موضوع الدراسة:** تأثير استخدام التعلم النشط وفق إستراتيجية تعلم الأقران في بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة الطائرة .

**مشكلة الدراسة:** إن تدريس جميع الألعاب الجماعية يتم من خلال الطريقة التقليدية إذ تقوم المعلمة و الطالبة المعلمة بشرح طريقة أداء المهارة وتقديم نموذج لها وعلى الطلاب أن يؤديه وفقا لذلك ,الأمر الذي يؤدي إلى عدم مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .

**أهداف البحث:** بناء وحدات تعليمية باستخدام التعلم النشط وفق أسلوب تعلم الأقران - تأثير استخدام التعلم النشط وفق أسلوب تعلم الأقران(التطبيق بتوجيه الأقران الثنائي و الرباعي) على بعض المتغيرات المهارية و البدنية في كرة الطائرة.

**فرضيات الدراسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في المتغير المهاري و البدني في مهارات كرة الطائرة ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغير المهاري و البدني في مهارات كرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

**عينة الدراسة:** طلبة الصف الثاني في معهد المعلمين المركزي للبنين /الكاظمية و البالغ قوامها 64 طالب ,تم اختيارها بطريقة عشوائية ,وتم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها 32 طالب.

**منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

**نتائج الدراسة:** أسلوب المقترح(التطبيق بتوجيه الأقران الثنائي و الرباعي )له تأثير ايجابي دال على المتغير البدني المهاري في كرة الطائرة .

**أهم توصية:** ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام استراتيجيات التعلم النشط بأنماطه المختلفة على عينات لمراحل أخرى و على متغيرات أخرى.

### 3.7. دراسة براهيم قدير، بن سي قدير حبيب (2015):

أجريت هذه الدراسة سنة 2015 بمعهد التربية البدنية والرياضة تحت عنوان: تأثير استخدام استراتيجية التدريس التعاوني والتنافسي للكشف عن المتفوقين (9-10) سنة في المجال النفس الحركي.

**مشكلة البحث:** ما أثر استخدام استراتيجية التدريس التعاوني والتنافسي للكشف عن المتفوقين (9-10) سنة في المجال النفس الحركي

**أهداف البحث:** معرفة أثر استخدام استراتيجية التدريس التعاوني والتنافسي للكشف عن المتفوقين (9-10) سنة في المجال النفس الحركي

**فرض البحث:** استخدام استراتيجية التدريس التعاوني والتنافسي يؤثر إيجابيا للكشف عن المتفوقين (9-10) سنة في المجال النفس الحركي

**منهج البحث:** تم استخدام المنهج الشبه التجريبي.

**عينة البحث:** تمثلت في تلاميذ التعليم الابتدائي ذكور، حيث بلغ حجمها 30 تلميذ موزعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم اختيارها بطريقة عشوائية.

**نتائج البحث:**

استخدام استراتيجية التدريس التعاوني والتنافسي ساهم في تنمية بعض القدرات البدنية والإنجازات الرياضية لدى تلاميذ (9-10) سنة

**أهم توصية:**

ضرورة تطبيق استراتيجية التدريس التعاوني والتنافسي لزيادة وعي التلاميذ المتفوقين بذاتهم ومهارات التعلم الذاتي لتنمية مواهبهم في مختلف الأنشطة الرياضية.

**4.7. دراسة بن خالد الحاج 2015:**

أجريت هذه الدراسة سنة 2015 بمعهد التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: استخدام بعض الاستراتيجيات التعليمية لتجسيد تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية والرياضة.

**مشكلة البحث:**

ما هو اثر استخدام بعض الاستراتيجيات التعليمية لتجسيد تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية والرياضة.

**اهداف البحث:**

معرفة اثر استخدام بعض الاستراتيجيات التعليمية لتجسيد تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية والرياضة.

**فرضية البحث:**

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي عند استخدام الاستراتيجيتين التعليميتين وتكون لصالح استراتيجية التعلم التعاوني لتجسيد تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية والرياضة

**عينة البحث:** تكونت عينة البحث من 72 تلميذ (36 تلميذ و 36 تلميذة) توزعت على ثلاث مجموعات متكافئة (تجريبية أولى، تجريبية ثانية، وتكونت كل مجموعة من 24 تلميذ منهم (12 ذكور و 12 اناث)

#### **المنهج المستخدم:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره أكثر ملائمة لطبيعة المشكلة البحث

#### **نتائج الدراسة:**

توجد فرق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيتين التعليميتين وتكون لصالح استراتيجية التعلم التعاوني لتجسيد تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية والرياضة عند مختلف الجنسين.

#### **أهم توصية:**

استخدام استراتيجية التعلم التعاوني والتعلم الذاتي لتجسيد تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية والرياضية.

#### **5.7. دراسة دحمانى اسماعيل / بوفير محمد 2015**

أجريت هذه الدراسة سنة (2014-2015) بمعهد التربية البدنية الرياضية بعنوان: فاعلية استراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة) .

#### **مشكلة البحث :**

هل استراتيجية التدريس باللعب تؤثر ايجابا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) ؟

**هدف البحث :** وقد هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير فعالية استراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ (16-18 سنة )

**فرض البحث :** استراتيجية التدريس باللعب تؤثر ايجابا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة ) .

**منهج البحث :** استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

**عينة البحث :** شملت الدراسة التطبيقية 64 تلميذ من نفس المرحلة العمرية (16-18 سنة) موزعين على مجموعتين 32 تلميذ للعينة الضبطة و 32 تلميذ للعينة التجريبية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

**أداة البحث :**

الاختبارات المهارية و الاختبارات البدنية .

**الاستنتاجات:**

أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام استراتيجية التدريس باللعب المطبق على العينة التجريبية أثرت ايجابا في تنمية بعض الصفات البدنية و الحركية المتمثلة في ( القوة القصوى ، المرونة، الرشاقة، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية ، التحمل ) .

**التوصيات:**

ضرورة الاهتمام والعناية بالفئة العمرية (16-18 سنة) لأنها مرحلة مهمة للقفز الى سن الرشد.

**6.7. دراسة يحي فريد / بلغالي فوزية (2015-2016):**

أجريت هذه الدراسة سنة (2015-2016) لنيل شهادة ماستر بمعهد التربية البدنية والرياضة تحت عنوان: وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11 سنة ) .

## مشكلة البحث :

هل تساهم الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال ايجابا في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11 سنة) ؟  
هدف البحث : معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى للأطفال في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة) .

فرض البحث : ان الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال تساهم في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11 سنة) .

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

عينة البحث : شملت الدراسة 30 تلميذ ذكور من الفئة العمرية نفسها (9-11 سنة) موزعين على مجموعتين 15 تلميذ للعينة تجريبية و 15 تلميذ للعينة الضابطة و قد تم اختيارها بطريقة عشوائية .

البحث: استبيان يضم مجموعة من الاختبارات .

## الاستنتاجات:

ادراج ألعاب القوى أطفال في منهاج التربية البدنية والرياضية ليطبق في الحصص التدريسية بحيث أثبت جدارته في تحقيق أحد أهم أهداف المنهاج و هو تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ .

## توصيات:

اجراء بحوث في القريب العاجل حول أنشطة ألعاب القوى للأطفال كمقياس لانتقاء المواهب الشابة في المدارس.

## 7.7. دراسة براهيمي قدور، بن سي قدور حبيب، عياد مصطفى (2017) :

**موضوع الدراسة:** أثر استخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ (8-9)سنوات.

**مشكلة الدراسة:** ما أثر استخدام إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ (8-9)سنوات؟.

**أهداف الدراسة:** معرفة أثر إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ (8-9)سنوات.

**فروض الدراسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

**منهج الدراسة:** كما الباحثون باستخدام المنهج التجريبي لأنه الأنسب لحل المشكلة .

**عينة الدراسة:** تمثلت في تلاميذ التعليم الابتدائي (8-9) سنوات حيث بلغ حجمها 60 تلميذ (ذكور وإناث) موزعين على مجموعتين ضابطة عددها 30 و أخرى تجريبية قوامها 30 .

**نتائج الدراسة:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض القدرات البدنية و الحركية.

**أهم توصية:** إقتراح تصميم فكرة إستراتيجية التدريس باللعب في مجال العمل التربوي وإعطاء المعلمين المزيد من آلية التدريب لهذا الأسلوب في قيادة الصف الدراسي.

## 1.7. التعليق و نقد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا أن بعضها تناول تأثير استخدام استراتيجيات التدريس وأخرى تحسين عناصر بعض القدرات البدنية والحركية لفاعليات العاب القوى،

كما تناولت أنواعا وفئات من العينات كما تنوعت في المتغيرات والأسلوب الاحصائي إضافة الى التباين في النتائج والاستنتاجات ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

#### من حيث الأهداف:

انقسمت الأهداف حسب الدراسات المطع عليها الى قسمين الأول كان معرفة اثر استخدام استراتيجيات التدريس الحديثة على تنمية القدرات البدنية والحركية وذلك حسب دراسة (براهيمي قدور، بن سي قدور حبيب 2015) اما بالنسبة لدراسة (بن خالد الحاج 2015) فقد تجسد الهدف في معرفة تأثيرها على التلاميذ وأما القسم الثاني من الدراسات انسق كل أهدافه حول التأثير على بعض القدرات البدنية والحركية المرتبطة بسباق السرعة أو بعض منها.

#### من حيث المنهج المستخدم:

استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي من أجل التحقق من فرضياتها المقترحة وتجسيد الأهداف من الدراسة.

#### من حيث العينة:

اختلفت العينات المستعملة في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني و الجنسي وفئات العمرية، بعضها اتسمت بقلة الفئة العمرية وأخرى بكبر العينة.

- يلاحظ أن معظم الدراسات براهيمي قدور، بن سي قدور حبيب (2016)، ودراسة بن محمد احمد (2014)، ودراسة كمال الدين بارودي .أيمن عبده محمد (2005) اعتمدت على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة

- وقد أفادت هذه الدراسات الباحث في الاطلاع على المجالات التي بحث فيها اثر استراتيجيات التدريس و بالتالي تحديد مجال مناسب لبحثه وكذا اعتماد المنهج التجريبي

للقياس القبلي و البعدي أما بالنسبة لاختيار العينة أفادت الباحث في التوصل لاختيار عينة مناسبة وكذا الحصول على الأفكار المساعدة في تفسير النتائج و تدعيم وتوثيق النتائج بدراسات أجريت سابقا في المجال نفسه ومساعدته في مناقشة نتائج داسته وصياغة الإطار النظري المتصل بموضوع الدراسة.

### من حيث النتائج:

اتفقت معظم الدراسات على أثر الإيجابي لاستخدام استراتيجيات التعلم النشط على تنمية عناصر القدرات البدنية والحركية كدراسة (دحماني إسماعيل/بوفير محمد2014-2015) ودراسة (بن خالد الحاج2015) ظهرت نتائجها في مدى تأثير استخدام الاستراتيجية على تنمية قدرات البدنية في سباق السرعة فكانت النتائج المتحصل عليها من الدراسة مدى تأثير استخدام فاعليات ألعاب القوى على تحسين بعض القدرات البدنية والحركية في مسابقة السرعة أما باقي الدراسات فقد اتفقت على مدى تأثير ألعاب القوى و استراتيجيات التدريس الحديثة في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة القدرات البدنية والحركية:

و استفادت الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة في ما يلي:

- الاستفادة من الاطار النظري للدراسات السابقة .
- المقدرة على تصميم الدراسة للتميز بالخصوصية في المتغير المستقل والتابع و نوع العينة و الاختبارات بشكل لم تتناوله الدراسات السابقة ، و ذلك من خلال نتائجها و توصياتها .
- امكانية تحديد المنهج المستخدم و نوع و حجم العينة .
- التعرف على الاختبارات المقننة التي تخدم عينة الدراسة.

- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسة السابقة و محاولة الاستفادة منها في تدعيم و تفسير نتائج الدراسة الحالية.

## 2.7. نقد الدراسة:

-تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة وذلك بالاتي:  
-تعتبر الدراسة الحالية من المواضيع المقدمة من حيث طبيعة المتغير المستقل على حد علم الطالبة الباحثة والتي تناولت تعليمية تمارين ابجديات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية في مسابقة السرعة 50م، كون ان الطالبة ستعمل على تصميم مجموعة من الوحدات المقترحة ومحتواها وهدفها الذي احتوى تحسين بعض القدرات البدنية والحركية في مسابقة السرعة 50 م ، كذلك الوجه المميز عن باقي الدراسات يكمن في التنوع في تنفيذ تمارين ابجديات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط مثير و مشوق و يحوي جميع التلاميذ، الذي لم نسجل استخدامه في الدراسات السابقة.

# المباني الأول

---

## الجانب النظري

- مدخل الباب

- الفصل الأول : استراتيجية التعلم النشط و تمارين ابجديات الجري

- الفصل الثاني : المتطلبات البدنية والحركية لعدو 50م ومميزات الفئة

العمرية (15-16) سنة

- الخاتمة

## - مدخل الباب:

قسمت الطالبة الباحثة هذا الباب إلى فصلين أساسيين حيث خصص الفصل الأول للمتغير المستقل و المتمثل في استراتيجية التعلم النشط و تمارين أبجديات الجري حيث تم التطرق إلى مفهوم التدريس ، استراتيجية التدريس ، استراتيجية التعلم النشط ، ثم إلى مفهوم التعلم النشط و ما هي الأسس التي يقوم عليها التعلم النشط ، كما تم التطرق إلى دور المعلم في التعلم النشط ، و دور المتعلم في التعلم النشط ، و خطوات تعلم النشط. بالإضافة إلى ذلك تم التطرق في هذا الفصل إلى تمارين أبجديات الجري ، من حيث التعريف و التقسيم حسب طريقة الأداء و المسافة ، و حسب السرعة التنفيذ. كما خصص الفصل الثاني للمتغير التابع قيد البحث و المتمثل في المتطلبات البدنية والحركية لعدو 50م ومميزات الفئة العمرية (15-16) سنة . حيث تم التطرق إلى المراحل الفنية للأداء الحركي لسباق السرعة 50 م ، القدرات البدنية و الحركية لمسابقة عدو مسافة 50م ، كما تم التطرق إلى مميزات وخصائص الفئة العمرية (15-16) سنة

# الفصل الاول

## استراتيجية التعلم النشط و تمارين ابداعات الجري

- تمهيد

- 1.1 مفهوم التدريس
- 2.1 استراتيجية التدريس
- 3.1 استراتيجية التعلم النشط
  - 1.3.1 مفهوم التعلم النشط
  - 2.3.1 الأسس التي يقوم عليها التعلم النشط
    - 3.3.1 دور المعلم في التعلم النشط
    - 4.3.1 دور المتعلم في التعلم النشط
    - 5.3.1 خطوات تعلم النشط
    - 6.3.1 استراتيجيات التعلم النشط
      - 1.6.3.1 استراتيجية حل المشكلات
      - 2.6.3.1 استراتيجية تعلم بالادوار
      - 3.6.3.1 استراتيجية التعلم التعاوني
  - 4.1 تمارين أبداعات الجري
    - 6.4.1 تقسيم من حيث طريقة الأداء
      - 7.4.1 من حيث المسافة
      - 8.4.1 من حيث السرعة التنفيذ
    - 9.4.1 وضعية تمارين أبداعية الجري من الحصص التدريسية
    - 10.4.1 أنواع تمارين الجري

- الخاتمة

## - تمهيد:

ان التدريس بصفة عامة ينص على تغيير من سلوك المتعلم وذلك من خلال المعلم وفق مادة الاتصال الظاهري والتي تم التطرق اليها من خلال استخدام استراتيجية التعلم النشط وفق البيداغوجية لتصميم تعلمات ابجدية الجري وهذه الأخيرة هي احدى استراتيجيات الحديثة والمثمرة في مجال التعليم والتعلم حيث تكون مشاركة المتعلمين فعالة اثناء الحصة وتؤدي بهم الى مزيد من الفهم واستثمار خبرتهم الشخصية لتحقيق أهدافهم ويتعلم التلميذ من خلال الأداء وتصحيح الأخطاء، وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى التدريس واستراتيجية التعلم النشط ثم الى تمارين ابجديات الجري في درس التربية البدنية والرياضية.

### 1.1. مفهوم التدريس:

يوجد عدة تعاريف للتدريس ولا يوجد مفهوم واحد متفق عليه، فالتدريس يتطور مع التطور العلمي والتربوي والتكنولوجي، فبعض التربويين يرونه عملية تربوية، ومنهم من يراه طريقة واسلوبا، واخرون يرونه نظاما من العلاقات والتفاعلات الاجتماعية والمعرفية وغير ذلك من وجهات النظر حول التدريس.

لغة: التدريس في اللغة مصدر الفعل -درس- ومعناه التعليم، درس الكتاب أو الدرس جعل يدرسه....

درس: مارس التدريس، عمل بصفة أستاذ، درس في الجامعة لفرن أنواع المعارف، علم القراءة والكتابة، درس التلاميذ. أي نقل اليهم معرفة.

اصطلاحا: التدريس سلوك تربوي موجه يساعد التلميذ على القيام بنفسه لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة والسلوك الموجه قد يكون يهدف الى اثاره دوافع التلميذ، تنظيم المحتوى التعليمي وأسلوب تنفيذه، وتقديم المهارة سواء بأداء النموذج

أو الشرح التفسيري، وتقويم فاعلية الأداء، بالاثابة والتعزيز، وتقديم التغذية الراجعة وهذا يعني أن التدريس عبارة عن نشاط متعدد الأوجه يتحدد في بعدين هما: التعليم والتعلم لاحداث تغييرا وتعديل في السلوك المتعلم وذلك عن طريق تنظيم وتوجيه الخبرات والبيئة التعليمية الملائمة. (محمود عبد الحليم عبد الكريم، 2000)

وعرف أيضا بانه: التدريس هو مجموعة من العلاقات المستمرة التي تنشأ بين المدرس والتلميذ حيث أن هذه العلاقات تساعد التلميذ على النمو واكتساب المهارة، والخبرات ولهذا يكون التدريس أحد أبرز وأهم محاور العملية التربوية. وعرف أيضا: ان التدريس عملية تفاعلية من العلاقات والبيئة واستجابة المتعلم والتي له دور جزئي فيها، ويجب أن يتم الحكم عليها في التحليل النهائي من خلال نتائجها وهي تعلم المتعلم، وهو كذلك الجانب التطبيقي للتعليم أو أحد أشكاله وأهمها، فالتدريس نشاط تواصل يهدف الى اثاره علم وتسهيل مهمة تحقيقه. (جابر، 2009). كما يعرف بأنه مجموعة من العلاقات المستمرة التي تنشأ بين المدرس والتلميذ حيث أن هذه العلاقات تساعد التلميذ على النمو واكتساب المهارة، والخبرات ولهذا يكون التدريس أحد أبرز وأهم محاور العملية التربوية. (يوسف قادري، 2004). و يرى الحايك ان التدريس هو عبارة عن عملية مخطط لها تعكس سلسلة الإجراءات والقرارات والترتيبات المنظمة بدءا بالتخطيط والتنفيذ ثم التقويم يقوم بها المدرس لتوفر بيئة تعليمية مناسبة تسهل عملية تحقيق الطلبة للأهداف المخطط لها. (الحايك، 2017، ص 57). ويعرفه موسستن واشورت بانه مجموعة من العلاقات المستمرة التي تنشأ بين المعلم والمتعلم ومجموعة القرارات التي يتخذونها قبل الدرس وأثناءه. (Mosston and Ashwrth, 2002). مما سبق ترى الطالبة

ان التدريس هو عملية تربوية منظمة وإجراءات يقوم بها المدرس لاكساب المتعلمين الخبرات التعليمية والوصول لتحقيق أهداف من خلال التفاعل.

## 2.1. استراتيجية التدريس:

تعتبر فن تنسيق الفعاليات التعليمية لتحقيق أهداف محددة في ظروف معينة وتتضمن توظيف عدة طرق وأساليب وامكانيات. وتعرف استراتيجية التدريس بأنها مجموعة الخطوات والإجراءات المخطط لها مسبقا من قبل المعلم، وتتضمن استخدام مجموعة من الطرائق والأساليب التدريسية، واستخدام امثل للامكانيات المتاحة والتدريبات المناسبة لقدرات المتعلمين، بتكرار وتوزيع زمني مناسبين لتحقيق الأهداف المنشودة، ومن الاستراتيجيات التدريس استراتيجية التعلم التعاوني، وحل المشكلات، والتفكير الناقد، والعصف الذهني، والتفكير الإبداعي، والاكتشاف، ولعب الأدوار، وتعلم الذاتي.. وغيرها. (خالد، 2017، ص 59)

## 3.1. استراتيجية التعلم النشط:

### 1.3.1 مفهوم التعلم النشط:

التعلم النشط هو عملية احتواء ديناميكي للمتعلمين في المواقف التعليمية والتي تتطلب منهم الحركة والمشاركة الفاعلة في جميع الأنشطة بتوجيه وإشراف المعلم (فهد عبد الرحمان، 2010، ص 27). وكذلك هو الذي يشارك فيه المتعلمون مشاركة فاعلة في عملية التعلم من خلال القراءة والبحث والمطالعة ومشاركته في الأنشطة الصفية واللاصفية ويكون فيه المعلم موجها ومرشدا لعملية التعلم (احمد حسين، علي احمد الجمل، 2007، ص 78). ان نمط التعلم النشط الذي يعد على الفلسفة البنائية احد أنماط التعلم التي تؤكد على التعلم ذي المعنى القائم على الفهم من خلال الدور النشط للتلاميذ في عملية التعليم والتعلم، ويوضح ان المشاركة الفكرية العقلية للتلاميذ في الأنشطة التي يقومون بها تتم ضمن فرق عمل لبناء

مفاهيم ومعارفهم العلمية (أمل رجاء، 2009، ص 78). و تعرفه عفاف بانه ذلك نمط من التدريس الذي يفعل من دور المتعلم في التعلم فلا يكون متلقى للمعلومات فقط، بل مشاركا وباحثا عن المعلومة بشتى الوسائل الممكنة، وهو نمط من التدريس يعتمد على النشاط الذاتي والمشاركة الإيجابية للمتعلم والتي من خلالها يقوم بالبحث مستخدما مجموعة من الأنشطة والعمليات العلمية كالملاحظة ووضع الفروض والقياس وقراءة البيانات والاستنتاج والتي تساعده في التوصل الى المعلومات المطلوبة بنفسه وتحت اشراف المعلم وتوجيهه وتقييمه (عفاف عثمان، 2014، ص 51-52)

### 1.3.2 الأسس التي يقوم عليها التعلم النشط:

- إيجابية المتعلم وفاعليته في العملية التعليمية وذلك بالبحث والاكتشاف وإيجاد الحلول للمشكلات التعليمية.
- مراعات ميول المتعلمين ورغباتهم وحاجاتهم، بحيث يتميز بالتشويق وتقليل الملل ويلبي حاجاتهم في حياتهم اليومية.
- التفاعل الإيجابي بين المتعلمين أنفسهم وبين المتعلمين والمعلم.
- اشراك أكثر من حاسة لدى المتعلمين مع مراعاة قدراتهم.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- تشجيع المتعلمين على التفكير واثارة اهتمامهم وزيادة دافعيتهم نحو التعلم.
- ربط خبرات المتعلم السابقة بالخبرات الجديدة بما يهيء للخبرات المستقبلية، - تأهيل المتعلم لمواجهة الحاضر والاعداد للمستقبل.
- التكاملية في المعارف والمعلومات وربط بعضها ببعض أفقيا وعموديا.
- يشجع على الابداع والابتكار في حل المشكلات من خلال المشاركة والتجريب والاكتشاف.

- يبقى أثرًا في نفس المتعلم يجعله يشعر بالتغيير في سلوكه وخبراته.

### 3.3.1 دور المعلم في التعلم النشط:

للمعلم دور فعال في عملية تعلم النشط فهو المطور لشخصية المتعلم وقدراته التفكيرية والانفعالية والاجتماعية والبدنية والقيمية، وعليه يمكن تحديد أهم أدواره فيما يأتي:

- يرشد ويوجه ويسهل ويدير لعملية التعليمية التعلمية.
- يهيئ البيئة التعليمية المحفزة والمشوقة للمتعلمين.
- ينظم الأنشطة والأدوات والإمكانات وزمن كل نشاط بعيدًا عن العشوائية والارتجالية.
- يساعد في رفع معنويات ودافعية المتعلمين نحو النشاط.
- يساعد المتعلمين على تطبيق التقويم الذاتي السليم.
- يحدد مسبقًا الأهداف/النتائج المناسبة والقابلة للتحقيق.
- يعمل بحماس، وهو ما ينعكس على أداء المتعلمين.
- يقدم المساعدة لكل طالب يحتاجها بغية الوصول إلى الأداء الصحيح.
- يدير النشاط الصفّي بطريقة فاعلية.
- يراعي الفروق الفردية.

### 4.3.1 دور المتعلم في التعلم النشط:

- الإعداد المسبق لموضوع الدرس من خلال البحث في مصادر التعلم والمعرفة.
- المشاركة بفعالية في الأنشطة.
- يسعى إلى تطوير مهاراته وقدراته بفعالية وحماس.
- يساعد زملاءه أينما تطلب الموقف ذلك.
- يطرح الأسئلة والأفكار الجيدة.

- يشارك في النقاشات والحوارات.

### 5.3.1 خطوات تعلم النشاط:

**أولاً: سلام وتهيئة :** يقوم المعلم بسرد قصة أو موقف معبر، صور معبرة مع تعليق، تسجيل صوتي كبدائية للدرس.

**ثانياً: العرض:** يشرح المعلم الدرس الجديد بدون مشاركة الطلاب باستخدام سبورة،

الحساب الآلي، العروض النماذج، المحاضرة، الوسائل التوضيحية، الوسائط

**ثالثاً: الأنشطة:** مجموعة من المهام والتمارين بحيث يتم اشغال الطلاب بأنشطة

الدرس باستخدام استراتيجيات التدريس الحديثة والتي بنيت عليها أنشطة المقررات

مثل عمليات العلم والاتصال بمصادر التعلم والتعلم التعاوني...

**رابعاً: التقييم:** بسؤال من المعلم حول هدف الدرس بحيث يقوم بتقويم الطلاب

بسؤال قصير يقيس هدف الدرس الرئيسي.

**خامساً: الاثراء:** ما يقوم به الطالب خارج الحصة لربط الدرس بالحياة اليومية، من

خلال مشاهدات او محاكاة أو عمل مواقف وتكون بشكل مكتوب او مسجل وتسلم

بشكل غير محدد في أوراق او بريد الكتروني... (المصور للتعلم النشاط، 2013)

### 6.3.1 استراتيجيات التعلم النشاط:

يوجد عدة استراتيجيات للتعلم النشاط حيث اختلفت المراجع والدراسات على أنواعها

وهناك أنواع مختلفة لكن تطرقت الطالبة الباحثة الى:

#### 1.6.3.1 استراتيجية حل المشكلات:

تعد استراتيجية حل المشكلات من الاستراتيجيات الحديثة نسبياً في التدريس عامة

وتدريس التربية الرياضية خاصة، وهي استراتيجية تعتمد على استثارة تفكير

المتعلم نحو موقف أو سؤال أو مشكلة تجعله في حالة من الحيرة والشك تدفعه

لممارسة أنشطة تعليمية للوصول الى حل أو إجابة للمشكلة بهدف التخلص من حالة الشك والتردد.

لم يتفق التربويون والمفكرون على تعريف واحد لاستراتيجية حل المشكلات، فهناك الكثير من التعاريف التي طرحها التربويون والعلماء، فمنهم من يعرفها بأنها تصور عقلي يترتب عليه شعور المتعلم بالقلق وعدم الاتزان وهو ما يدفعه لممارسة عدد من الأنشطة والخطوات التعليمية للتوصل الى حل للتخلص أو التقليل من حالة القلق وعدم الاتزان الفكري، وهناك من يرى استراتيجية حل المشكلات بأنها استثارة ذهنية نتيجة وضع المتعلم في موقف يحتاج فيه الى استخدام مهارات التفكير والبحث عن الحلول وفق خطوات علمية مدروسة للتغلب على الصعوبات التي تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة. (الحايك، صادق خالد، منهاج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، 2017، ص 125-126).

هي احد الأساليب التدريسية التي يقوم فيه المعلم بدور إيجابي للتغلب على صعوبة ما تحول بيئة وبين تحقيق هدفه، وهي نشاط تعليمي يتواجه فيه المتعلم بمشكلة (مسألة أو سؤال) فيسعى الى إيجاد حلول لها وهو لذلك عليه أن يقوم بخطوات مرتبة في نسق تماثل خطوات الطريقة العلمية في البحث والتفكير، ويصل منها الى تعميم أو مبدأ يعتبر حلا لها.

-هدف يسعى اليه.

-صعوبة تحول دون تحقيق الهدف.

-رغبة في التغلب على الصعوبة عن طريق نشاط معينة يقوم به المتعلم. (عفاف

عثمان، 2014، ص 252)

مما سبق ترى الطالبة الباحثة ان استراتيجية حل المشكلات من استراتيجيات الحديثة والتي تجعل المتعلم دوره إيجابي ويكتسب أسلوب علمي لمواجهة الموقف التعليمي الذي وضع فيه ومعلم يكون موجه ومرشد

#### 1.1.6.3.1. خطوات التعلم باستخدام استراتيجية حل المشكلات:

- أولاً: الشعور بالمشكلة وتحديدها:

يقوم المدرس باختيار المشكلة من مادته التعليمية وذلك بوضع سؤال أو جملة تصاغ بشكل واضح ومحدد لا يختلف عليه الطلبة ولا لبس فيه، وهذا الموقف أو السؤال يتحدى قدرات المتعلمين ويثير تفكيرهم واهتماماتهم ويتناسب مع قدراتهم وخبراتهم، كما يتفق مع ميولهم ورغباتهم، فاذا حدد المدرس المشكلة بشكل جيد فان ذلك يساعد المتعلم على السير في خطوات الحل بشكل سليم.

- ثانياً: فرض الفروض والحلول المقترحة:

يضع المتعلمون عددا من الفرضيات تحت اشراف المدرس، حيث يعرض المتعلمون مجموعة من الأفكار والحلول المقترحة للمشكلة في ضوء خبراتهم السابقة وممارستهم لعمليات الملاحظة والتحليل والتجريب (الميداني) واستخدام المراجع والمختبرات العلمية اذا تطلب الامر ذلك.

- ثالثاً: اختيار الحل/ الحلول الأفضل:

تتم المفاضلة بين الحلول المقترحة من المتعلمين لاختيار الحل/ الحلول الأقرب للمنطق والأكثر مناسبة لطبيعة الموقف التعليمي.

رابعاً: التطبيق:

بعد أن يتم تحديد أفضل الحلول للسؤال أو الموقف التعليمي يتم تطبيق هذه الحلول وتجريبها من صحتها عملياً.

خامسا: تقييم الحل/ الحلول:

وفيه يحكم الطلبة على كفاءة الحل واهميته في حل المشكلة.

1.3.1.6.2. عيوب التعلم باستخدام استراتيجية حل المشكلات:

- يحتاج الى وقت طويل نسبيا من التدريب والتطبيق.
- قد لا يوفق المعلم في اختيار المشكلة بما يتلاءم وخصائص المتعلمين وقدراتهم وميولهم.
- تتطلب من المعلم معرفة جيدة بطبيعة المادة التعليمية لاختيار المشكلة المناسبة.
- تتطلب خبرة وكفاءة عالية من المعلم.
- تتطلب أحيانا إمكانات وأدوات قد لا تتوفر في المدرسة.

- قلة المراجع والمعلومات التي قد يحتاجها المتعلم لحل بعض المشكلات.

1.3.1.6.3. مميزات التعلم باستخدام استراتيجية حل المشكلات:

- ينمي اتجاهات التفكير العلمي لدى المتعلمين.
- يطور الثقة بالنفس لدى المتعلمين.
- ينمي الاعتماد على الذات في حل المشكلات التي تواجههم.
- يساعدهم على استخدام طرائق منظمة في معالجة المواقف المختلفة.
- تسهم في اكساب روح العمل الجماعي والتعاوني مع الزملاء.
- تعزيز العلاقة بين المدرس والمتعلم وتزيد من الثقة المتبادلة بينهم.
- تزيد من رغبة المتعلمين وتدفعهم للبحث والتحليل وجمع البيانات وربطها وتصنيفها.
- تنمية مهارة التفكير العليا في حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- استخدام أنواع مختلفة من التفكير كالتفكير الناقد والابداعي والتحليلي والمنطقي والتأملي وما وراء المعرفي وغيرها.

- تزيد من فهم واستيعاب المتعلمين للمعلومات والمهارات.
- تنمي مهارات المواظبة وتحمل المسؤولية لدى المتعلمين.
- تساعد المتعلمين على تثبيت المعلومات من خلال التطبيق الفعلي والعملية للمهارة.
- تساعد المتعلمين على التكيف مع البيئة المحيطة ومع المجتمع المحلي.

### 2.6.3.1 استراتيجية تعلم بالادوار:

تقوم هذه الاستراتيجية على افتراض أن للمتعم دورا يجب أن يقوم به معبرا عن نفسه او عن اخر في موقف محدد، بحيث يتم ذلك في بيئة امنة وظروف يكون فيها المتعلمين متعاونين، وطريقة التدريس بتمثيل الأدوار تقدم المادة التعليمية على شكل تمثيلي، فيقوم المتعلمين بتمثيل أدوار شخصية أخرى. ويطور لمتعلمون في ممارسة هذا النشاط من قدراتهم على التعبير والتفاعل مع الاخرين، وتنمية سلوكيات مرغوب فيها، وتطوير شخصياتهم بأبعادها المختلفة.

ويقصد بلعب الدور " نشاط ارادي يؤدي في زمان ومكان محدد، وفق قواعد وأصول معروفة ويختار فيها المشاركون الأدوار التي يقومون بتأديتها.

#### 1.2.6.3.1. كيفية تنفيذ استراتيجية لعب بالادوار:

- يتم ذلك من خلال عدد من الإجراءات:
- تحديد الهدف من ممارسة لعب الأدوار.
- تحديد المهام المطلوبة.
- توفير الوقت الكافي للمتدربين لقراءة الدور المطلوب القيام به.
- الانتقال الى تنفيذ الأنشطة المطلوبة.
- قراءة التعليمات وتحديد أي أسلوب من أساليب لعب الدور سوفي يتم استعماله.
- تحديد أنماط لعب الدور.

- لعب الدور التلقائي: وفيه يمارس الافراد الأدوار في نشاطات حرة غير مخطط لها يقوم المتعلمين فيها بلعب الدور دون اعداد مسبق.

- لعب الدور المخطط له: وهنا يمكن أن يكون الحوار قد تم اعداده من مصادر أخرى ويقوم المعلم بتوجيه المتعلمين لاداء هذه الأدوار في الموقف التعليمي.

#### 1.3.6.2. خطوات استراتيجية لعب بالادوار:

- 1-تهيئة المجموعة.
- 2-اختيار المشاركين.
- 3-تهيئة المسرح أو المكان.
- 4-اعداد المراقبين المشاهدين.
- 5-التمثيل أو الأداء.
- 6-المناقشة والتقييم.
- 7-إعادة التمثيل.
- 8-المناقشة والتقييم مرة أخرى.
- 9-المشاركة في الخبرات والتعميم.

وكل هذه الخطوات لها هدف تسهم به في الاثراء أو التركيز على النشاط التعليمي. (عفاف عثمان، استراتيجيات التدريس الفعال، 2014، ص 285)

#### 1.3.6.3. ماينبغي مراعاته عند استخدام استراتيجية لعب بالادوار:

- ان أسلوب تمثيل الأدوار هو أسلوب يقوم فيه المشاركون بتمثيل أدوار محددة لهم في شكل حالة أو سيناريو وذلك كمحاولة لمحاكاة الواقع.
- تحديد ماهو الهدف الذي نريد الوصول اليه باستخدام هذا الأسلوب؟ ماهو الموضوع الذي تود التركيز عليه؟ وبمعنى اخر ينبغي أن تكون الحالة التمثيلية مرتبطة بموضوع الدرس وأهدافه.

- كتابة السيناريو وتحديد الأدوار التي سيتم تمثيلها.
- أن تكون الحالة التمثيلية واضحة ومفهومة للمشاركين.
- يحسن أن يكون السيناريو قصيرا ومركزا.
- اختبار الافراد الذين سيقومون بالتمثيل، وعادة يكون هؤلاء من الافراد المشاركين انفسهم.
- تكليف مجموعة أو بعض المجموعات بالقيام بهذه التمثيلية.
- تحديد دور كل فرد، وما هو المطلوب منه؟
- شرح بايجاز للمشاركين موضوع المشهد والادوار التي سيتم القيام بها.
- تحديد زمن المشهد التمثيلي، وكذلك زمن الإجابة عن الأسئلة او الحوار الذي يتبع ذلك المشهد.
- الحرص على أن يجسد المشهد التمثيلي واقعا حقيقيا لا خياليا، ولكن يحسن استخدام أسماء مستعارة للممثلين بدلا من أسمائهم الحقيقية.
- يطلب من كل ممثل ان يتقمص الدور المكلف به بصدق واتقان، وان يضع نفسه مكان الشخصية التي يمثلها بعمق، وأن يتصرف بنفس الطريقة.

#### 1.3.6.2.4 إيجابيات استراتيجية لعب الأدوار:

- تجعل الدرس أكثر متعة وحيوية.
- ترسخ المعلومات لدى المتعلم.
- تكسب المتعلم الطلاقة.

#### 1.3.6.2.5 سلبيات استراتيجية لعب الأدوار:

- تحتاج لجهود كبير في اعدادها.
- تحتاج لوقت لتدريب المتعلمين عليها.
- لا تلائم كثيرا من الموضوعات.

(عفاف عثمان، استراتيجيات التدريس الفعال، 2014، ص 285-287)

### 3.6.3.1 استراتيجية التعلم التعاوني:

#### 1.3.6.3.1 تعريف استراتيجية التعلم التعاوني:

استحوذ استخدام التعلم التعاوني على اهتمام المربين في الآونة الأخيرة، نظرا لدوره المهم في تنمية جوانب الشخصية المتكاملة للتلميذ كالاتجاه نحو التعاون والعمل مع الآخر. ويتم في استراتيجية التعلم التعاوني تحديد أدوار معينة لكل عضو في المجموعة (تتراوح من 4 ال 5 افراد) ويلتزم كل عضو بأداء الدور المكلف به، وتتغير الأدوار في كل مجموعة من فترة الى أخرى لممارسة كل فرد من المجموعة مهام الأدوار جميعا بشكل جيد. (السيد، 2008، صفحة 10)، كما انه أسلوب تعلم يتم فيه تقسيم التلاميذ الى مجموعات صغيرة، غير متجانسة (تضم مستويات معرفية مختلفة) يتراوح عدد افراد كل مجموعة من (4-6 افراد) ويتعاون تلاميذ المجموعة الواحدة في تحقيق هدف او اهداف مشتركة (نبهان، 2008، صفحة 39). وهو أيضا استراتيجية تدريس يعمل فيها الطلاب على شكل مجموعات صغيرة في تفاعل إيجابي متبادل يشعر فيه كل فرد أنه مسؤول عن تعلمه وتعلم الآخرين بغية تحقيق اهداف مشتركة. ويمكن القول انه عبارة عن مجموعة من استراتيجيات التدريس التي تضع المتعلم في موقف جماعي يقوم فيه بدوري التدريس والتعلم في ان واحد، وما يتطلبه ذلك من العمل في جماعة لتحقيق أهداف مشتركة تشمل كلا من الجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية (André.A, 2011, pp. 46-57) ويعرف أيضا على أنه احدى الطرق التدريبية التي جاءت بها الحركة التربوية المعاصرة، والتي تقوم على الاهتمام بالأنشطة التي تجعل الطالب محورا لعملية التعليم والتعلم.

مما سبق تستخلص الطالبة على أنها طريقة تعلم تتم ضمن مجموعات صغيرة من التلاميذ (من 4 الى 6) تسمح لهم بالعمل سويا وبفاعلية ومساعدة بعضهم البعض قصد الرفع من مستوى كل فرد منهم لتحقيق هدف تعليمي مشترك.

#### 2.3.6.3.1 خصائص استراتيجية التعلم التعاوني:

- يتم تنفيذه من خلال مجموعة من الاستراتيجيات وليست واحدة.
- مواقف التدريس جماعية فيقسم الطلاب الى مجموعات صغيرة.
- الطالب في المجموعة له دورين التدريس والتعليم في ان واحد.
- المهارات الاجتماعية لها نصيب وافر في التعلم التعاوني.
- أنه يقدم فرصا متساوية للنجاح وهذا مالا توفره الأساليب الأخرى.
- أنه يحقق الدافعية للتعلم والتي تعتبر شرطا لحدوثه.
- أنه يركز على الأنشطة الجماعية والتي تحتاج الى التخطيط لها قبل الشروع في تنفيذها. (نبهان، 2008، صفحة 54)

#### 3.3.6.3.1 مزايا استراتيجية التعلم التعاوني:

- جعل التلميذ محور العملية التعليمية التعليمية.
- تنمية المسؤولية الفردية والمسؤولية والجماعية لدى التلاميذ.
- تنمية روح التعاون والعمل الجماعي بين التلاميذ.
- إعطاء المعلم فرصة لمتابعة وتعريف حاجات التلاميذ.
- تبادل الأفكار بين التلاميذ.
- احترام آراء الآخرين وتقبل وجهات نظرهم.
- تنمية أسلوب التعلم الذاتي لدى التلاميذ.
- تدريب التلاميذ على حل المشكلة أو الاسهام في حلها.

- زيادة مقدرة التلميذ على اتخاذ القرار.
- تنمية مهارة التعبير عن المشاعر ووجهات النظر.
- تنمية الثقة بالنفس والشعور بالذات.
- تدريب التلاميذ على الالتزام باداب الاستماع والتحدث.
- تنمية مهارتي الاستماع والتحدث لدى التلاميذ.
- تدريب التلاميذ على ابداء الرأي والحصول على تغذية راجعة.
- تلبية حاجة كل تلميذ بتقديم أنشطة تعليمية تعليمية مناسبة ضمن مجموعة متجانسة.
- العمل بروح الفريق والتعاون العمل الجماعي.
- اكساب التلاميذ مهارات القيادة والاتصال والتواصل مع الاخرين.
- يؤدي الى كسر الروتين وخلق الحيوية والنشاط في غرفة الصف.
- تقوية روابط الصداقة وتطور العلاقات الشخصية بين التلاميذ ويؤدي لنمو الود والاحترام بين المجموعة. (نبهان، 2008، صفحة 52)
- 4.3.6.3.1 أنواع التعلم التعاوني: (نبهان، 2008، الصفحات 43-44)
- المجموعات التعليمية التعاونية الرسمية: تدوم من حصة الى عدة أسابيع.
- المجموعات التعليمية التعاونية غير الرسمية: مجموعات ذات غرض خاص قد تدوم من بضع دقائق الى حصة واحدة.
- المجموعات التعليمية التعاونية الأساسية: تكون طويلة الاجل وغير متجانسة وذات عضوية ثابتة.
- 5.3.6.3.1 خطوات التعلم التعاوني: (عثمان، 2014، صفحة 237)
- تبدأ بالتمهيد.
- تحديد الأهداف

- تقسيم المتعلمين على مجموعات
  - تقسيم مهام العمل على المجموعات
  - عرض المجموعات
  - التعليق والتقويم
- 6.3.6.3.1 عناصر التعلم التعاوني: (عثمان، 2014، الصفحات 237-240)

- الاعتمادية الإيجابية المتبادلة
- أن جهد كل عضو مطلب لنجاح الجماعة
- التفاعل الإيجابي الحفز
- المحاسبة الفردية والمحاسبة الجماعية
- تعليم المهارات الجماعية والاجتماعية
- العمليات الجماعية

#### 4.1. تمارين أبجديات الجري:

تعتبر من أهم الإمكانيات للتعلم و إتقان تكنيك الجري ، حيث يقوم العدائين باختيارها و ينفذونها على مسافات محددة و بنفس الشدة و وفق طرق أداء متنوعة كما قد تكون السبب الأساسي في ضعف تكنيك الجري لذا بعض العدائين و على المدرس أن يعمل باستمرار على تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال تنفيذ هذه التمارين . و بناءا على هذا الأساس ينبغي على كل مدرس العمل بالمبادئ التالية:

حيث يجب استبعاد قيامها في غيابه لكون أن (ABC DE COURSE)  
 1-الحضور الضروري للمدرس خلال تنفيذ تمارين أبجدية الجري بحيث حضور هذا الأخير يمكنه من تصحيح جميع الأخطاء التقنية المرتكبة.

2- يجب على المدرس التأكد من أن الأداء الحركي السليم وفق الخصوصيات الحركية التالية:

- وضعية مستقيمة للجدع و الرأس  
- وضعية مرتفعة(عالية) للحوض دون الانكسار على مستوى هذه المنطقة (الحوض).

- حركة الرجلين تكون جد نشطة على مستوى أرضية الميدان(يجب خلب الأرض لكي تكون عملية الصدم مخففة).

- الاتصال مع أرضية المضمار يجب أن تكون بغرس القدم ولا يكون فيه بين العقب و السطح.

- اتجاه الحركة للقدم (العقوب CHEVILLE ) يجب أن يكون من الأعلى إلى أسفل إلى الخلف استبعاد أي تتي على مستوى الركبة خلال فترة ألاتصال مع الأرض .

- عمل اليدين يجب أن يكون على اتساع (TRAVAIL AMPLE).

- اتجاه حركة الذراعين يجب أن يكون الأمام إلى الخلف.

- ارتفاع اليدين يكون للأمام على مستوى العينين.

- استرخاء الكتفين.

3- يجب تحديد سرعة الأداء و المسافة لاستبعاد كل الصعوبات المحتملة، كما يجب التنوع باستمرار في هذه التمارين و كذا سرعة أدائها.

أ- وهناك 3 أنواع لتنفيذ تمارين الجري

1.4.1 تقسيم من حيث طريقة الأداء:

1 - تؤدي على نفس المكان : أي الرياضي يقوم بتكرار هذه التمارين دون تنقل

« ABC sur place »

2 - أداء عادي منتظم : أي أداء حركة واحدة في كل واحد متر مثل 30 مرة رفع الركبة على مسافة 30م « ABC normale »

3 - أداء هذه التمارين بالجري : أي يقوم الرياضي مثلا بحركة واحدة في كل 2م (30 قفز غزال في 60م) « ABC en courant »

#### 2.4.1 من حيث المسافة :

تبعاً للمسافة المقطوعة تقسم تمارين أبجدية الجري إلى ثلاثة أنواع :

1- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة القصيرة : أداء هذه التمارين يكون على مسافة 20م

2- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة المتوسطة : أداء هذه التمارين يكون على مسافة من 20م إلى 60م

3- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة الطويلة : أداء هذه التمارين يكون على مسافة من 60م إلى 150م فأكثر حسب متغير السن و الجنس و التخصص الرياضي.

#### 3.4.1 من حيث السرعة التنفيذ :

تبعاً لسرعة نجدها مقسمة إلى ثلاثة أنواع :

1- تمارين أبجدية الجري تنفذ بسرعة عادية ( VT/ normale ) : وتستخدم في حالة إنجاز ABC ذات المسافة الطويلة أو عند المبتدئين.

2- تمارين أبجدية الجري تنفذ بسرعة تحت القصوى (VT/sub maximale) وتستخدم في حالة إنجاز ABC ذات المسافة القصيرة أو المتوسطة.

3- تمارين أبجدية الجري تنفذ بسرعة قصوى (VT/ maximale) : وتستخدم في حالة إنجاز ABC ذات المسافة القصيرة و المتوسطة و على نفس المكان

#### 4.4.1 وضعية تمارين أبجدية الجري من الحصة التدريسية :

تمارين أبجدية الجري توضع عادة في بداية الحصص التدريبية مباشرة بعد أداء تمارين التسخين . ويمكن أن توضع في وسط الحصة الدرس أو في نهايتها و في هذه الحالة ينبغي مراعاة المبادئ التالية:

1- تمارين أبجدية الجري ذات المسافة القصيرة : تؤدي بسرعة تحت القصى و القصى و هذا بعد حصص السرعة و الوثب الطويل.

2- تمارين أبجدية الجري ذات المتوسطة : و تؤدي بسرعة تحت القصى و القصى و هذا بعد حصص تدريب المطاولة المطاولة الخاصة أو التقوية العضلية أو حصة خاصة بالقفز المتعدد.

3- تمارين أبجدية الجري ذات الطويلة : و تؤدي بسرعة متوسطة و هذا بعد حصص تدريب خاصة بالمطاولة العامة.

إن استعمال تمارين الجري « ABC » في نهاية الدرس و في حالة التعب يسمح للرياضي او التلميذ بالتعلم الحسن لبعض العناصر الخاصة بتكنيك الجري ، شرطا أن يتم أدائها تحت المراقبة الشديدة للمدرب او المدرس ولا سيما في نهاية الحصة.

#### 5.4.1 أنواع تمارين الجري « types d'ABC de course » :

- يوجد ثلاث أنواع أساسية هي:

1- رفع الركبة élévation de genoux

2- ثني القدم talons aux fesses

3- رفع الركبة مع تمديد الساق élévation de genoux avec

l'extension

كما توجد العشرات من هذه التمارين التي تمكن الرياضي من تعلم مختلف تكتيك  
الجري. (بن سي قدور ، 2015)

#### الخاتمة:

ان تطبيق تعلم النشاط حيث يعتبر استراتيجية حديثة تدعم اشراك التلميذ وفعاليتة  
في تسيير درس تربية البدنية والرياضة لكونه محور العملية التعليمية، وأن استخدام  
استراتيجيات حل المشكلات و لعب الأدوار أوضح للطالبة نجاعة استخدام هذه  
الاستراتيجيات والتي كانت وفق بيداغوجية واستخدام تمارين ابجديات الجري و وفق  
تعلم نشط مكن تلاميذ من الاداء والعمل بفاعلية وكذا باشارك حلولهم ومساعدة  
بعضهم البعض ورفع مستوى كل تلاميذ وتحقيق الهدف التعليمي التعليمي.

# الفصل الثاني

المتطلبات البدنية والحركية لعدو 50م ومميزات الفئة العمرية (15-16) سنة

- تمهيد:

1.2. سباق السرعة 50 م:

1.1.2. المراحل الفنية للاداء الحركي لسباق السرعة:

1.1.1.2. مرحلة البدء والانطلاق:

1.1.1.1.2. وضع البدء:

2.1.1.1.2. مرحلة تزايد السرعة او مرحلة التعجيل:

3.1.1.1.2. مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة:

4.1.1.1.2. مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:

2.1.2. العوامل التقنية في سباق السرعة:

1.2.1.2. في مستوى الانطلاقة:

2.2.1.2. في المستوى الخطوة:

2.2. القدرات البدنية لمسابقة عدو مسافة 50 م :

3.2. القدرات الحركية لمسابقة عدو مسافة 50م:

4.2. مميزات وخصائص الفئة العمرية (15-16) سنة:

1.4.2. مفهوم المراهقة:

2.4.2. الخصائص العمرية لعينة البحث (15-16) سنة:

3.4.2. علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:

4.4.2. أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة

- الخاتمة:

## - تمهيد:

في هذا الفصل تناولت الطالبة ذكر أهم الجوانب المتعلقة بموضوع البحث والتي تتمثل المراحل الفنية لعدو المسافة القصيرة 50م و التطرق الى القدرات البدنية و الحركية التي تحسن من نشاط السرعة حيث هذا الأخير لا يحتاج الى تكنيك صعب او معقد بحيث يمكن لكلا الجنسين مزاولتها والاستمتاع بها كبار وصغار بالإضافة الى تأثيرها الإيجابي على الصحة خاصة عند مزاولتها في مراحل عمرية المتقدمة عند الانسان، ينبغي مراعات خصوصيات العينة لمعرفة الجوانب التي ينبغي تمييزها من القدرات البدنية و الحركية حيث تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة في عمر الانسان حيث يبدأ فيها تكوين شخصية كل فرد ويطراً عليه عدة تغيرات منها النفسية والفزيولوجية وحتى الاجتماعية.

### 1.2. سباق السرعة 50 م:

من بين سباقات السرعة فعالية 50م والتي تعتبر من النشاطات الرياضية وهي ضمن المهارات المركزية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها الى تكنيك صعب او معتمد وبذلك لكلا الجنسين مزاوليه والاستمتاع به كبارا وصغارا هذا بالإضافة الى تأثيره الإيجابي على الصحة والإنتاج وخصوصا في مراحل العدو المتقدم اذا ما أتقنت اتقاننا مناسب. (الشاطي، 1992، صفحة 48)

#### 1.1.2. المراحل الفنية للاداء الحركي لسباق السرعة:

المراحل الفنية لعدو 50م: يمر عداء 50 م بمراحل فنية تكتيكية متتالية وذلك منذ وضع البدء وحتى نهاية السباق وعلى ذلك يمكن تقسيم السباق الى اربع مراحل أساسية، مستثنين في ذلك التقسيم الى التسلسل الحركي من جهة، ومنحنى السرعة الذي يمثل النتيجة للسباق من جهة أخرى والمراحل الأربعة نعرضها فيما يلي:  
-مرحلة البدء والانطلاق.

-مرحلة تزايد السرعة.

-مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.

-مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق.

### 1.1.1.2. مرحلة البدء والانطلاق:

تقسيم مرحلة البدء والانطلاق الى وضع البدء وحركة الانطلاق:

#### 1.1.1.1.2 وضع البدء: يستخدم العداء "البدء المنخفض" وذلك في عدو المسافات

القصيرة لاهميته في اكساب العداء سرعة عالية في البداية وذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد لذلك نصت عليه القوانين، (في جميع السباقات وشاملة حتى 400 م حيث يجب اتصال اليدين بالأرض عندما يكون التنافس في وضع الاستعداد).وعلى ضوء ماتقدم تمر مرحلة البدء بثلاث نقاط فنية والتي حددتها لوائح وقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة الخاصة "بالبدء المنخفض" والتي تتمثل في: -وضع: خذ مكانك -وضع: الاستعداد -وضع: الانطلاق

أ) **وضع خذ مكانك:** يبدأ العداء هذا الوضع عند سماع اذن البدء قوله "خذ مكانك" وبذلك يضع القدم الامامية على بعد (1.75 الى 2) قدم من خط البداية (بدأ متوسط التوزيع) بحيث تكون مستندة على المكعب الامامي "لجهاز البدء" ويضع القدم الخلفية على بعد (3الى 3.5) قدم من خط البداية أيضا تكون مستندة على المكعب الخلفي لجهاز البدء يجثو بحيث يكون وضع المقعدة فوق القدم الامامية وركبة الرياضي الخلفية في تجويف القدم الامامية.(وتبعد عنها مسافة قليلة لراحة الحوض)

ب) **وضع الاستعداد:** لاخذ وضع الاستعداد الجيد بعد سماع النداء من الاذن بالبدء "استعد" على العداء دفع المقعدة وذلك في مستوى الكتفين أو أعلاهما قليلا وبذلك تترك ركبة الرياضي الخلفية الأرض حتى تصل زاوية خلف الركبة من 110-130 اما

زاوية ركبة الرياضي الامامية فتصل في حدود 80-90.

(ت) **حركة الانطلاق:** تمثل حركة الانطلاق خروج القذيفة من المدفع ولذلك يجب أن تؤدي بأسرع ما يمكن وبذل اقصى قوة ممكنة "قوة انفجارية". كما ان أول خطوة للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب أن تكون سريعة ما أمكن، وعلى ذلك نسحب القدم الخلفية واطئة على الأرض ليضعها العداء أمامه وقبل نقطة مركز الثقل من مسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم للامام في اتجاه مسار العدو بعد ذلك العمل على تزايد كلا من طول الخطوة وسرعة ترددها. ويضل ميل الجسم الخطوة الأولى مائلا الى الأمام مع عدم التسرع في استقامته وذلك في حدود (8 الى 12) خطوة وحتى يأخذ الجسم الوضع السليم في العدو يجب أن يعمل الجذع زاوية ما بين 85-90 أي أن يكون الى حد كبير في الراسي طيلة السباق، ولاينصح بميل الجذع للامام حتى لا يؤثر سلبا على كل من طول الخطوة وتردها اللذين يعملان على إعاقة السرعة. أن عمل الذراعين أن يؤدي بحركات بندولية من الكتفين وتوافقية سريعة من الرجلين وبزاوية قائمة في مفصل الكوعين، كما ان الاستناد يكون على نهاية السلاميات وبداية "أصبع القدم" وبذلك يتجنب العداء وضع الجلوس الذي يؤثر سلبا على السرعة بسبب انحراف مسار محصلة دفع القدم عن اتجاه مركز الثقل.

#### 2.1.1.1.2 مرحلة تزايد السرعة او مرحلة التعجيل:

يعرف التعجيل العام بأنه عبارة عن تزايد السرعة في مرحلة زمنية محدودة لذا فان تعجيل الركض عبارة عن قابلية التي يستخدم فيها الصفات الحركية السريعة المثلى. ان اول خطو للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب أن تكون سرعة ما امكن وعلى ذلك تسحب الرجل الخلفية واطئة على الأرض، يضعها العداء أمامه، وقبل نقطة الثقل بمسافة قصيرة بحيث تشير مقدمة القدم الامامية في اتجاه مسار العدو وعلى العداء بعد ذلك العمل على تزايد كل من الخطوة وسرعة ترددها.

### 3.1.1.1.2 مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة:

تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة وهي مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهدا المحافظة على تلك السرعة، وتتوقف طول تلك المرحلة على مستوى العداء البدني والفني نتيجة للبرامج التدريبية الخاصة لذلك، فالتدريب على السرعة القصوى وجد السرعة اهم عنصرين بدنيين لتلك المرحلة ويبلغ طول تلك المرحلة في حدود 45 م للعدائين المتقدمين أما المبتدئون والناشئون فتتراوح ما بين 25 الى 30 م حيب مستوياتهم.

### 4.1.1.1.2 مرحلة تناقص السرعة ونهاية السباق:

ان مراحل سباق 50 م عدوا متداخلة ويوجد هذا التداخل واضحا بين المرحلتين الثالثة والرابعة فالمرحلة الأخيرة مكملة السابقة لها حيث نجد هبوط منحنى السرعة اكثر وضوحا في تلك المرحلة ( مرحلة تناقص السرعة)، ان العداء الجيد لا يستطيع المحافظة على سرعته اكثر من 30 م اما المبتدأ والناشئ فتتراوح تلك المسافة من 20 الى 30 م وعلى ذلك تبدأ خطوة العداء بعد ذلك في الطول والتردد في النقصان، وعليه تنخفض السرعة في حدود 1 ثانية للمستوى المتقدم، 5 ثانية للمبتدا هذا يعني تناقص في السرعة تلك المرحلة.انهاء سباق 50 م: لانهاء سباق 50 م يلزم للعداء الميل للامام وذلك في اخر خطوة من خطوات السباق حيث يعمل ذلك على مروق سريع للصدر خط النهاية (05-21 الى 23).

### 2.1.2. العوامل التقنية في سباق السرعة:

كما يرى الدكتور جين لويس (1997)

### 1.2.1.2 في مستوى الانطلاقة:

- توجيه قوة الدفع: لكي تبتعمل القوة بفاعلية يجب البحث عن التوجيه كل العمليات الحركية في اتجاه الانتقال (التحرك)

في الخطوة الأولى هذا البحث يحول بعدم توازن مهم، مدعم تدريجياً بقوة دفع الركبتين وليس بتراجع الكتفين، على كل حال توقف التزايد الإيجابي لسرعة التلميذ، القوام عامة يكتمل الى 30م عند عداء المستوى العاليي دوسون واخرون (1982) اما عند التلميذ فيكون أقل من ذلك بين 15-20م

-الربط بين القدم والحوض والكتف: سهولة الوضع في العمل محددة بالبحث المستمر عن الربط بين قدم الارتكاز، الحوض، ووسط الكتفين، ما يسهل نجاح إشارة قوة التمارين في الأرض في هذه الحالة تخفيف القة يكون حسب تدرج العداء.

### 2.2.1.2. في المستوى الخطوة:

- **قصر التخفيف:** (الارتكاز والارتقاء في اسرع وقت): نريد بح الوقت عند التخفيف (إعادة ربط مركز الثقل) متفادين النتائج السلبية، العداء يبحث عن التحويل هذه المرحلة بأخذ موقف من السباق وخفض عمليات حركية بالمخلب.

- **الزيادة في الدفع:** في نفس الاتجاه، يمتاز العداء بالدفع الأفقي لكن في معيار يعادل جري العداء في سرعته القصوى فيساعد في المحافظة على سرعة الاختبار بالبحث عن فرضية لزيادة السرعة، التصرف في هذين الامرين يتحول بعودة سريعة ومنتقنة لقدم الدغع.

- **انقاص وقت الارتقاء:** توجيه قوة الدفع، التبديل ينشط عند الارتكاز على الأرض، موقف السباق العالي للعداء يرفض السرعة القصوى التي تحدد اتجاه منشود لمركز الثقل، يلعب مركز ثقله دوراً مهماً في المحافظة على هذا الارتفاع، العداء مجبلاً على اخذ الجري محاولاً الانقاص من وقت الارتفاع.

- **استعمال الجزء الحر:** ان الأعضاء الحرة ليس لها التقاء مباشر مع الأرض وتلعب دورين أساسيين: - تساعد على التوازن العام للجسم

- تعمل على دفع مجموع الجسم بفعل التقوية والتخفيف

- كما ذكرنا فيما سبق سباق السرعة يتطلب تقنية عالية وامتقنة والتي تعتمد على تطوير نشيط للعمل الحركي، يساعد على تطوير وتثبيت مؤكد لتلقائية القاعدة المربوطة الى الانتقال البشري، هذه التلقائيات لنيل احسن مردود طاقوي، مهما كانت طبيعة تقدم الحلول في المستقبل (رضوان م.، 2000، صفحة 7)

## 2.2. القدرات البدنية لمسابقة عدو مسافة 50 م :

### 1.2.2. السرعة:

#### 1.1.2.2. تعريف السرعة:

يعرفها "هارة" بأنها القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية والتي تشمل القدرة على التحرك الى الامام بأسرع ما يمكن (أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين، 1993) ويرى البعض بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصى زمن ممكن، بينما يرى "درنهوف" على أنها قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي، كما يعرفها بانها مقدرة الرياضي على أداء حركة أو قطع مسافة معينة في اقل وقت ممكن، بينما يرى كل من "قاسم حسن حسين وقيس ناجي" بأنها قدرة الرياضي على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، اما "المبير" فيرى أن السرعة هي سهولة القيام بحركات متشابهة في اقل مدة زمنية، كما تعرف كذلك بأنها الصفة التي تسمح بتنفيذ الحركة بأقصى سرعة أو تكرار أكبر عدد من الحركات في أقل زمن ممكن (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 106). مما سبق ترى الطالبة ان السرعة هي الحركة الانتقالية في مسافة معينة ومدة زمنية معينة وهي عبارة عن تسلسل حركي متناسق لاطراف الجسم العلوية والسفلية.

#### 2.1.2.2. أنواع السرعة:

للسرعة تنقسم الى أنواع منها:

## أ) السرعة الانتقالية:

تعرف بأنها ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان الى اخر خلال وحدة زمنية معينة (سليمان علي حسن وزكي درويش، 1983، صفحة 333) ويقصد بها أيضا سرعة التحرك من مكان الى مكان اخر في أقصر زمن ممكن، أن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (كورت ماينل، 1987، صفحة 152)، وتعرف كذلك بأنها إمكانية الانتقال من مكان لآخر وبأقصى سرعة ممكنة (Claude, 1986, p. 154). ترى الطالبة أن السرعة الانتقالية هي أحد اشكال السرعة وهي الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة أي التغلب على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن وهي أيضا القدرة على الانتقال من مكان الى اخر في اقل زمن ممكن.

## ب) السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء بأنها سرعة انقباض العضل او مجموعة عضلية عند أداء حركات وحيدة (علي، ع، 1999، صفحة 108) وهي ايضا تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لاداء حركة معينة في اقل زمن ممكن (احسن، 1996، صفحة 47) وتعرف أيضا بأنها أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة او لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 232). مما سبق ترى الطالبة الباحثة ان السرعة الحركية هي سرعة حركة الأداء في اقل زمن ممكن.

## ت) سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة):

تعرف بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 108)، كما تعرف كذلك بانها تلك السرعة التي يتمكن

بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل ارادي نوعي، أي الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير (محمد حسن علاوي. ر، 1994، صفحة 234) ويطلق عليها أيضا رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف او مثير معين (بوداود عبد اليمين، 1996، صفحة 13). ويذكر "محمد حسن علاوي" أنه يوجد نوعان من سرعة الاستجابة:

#### - سرعة الاستجابة البسيطة:

وهي عبارة عن استجابة واعية والتي فيها يعرف الفرد مسبقا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة.

#### - سرعة الاستجابة المركبة:

وتتميز بوجود كثير من المثيرات وكذلك إمكانية الحركات الاستجابية المتعددة، وفي هذا النوع لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سيحدث وكذلك نوع الاستجابة الحركية (رضوان م.، اختبارات الاداء الحركي، 1994، الصفحات 166-168). و مما سبق ترى الطالبة الباحثة سرعة الاستجابة الحركية هي المدة الزمنية من لحظة ظهور المثير الى نهاية الاستجابة الحركية أي أنها تتكون من سرعة الفعل وسرعة أداء الحركة.

#### 2.2.2 القوة:

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية، ويرى البعض بأن القوة العضلية هي من مكونات اللياقة البدنية التي تساعد على وصول الرياضي الى أحسن مستوى انجاز رياضي وذلك نظرا لتأثيرها على تنمية بعض الصفات الأخرى كالسرعة، وتعرف أيضا على أنها إمكانية التغلب على المقاومات الخارجية سواء كانت متحركة أو ثابتة (بهاء الدين سلامة، 1994، صفحة 236) . وتعرف بانها قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها (محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 56)، بينما يرى "بيرنارد" على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة

حسب متطلبات النشاط الرياضي (T.B, 1990, p. 76). بينما يعرفها "هنتجر" بأنها مقدرة العضلة على انتاج القوة في حالة أقصى انقباض أيزومي ارادي (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 85) ايرى "فوكس وماتيويس" فيعرفانها بكفاءة العضلة أو مجموعة عضلية لبذل جهد أقصى ضد مقاومة خارجية (D.K, 1986, p. 271) مما سبق ترى الطالبة ان القوة هي مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات اما جسم اللاعب نفسه أو المنافس والقوة ترتبط بالجهاز العضلي. وبصفة عامة يقسم "واينيك" القوة الى ثلاثة أنواع هي كالآتي:

#### 1.2.2.2 القوة القصوى:

وهي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الارادي، (قاسم حسن حسين، 1980، صفحة 68) ويذكر "فوكس وماتيويس" بأنها أكبر قوة يمكن للعضلة الواحدة أو المجاميع العضلية استخدامها عند مقاومة جهد مصوب لمرة واحدة، ويرى كل من "قاسم حسن وناصيف" بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي، بينما يعرفها كل من "مونود وفلندروا" بأنها أقصى قوة منتجة خلال انقباض عضلي ايزومي ارادي في مدة زمنية صغيرة من 03-04 ثا.

#### 2.2.2.2 القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة لكون أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة، ويعرفها "ياسر الدبور" بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة (ياسر دبور، 1996، صفحة 256)، كما تعرف كذلك بأنها إمكانية الجهاز العصبي العضلي في انتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن (INSEP, 1991, p. 165)، ويرى "بارو" أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على اخراج أقصى قوة في

العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن (فتحي الغزاوي، 1975، صفحة 87) يذكر "ليفجنكو" بخصوص علاقة القوة بالسرعة أن السرعة تتحسن طبيعياً بعد استعمال تمارين القوة (قاسم، 1990، صفحة 51) ويذكر أنها مقدرة الرياضي على بذل أقصى قوة عالية في أقل زمن ممكن (الدين ط، 1994، صفحة 170). ويرى كل من "لارسون ويوكم" بأنها مقدرة الوصول إلى أقصى قوة في أقصر زمن ممكن، ويصطلح عليها بالقدرة وهي جداء القوة  $\times$  السرعة (البصير عادل، 1999، الصفحات 98-99)، ويذكر "طلحة حسام الدين" بأن القوة المميزة بالسرعة هي ناتج قوة الانقباض والسرعة التي تم بها، وتصل القدرة العضلية إلى أقصاها عند الثلث الأول من السرعة القصوى (الدين ط1، مبادئ التشخيص العلمي للحركة، 1994، صفحة 88)، كما يرى أن من شروط توفر القدرة العضلية هي درجة عالية من القوة العضلية والسرعة ودرجة عالية من المهارة الحركية لادماج القوة العضلية بالسرعة (البصير عادل، 1999، ص 99).

### 3.2.2.2 القوة المميزة بالتحمل (تحمل القوة):

تعتبر القوة المميزة بالتحمل من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة التي تستلزم متطلباتها قدراً معيناً من القوة العضلية حيث يعرفها "عصام الوشاحي" بأنها مقدرة الرياضي على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة في بعض أجزائه ومكوناته (الوشاحي، 1994، صفحة 68)، وتعرف أيضاً بأنها مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة، ويرى "هارة" بأنها القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل مجهود عضلي مستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته (فهيمي، 1978، صفحة 38).

### 3.2.2 التحمل:

تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين في مختلف

التخصصات الرياضية، وهي تعرف على أنها القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة، ويرى "ليفسكي" بأنها المقدرة على تحمل جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة (Daneil, 1991, p. 82)، أما "كوتستيل" فيرى بأنها قدرة الرياضي على انجاز عمل عضلي بشدة منخفضة لأطول فترة زمنية (Costill.D.L, 1981, p. 86). وترى الطالبة ان التحمل انه قابلية الفرد على أداء حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع ويرتبط التحمل بالجهاز الدوري التنفسي.

وأن صفة التحمل تعتبر من العوامل التي تدخل في تحديد مستوى الإنجاز الرياضي، وترتبط كذلك بصفة القوة والسرعة تحت مصطلحي تحمل القوة وتحمل السرعة وتسهم هذه الصفات المركبة في تحديد مستوى الإنجاز الرياضي أثناء المنافسة، ويختلف مدى اسهام كل منهما على الفترة التي تستمرها المنافسة وكذلك خصائص كل مسابقة من مسابقات الرياضي (البصير، 1999، صفحة 125) ولقد قسم "هارة" صفة التحمل الى نوعين أساسيين وهما:

### 1.3.2.2 تحمل القوة:

تعرف بأنها لقدرة للتغلب على مقاومات مختلفة بفاعلية لمدة طويلة (الخالق، 1992، صفحة 118)، وتم تعرفها بانها قدرة الجسم البدنية لمواجهة المقاومة والضغط الخارجي خلال تمرين لفترات زمنية طويلة. ترى الطالبة ان هذه الصفة مكونة من صفتين تحمل والقوة وبالتالي هي دور عمل الجهازين معا الجهاز العضلي والجهاز الدوري التنفسي أي بمعنى قدرة الفرد على أداء عمل حركي لفترة طويلة دون انقطاع مع قدرة العضلات على المقاومات المختلفة .

### 2.3.2.2 تحمل السرعة:

يعرفها كل من "فيرى" و "ليروا" بأنها القدرة على أداء جهد بشدة قصوى لأطول مدة زمنية ممكنة، ويصطلح عليها كل من "هيرف" و "هنري" بالتحمل اللاهوائي اللائبي أو

بالكفاءة اللابنية التي تتميز بالمخزون الطاقوي الفوسفاجيني الذي اعتبر زيادة كميته مؤشرا أساسيا للإنجاز الرياضي الجيد في الفعاليات التي تتميز في أدائها بالشدة القصوى والتي تمتد لفترات زمنية قصيرة مثل العدو ال 100م (F.J, 1992, p. 279) وفي هذا المجال يقسم "علاوي" تحمل السرعة من حيث الشدة في الأداء الى :

- تحمل السرعة القصوى: وهو القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات وبأقصى سرعة ممكنة.

- تحمل السرعة الأقل من القصوى: وهو القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات وبسرعة تحت القصوى.

- تحمل السرعة المتوسطة: وهو القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة بسرعة متوسطة. (Henri.H & H.S, 1994, p. 163)

### 3.2. القدرات الحركية لمسابقة عدو مسافة 50م:

#### 1.3.2 المرونة:

أحدى الصفات البدنية الهامة للاداء الحركي، حيث تشكل مع باقي الصفات البدنية الركائز التي يتأسس عليها مستوى الإنجاز الرياضي كما تساهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها حيث يتم تعريفها بأنها المدى الحركي لمفصل معين أو مجموعة مفاصل مشتركة في الحركة (محمد نصر الدين رضوان، 1999، صفحة 99) ويرى البعض بأنها مدى الحركة المتاحة في مفصل أو مجموعة مفاصل، وتتحسن من خلال تمارين الإطالة العضلية الصحيحة (محمد علي الخطيب وآخرون، 1997، صفحة 19)، ويرى "هارة" بأنها هي عامل جوهري لاداء الحركة من الناحية العملية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الانسان، كما لها تأثير نفسي على الرياضي بحيث كلما كانت ذات مستوى جيد تتولد لدى الرياضي الشجاعة والجرأة في اجراء إنجازات رياضية على أحسن وجه (ناجي، 1989، ص

(28) . مما سبق تستخلص الطالبة من خلال التعاريف السابقة استخلصت الطالبة أنها تعني أقصى مدى حركي لمفصل معين عند أداء أي نشاط حركي أو بدني وهي ترتبط بالمفاصل والاربطة. ويقسم "زاسيورسكي" المرونة الى نوعين هما:

### 1.1.3.2 المرونة الايجابية:

ويقصد بها قدرة الفرد على الوصول لأكبر مدى حركي في مفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة متصلة بهذا المفصل او المفاصل المتحركة (البصير، 1999، صفحة 145) وتعرف أيضا بأنها القدرة على أداء حركات ذات مدى واسع على حساب عمل العضلات (مجيد، 1998، صفحة 38)

### 2.1.3.2 المرونة السلبية:

وتعرف بأنها أقصى مدى للحركة في المفاصل الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية (البصير، 1999، صفحة 145) ويرى البعض بأنها تلك المرونة التي تحدث نتيجة عمل قوى خارجية مثل الشد الخارجي الذي يقوم به شخص اخر (محمد نصر الدين 1999، صفحة 49)

### 2.3.2 الرشاقة:

تعتبر صفة الرشاقة من اكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للانشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه في الهواء، أو محاولة ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد، أو أداء حركي تحت ظروف متغيرة، كما تتطلب قدرا كبيرا من التوافق والدقة والسرعة، وكما يتم تعريفها بأنها قدرة الرياضي على تغيير أوضاعه واتجاهات جسمه بأكمله او جزء منه على الأرض او في الهواء بدقة وسرعة وتوافق واقتصاد في الجهد الحركي، وتركيب الأداء المهاري بما يتناسب مع ظروف المناسبة (مختار، 1980، صفحة 67)، وينكر "كادجا واخرون" بأنها توفر الامكانية التي تسمح بالاجابة الحركية السليمة وكذا التأقلم مع مختلف الأوضاع الرياضية

المعروفة والمفاجئة والتي تتطلب مستوى من الصفات البدنية الأخرى (C.J., 1997, p. 203) وهي قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم. اما "ماينل" فيرى بأن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم او بجزء معين كالليدين او الجذع او الرجلين (Weineck.j, 1986, p. 79).مما سبق ترى الطالبة ان الرشاقة هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة.ويرى "بيتر هرتز" أن الرشاقة تتضمن المكونات المقدره على رد الفعل الحركي، و المقدره على التوجيه الحركي والتوازن و المقدره على التوازن، والربط الحركي. و المقدره على الاستعداد الحركي، والخفة الحركية (برهم، 1995، الصفحات 147-148)

### 3.3.2التوافق:

يعتبر التوافق من اهم العناصر الأساسية لاداء المهارة الحركية حيث هو قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف وفق الاقتصادية في الجهد، كما يعتبر من الصفات البدنية المركبة التي تتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق، وتشمل هذه الصفات أو مكونات التوافق على: التوازن، الإحساس بالايقاع، الرشاقة، القدرة على الارتخاء العضلي الإداري والتناسق الحركي (الفتاح، 1997، الصفحات 205-206)، ويعرفه "ريسان" بأنه مقدره الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء (مجيد ر.، 1988، صفحة 162).وتعرفه الطالبة على أنه القدرة على السرعة والدقة والرشاقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، وهو يعتبر من الصفات البدنية المركبة.

### 4.3.2التوازن:

يعتبر التوازن من اهم الصفات البدنية لدى الرياضي حيث هو قدرة الفرد على الاحتفاظ

بثبات الجسم في أوضاع محددة اثناء الوقوف أو أثناء الحركة (رضوان م.، 1987،  
صفحة 93) مما سبق تستخلص الطالبة التوازن هو أنه القدرة على التحكم العضلي  
العصبي خلال وضع الثبات الحركي حسب الموقف الرياضي.

ويصنف التوازن الى نوعين هما:

#### 1.4.3.2 التوازن الثابت:

ويعني مقدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ  
أوضاع معينة.

#### 2.4.3.2 التوازن الديناميكي (الحركي):

وهو يعرف بالقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم خلال أداء حركي معين (الدين م.،  
1994، صفحة 364)

#### 4.2. مميزات وخصائص الفئة العمرية (15-16)سنة:

##### 1.4.2 مفهوم المراهقة:

هي ترجمة لكلمة Adel escence والتي تعني "النمو حتى بلوغ الرشد" (خليفة،  
2005، ص72). كما ان المراهقة هي تلك الفترة التي تتبع الطفولة والتي تبدأ مع اول  
إشارات الاحترام وتتنحصر بين 12-18 سنة (اسماعيل، 1982، ص19). ويعرف  
"ستانلي هول" المراهقة على أنها فترة عواطف وتوتر وشدة تكشفها الأزمات النفسية  
وتسودها المعاناة والإحباط والفراغ والمشاكل وصعوبة التوافق (اسماعيل، 1982،  
ص22). وفترة المراهقة حسب "ايستر Eisster" هي الفترة التي يتم فيها الانتقال  
التدريجي نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي. وهي مرحلة تأهب لمرحلة  
الرشد (نور، 1984). وتتألف المراهقة من ثلاث مراحل:

- المراهقة المبكرة: الممتدة ما بين 12-14 سنة وتقابلها المرحلة المتوسطة

- المراهقة المتوسطة: الممتدة بين 15-18 سنة وتقابلها المرحلة الثانوية وهي

المرحلة التي تتم عليها هذه الدراسة . ويملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة، والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الإعتماد كثيراً على الغير حيث يزداد الشعور بالإستقلالية. (القذافي، 1997، الصفحات 353-354) تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تبطئ سرعة النمو الجسمي نسبياً، وتزداد الحواس دقة ويقترب الذكاء إلى الإكتمال، وتضل الإنفعالات قوية وتتسم بالحماسة. (شاذلي، 2001، صفحة 245)

- **المراهقة المتأخرة:** الممتدة ما بين 18-21 سنة.ومما سبق تعرف الطالبة الباحثة المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة الى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من حيث التحول والنمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.

#### 2.4.2. الخصائص العمرية لعينة البحث (15-16) سنة:

##### 1.2.4.2. الخصائص المورفولوجية:

يشهد النمو المورفولوجي في هذه المرحلة تطوراً كبيراً، حيث تنمو العضلات والعظام وتظهر خصائص ومميزات الجنس، إذ ان الجانب الجسمي تطراً عليه تغيرات في الأبعاد الخارجية (علاوي، 1991، ص146)، كالوزن وحيث تصبح عضلات الذكور ممتلئة وقوية مقارنة بعضلات الاناث التي تتميز بالليونة وصغر حجمها (فرج، 1998، ص74)، كما يصبح الذكور أطول من الاناث وأثقل منهن وزناً. و تظهر كذلك الصفات الجنسية الثانوية التي تميز الذكور عن الاناث، مثلاً عند الاناث نلاحظ نمو عظام الحوض، والزيادة في الكتلة الحجمية. وبهذا تتحد الملامح النهائية، والانماط الجسمية المميزة للفرد وتعديل (P.J, 1985,p.80) حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة صورتها الكاملة.

##### 2.2.4.2. الخصائص الفيزيولوجية:

تحظى هذه المرحلة بتغيرات ملحوظة في النشاط الغددي، وفي بعض أعضاء الأجهزة

الداخلية، فتظهر تغيرات في الغدد الكلوية (الكلوية)، حيث تعمل الغدد الكلوية على التأثير في النمو الجنسي بصفة عامة، اذ تعتبر من مفرزات الهرمونات المنبهة للجنس والتي تصب إفرازاتها في الدم. كما تظهر تغيرات في افراز الغدد الصماء والتي هي عبارة عن مواد عضوية تساهم في النمو العام، وخاصة العظام خلال هذه المرحلة. تتبعها تغيرات عضوية في الأجهزة الداخلية تتمثل في تزايد كمية استهلاك الاكسجين من قبل العضلات مما يؤدي الى استهلاك الدهون الموجودة في الجسم، وزيادة التهوية وكذلك يزداد حجم القلب وسعته ويزداد ضغط الدم الذي تحدث عنه نتائج مختلفة من الصراع، وتوتر وقلق، ونلاحظ زيادة سعة المعدة مما يؤدي الى زيادة شهية المراهق، كما تنمو الالياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول.

#### 3.2.4.2 الخصائص الحسية-الحركية:

تتميز هذه المرحلة بتطوير المهارات الحركية، والقدرات البدنية، بإدراك الحركات الجسمية والتحكم فيها، واكتساب سلوكيات حركية منسقة ملائمة في كل من الوضعيات الطبيعية (الركض، المشي، والقفز.. الخ) والفنية البسيطة، والمركبة كالتوافق والانسجام الحركي، كما يزداد نشاطه وقوته في التحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة للأنسجة المبرمجة في مرحلة التعلم الثانوي. كما يشهد التلميذ كذلك درجة عالية من التحسن والارتقاء بالمستوى العضلي، لاكتسابه اللياقة البدنية. كما يبلغ درجة عالية أيضا من الاتزان الحركي، على عكس ما كان عليه من قبل من ارتباك، واختلال حركي.

#### 4.2.4.2 الخصائص العقلية والانفعالية:

تأخذ الحياة العقلية لدى التلميذ خلال هذه المرحلة منعرجا اخر، خاصة انه ينتقل من الادراك الحسي والحركي الى ادراك العلاقات المعقدة، حيث ينمو الذكاء ويصبح عبارة عن قدرة عقلية عامة كما تزداد قدرة المراهق على التفكير، والتخيل والادراك والانتباه.

اما عن مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة فهي تتميز بكثرة الانفعالات والميل الى العزلة (الانطواء) (جان، 1997، ص127). ونجد التلميذ يتميز في هذه المرحلة بالاقدام على الألعاب الفردية والجماعية والمسائل التي تتطلب مزيدا من التركيز والانتباه وسرعة الاستجابة. و التحليل الأفكار وتركيبها، وذلك قصد إيجاد الحلول للمشكلات والوصول الى الرغبات المطلوبة بكل حرية، مما يساعد على زيادة درجة ذكائه. (الجبار، 1989، ص16).

#### 5.2.4.2 الخصائص النفسية:

تحدث الاضطرابات النفسية للتلميذ في المرحلة الأولى من المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الجسمية المفاجئة والسريعة، الا أن التلميذ في هذه المرحلة يصبح في حالة نفسية مستقرة، هذا عكس ما كان عليه من قبل (أي انه ينتابه شعور البدوني) (جون، 1997، صفحة 291).

#### 6.2.4.2 الخصائص الاجتماعية:

رغم المعاملة المتغيرة التي يتلقاها من الآخرين سواء من الاسرة او المجتمع، الا ان التلميذ في هذه المرحلة يندمج ويتكيف مع المحيط والاسرة من جديد، عكس ما كان عليه من قبل، اذ يرى بعض العلماء ان الفرد في هذه المرحلة يصبح أكثر سعيا للتكيف مع الواقع، ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدرج ويستعد ليصبح عضوا في المجتمع الذي يعيش فيه، كما يظهر لديه شعور بالمسؤولية الملقاة على عاتقه.

#### 3.4.2 أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة:

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ضرورية لكل الاعمار، الا انه في هذه المرحلة تعتبر ذات أهمية خاصة، حيث الجسم والعظام والعضلات وكل الأعضاء الحيوية الأخرى في نمو مستمر وعندما يواظب عليها الفرد تحقق له فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحية. و يمكن اختصار فوائدها فيما يلي :

-النشاطات والألعاب الرياضية والبدنية المنظمة بشكل طبيعي وسليم، وبصورة صحية تساهم في بناء شخصية سليمة، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.

-مزاولة النشاط البدني يساعد على تحقيق التناسق وسلامة بناء العظام و العضلات ، والسيطرة على وزن الجسم، والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.و يهيئ اللعب الجماعي وغيرها من الأنشطة البدنية الفرصة للاندماج والتكيف والاحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع. كما تساعد الاثار الإيجابية للتمارين البدنية والرياضية على مواجهة الاخطار والاضرار الناجمة عن التوتر والضبط النفسي، وتعمل على الوقاية من الشعور بالقلق والاكتئاب خاصة عند الحركة، والذي ينتشر انتشارا واسعا بين المراهقين. كما تحسن في القدرات العقلية للتلميذ، حيث تزيد قدرته على التعلم وذلك من خلال المنافسات والمسابقات وتجعله أكثر مواظبة على الدراسة وتحقيق النجاح والتفوق.و كذلك تساعد على تكوين وتربية الفرد في اعلى المستويات الاكاديمية. (ناهد، 1991، ص22)

#### - الخاتمة:

تستخلص الطالبة الباحثة مما سبق ان القدرات البدنية و الحركية موجودة في كل نواحي الجسم لذا ينبغي أن نضع تمارين التي تخدم هذه القدرات خلال درس التربية البدنية والرياضية حيث يكون التلميذ محور عملية تعليمية ولذلك يجب عمل وحدات تعليمية لذلك والاهتمام بالخصائص المميزة بالمرحلة العمرية لعينة البحث وما يتناسب معها من استراتيجيات التي تنمي القدرات البدنية و الحركية التي ترتبط بتمارين السرعة.

## خاتمة الباب:

لقد تم التطرق في هذا الباب الى الموضوع استراتيجية التعلم النشط و تمارين ابجديات الجري حيث تم التطرق الى استراتيجية التعلم النشط ، ثم الى مفهوم التعلم النشط و ما هي الأسس التي يقوم عليها التعلم النشط . بالاضافة الى ذلك تم التطرق الى تمارين أبجديات الجري ،من حيث التعريف و التقسيم حسب طريقة الأداء و المسافة ، و حسب السرعة التنفيذ . كما تم التطرق الى تحديد المتطلبات البدنية والحركية لعدو 50 م ومميزات الفئة العمرية (15-16) سنة . حيث تم التطرق الى المراحل الفنية للاداء الحركي لسباق السرعة 50 م ، القدرات البدنية و الحركية لمسابقة عدو مسافة 50 م ، كما تم التطرق الى مميزات وخصائص الفئة العمرية (15-16) سنة. وتشير الطالبة الباحثة أنها استفادة من حيث التعرف على الخصائص هذه المرحلة العمرية وما هي المتغيرات البدنية و الحركية والتي يمكن تحسينها لهذه الفئة . كما استفادت الطالبة من موضوع التعلم النشط و تمارين ابجديات الجري في تصميم مجموعة الوحدات تعليمية و مراعاة مبدأ التنوع في بناء المواقف التعليمية التعليمية اين محورها الرئيسي هو التلميذ نفس.

# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

– مدخل

– الفصل الأول : الدراسة الاستطلاعية

– الفصل الثاني : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

– الفصل الثالث : الدراسة الأساسية

– الخلاصة

## - مدخل:

لقد شمل هذا الباب على ثلاثة فصول حيث الفصل الأول خصصته الطالبة الى الدراسة الاستطلاعية لغرض تبيين مشكلة البحث ، كما شمل الفصل الثاني منهجية البحث و الإجراءات الميدانية وإبراز من خلال منهج البحث المستخدم ، عينة البحث ، مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، شرح الأدوات البحث ، الاسس العلمية و الوسائل الإحصائية المعتمدة ، بينما الفصل الثالث شمل عرض تحليل و مناقشة نتائج البحث ، ثم إلى عرض ومناقشة النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات والخلاصة العامة للبحث ثم الى مجموعة من التوصيات والاقتراحات مستقبلية.

# الفصل الأول

## الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد

1.1. الدراسة الاستطلاعية

2.1. بناء الاستبيان

3.1. مكونات الاستبيان

4.1. الأسس العلمية لأدوات البحث

1.3.1.1. صدق الاستبيان

1.3.6.3.1 صدق المحكمين

2.3.6.3.1 صدق الاتساق الداخلي

2.3.1.1. ثبات الاستبيان

1.2.4.1. معامل الفا كرومباخ

2.2.4.1. معامل الثبات للاستبيان بالتجزئة النصفية

3.3.1.1. الموضوعية

5.1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية

1.5.1 عرض ومناقشة نتائج المحور الأول

2.5.1 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني

- الخلاصة

## - تمهيد :

لقد تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل الى التجربة والدراسة الاستطلاعتين قصد تحديد وحصر أهم الوسائل التي تحتاجها طبيعة الدراسة، حيث يذكر "عطا الله" بأنها تدل الباحث على حل المشكلات التي يمكن أن يلاقها من قبل، ويقوم الباحث بتعديلها لأجل لإنجاز دراسته الأساسية في ظروف أحسن. (عطا الله أحمد، 2009). وتساعد في الحصول على أهم المعلومات التي تساعد في التخطيط لإنجاز الدراسة وكذا استعمال أهم الأدوات التي يتطلبها البحث ، وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد المام بكل ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تعزيز وتثمين المشكلة وعلى هذا الأساس فقد استهدفت الطالبة الباحثة ذوي الصلة بالدراسة أساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي وذلك من خلال استبيان قدم إليهم قصد التعرف على آرائهم واستمارة موجهة لأساتذة معهد التربية البدنية بولاية مستغانم.

### 1.1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي وجب على الباحث القيام بها أثناء دراسته لموضوع بحثه، حيث تساعد في التخطيط لإنجاز الدراسة وكذا على جمع المعلومات والحقائق التي تخص موضوع الدراسة، والتي تعرف حسب "ماثيو جيدير" على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف الى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق اليها، او عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة. (الكريم، 2017)

### 1.1.1 بناء الاستبيان :

و قد شملت هذه الخطوة عدة إجراءات منها ما يلي :

#### - الاطلاع على الادب اللغوي:

تعتبر أول مرحلة قامت بها الطالبة لتصميم وبناء الاستبيان، وذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها، وقد تضمن الادب التربوي مختلف الدراسات والمواضيع والكتب والمجلات والدوريات التي لها علاقة بموضوع البحث. وقد تم الاستعانة بعدد من المصادر والمراجع العلمية الحديثة.

#### - صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين:

بعد صياغة الاستبيان في شكله الأولي تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (6) أساتذة حيث تم الاخذ بمجمل الملاحظات المنفق عليها من حيث تقليص في عدد المحاور والاسئلة الى أن اخذت صورتها النهائية كما هو موضح في الجدول التالي:

### 2.1.1 مكونات الاستبيان:

جدول رقم (1) يبين محاور الاستبيان و عدد فقراته

الرقم	المحاور	عدد الفقرات
01	المحور الأول: تجسيد مخرجات منهاج ت.ب.ر وفق الأسس الحديثة في التدريس في المجال النفس الحركي للتلميذ	14
02	المحور الثاني: تصميم المواقف التعليمية التعلمية لبعض فعاليات العاب القوى وأساليب التدريس المستخدمة في درس ت.ب.ر	12

- و فور ذلك تم توزيع استبيان على عينة من الأساتذة قدرت (6) وذلك من اجل معرفة مدى تمتع استبيان بصدق والثبات والموضوعية.

- طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبعت الطالبة الباحثة طريقة تنقيط الاستبيان محمد حسن علاوي (1988) حيث يقوم المستجوب بالاجابة على البنود في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (موافق بقوة، موافق، غير موافق) ما يقابله بالنقاط حيث مستوى 1-2-3 اذا كانت العبارة ايجابية والعكس 3-2-1 اذا كانت العبارة سلبية (علاوي، 1988).

جدول رقم (02) ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الثلاثي

المستوى	المتوسط المرجح
لا	من 1 الى 1,66
أحيانا	من 1,67 الى 2,33
نعم	من 2.34 الى 3

ستعتمد الطالبة على مستويات الميزان التقديري الثلاثي لليكرت في حصر المتوسط المرجح لإجابات الاساتذة ت.ب.ر على الاسئلة بغرض معرفة اتجاه آرائهم حول المحور الاول و الثاني من الاستبيان.

### 3.1.1 الأسس العلمية لأدوات البحث:

#### 1.3.1.1 صدق الاستبيان:

في هذا المسعى تم الاعتماد على ما يلي:

##### 1.1.3.1.1 صدق المحكمين:

يقصد به الوجه الخارجي للأداة من حيث قدرة التعليمات على توضيح مضمونها وصياغة البنود ودرجة سلامتها ووضوحها، (مزيان، 1999، صفحة 83). قامت الطالبة الباحثة بعد صياغة الاستبيان في شكله الأولي تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (5) أساتذة من معهد التربية البدنية بولاية مستغانم، حيث تم الاطلاع على الاستبيان وإعطاء جملة من الملاحظات والتعليقات عليه، وبعد ذلك تم الأخذ بمجمل الملاحظات المتفق عليها من حيث تعديل والالغاء، بناء على ما اتفق عليه معظم المحكمين، وفور ذلك وزع على عينة صغيرة الحجم من الأساتذة (06): بن قناب الحاج، بن سي قدور حبيب، بن قلاوز تواتي، حرباش إبراهيم، كتشوك محمد، جعدم بن ذهيبية، مناد فضيل.

#### 2.1.3.1.1 صدق الاتساق الداخلي:

قامت الطالبة الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي، بواسطة برنامج spss 22، من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون" للمقياس وبين كل محاوره، وهذا لمعرفة مدى قوة الارتباط بين درجة اختبار كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي ينتمي اليه، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول تجسيد مخرجات منهاج ت.ب.ر وفق الأسس الحديثة في التدريس في المجال النفس الحركي للتلميذ

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرات
,001	,771**	تتوفر المؤسسة على عتاد العاب القوى الضروري لتدريس بعض أنشطة الجري الرمي الوثب
,002	,739**	أرى ان تمارين ابجديات الجري لها دور في اتقان الأداء لبعض فعاليات العاب القوى
,000	,933**	حظيت بتكوين خاص في مجال طرق وأساليب التدريس النشط
,001	,771**	اعتمد على الخبرة في تصميم الدرس لبعض فعاليات العاب القوى
,036	,543*	غالبا ما اصمم بطاقة الواجب موضحا فيها معايير الأداء خلال تعليم لبعض فعاليات العاب القوى
,000	,933**	دائما ما اصمم المواقف التعليمية التعليمية في شكل مشكلات والحلول تترك للتلاميذ
,000	,943**	اتنوع في استخدم الوسائل البيداغوجية كوسيلة لضمان تعلم نشط في تحقيق اهداف المنشودة
,000	,984**	غالبا ما اعتمد على التعلم التنافسي في تصميم المواقف التعليمية التعليمية
,000	,937**	دائما ما اتدخل باستمرار في تصحيح أخطاء مرتكبة خلال تدريس لبعض فعاليات العاب القوى
,000	,933**	نادرا ما اتنوع في ما استخدم المسافات و السرعات في توظيف تمارين ابجديات الجري
,001	,771**	نادرا ما يبرمج تكوين خاص بتعليمية أنشطة العاب القوى للتلاميذ باستخدام تمارين ابجديات الجري
,000	,933**	غالبا ما استخدم التعلم التعاوني في تدريس لبعض فعاليات العاب القوى
,000	,933**	دائما اراعي الفروق الفردية في تنفيذ الواجبات الحركية المصممة
,001	,756**	عادة ما أكون المسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردتي ودور التلاميذ يكون في العمل فقط

دال عند 0.01 دال عند 0.05

يوضح الجدول رقم (03) ان جميع قيم الاحتمالية التابعة لقيم معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور ذات دلالة معنوية. و بالتالي فقرات المحور الاول من الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه.

## جدول رقم (04) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني :

تصميم المواقف التعليمية التعلمية لبعض فعاليات العاب القوى وأساليب التدريس في

درس ت.ب.ر.

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرات
,000	,963**	أرى ان الحجم الساعي المخصص لحصة ت.ب.ر.كافي لتحقيق اهداف المنشودة
,000	,963**	البيئة المدرسية التي أعمل بها تساعد على العمل الميداني بكل بأريحية
,000	,975**	متطلبات تدريس منهاج ت.ب.ر.تقتضي المام المدرس بالاستراتيجيات , طرق والأساليب التدريسية الحديثة
,000	,963**	غالبا ما اراعي الأهداف العامة للمنهاج في تصميم الوحدات التعليمية التعلمية
,004	,698**	تكسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة وتنمي لديهم روح القيادة
,000	,913**	غالبا ما اعتمد في تحضير لي لدرس ت.ب.ر. على المذكرات التعليمية الموجودة في الانترنت
,000	,963**	احرص على النداء وتنظيم التلاميذ في افواج مع تحديد المسؤوليات مسبقا
,000	,968**	غالبا ما اعلم في شكل ورشات لتحسين و ضمان تغذية راجعة فورية تحقيقا للاهداف المنشودة
,000	,960**	دائما اسعى الى محاولة الوصول الى الأداء الجيد للمهارات بالتنوع في توظيف الطرق و الاساليب الحديثة
,000	,966**	نادرا ما اترك دور الابداع للتلاميذ في الأداء الواجبات الحركية المقررة
,000	,963**	تساهم اهدافي السلوكية و الواجبات الحركية المبرمجة في تحقيق الكفاءة القاعدية و الختامية
,000	,913**	أحرص على التقويم المستمر لرصد تحقيق الاهداف المنشودة

دال عند 0.01 دال عند 0.05

يوضح جدول (04) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية

للمحور ، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوي معنوية  $\alpha = 0.05$

حسب القيم الاحتمالية الموضحة ، حيث بلغت أعلى قيمة 0,975 بينما أدنى قيمة

قدرت بـ.698, 0. وبذلك يعتبر المجال صادق لما وضع لقياسه.

### 2.3.1.1 - ثبات الاستبيان:

#### 1.2.3.1.1 معامل ألفا كرومباخ:

تم حساب معاملات ثبات الاستبيان بمحوريه، باستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث تم التوصل الى النتائج التالية:

جدول رقم (05) يبين معامل ثبات الاستبيان الفا كرومباخ

معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	معامل الصدق (الذاتي)	الاستبيان ومحاوره
0,933	0,966	المحور 01
0,937	0,968	المحور 02
0,968	0,983	الاستبيان ككل

يتضح من خلال الجدول (05) ارتفاع قيمة معامل ثبات ألفا كرومباخ لكل محاور حيث سجلت على التوالي في المحور الأول 0,933 ، المحور الثاني 0,937 ، اما الاستبيان ككل بلغ 0,968. اما عن قيم معامل الصدق فكانت كلها ذات ارتباط قوى حيث تأرجحت بين 0,966 كادنى قيمة الى 0,983 كأعلى قيمة . مما تشير الى تمتع الاستبيان ككل بالصدق و الثبات .

#### 2.2.3.1.1 معامل الثبات للاستبيان بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات ثبات الاستبيان بمحوريه، باستخدام معامل بيرسون حيث تم التوصل الى النتائج التالية:

### جدول رقم (06) يبين معامل الثبات الاستبتيان بالتجزئة النصفية

معامل الارتباط لبيرسون	الاستبتيان ومحاوره
0,926	المحور 01
0,954	المحور 02
<b>0,972</b>	<b>الاستبتيان ككل</b>

يتضح من خلال الجدول (06) ارتفاع قيمة معامل ثبات ألفا كرومباخ لكل محاور حيث سجلت في المحور الأول الخاص بتجسيد مخرجات منهاج ت.ب.ر وفق الأسس الحديثة في التدريس في المجال النفس الحركي للتلميذ قيمة 0.92، أما في محور الثاني تصميم المواقف التعليمية التعلمية لبعض فعاليات العاب القوى وأساليب التدريس في درس ت.ب.ر فقد بلغت 0.95 مما يدل على تمتع كل محور بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التناسق عاليا، كما بلغت قيمة الاستبتيان ككل 0.972 ومنه يستخلص أن الاستبتيان يتمتع بثبات عالي.

#### 3.3.1.1 -الموضوعية:

ويقصد بالموضوعية التحرر من كل التحيزات أو التعصبات، وعدم ادخال العوامل الشخصية في ما يصدر الطالب الباحث من احكام (عيسوي، 2003، صفحة 332)، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة (الباهي، 2000، صفحة 179) كما يعرف "بارو" و"ماك جي" أن

- الموضوعية هي درجة الاتساق بين افراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط (البيك، 1978، صفحة 85) وفي هذا المعنى قامت الطالبة الباحثة خلال هذه الخطوة باعداد استمارة لاستطلاع رأي موجه لاساتذة التعليم الثانوي بولاية مستغانم مكونة من عدة أسئلة، وترجع موضوعية الاستبيان في الأصل الى ما يلي:
- مدى وضوح الأسئلة الخاصة باستبيان بعيدا عن الصعوبة أو الغموض، أما لغة التعامل في اطار عرض وتوجيه المستجوبين فقد تميزت بالبساطة والوضوح وغير قابلة للتاويل.
  - كذلك تم القيام باجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج التحكيم (صدق المحكمين).
  - وخلال المعالجة الإحصائية تم استخدام أسهل طريقة لوصف الاتجاه وهي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها.
  - كما قام الطالب الباحث باتباع الخطوات التالية لاعداد هذه الاستمارة:
    - تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي وذلك في ضوء.
    - مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان.
    - مراجعة الاطار النظري للبحث الحالي (الدراسات النظرية والمصادر والمراجع ذات الصلة بالبحث)
    - محتوى الاستبيان جذاب وقصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
    - ارتباط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
    - كما حرصت الطالبة الباحثة على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض او تاويل حتى لا تشعر المستجوب بالحرص.
    - تم صياغة الاسئل بطريقة يسهل معها تفرغها واستخلاص نتائجها.

-أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية.

-كما تشير الطالبة الباحثة أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستمارة قد أثرت لها وأكدت سلامتها وقدراتها على قياس ما وضع لقياسه و منه تستخلص الطالبة الباحثة أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية.

بعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية الأداة تم توجيهها على عينة من الأساتذة وسنقوم بعرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها كما يلي:

و فور ذلك وزع الاستبيان على عينة من اساتذ ت ب ر قدرت ب 75 حيث تم استرجاع 50 استمارة أي بنسبة 66,66% . و تشير الطالبة ان الاستبيان تم توزيعه على الاساتذة المتمدرسين بطور الماستر بالمعهد الى جانب توزيع باقي الاستمارات في المؤسسات التربوية ، و بالاستعانة اساتذة و طلبة وسطاء .و عبر البريد الالكتروني.

## 4.1.1 عرض ومناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية :

### 1.4.1.1. عرض ومناقشة نتائج المحور الأول:

جدول رقم (07) يوضح: يبين المتوسط المرجح و قيم كا<sup>2</sup> لمجموع الدرجات محور الاول

الترتيب	الانحراف المعياري	التقييم	الاتجاه العام	كا <sup>2</sup>	تقدير ثلاثي التدرج						فقرات المحور الاول	الشرح
					لا أوافق		أوافق		أوافق بشدة			
					النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	العدد		
1	2,52	4	أوافق بشدة	34,72	20,0	10	8,0	4	72,0	36	تتوفر المؤسسة على عتاد العاب القوى الضروري لتدريس بعض أنشطة الجري الرمي الوثب	
2	2,72	1	أوافق بشدة	45,64	6,0	3	16,0	8	78,0	39	أرى إن تمارين ابدنيات الجري لها دور في اتقان الأداء لبعض فعاليات العاب القوى	
3	1,60	11	لا أوافق	22,24	64,0	32	12,0	6	24,0	12	حظيت بتكوين خاص في مجال طرق وأساليب التدريس النشط في العاب القوى	
4	2,64	2	أوافق بشدة	37,48	10,0	5	16,0	8	74,0	37	اعتمد على الخبرة في تصميم الدرس لبعض فعاليات العاب القوى	
5	1,04	14	لا أوافق	88,48	96,0	48	4,0	2	0,0	0	غالبًا ما اصمم بطاقة الواجب موضحًا فيها معايير الأداء خلال تعليم لبعض فعاليات العاب القوى	
6	1,72	9	أوافق	20,32	60,0	30	8,0	4	32,0	16	دائمًا ما اصمم المواقف التعليمية التعليمية في شكل مشكلات والحلول تترك للتلاميذ	
7	1,86	8	أوافق	6,76	48,0	24	18,0	9	34,0	17	انوع في استخدام الوسائل الابداعية كوسيلة لضمان تعلم نشط في تحقيق اهداف المنشودة	
8	2,08	7	أوافق	7,24	38,0	19	16,0	8	46,0	23	غالبًا ما اعتمد على التعلم التنافسي في تصميم المواقف التعليمية التعليمية	
9	2,36	5	أوافق بشدة	9,76	16,0	8	32,0	16	52,0	26	دائمًا ما اتدخل باستمرار في تصحيح أخطاء مرتكبة خلال تدريس لبعض فعاليات العاب القوى (وثب-جري-رمي)	
10	2,16	6	أوافق	8,68	50,0	25	16,0	8	34,0	17	نادرا ما اتنوع في ما استخدم المسافات و السرعات في توظيف تمارين ابدنيات الجري	
11	1,58	12	لا أوافق	25,48	24,0	12	10,0	5	66,0	33	نادرا ما يبرمج تكوين خاص بتعليمية أنشطة العاب القوى للتلاميذ باستخدام تمارين ابدنية الجري	
12	1,42	13	لا أوافق	37,48	74,0	37	10,0	5	16,0	8	غالبًا ما استخدم التعلم التعاوني كتعلم نشط في تدريس لبعض فعاليات العاب القوى	
13	1,66	10	لا أوافق	9,88	54,0	27	26,0	13	20,0	10	دائمًا أراعي الفروق الفردية في تنفيذ الواجبات الحركية المصممة	
14	2,62	3	أوافق بشدة	31,72	8,0	4	22,0	11	70,0	35	عادة ما اكون المسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور التلاميذ يكون في العمل فقط	
		أوافق	0,75	2,00	المتوسط المرجح للمحور الأول							

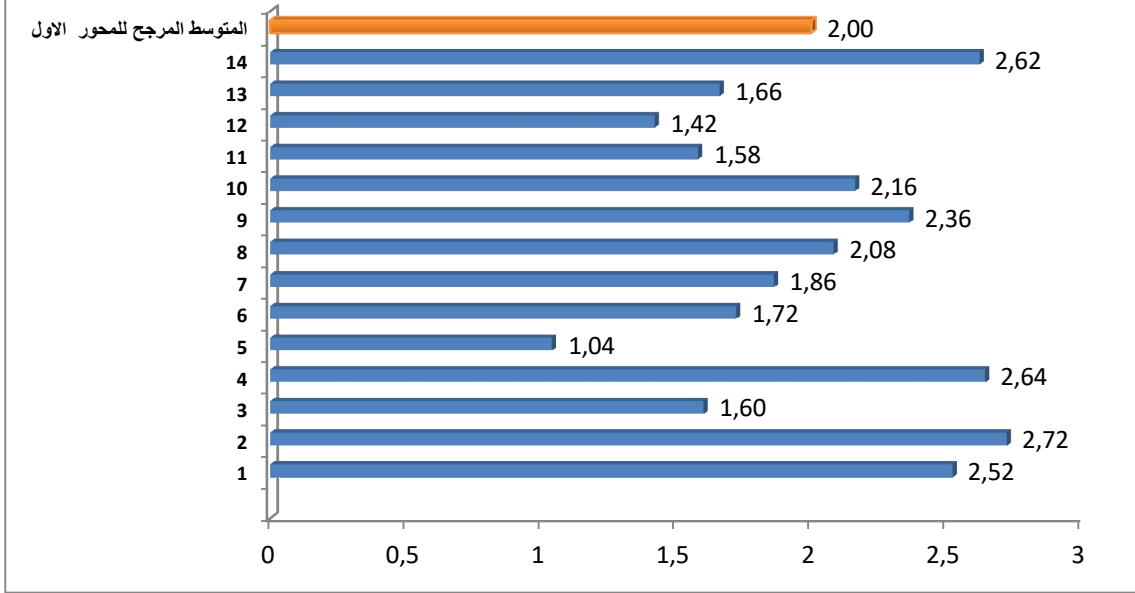
من خلال النتائج الجدولية المدونة في الجدول أعلاه للمحور الأول تجسيد مخرجات منهاج ت.ب.ر وفق الأسس الحديثة في التدريس في المجال النفس الحركي للتلميذ وبعد المعالجة الإحصائية لل فقرات وبحساب الفروقات في الاستجابات باستخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة والمتمثلة في اختبار حسن المطابقة فجاءت قيم  $\chi^2$  كلها دالة إحصائيا حيث تراوحت القيم المحسوبة بين 88.48 كأعلى قيمة ل كا وادنى قيمة التي بلغت 6.76 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05

انطلاقا من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه ان توفر المؤسسة على عتاد ألعاب القوى الضروري لتدريس بعض أنشطة الجري الرمي والوثب بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 34.72 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدره 5.55 عند درجة الحرية 2 ومتوى دلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق بشدة" للفقرة (1) وهذا دلالة على ان الجودة الشاملة تساعد في مخرجات حصة ت.ب.ر وهذا ما جاءت به دراسة (بلباي بغداد، 2015)، أما من خلال توظيف تمارين ابجديات الجري لها دور في انتقان الأداء لبعض فعاليات ألعاب القوى بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 45.64 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقدره 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق بشدة" للفقرة (2) وهذا يمكن اخذ بصفة تفسير أن تمارين أبجديات الجري تساعد في الوصول اللى الإنجاز الرياضي وهذا ماتفق مع دراسة (بن كرداغ، 2018) ومن خلال تلقي تكوين خاص في مجال طرق وأساليب التدريس النشط في ألعاب القوى بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 22.24 وهي أكبر من الجدولية المقدره 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "لا أوافق" للفقرة (3)

ومن خلال اعتماد على الخبرة في تصميم الدرس لبعض فعاليات ألعاب القوى بلغت قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة 37.48 وهي أكبر من الجدولية المقدره 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق بشدة" للفقرة (4) وهذا نظرا لفائدتها وأهميتها حيث تساعد الأساتذة في إدارة الصف بشكل الأمثل ومعرفة الاستراتيجيات التي يتخذها حسب المواقف التعليمية، و تصميم بطاقة الواجب موضحا فيها معايير الأداء خلال تعليم بعض فعاليات ألعاب القوى بلغت قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة 88.48 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدر 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "لا أوافق" عند فقرة (5) ومن هذا راجع لترك التلميذ الكشف عن هدف الحصة، ومن خلال تصميم مواقف التعليمية في شكل مشكلات وحلول تترك للتلاميذ بلغت قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة 20.32 وهي أكبر من الجدولية المقدره 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق" عند فقرة (6) وهذا ما تفق مع دراسة (فتيحة لولو، 2016)، ومن والتنوع في استخدام الوسائل البيداغوجية كوسيلة لضمان تعلم نشط في تحقيق اهداف المنشودة بلغت قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة 6.76 وهي أكبر من الجدولية 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق" عند فقرة (7) وغالبا ما اعتمد على التعلم تنافسي في تصميم المواقف التعليمية للفقرة (8) بلغت قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة 7.24 وهي أكبر من الجدولية 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق"، ومن خلال تدخل المستمر في تصحيح أخطاء مرتكبة خلال تدريس لبعض فعاليات ألعاب القوى (وثب - جري - رمي) بلغت قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة 9.76 وهي أكبر من الجدولية المقدره

5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة " أوافق بشدة " عند فقرة (9) وهذا انه يتم استخدام التغذية الراجعة والتي تؤدي الى تغيير سلوك، ونادرا ما انوع في استخدام المسافات والسرعات في توظيف تمارين ابجديات الجري بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.68 وهي اكبر من الجدولية المقدره 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق" للفقرة (10)، وبرنامج تكويني خاص بتعليمية أنشطة العاب القوى للتلاميذ باستخدام تمارين أبجدية الجري بلغت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 25.48 وهي اكبر من الجدولية المقدره 5.99 و وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "لا أوافق" للفقرة (11)، من خلال استخدام التعلم التعاوني كتعلم نشط في تدريس لبعض فعاليات العاب القوى للفقرة (12) و مراعاة الفروق الفردية في تنفيذ الواجبات الحركية المصممة للفقرة (13) بلغت قيمة المحسوبة (37.48 و 9.88) أكبر من الجدولية المقدره 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "لا أوافق" وهذا ما جاء معارض مع دراسة (يحي محمد نبهان، 2007) على أن تعلم تعاوني له دور في اكساب المتعلم ثقة في العمل ومن خلال المسؤولية في اتخاذ جميع قرارات الدرس بمفردى الأستاذ ودور التلميذ يكون العمل أي التطبيق فقط بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.72 وهي اكبر من الجدولية المقدره 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق بشدة" وعليه ترى الطالبة الباحثة أن هناك نقص في مراعاة الفروق الفردية وكذا نقص برمجة المسبقة للحصة كما ينبغي وكذا في تنوع الوسائل البيداغوجية وعدم الاتاحة فرصة للمتعلم في الابداع واتخاذ قراراته في بعض أحيان. لاحظ الشكل (01)

## شكل رقم (01) يوضح المتوسط المرجح لفقرات المحور الاول



### - الاستنتاج:

انطلاقاً من تحليل فقرات المحور الأول استخلصت الطالبة الباحثة أنه ينبغي مراعاة الفروق الفردية وهذا ما نص عليه منهاج المقاربة بالكفاءات و توفير الوسائل البيداغوجية التي أصبحت المؤسسات في افتقار لها وتخطيط المنظم لحصة ت.ب.ر هو من اهم عوامل سيرورة وبلوغ اهداف تعليمية لحصة التربية البدنية هو اتباع بيداغوجية الفروقات وتوفير مناخ تعليمي تعليمي اجتماعي يشجع على تنمية القدرات الإبداعية بين المعلم والتلاميذ واتفقت مع دراسة (عطالله أحمد، 2014) ودراسة (رامي، 2017) والذي يشير ان بيداغوجية الفروقات تجعل التلميذ محور نشاطا أثناء مزاولته للحصة ويساعده في التعبير بحرية وارتياح وكذا استخدام الاستراتيجيات الفعالة تعطي فرصة للمتعلم في الابداع والأداء بشكل جيد للبلوغ الى المستوى المطلوب وهذا ما اتفقى مع دراسة (بن قناب، 2019)

## 2.4.1.1. عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني:

جدول رقم (08) يبين المتوسط المرجح و قيم كا<sup>2</sup> لمجموع الدرجات محور الثاني

رقم الاسئلة	فقرات المحور الاول	تقدير ثلاثي التدرج						المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام	كا <sup>2</sup>
		أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق						
		النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	العدد					
1	أرى ان الحجم الساعي المخصص لحصة ت.ب.ر.كافي لتحقيق اهداف المنشودة	32,0	9	18,0	25	50,0	1,82	,896	6	أوافق	7,72	
2	البيئة المدرسية التي عمل بها تساعد على العمل الميداني بكل أريحية	28,0	10	20,0	26	52,0	1,76	,870	10	أوافق	8,32	
3	متطلبات تدريس منهاج ت.ب.ر. تقتضي المام المدرس بالاستراتيجيات , طرق والأساليب التدريسية الحديثة	36,0	8	16,0	24	48,0	1,88	,918	5	أوافق	7,84	
4	غالبا ما اراعي الأهداف العامة للمنهاج في تصميم الوحدات التعليمية التعليمية	32,0	8	16,0	26	52,0	1,80	,904	8	أوافق	9,76	
5	تكتسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة وتنمي لديهم روح القيادة	60,0	5	10,0	15	30,0	2,30	,909	2	أوافق بشدة	19,00	
6	غالبا ما اعتمد في تحضيرتي لدرس ت.ب.ر. على المذكرات التعليمية الموجودة في الانترنت	52,0	10	20,0	14	28,0	2,24	,870	3	أوافق	8,32	
7	احرص على النداء وتنظيم التلاميذ في افواج مع تحديد المسؤوليات مسبقا	32,0	8	16,0	26	52,0	1,80	,904	9	أوافق	9,76	
8	غالبا ما اعلم في شكل ورشات لتحسين و ضمان تغذية راجعة فورية تحقيقا للاهداف المنشودة	24,0	6	12,0	32	64,0	1,60	,857	12	لا أوافق	22,24	
9	دائما اسعى الى محاولة الوصول الى الأداء الجيد للمهارات بالتنوع في توظيف الطرق و الاساليب التدريسية الحديثة	36,0	5	10,0	27	54,0	1,82	,941	7	أوافق	14,68	
10	نادرا ما اترك دور الابداع للتلاميذ في الأداء الواجبات الحركية المقررة	12,0	8	16,0	36	72,0	2,60	,700	1	أوافق بشدة	33,76	
11	تساهم الواجبات الحركية المبرمجة في تحقيق الكفاءة القاعدية و الختامية	16,0	8	40,0	20	44,0	1,72	,730	11	أوافق	6,88	
12	أحرص على التقويم المستمر لرصد تحقيق الاهداف المنشودة	28,0	14	34,0	19	38,0	1,90	,725	4	أوافق بشدة	0,76	
المتوسط المرجح للمحور الثاني ككل								1,94	0,85	أوافق		

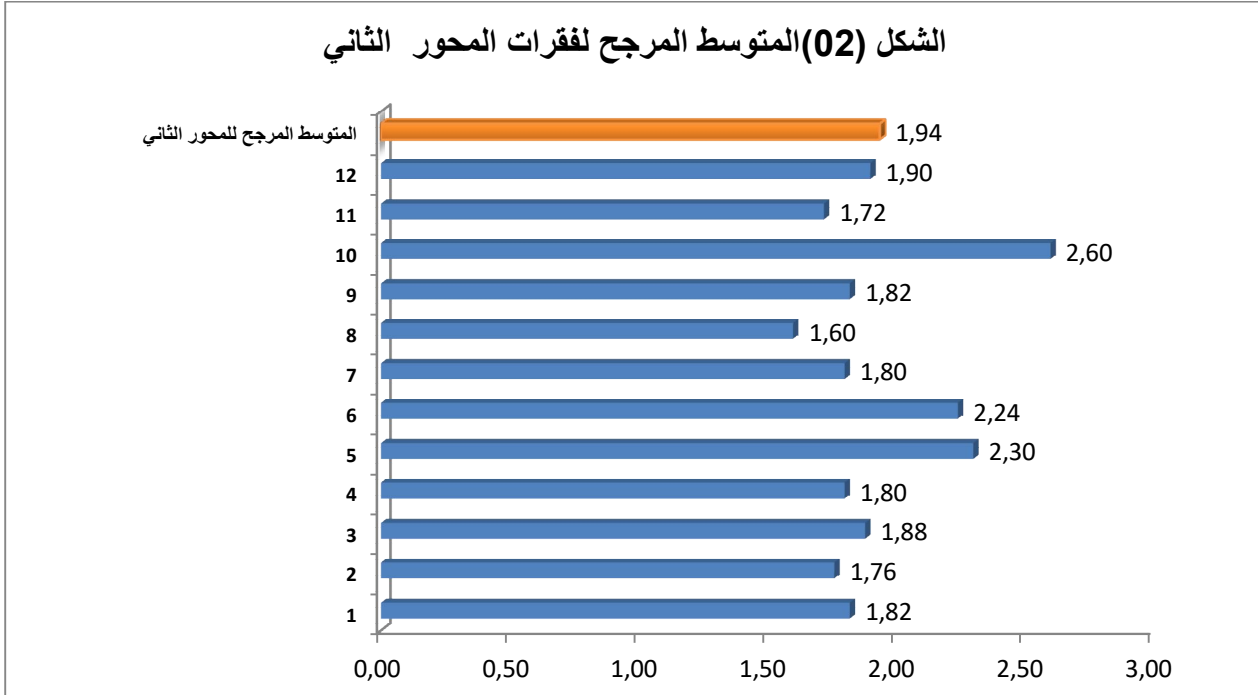
من خلال النتائج الجدولية المدونة في الجدول أعلاه للمحور الثاني تصميم المواقف التعليمية التعليمية لبعض فعاليات العاب القوى وأساليب التدريس في درس ت.ت.ب.ر وبعد المعالجة الإحصائية للفقرات وبحساب الفروقات في الاستجابات باستخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة والمتمثلة في اختبار حسن المطابقة فجاءت قيم  $\chi^2$  كلها دالة إحصائياً حيث تراوحت القيم المحسوبة بين 33.76 كأعلى قيمة ل كا وادنى قيمة التي بلغت 0.76 وهي أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05

انطلاقاً من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن الوقت كافي لحصة ت.ت.ب.ر وكذا أن البيئة الدراسية مساعدة للعمل حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة في الفقرة الأولى 7.72 وفي الفقرة الثانية 8.32 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة 5.99 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق" ومن خلال متطلبات تدريس منهاج ت.ت.ب.ر تقتضي المام المدرس بالاستراتيجيات وطرق والأساليب التدريسية الحديثة عند الفقرة (3) ومن خلال مراعاة الأهداف العامة للمنهاج في تصميم الوحدات التعليمية عند الفقرة (4) بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 7.84 و 9.76 وهي أكبر من القيمة الجدولية 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق" وهذا راجع على أن الأساتذة يجدون صعوبة في ترجمة اهداف المنهاج لوحدات تعليمية، اما تكسب دروس التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة وتنمي لديهم روح القيادة بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 19 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق بشدة" عند الفقرة (5)، أما اعتماد في تحضير لدرس ت.ت.ب.ر

على المذكرات التعليمية الموجودة في الانترنت بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 8.32 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق " عند فقرة (6) وهذا راجع الى أن أساتذة يستندون على التخطيط المسبق ومن خلال الحرص على النداء وتنظيم التلاميذ في أفواج مع تحديد المسؤوليات مسبقا الفقرة (7) بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 9.76 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق " أما العمل في شكل ورشات لتحسين وضمان تغذية راجعة فورية تحقيقا للأهداف المنشودة بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 22.24 وهي أكبر من القيمة الجدولية 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "لا أوافق " عند فقرة (8) وهذا راجع لنقص الامام الأساتذة بأهمية الورشات وهذا يعكس ما جاءت به دراسة (بن قناب، 2019) حيث أن العمل بالورشات يزيد من فاعلية التعلم والتكرار وكذا يساعد المعلم في التغذية الراجعة، ومن خلال دائما اسعى الى محاولة الوصول للأداء الجيد للمهارات بالتنوع في توظيف الطرق والأساليب التدريسية الحديثة بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 14.68 وهي أكبر من القيمة الجدولية بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق " عن الفقرة (9) وهذا يعكس ان الأساتذة على نراية بأهمية تنوع في طرق وأساليب الحديثة لما يجعل التلميذ ملم في المواقف التعليمية التعلمية للوصول الى الإنجاز وهذا ما يتفق مع دراسة (بلحيداس، 2019)، اما نادرا ما يترك دور الابداع للتلاميذ في الأداء الواجبات الحركية المقررة للفقرة (10) بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 33.76 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين

إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق بشدة" ومن خلال تساهم الواجبات الحركية المبرمجة في تحقيق الكفاءات القاعدية والختامية بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 6.88 وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق" للفقرة (11) هذا يرجع الى أن التخطيط المسبق والمنظم للهدف يساهم للوصول الى الكفاءات وهذا ما اتفق مع دراسة (بن خالد، 2015) اما الحرص على التقويم المستمر لرصد تحقيق الأهداف المنشودة 0.76 وهي اقل من القيمة الجدولية التي بلغت 5.99 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات الأساتذة لا يمكن أن ترجع بالصدفة وهي لصالح الإجابة "أوافق بشدة" وبالتالي لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية للفقرة (12).

تشير الطالبة الباحثة الى أن الفقرات كانت كلها دالة احصائيا الا أن الفقرة (12) لم تكن دالة احصائيا. لاحظ الشكل (02)



## - الاستنتاج:

انطلاقاً من نتائج تحليل فقرات المحور الثاني استخلصت الطالبة الباحثة انه يتوفر للأساتذة البيئة المدرسية وكذا الحجم الساعي للتدريس وكذا هم على ذرية بالاستراتيجيات الحديثة الا انه هناك افتقار بتطبيقها وتنوع في الأساليب وإتاحة المجال الكافي للابداع لدى التلاميذ.

## - الخلاصة:

لقد قامت الطالبة الباحثة من خلال هذا الفصل والذي تمحور مضمونه حول الخطوات العلمية بإنجاز التجربة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، حيث تطرقت الطالبة الباحثة في دراسة استطلاعية تمثلت في استطلاع آراء أساتذة تعليم الثانوي بولاية مستغانم من خلال الاستبيان الذي تم تفرغته وتبين أن العملية التعليمية لا زالت لا ترقى إلى المستوى المطلوب حيث هناك افتقار إلى الامام بالأسس الحديثة للتدريس و هي مقتصرة على التدريس الخصوصي مبني على الخبرة الذي لا يوفر جو فعال ونشط للتلميذ من أجل ممارسة الأهداف المنشودة.

# الفصل الثاني

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد
- 1.2 . منهج البحث .
- 2.2 . مجتمع و عينة البحث .
- 3.2 . مجالات البحث .
- 4.2 . متغيرات البحث
- 5.2 . الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
- 6.2 . أدوات البحث .
- 7.2 . الاختبارات
- 8.2 . الاسس العلمية للاختبار
- 9.2 . الوسائل الإحصائية .
- 10.2 . صعوبات البحث .
- الخاتمة

## - تمهيد:

تم التطرق لهذا الفصل الذي يعتبر لبنة البحث حيث يتم من خلاله معالجة مشكلة البحث المطروحة والتي تتناول في مضمونها تعليمية تمارين أبجديات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 60م. ومن أجل ذلك تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل الى ابراز منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتخذة والمسيطرة في سبيل الوصول الى الأهداف من هذا البحث العلمي.

### 1.2. منهج البحث .

إن المنهج في البحث العلمي هو مسعى للباحثين و الباحثات في كل الميادين العلمية ، فهو الطريقة الجماعية لاكتساب المعارف القائمة على الاستدلال وعلى الإجراءات المعترف بها للتحقق في الواقع (أنجرس، 2004) ، وفي هذا الشأن استخدمت الطالبة في هذه الدراسة المنهج التجريبي لملائمته لدراسة الظاهرة موضوع البحث على نحو فعال

### 2.2. مجتمع و عينة البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها بحيث يشير عمار بوحوش في تعريفه للمنهج في البحث العلمي بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة. (محمد، 1995، ص 89)، وعتبر البحث التجريبي احد اشكال الأسلوب العلمي المنتهج في البحوث والدراسات العلمية، والذي يتمثل في مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول الى حقيقة معينة (بوحوش، 1995، صفحة 107) ويسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي ويقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو مشاهدات

موضوع البحث أو الدراسة. وفي هذا الشأن يمثل المجتمع الأصلي للبحث التلميذات من (15-16) سنة يدرسن في السنة الاولى ثانوي.

### 1.2.1 مجتمع البحث :

يعتبر اقتناء العينة من أهم المراحل لانجاز بحث علمي، والذي يعبر عنه بالمعاينة أي العينة والتي عبارة عن مجموعة من المفردات أو الوحدات مأخوذة من مجتمع ما، بحيث يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع على ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة، والمعروف انه كلما كانت العينة كبيرة الحجم، كانت النتائج المستخلصة منها اقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي (رضوان، 1995، صفحة 216)

\*تمثل في تلاميذ السنة الأولى ثانوي لمؤسسة بوعزة عبد القادر (كاسطور)، حيث بلغ عددهن 150 تلميذة موزعين على 7 أقسام

### 2.2.1 عينة البحث :

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها (عبيدات واخرون، 1999، صفحة 84).و قد تكونت العينة مما يلي :

- عينة الدراسة الاستطلاعية قدرت 50 أستاذت.ب.ر.
- عينة الدراسة الاساسية للبحث بلغت 30 تلميذة ما يعادل 20 % تراوحت أعمارهن ما بين 15 و 16 سنة ،اخترتوا بطريقة عشوائية كما تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة قوام كل منهما 15 تلميذة

### 3.2 مجالات البحث

#### 1.4.1 المجال الزمني .

- امتدت فترة الدراسة الميدانية لهذا البحث من 2019/09/13 إلى 2020/3/12و

انتظمت عبر المراحل الزمنية التالية:

- الدراسة الاستطلاعية : من 10/10/2019 الى غاية 23/01/2020
- التجربة الاستطلاعية : امتدت من 29/11/2019 الى غاية تم إجراء 2019/12/6.
- التجربة الرئيسية: تم إجراء الاختبار القبلي في: 2019/12/07
- الشروع في العمل الميداني (التجريبي) : من 08/01/2020 الى غاية 2020/03/03 . كما تم إجراء الاختبار البعدي في: 2020/3/08

#### 2.4.1 المجال البشري:

تمت التجربة على 30 تلميذة (15-16) سنة يدرسون في مستوى السنة الاولى ثانوي ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد واحدة تجريبية وأخرى ضابطة بلغ عدد كل مجموعة 15 تلميذة ، كما انجزت التجربة الاستطلاعية على عينة من 6 بنات من نفس المجتمع و تم هزلهن من التجربة الاساسية فيما بعد.

#### 3.4.1 المجال المكاني .

تمت التجربة في ثانوية بوعزة عبد القادر (كاسطور) بمستغانم.

#### 4.2 متغيرات البحث:

نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تطلب الامر حصر متغيرات البحث فيما يلي:

#### - 1.4.1 المتغير المستقل: (variable indépendant)

وهو المثير أو المتغير الذي يحدث الأثر، وهذا المتغير يسمى المتغير التجريبي، وهو يمثل في هذه الدراسة: تعليمية تمارين أبجديات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط

#### 2.4.1 المتغير التابع: (variable dépendent)

وهو الأثر الناتج عن المتغير المستقل (تمارين ابجديات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط)، وهو يتمثل: في بعض القدرات البدنية و الحركية و الانجاز الرقمي عدو 50م

## 5.2. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

- إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و عزل بقية المتغيرات الأخرى ، و بدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل و التفسير. و في هذا الشأن يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب" أنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسته لإجراءات الضبط الصحيحة (علاوي و أسامة كامل ،1987،ص243) ،و لقد عملت الطالبة على عزل قدر الامكان أهم المتغيرات

العشوائية او المشوشة من خلال الأخذ بالاعتبارات التالية :

- تجانس العينة من حيث الجنس
- تجانس أفراد العينتين في القامة، الوزن.
- إبعاد التلاميذ المكررين والمنخرطين مع الأندية الرياضية.
- أشرفت الطالبة بنفسها على تدريس كلتا العينتين في نفس الظروف المكانية و الزمانية.
- أما فيما يخص الوحدات التدريسية المطبقة على كلا العينتين فقد بلغ عددها 8 منجزة من مجموع 12 المقررة .
- لقد أشرفت الطالبة الباحثة على إنجاز الإختبارات القبلية و البعدية على كلتا العينتين بمساعدة فريق عمل (طلبة من نفس الاختصاص) و بمساعدة الأستاذ المطبق (حولي مولاي).
- كما تم أخذ جميع الاحتياطات لتفادي وقوع بعض الحوادث أو الإصابات.

## 6.2. أدوات البحث:

### - المقابلات الشخصية:

تمت هذه المقابلات مع دكاترة و أساتذة الدين لهم خبرة في التخصص من الناحية التعليمية من أجل تحديد الموضوع ، كما اندرجت المقابلة في تحكيم الاستمارة الاستبائية الخاصة بالدراسة الاستطلاعية . و استمارة ترشيح الاختبارات

### - المصادر و المراجع:

استعانت الطالبة بعدد معتبر من المراجع باللغتين العربية و الأجنبية بناء القسم النظري و التطبيقي من البحث.

### - العتاد الرياضي:

- شواخص من الحجم الصغير

- ميقاتي

- صفارة

- جير

## 7.2. الاختبارات:

### 1.7.2. إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف:

- الغرض من الإختبار: قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

- الأدوات:

مسطرة طولها 50 سم - مقعد أو كرسي مرتفع.

الإجراءات:

-المسطرة يكون منتصفها على حافة المقعد والنصف الاخر اسفلها ويلاحظ ان نقطة الصفر تكون مع مستوى الحافة، تكون انحرافات الجزء العلوي بالسالب والجزء السفلي

بالموجب.

- مواصفات الأداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس، يقوم المختبر بثني الجذع بأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك موازية للمقياس.

-التسجيل: العلامة تطابق اخر مستوى لأصابع اليدين من المسطرة.

شكل رقم (03): يوضح إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف



- توجيهات الإختبار:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

- يجب ثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

- التسجيل:

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين، و تحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

## 2.7.2. إختبار عدو 30م من بداية متحركة :

- الغرض من الإختبار:

قياس السرعة الإنتقالية القصوى .

- الأدوات:

- مضمار الجري لا يقل عن 50 م برواقين على الأقل ( عرض كل رواق 1.22 م )

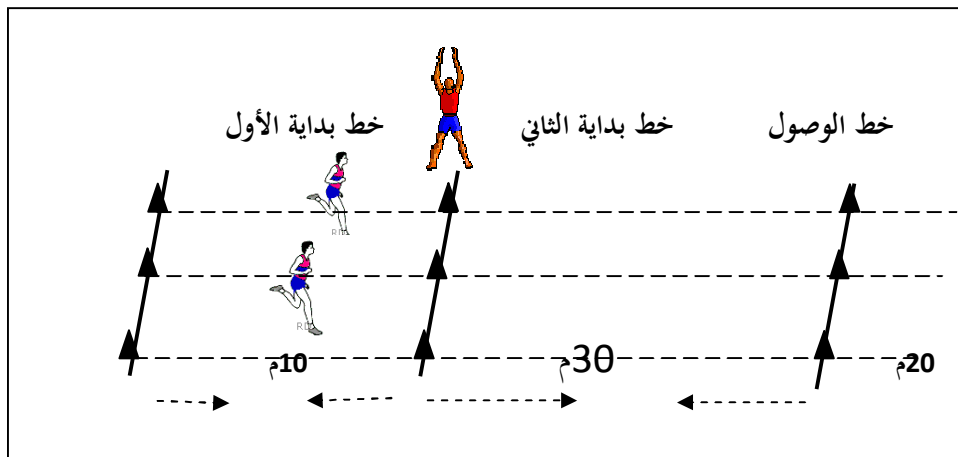
- شواخص + عدّاد + صافرة .

- مواصفات الأداء:

يتم تقسيم المضمار طولاً على قسمين مفصولان بواسطة خط سميك مبين بشواخص على حافته الجانبيتين ، المضمار الأول طوله ( 20 م ) ابتداءً من خط الإنطلاق حتى الخط المرسوم ، و الثاني طوله ( 30 م ) ابتداءً من الخط المرسوم حتى خط النهاية .

يقف كل مختبران فوق خط الإنطلاقة ، عند سماع الإشارة ينطلقان عدواً للحصول على سرعة ابتدائية نحو خط الوصول، و يبدأ احتساب الوقت بمجرد اجتياز الخط المرسوم .

شكل رقم (04) يوضح إختبار عدو 30م من بداية متحركة



- توجيهات الإختبار:
- دمج كل مختبران معا لإضفاء التنافس .
- يخصص ميقاتي لكل مختبر لإعطاء المصدقية و الضبط عند بدء تشغيل العداد .
- على كل مختبر الجري داخل رواقه الخاص .
- يتعين على المختبر اكتساب اقصى سرعة له خلال مجال الـ 20 م.
- يمنح لكل مختبر محولتان تفصلهما مدة 5 الى 10 دقائق .
- ادارة الإختبار:
- المراقب الأول يعطي اشارة بلوغ خط الـ 20 م معلنا للميقاتيان ببديء تشغيل العدادان
- الميقاتيان يسجلان توقيت السباق لكل مختبر .
- التسجيل :
- يسجل الزمن لأقرب 1/10 من الثانية .
- يحسب للمختبر احسن زمن في المحاولتان (مجد، 1994، صفحة 139) .

### 3.7.2. إختبار الجري في الشكل "8":

- الغرض من الإختبار:
- يهدف هذا الإختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغير وضع الجسم أثناء حركته الأمام بسرعة.
- الأدوات:
- عداد إلكتروني، قائمين، عارضة، صافرة.
- مواصفات الإختبارات:
- يقف المختبر بجانب أحد القائمين و عند سماع إشارة البدء، يقوم بالجري على شكل حرف 8 كما هو موضح في الشكل، حيث يقوم بعمل أربع دورات (و الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه المختبر).

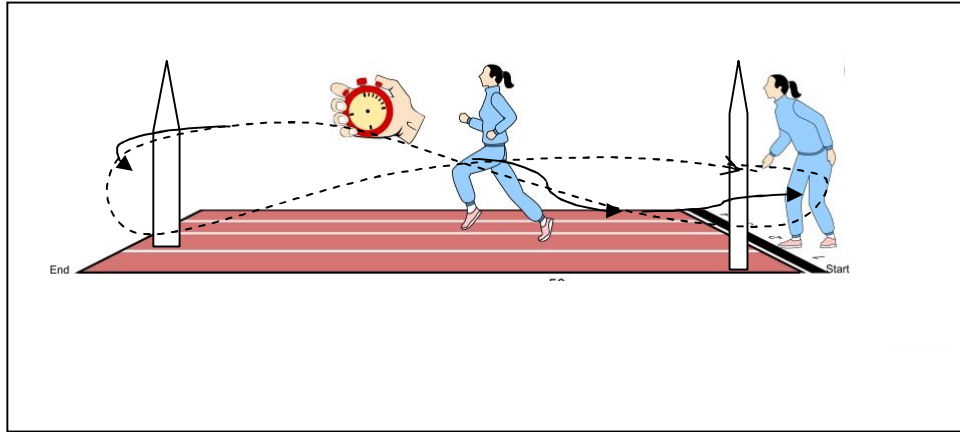
- توجيهات:

- 1- يجب إتباع خط السير المحدد.
- 2- يجب عدم لمس القائمين أو العارضة.
- 3- إذا أخطأ المختبر يوقف الإختبار و يعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

- تسجيل النتائج:

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربع دورات.

شكل رقم (05) يوضح إختبار الجري في الشكل 8



#### 4.7.2. إختبار الوثب لـ 5 خطوات(الخماسي):

الغرض من الإختبار هو لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية(قوة الارتقاء)

- التعليمات:

- الانطلاق من الوقوف و الرجلين مختلفتين،
- حيث يحاول المختبر الوثب لـ 5 خطوات في محاولة الوصول إلى ابعد نقطة، و ينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين. ( Piasenta,1988 ) ، ( jean robert 1995,p7, )

(filliard)

- الأدوات المستخدمة:

شريط متري (20م) + طباشير + شواخص + صافرة + رواق لـ 50 م .

- تسجيل النتائج:

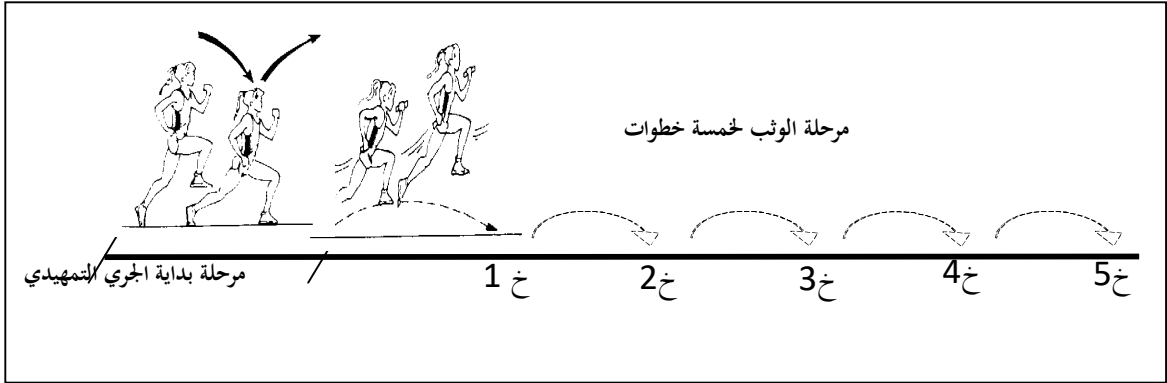
يتم قياس المسافة المنجزة من خط بداية إلى مكان آخر جزء في الجسم يلمس الأرض في الوثبة الخامسة .

- يعطى للرياضي محاولتين .

- و تحتسب له أفضل محاولة .

- يتم قياس المسافة بالمتري . لاحظ الشكل .

شكل رقم (06) يوضح اختبار الوثب لـ 5 خطوات من وضع الحركة



5.7.2. اختبار المكوكي:

الغرض من الاختبار:

- قياس الرشاقة.

الأدوات:

- ساعة إيقاف - خطان متوازيان - المسافة بينهما 10 متر .

مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه الخط ثم يستدير ليقوم مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر العمل مرة أخرى أي أن المختبر يجري (40) متر ذهاباً وعودة.

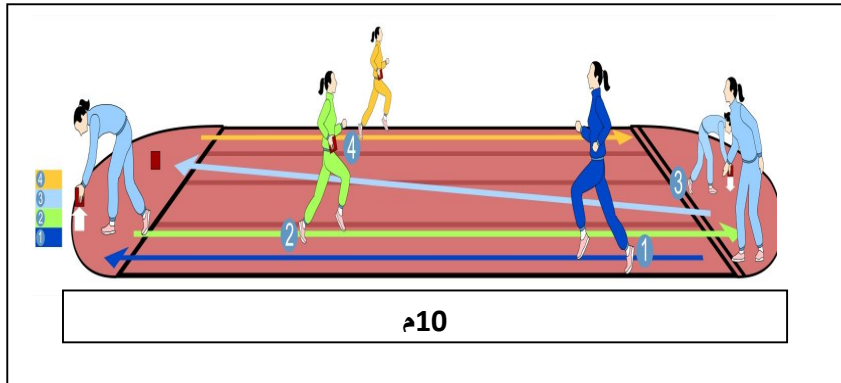
الشروط:

- يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكلتا قدميه.

التسجيل:

- تسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10م) من خط إشارة البدء حتى يتجاوز خط البداية بعد أن يكون قطع مسافة (40) متر ذهاباً وعودة

شكل رقم ( 07 ) يوضح اختبار المكوكي



6.7.2. اختبار العدو 50م:

- الغرض من الإختبار:

قياس السرعة الإنتقالية القصوى .

- الأدوات:

- مضمار الجري لا يقل عن 60 م برواقين على الأقل ( عرض كل رواق 1.22 م )

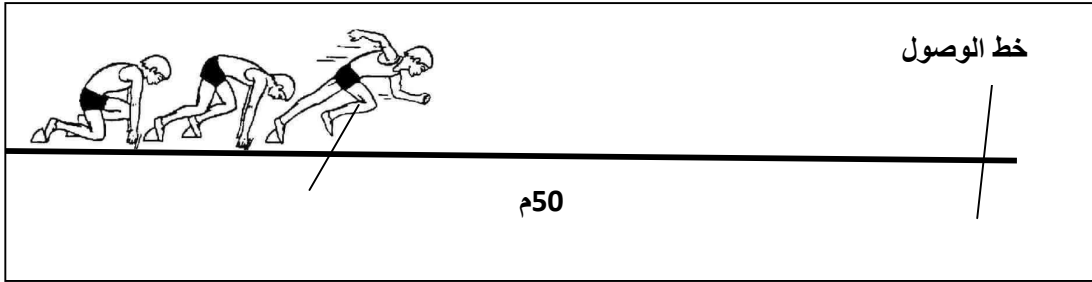
- شواخص + عدّاد + صافرة .

- مواصفات الأداء:

يتم تقسيم المضمار طولاً على قسمين مفصولان بواسطة خط سميك مبين بشواخص على حافته الجانبيتين ، المضمار الأول طوله (30 م ) ابتداءً من خط الإنطلاق حتى الخط المرسوم ، و الثاني طوله (50م ) ابتداءً من الخط المرسوم حتى خط النهاية .

يقف كل مختبران فوق خط الإنطلاق وذلك من البَدْء المنطلق، عند سماع الإشارة ينطلقان عدوّاً نحو خط الوصول، و يبتدأ احتساب الوقت بمجرد اجتياز الخط المرسوم .

شكل رقم ( 08 ) يوضح اختبار الانجاز الرقمي عدو 50م



## 8.2. الاسس العلمية للاختبار:

### 1.8.1.الصدق:

يعد صدق الاختبار من العوامل التي تدل على صحة عملية القياس، وأن ماتم استخدامه من اختبارات تقيس فعلاً ما وضعت لأجله (عويس، 1999، صفحة 53) ويعد الاختبار صادقاً من خلال كفاءته في قياس أعد لقياسه والذي يحقق الغرض الذي وضع من أجله، ويقوم صدق المحكمين على أساس عرض الاختبار بتعليماته ومحتواه وطريقة تصحيحه على مجموعة من المختصين لبيان رأيهم

وملاحظاتهم في مدى ملائمة لقياس ما وضع لاجله (فاندلين، 1985، صفحة 488)

### 2.8.1. الثبات:

يشير الثبات الى ما اذا كان استخدام المقاييس في عمليات قياس متتالية لنفس الظاهرة، سوف يفسر عن النتائج الأولية أم لا (الخريجي، 2008، صفحة 65) ويعرف أيضا بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج وعدم تغييرها (دويدار، 2005، صفحة 75) و في هذا الشأن يشير إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهي "بضرورة دراية الباحث الكاملة لمواصفات الأداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها ، و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها، و بالإضافة إلى ذلك أن يكون المستجوب على دراية بكيفية استخدام تلك الأدوات و إعدادها، و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلاص، حسين باهي، 143، ص 2000).

وتماشيا مع متطلبات موضوع البحث حرصت الطالبة على توظيف مجموعة من الاختبارات الميدانية لقياس المتغير التابع قيد. وعليه فقد تجلت أغراض التجربة الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجه الطالبة خلال الدراسة الأساسية.
- معرفة خصوصية المتغير التابع قيد البحث ادوات القياس المناسبة
- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية لمعرفة مدى تمتعه بالصدق و الثبات و الموضوعية حتى يستوفي على الشروط العلمية.

وفي هذا المسعى شرعت الطالبة في مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي و الى  
مراجعة الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض الوصول الى جمع عدد  
من الاختبارات المناسبة لقياس المتغير التابع قيد.

و فور ذلك تم إعداد استمارة لترشيح الاختبارات حيث و عرضت للأستاذ مشرف ثم  
إلى مجموعة من الأساتذة و الدكاترة (صدق المحكمين ارجع إلى الملاحق) بغرض  
الأخذ بأرائهم و توجيهاتهم العلمية حول اختيار انسب الاختبارات التي تفي بالغرض  
المنشود حيث عرضت على 5 أساتذة محكمين . و على إثر النتائج المتحصل شرعت  
الطالبة في تحليلها مستخلصتا مجموعة من الاختبارات التي وقع عليها الاجماع  
مستندة في ذلك على رأي حسن علاوي و نصر الدين رضوان حيث يذكران أن "كل  
مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي  
للأراء تستبعد من التجربة المقصودة" (محمد، 1988، ص329)

و خلال الخطوة الموالية تناولت الطالبة تلك الإختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها  
العملي، حيث تم إختيار عينة عشوائية من 6 تلميذات يتراوح سنهن من 15 إلى 16  
سنة و طبقت عليهم مجموعة الإختبارات المستهدفة و على مرحلتين متتاليتين . و  
يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للإختبار  
الجديد حيث يفترض أن يعطى الإختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد إستخدامه مرة  
أخرى"(نبيل هبد الهادي،1999،ص109). كما يذكر كل من بارو ومك جي "أن  
الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله". كما يقصد  
به حسب مقدم عبد الحفيظ "هو مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه"  
(عبد الحفيظ، 1993،ص146).و قد أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن من  
النتائج التالية:

### جدول رقم (09) يوضح قيم معامل صدق و ثبات الاختبارات

الاختبارات	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار (بدا منطلق 30م "الثانية")	6	0,98	0,99
اختبار الجري على شكل 8		0,87	0,93
اختبار مكوكي ( "الثانية")		0,95	0,98
اختبار (5 خطوات "متر")		0,88	0,94
اختبار (مرونة من الوقوف "سم")		0,95	0,98
اختبار (بدا منخفض 50م "الثانية")		0,87	0,93

ر = 0,75 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و د.ح (ن-1)

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدنى قيمة 0.87 أما أعلى قيمة فقد بلغت 0.98 مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي. و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الإختبارات المستخدمة و هذا بحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات في كل الإختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت 0.75 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 5 كما تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الإختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه و هذا بحكم أن كل مؤشرات الصدق تراوحت بين 0.93 كأدنى قيمة إلى 0.99 كأعلى قيمة هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0.75 و هذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 5.

#### 3.8.1. الموضوعية :

يقصد بالموضوعية تحرر الباحث من التحيز ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما

يصدر من أحكام . ( عيسوي، 2003، صفحة 232). كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار . وحساب الدرجات و النتائج الخاصة، وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

- وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات، حيث استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات تتميز بالسهولة و الوضوح و كذلك حساب الدرجات على مستوى كل اختبار بعيدا عن الصعوبة .

- إما لغة التعامل في إطار عرض و التوجيه المختبرين فتميزت بالبساطة و الوضوح، وغير قابلة للتأويل بالإضافة تم تعزيز المفحوصين بكل متطلبات الاختبارات كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار.

- التزم البحث خلال العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل مثل الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار ، طبيعة العينة ، إدارة الاختبار ، درجة الدافعية لدى المفحوصين ، المستوى المهاري ، أداء الاختبارات أثناء التعب .

- أنجزت الاختبارات في نفس الظروف المكانية ( ملعب ثانوية كاسطور ) . كما تم إجراء التعديلات حسب توجيهات المحكمين في ضوء النتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق شرط الموضوعية ، واستنادا على كل الإجراءات الميدانية نستخلص أن الاختبارات المقترحة تتمتع بموضوعية عالية .

## 9.2. الوسائل الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، عملت الطالبة على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- **النسبة المئوية:** نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (عبد الهادي، 1999، ص 141 )

- **المتوسط الحسابي:** و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية، و يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر
- **الانحراف المعياري:** و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي. (حلمي، 1993، ص48)
- **معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:** و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالرمز "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال  $(-1, +1)$ ، فإذا كان الارتباط سالبا ذل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين. و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث:  
 إذا بلغت "ر" قيمة  $+1$  أو  $-1$  فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.  
 و إذا بلغت "ر" قيمة  $+95,0$  أو  $88,0$  فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي.  
 و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة (مروان عبد المجيد، 1999، ص88)

#### - **الصدق الذاتي:**

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار (علاوي، ص 350). فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن ثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد. و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية (حسانين، 193، 1994)

- **اختبار ت ستيودنت:** (حسن، 1995) (الحفيظ، 2003، صفحة 111)

يستعمل هذا الإختبار لمعرفة الفرق بين متغيرين و لمعرفة كذلك الفروق

لمتوسطاتها الحسابية

## 10.2. صعوبات البحث:

- لقد تمثلت صعوبات البحث التي صادفت الطالبة في ما يلي:
- قلة التفهم الإداري لطبيعة البحوث و الدراسات الجامعية .
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المشابهة في مجال الدراسة .
- صعوبات ميدانية (بيروقراطية الوثائق )
- انجاز 8 وحدات فقط من مجموع 10 حصة المقررة حيث انجزت الاختبارات البعدية في بداية الاسبوع الاول من شهر مارس بدلا من الاسبوع الثالث من نفس الشهر بسبب انتشار الوباء .

### - الخلاصة:

من خلال هذا الفصل و الذي تمحور مضمونه حول منهج البحث و الإجراءات الميدانية ، تناولت الطالبة التجربة الإستطلاعية و الأساسية بالدراسة تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية حيث تطرقت إلى عدة خطوات علمية تم انجزها خلال التجربة الاستطلاعية تمهيدا للتجربة الأساسية التي استهلقتها بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، وإلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث و في الاخير تناولت الطالبة أهم صعوبات البحث التي واجهت طريق البحث.

# الفصل الثالث

## عرض و مناقشة نتائج البحث

- تمهيد

1.3. عرض ومناقشة نتائج البحث

1.1.3. عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث

2.1.3. عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث

3.1.3. مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث

2.3. مناقشة النتائج بالفرضيات

3.3. الاستنتاجات

4.3. الاقتراحات والتوصيات

5.3. الخاتمة العامة

- المصادر و المراجع

- الملاحق

## - تمهيد:

من الأمور المهمة في منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، حيث يمثل هذا الفصل الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، ومن خلال مجموع الدرجات المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث والتي لا يوجد لها مدلول منطقي أو معنى، فقد عمدت الطالبة الى استخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية قصد معالجة هذه النتائج الخام وصياغتها ضمن جداول بتحليلها ومناقشتها ومن ثم تمثيلها بيانياً لتمكين الطالبة من استخلاص مجموعة النتائج التي يتم الاعتماد عليها - من جهة- لاصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات موضوع البحث قيد الدراسة، - ومن جهة أخرى- في مناقشة هذه النتائج المستخلصة بالفرضيات والتي تنتهي باقتراح مجموعة من الحلول أو توصيات التي يستند عليها مستقبلاً. حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف التلاميذ أثناء تقييم مستواهم في بعض قدرات البدنية والحركية للاداء البدني ومعالجة إحصائية وكذا تقديم تحليل مفصل لهذه النتائج وبالتالي الخروج باستنتاج لكل اختبار، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

### 1.3. عرض ومناقشة نتائج البحث:

#### 1.1.3. عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث:

بغرض اصدار احكام موضوعية حول مدى وطبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية، فقد قامت الطالبة

باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية ومنها اختبار دلالة الفروق "ت" وذلك لمعالجة الدرجات الخامة المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والمبينة في الجدول الآتية:

**جدول رقم (10) يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"**

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات القبلية				الاختبارات
			العينة الضابطة		العينة التجريبية		
			1ع	1س	1ع	1س	
غير دال	2,048	0,28	2,69	1,067	2,27	0,80	ثني الجذع من الوقوف
غير دال		1,75	0,42	6,99	0,60	6,65	العدو 30 م من الحركة
غير دال		1,48	0,32	8,00	1,04	7,56	الوثب 5 خطوات
غير دال		1,14	0,52	6,82	0,44	7,02	الجري على شكل 8
غير دال		0,28	0,86	12,06	0,99	11,96	الجري المكوكي (ثا)
غير دال		0,78	0,42	9,54	0,46	9,67	عدو 50 م من البدء المنخفض (ثا)

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

لقد تبين من خلال الجدول ان جميع قيم "ت" المحسوبة والتي تأرجحت بين 1.75 كأكبر قيمة و 0.28 كأصغر قيمة والتي أصغر من "ت" الجدولية 2.048 عند درجة الحرية (2-2)=28 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات، أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية وهذا ما يدل على مدى التجانس في مستوى متغيرات النمو بين عينتي البحث من حيث التماثل في مستوى الاختبارات المقترحة، مما يعطي للطالبة الباحثة الضوء الأخضر لادخال المتغير المستقل.

### 2.1.3. عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في مجموع الاختبارات البدنية المستخدمة.

الدالة	ت . م	العينة الظابطة				الدالة	ت . م	العينة التجريبية				المقاييس الاختبارات
		اختبار بعدي		اختبار قبلي				اختبار بعدي		اختبار قبلي		
		2ع	2س	1ع	1س			2ع	2س	1ع	1س	
غ.دال	2,02	0,59	6,78	0,43	6,99	غ.دال	1,88	0,45	6,42	0,62	6,65	العدو 30 م من الحركة
غ.دال	1,74	0,58	6,69	0,52	6,82	دال	9,47	0,46	6,14	0,44	7,02	الجرى على شكل 8
غ.دال	2,05	0,42	12,60	0,81	12,06	دال	9,84	0,73	9,78	0,99	11,96	الجرى المكوكي (ثا)
دال	3,24	0,68	8,40	0,32	8,00	دال	12,28	1,10	9,23	1,04	7,56	الوثب 5 خطوات
دال	2,32	1,90	1,80	2,69	1,07	دال	5,67	1,61	3,20	2,27	0,80	ثني الجذع من الوقوف
غ.دال	1,72	0,33	9,40	0,41	9,54	دال	2,82	0,93	9,21	0,46	9,67	عدو 50 م من البدء المنخفض (ثا)

\* ت.ج=2.145 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1) =14

### 1.2.1.3. عرض ومناقشة نتائج في اختبار العدو 30م من الحركة:

جدول رقم(12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار العدو من 30م من الحركة

درجة الحرية (ن-1)	"ت"ج	"ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
12	2,145	1,88	0,62	6,65	0,45	6,42	15	العينة التجريبية
		2,02	0,43	6,99	0,59	6,78	15	العينة الضابطة

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

يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول (12) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة ( $0.43 \pm 6.99$ ) أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة قدر ب ( $0.59 \pm 6.78$ )، بينما على مستوى العينة التجريبية والتي تم ادخال عليها المتغير المستقل والذي تمثل في استخدام استراتيجيات التعلم النشط فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي ( $0.62 \pm 6.65$ )، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ ( $0.62 \pm 6.27$ ). ولقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 2.02 وهي أصغر من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.179 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

(ن-1)=14 مما يدل على انه عدم وجود دلالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فروق

معنوية بين متوسط النتائج القبلية والبعدي

أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت 2.59 وهي اكبر من "ت" الجدولية المقدره ب

2.179 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=14 مما يدل على أنه يوجد

فرق معنوي بين المتوسطات بمعنى يوجد دلالة إحصائية.

وتستنتج الطالبة أن الوحدات التعليمية المقترحة في استراتيجيات التعلم النشط أضفت

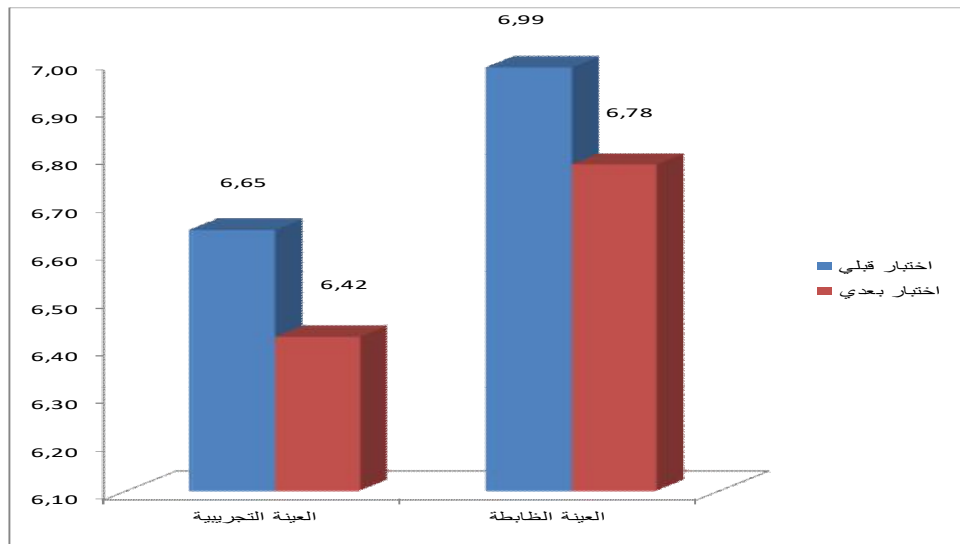
ولو بالقليل في تحسين أحد عناصر بعض القدرات البدنية (صفة السرعة) وخاصة

السرعة الانتقالية وهذا ما يتفق مع دراسة (بوعزيز، 2017) و(مسعودي عبد الرحيم

وسعد عبد المجيد 2017) و(عبد الرحمان بن قناب، 2019).

الشكل رقم (09) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث

في اختبار عدو 30م من بداية متحركة



### 2.2.1.3. عرض ومناقشة نتائج الاختبار الجري المكوكي:

الجدول رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المكوكي

درجة الحرية (ن-1)	"ت"ج	"ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			1ع	1س	2ع	2س		
12	2,179	9,84	0,99	11,96	0,73	9,78	15	العينة التجريبية
		2,05	0,81	12,06	0,42	12,60	15	العينة الضابطة

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

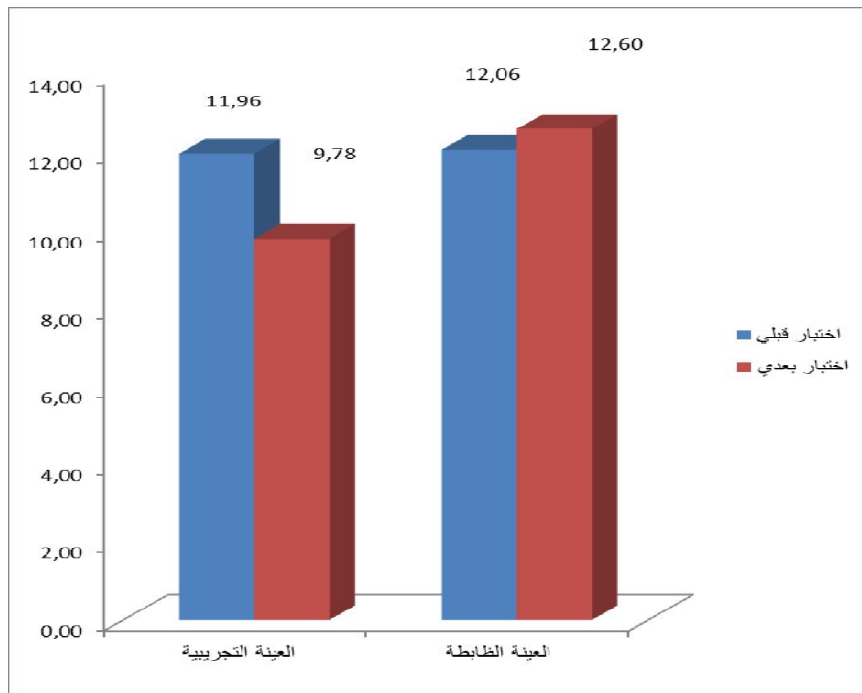
من خلال النتائج المدونة في الجدول (13) يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $(0.81 \pm 12.06)$  أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة قدر ب  $(0.42 \pm 12.60)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تم تطبيق عليها استراتيجية التعلم النشط فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $(11.96 \pm 0.99)$  أما في الاختبار البعدي فقد بلغ  $(9.78 \pm 0.73)$ .

وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 2.05 وهي أصغر من "ت" الجدولية المقدر ب 2.179 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي، أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت 9.84

وهي أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي انه يوجد فرق معنوي بين المتوسط نتائج قبلية والبعديّة.

وعليه استخلصت الطالبة الباحثة ان استخدام استراتيجيات التعلم النشط يساهم بشكل فعال في تحسين احدى العناصر البدنية (الرشاقة) وهذا نظرا لنجاعة الوحدات التعليمية وهذا ما اتفق مع دراسة قدوري براهيمى (2014) وذلك بان عند استراتيجيات التدريس فعالة في تنمية بعض القدرات الحركية لدى أطفال وكذا مع دراسة بوفير محمد، زرفة محمد (2017)

الشكل رقم (10) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المكوكي



### 3.2.1.3. عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف:

الجدول رقم (14) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من الوقوف

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	5,67	2,27	0,80	1,61	3,20	15	العينة التجريبية
		1,43	2,69	1,07	2,61	1,40	15	العينة الضابطة

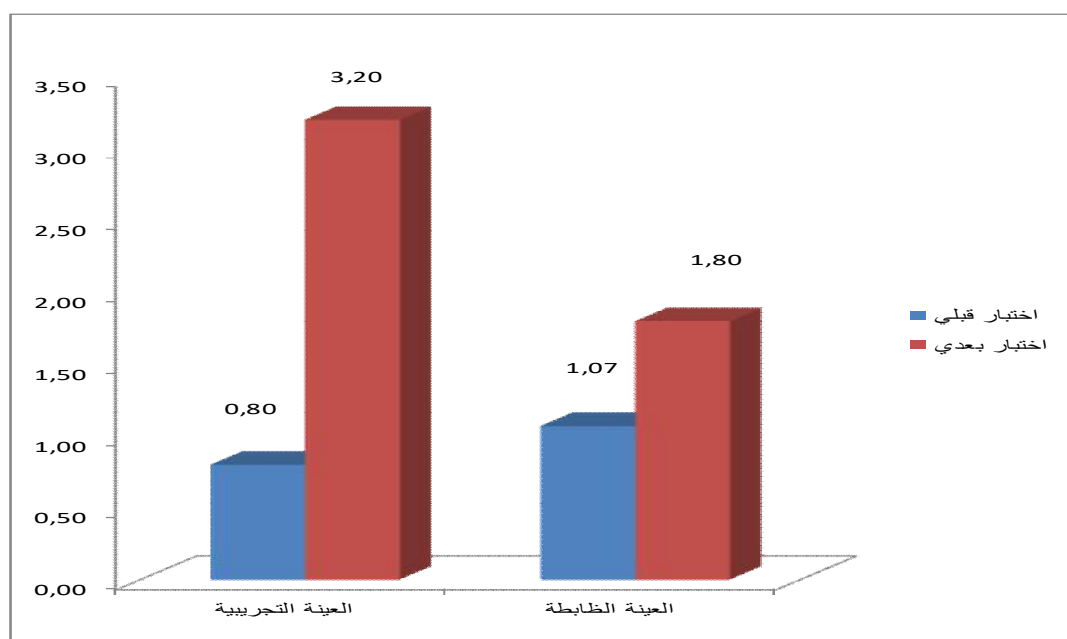
\* عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1)=14

من خلال النتائج المدونة في الجدول (14) يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $(2.69 \pm 1.07)$  أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة قدر ب  $(2.61 \pm 1.40)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية التي تم تطبيق عليها استراتيجية التعلم النشط فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $(2.27 \pm 0.8)$  أما في الاختبار البعدي فقد بلغ  $(1.61 \pm 3.20)$ .

وبعد استخدام "ت" ستيودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 1.43 وهي اقل من "ت" الجدولية المقدرة ب 2.179 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=14 مما يدل على أنه عدم وجود دلالة إحصائية وبالتالي عدم وجود فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلية والبعدي، أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت

قيمة "ت" 5.67 وهي أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات وعليه استخلصت الطالبة الباحثة أن استخدام استراتيجيات التعلم النشط ساهم بشكل فعال في تحسين احد القدرات البدنية والتي تمثلت في (المرونة). كما تشير الطالبة الباحثة النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة بوفير محمد، زرفة محمد(2017) .

الشكل رقم (11) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من الوقوف .



### 4.2.1.3. عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري على (شكل 8):

الجدول رقم (15) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري على

شكل 8

درجة الحرية (ن-1)	ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع1	س1	ع2	س2		العينة التجريبية
12	2,179	9,47	0,44	7,02	0,46	6,14	15	العينة التجريبية
		1,74	0,52	6,82	0,58	6,69	15	العينة الضابطة

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

من خلال النتائج المدونة في الجدول (15) يتبين لنا ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (6.82 ± 0.52) أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة قدر ب (6.69 ± 0.58)، بينما على مستوى العينة التجريبية المستخدمة لاستراتيجيات تعلم النشط فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.02 ± 0.44) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ (6.14 ± 0.46).

وبعد استخدام "ت" ستودنت تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1.74 وهي أصغر من "ت" الجدولية المقدر ب 2.179 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) = 14 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبلي والبعدي، أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت

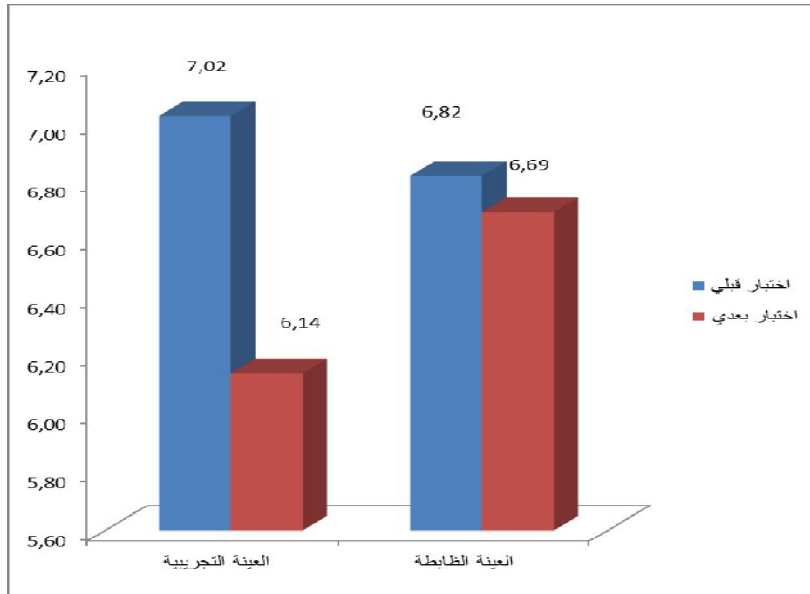
9.47 وهي أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد

فرق معنوي بين المتوسطات

وعليه استخلصت الطالبة الباحثة أن استخدام استراتيجية التعلم النشط ساهم بشكل فعال في تحسين أحد العناصر الحركية وهي صفة (التوافق) وبالتالي زيادة "التوافق العصبي العضلي" وهذا ما يظهر من خلال الاختبار المستخدم وترى الطالبة أن هذا راجع الى الاستمرارية في العمل وكذلك طبيعة الأنشطة والتمارين المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية بحيث كان لها الأثر كبير في تنمية صفة التوافق لدى التلميذات، كما تشير الطالبة الباحثة أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (يحي فريد، بلغالي فوزية 2016) القائلان أن التربية البدنية والرياضية تحسن من المهارات الحركية

الشكل رقم (12) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

اختبار الجري على شكل 8



### 5.2.1.3. عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب ل 5 خطوات:

الجدول رقم (16) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب ل 5 خطوات

درجة الحرية (ن-1)	ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع1	س1	ع2	س2		
14	2,145	12,28	1,04	7,56	1,10	9,23	15	العينة التجريبية
		3,24	0,32	8,00	0,68	8,40	15	العينة الضابطة

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

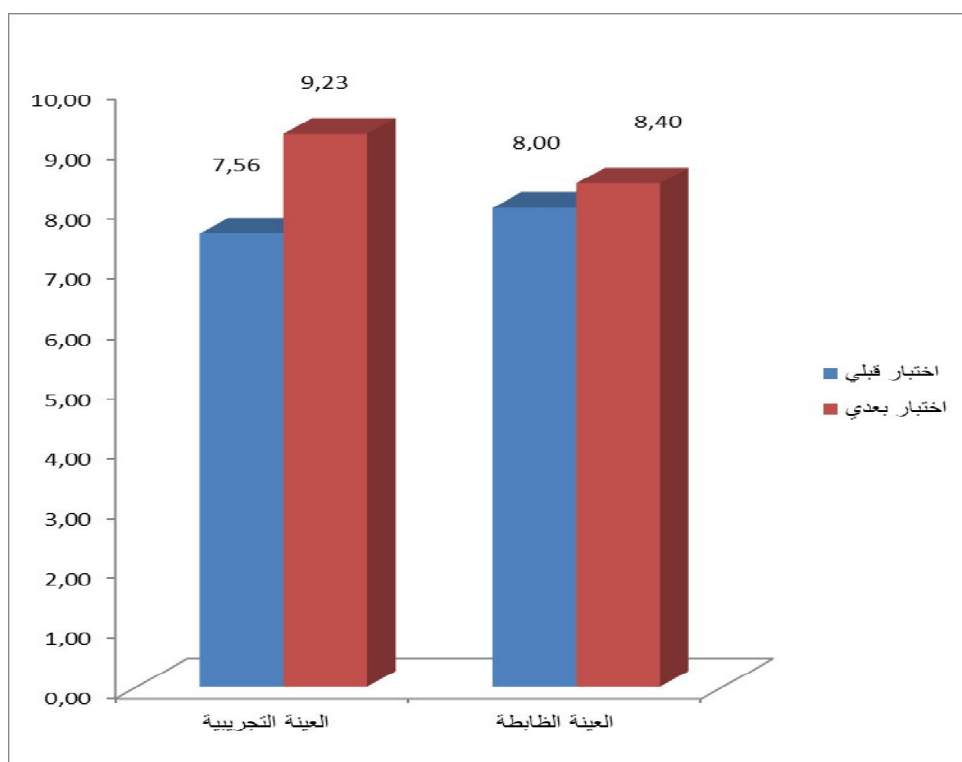
من خلال النتائج المدونة في الجدول (16) يتبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $(0.32 \pm 8.00)$  أما في الاختبار البعدي ولنفس العينة قدر ب  $(0.68 \pm 8.40)$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية المستخدمة لاستراتيجيات التعلم النشط فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $(1.04 \pm 7.56)$  أما في الاختبار البعدي فقد بلغ  $(1.10 \pm 9.23)$ .

وبعد استخدام "ت" ستيودنت تبين ان قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 3.24 وهي اكبر من "ت" الجدولية المقدره ب 2.179 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=14 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسط النتائج القبالية والبعديّة، أما بالنسبة للعينة التجريبية بلغت

12.28 وهي أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين متوسطات.

وعليه استخلصت الطالبة الباحثة أن استخدام التعلم النشط يساهم في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية واتفقت مع دراسة يحي فريد، بلغالي فوزية (2016)، وكذا اتفقت مع دراسة بوفير محمد، زرفة محمد(2017).

الشكل رقم (13) يبين الفرق المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب ل 5 خطوات



### 6.2.1.3. عرض ومناقشة نتائج اختبار العدو لـ 50 م من البدء من وضع

الجلوس:

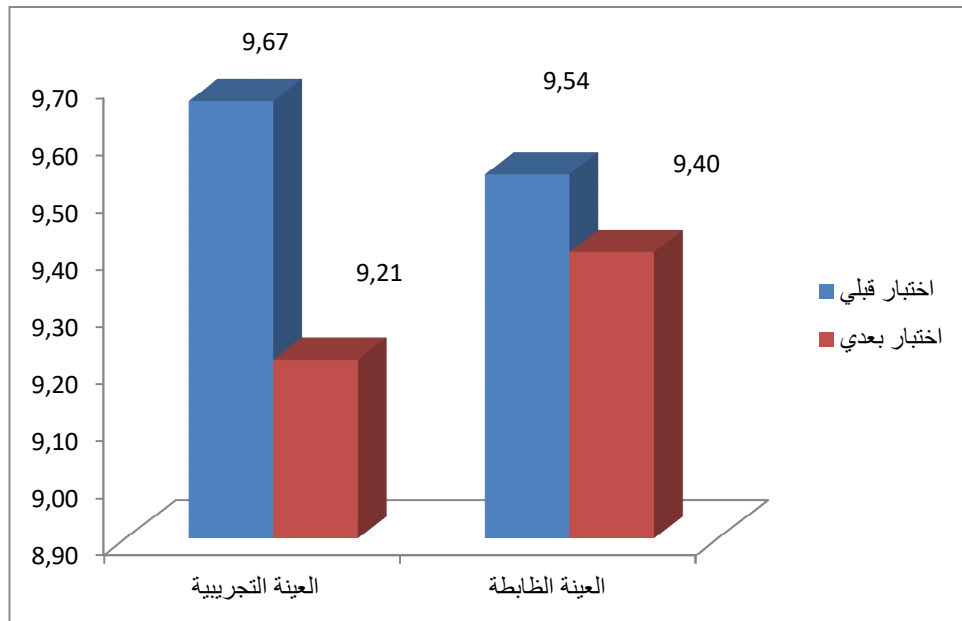
الجدول رقم (17) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الانجاز (العدو لـ 50 م من البدء من وضع الجلوس)

درجة الحرية (ن-1)	ت"ج	ت"م	اختبار قبلي		اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
			ع1	س1	ع2	س2		عينة البحث
14	2,145	2,82	<b>0,46</b>	<b>9,67</b>	<b>0,39</b>	<b>9,21</b>	15	العينة التجريبية
		1,72	<b>0,41</b>	<b>9,54</b>	<b>0,33</b>	<b>9,40</b>	15	العينة الضابطة

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

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في اختبار عدو 50 م من وضع البدء المنخفض بلغت  $9.54 \pm$  أما في الاختبار البعدي بلغت  $9.4 \pm 0.33$ ، بينما على مستوى العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $9.67 \pm 0.46$ . أما الاختبار البعدي فقد بلغ  $9.40 \pm 0.33$  و من اجل معرفة طبيعة الفروق بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل تم استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت ، حيث تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,72 و هي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية بين متوسطات

النتائج القبلية و البعدية . أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 2,82 و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية (14) و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,145 مما يدل على و جود فرق معنوي بين المتوسطات و عليه استخلصت الطالبة تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط كان لها الاثر الايجابي في تنمية تحسين متغير الانجاز في مسابقة السرعة 50 م . وترى الطالبة أن عدم معنوية الفروق الحاصلة في هذا المتغير راجع رغم تنوع تمارين ابجديات الجري باللعب و من حيث التنوع في تقسيمات السرعة الاداء بين قصوى و تحت القصوى و المتوسطة و تقسيمات طريقة الاداء(في المكان و بشكل منظم و اداء بسرعة التنفيذ) و تقسيمات مسافة الاداء بين قصيرة(اقل من 20 م ) و متوسطة (من 20م الى 50 م). لاحظ الشكل (14) بين الفرق المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار الانجاز الرقمي (العدو لـ 50 م من البدأ من وضع الجلوس)



### 3.1.3. مقارنة نتائج للاختبار البعدي لعينتي البحث:

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

الدلالة الإحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية				المقاييس الاحصائية الاختبارات
			العينة الضابطة		العينة التجريبية		
			2ع	2س	2ع	2س	
دال	2,048	2,10	1,90	1,80	1,61	3,20	ثني الجذع من الوقوف
غير دال		1,89	0,55	6,78	0,46	6,42	العدو 30 م من الحركة
دال		2,39	0,68	8,40	1,10	9,23	الوثب 15 خطوات
دال		2,80	0,58	6,69	0,46	6,14	الجري على شكل 8
دال		12,68	0,39	12,60	0,73	9,78	الجري المكوكي (ثا)
دال		1,34	0,35	9,40	0,39	9,21	عدو 50 م من البدء المنخفض (ثا)

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

### 1.3.1.3 عرض ومناقشة نتائج اختبار العدول ل 30م من الحركة:

الجدول رقم (19) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار العدول ل 30م من الحركة.

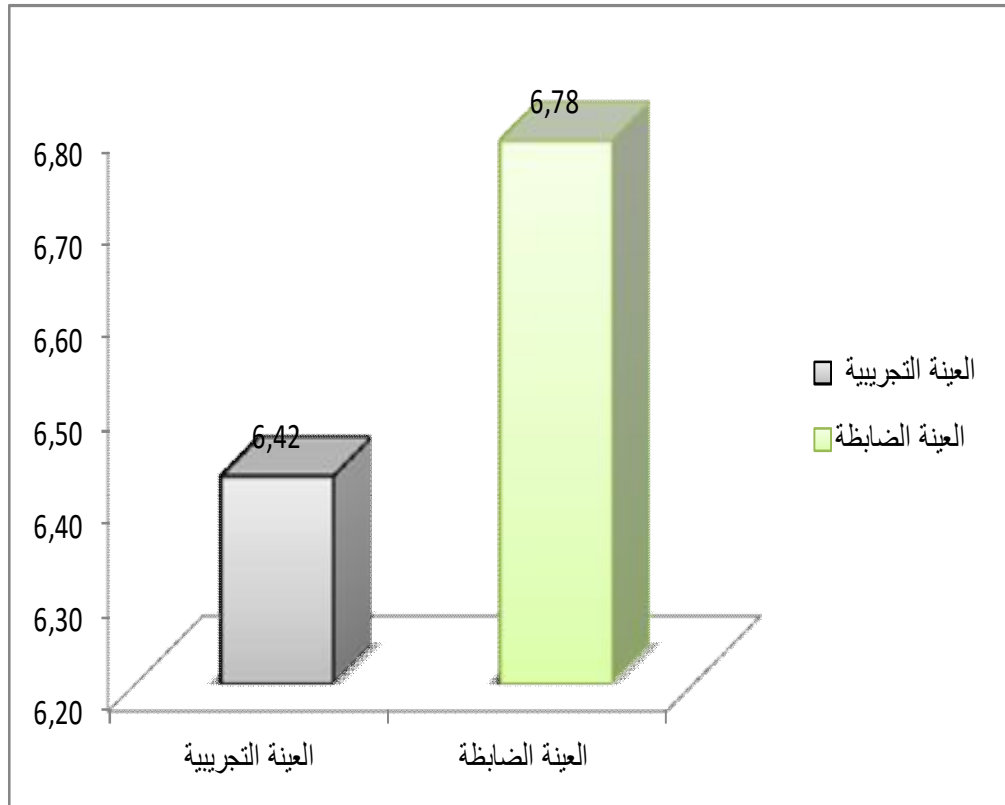
دلالة الفروق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع2	س2	ع1	س1	
دال	2,048	1,89	0,46	6,42	0,55	6,78	العدول ل 30 م من الحركة

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

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة ب  $6,78 \pm 0,55$  ، و بمقدار  $6,42 \pm 0,46$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1,89 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث ليس لها دلالة إحصائية لضيق الوقت الى جانب متغير السرعة يرجع الى الجانب الوراثي و هذا ما أكده ابو علا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد ان "السرعة تتاثر من

الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يحكم في تشكيل نسبة الالياف العضلية السريعة و البطيئة و ما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية (ابو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003، صفحة 180) .

الشكل رقم (15) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار العدول 30م من الحركة.



### 2.3.1.3 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المكوكي:

الجدول رقم (20) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الجري المكوكي

دلالة الفروق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		المقاييس لإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	12,68	0,73	9,78	0,39	12,60	الجري المكوكي (ثا)

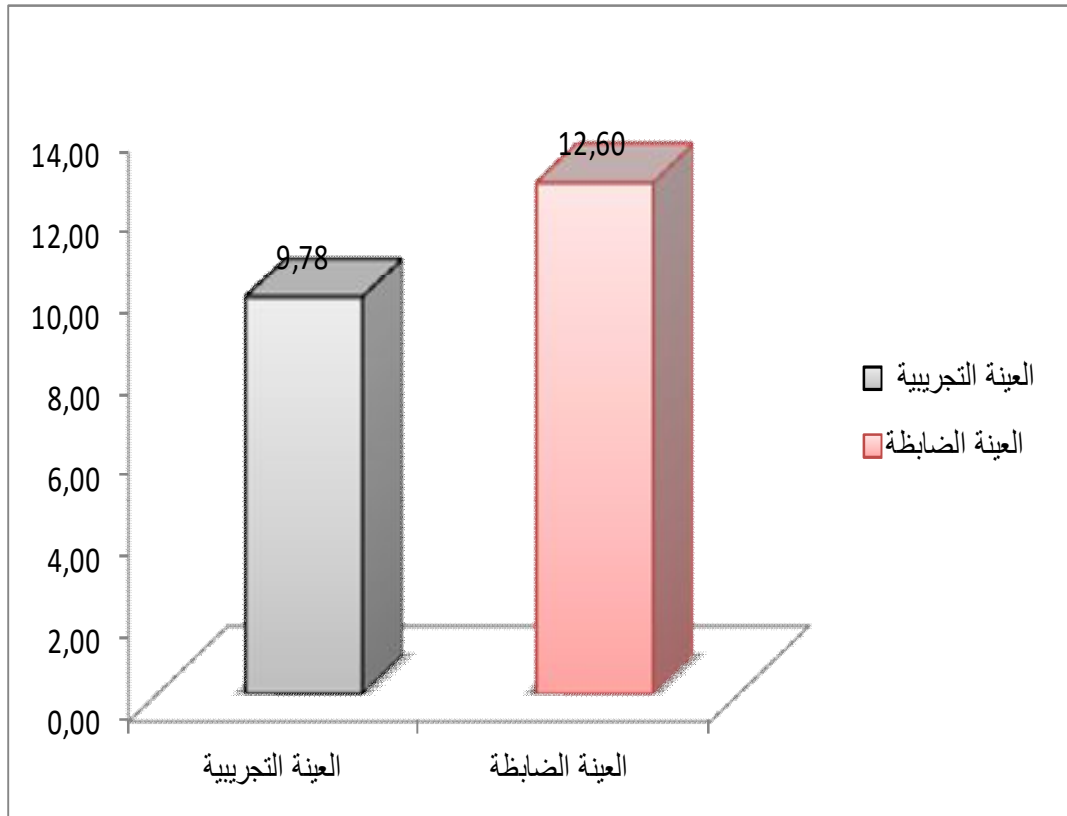
عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة بـ  $0,39 \pm 12,60$  ، و بمقدار 9,78  $\pm 0,73$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري باللعب و فق استراتيجية التعلم النشط ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 12,68 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 .

و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة الرشاقة ، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في عدو سباق السرعة 50م و مما سبق يستخلص أن استخدام استراتيجية التعلم

النشط بدرس التربية البدنية و الرياضية من خلال التنوع في ممارسة تمارين ابدديات الجري باللعب من حيث المسافة و طريقة الاداء و سرعة الاداء تميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة الرشاقة . و هذا ما اتفق مع دراسة بلغالي(2016) .

الشكل رقم (16) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في اختبار الجري المكوكي.



### 3.3.1.3 عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف:

الجدول رقم (21) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار ثني الجذع من الوقوف:

دلالة الفروق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	2,10	1,61	3,20	1,90	1,80	ثني الجذع من الوقوف

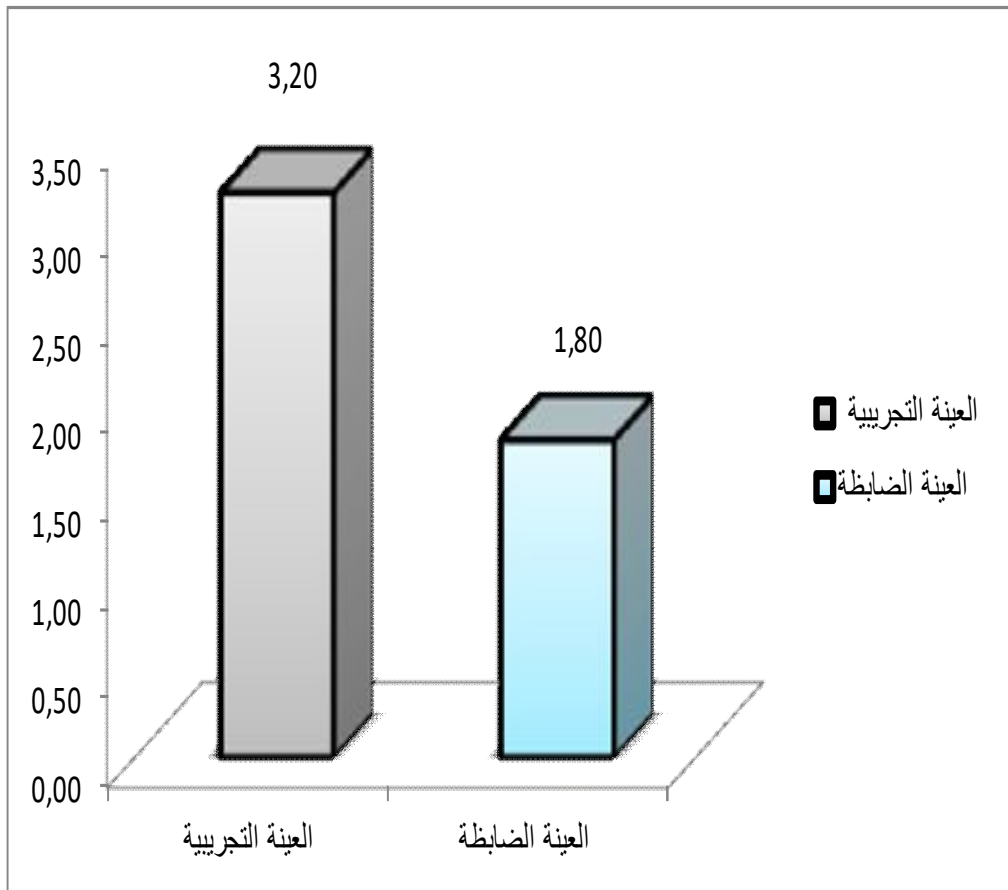
عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2-2)=28

لقد تبين من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة ب  $1,80 \pm 1,90$  ، و بمقدار 3,20  $\pm 1,61$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري باللعب و فق استراتيجية التعلم النشط ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 12,68 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 .

و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة المرونة ، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي

في عدو سباق السرعة 50م و مما سبق يستخلص أن توظيف استراتيجيات التعلم النشط كنمط من التدريس يعتمد على النشاط الذاتي والمشاركة الإيجابية للمتعلم من خلال امتاعه بالتنوع في توظيف تمارين أجدية الجري من حيث المسافة و طريقة التنفيذ و سرعة الاداء تميزت بالفاعلية في تنمية صفة المرونة. و هذا ما اتفق مع دراسة بوفير (2018) و دراسة (بلحيداس 2018)

الشكل رقم (17) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع من الوقوف.



### 4.3.1.3. عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري على شكل "8":

الجدول رقم (22) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الجري على شكل "8"

دلالة الفروق	"ت"ج	"ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س	
دال	2,048	2,80	0,46	6,14	0,58	6,69	الجري على شكل 8

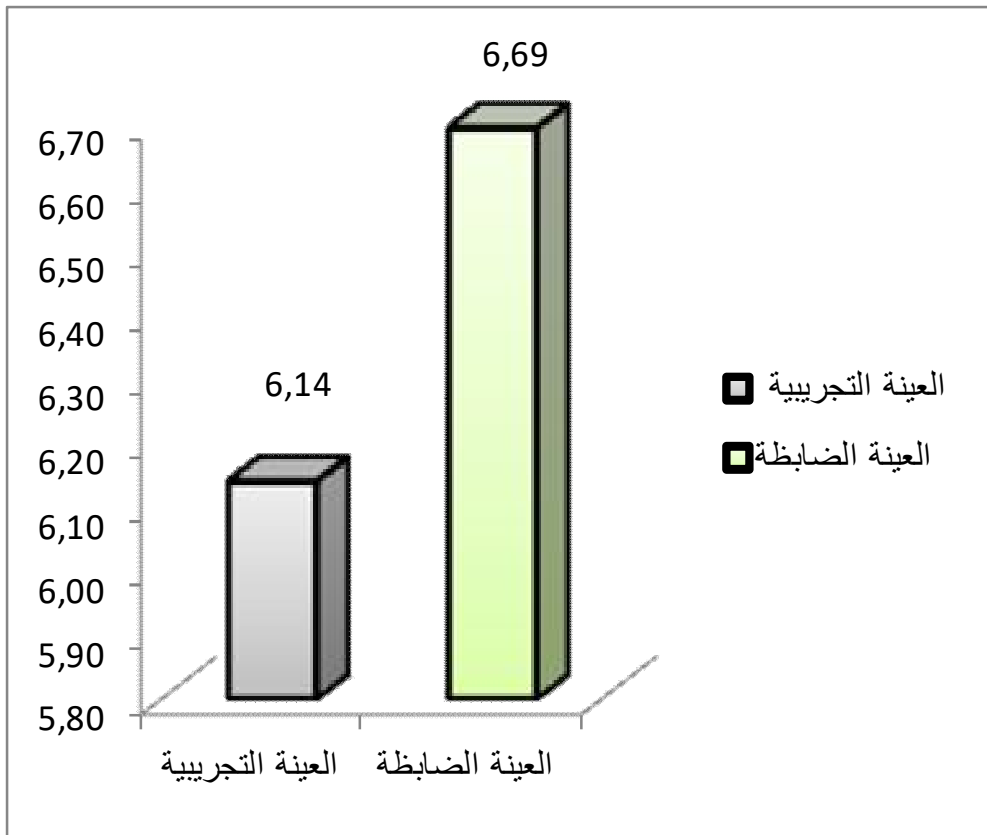
عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2ن-2)=28

انطلاقاً من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة بـ  $0,58 \pm 6,69$  ، و بمقدار  $0,46 \pm 6,14$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري باللعب و فق استراتيجية التعلم النشط بالتنوع في انماطه من تعلم تعاوني في بعض المواقف الى تعلم بحل المشكلات و بتحديد الادوار في مواقف اخرى ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,80 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة التوافق ، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز

الرياضي في عدو سباق السرعة 50م و مما سبق يستخلص أن استخدام استراتيجية التعلم النشط بدرس التربية البدنية و الرياضية من خلال التنوع في ممارسة تمارين ابدنيات الجري باللعب من حيث المسافة و طريقة الاداء و سرعة الاداء تميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة المرونة .و هذا ما اتفق مع دراسة براهيمى(2016) و دراسة(بن قناب 2018)

الشكل رقم (18) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في اختبار الجري على

شكل 8



### 5.3.1.3. عرض ومناقشة نتائج اختبار الوثب ل 5 خطوات :

الجدول رقم (23) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للمعنتين في اختبار الوثب ل 5 خطوات

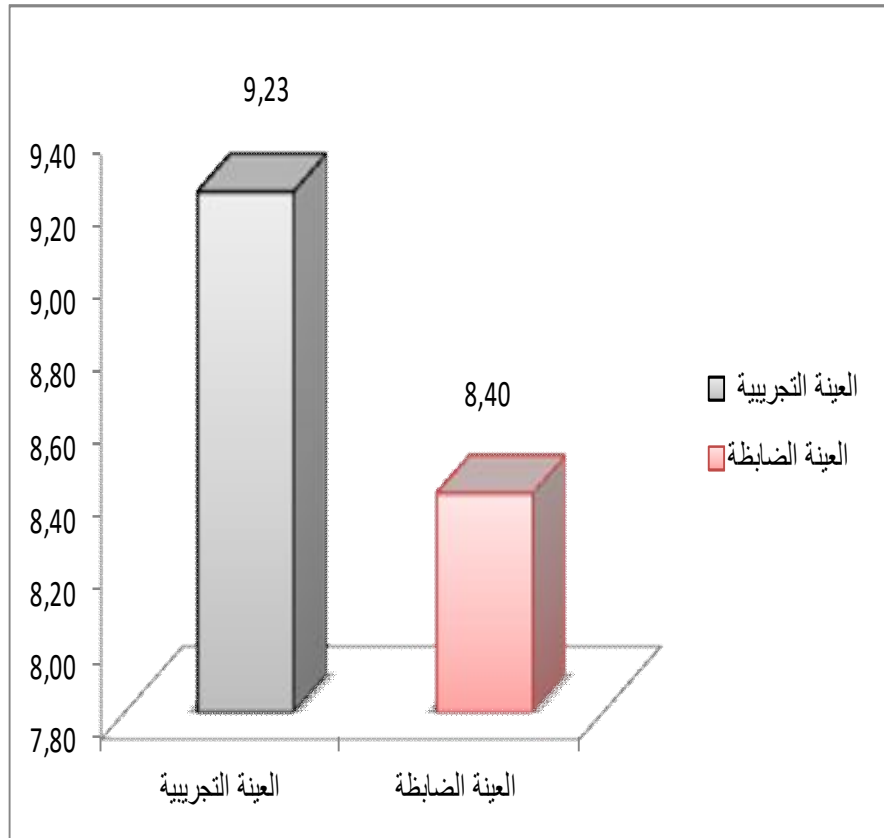
دلالة الفروق	"ت"ج	"ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		المقاييس الإحصائية
			2ع	2س	1ع	1س	
							عينة البحث
دال	2,048	2,39	1,10	9,23	0,68	8,40	الوثب كل خطوات

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

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة بـ  $8,40 \pm 0,68$  ، و بمقدار  $9,23 \pm 1,10$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري باللعب و فق استراتيجية التعلم النشط ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,39 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 2,048 عند درجة الحرية 28 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 . و عليه خلصت الطالبة أن الفروق الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تنمية صفة القوة

المميزة بالسرعة ، كون هذه الصفة تعتبر من ضمن العناصر الأساسية التي يتطلبها الانجاز الرياضي في عدو سباق السرعة 50م و مما سبق يستخلص أن استخدام استراتيجية التعلم النشط بدرس التربية البدنية و الرياضية من خلال التنوع في ممارسة تمارين ابجديات الجري باللعب من حيث المسافة و طريقة الاداء و سرعة الاداء تتميز بأكثر فاعلية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة و هذا ما اتفق مع دراسة براهيمى(2016) و دراسة(بوفير 2018)، بلغالي (2017)

الشكل رقم (19) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب ل 5 خطوات.



### 6.3.1.3 عرض ومناقشة نتائج اختبار الانجاز (العدو لـ 50 م من وضع البدأ المنخفض ) :

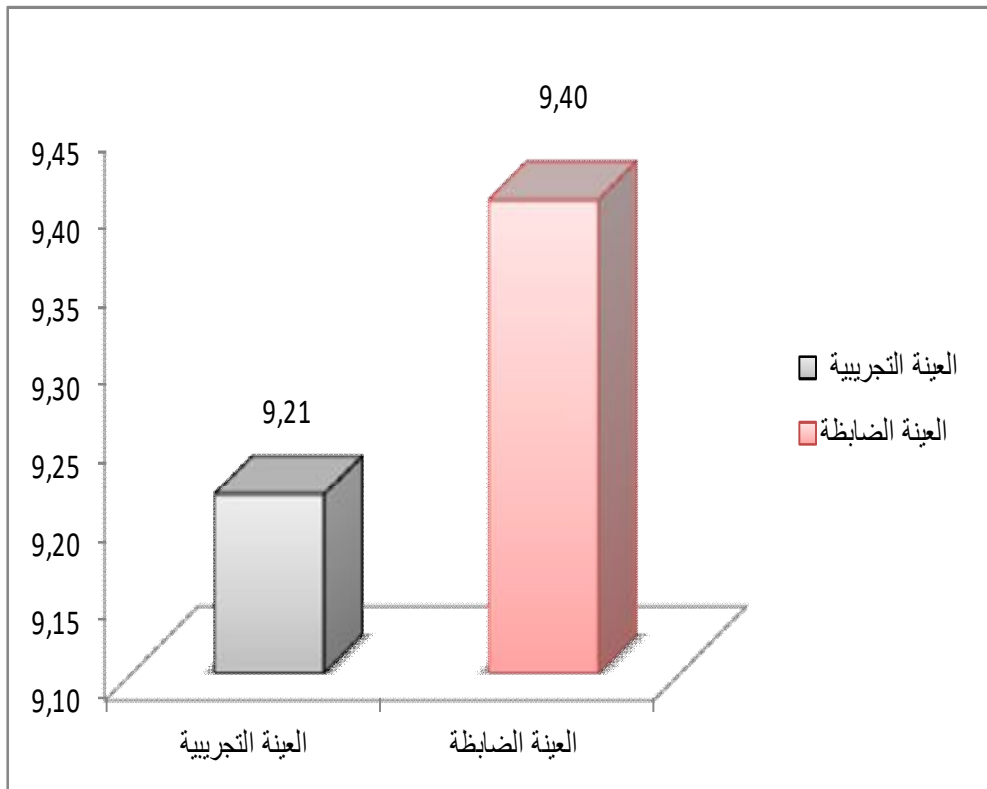
الجدول رقم (24) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الانجاز  
(العدو لـ 50 م من وضع البأ المنخفض )

دلالة الفروق	ت"ج	ت"م	عينة التجريبية		عينة الضابطة		المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع2	س2	ع1	س1	
دال	2,048	1,34	0,39	9,21	0,35	9,40	عدو 50م من البدأ المنخفض (ثا)

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

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول أعلاه في إختبار الانجاز الرقمي بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة بـ  $0,35 \pm 9,40$  ، و بمقدار  $0,39 \pm 9,21$  بالنسبة للعينة التجريبية المطبق تمارين ابجديات الجري وفق التعلم النشط ، و بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لمعرفة طبيعة الفروق بلغت قيمة "ت" المحسوبة  $1,34$  و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ 2,048 عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 و درجة الحرية 28. و عليه لا يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لكون أن قيمة ت المحسوبة ظهرت اقل من ت الجدولية . ومنه فإن الفروق الحاصلة غير

معنوي بين نتائج عينتي البحث في متغير الانجاز عدو 50 م من وضع البدأ المنخفض . و تفسر الطالبة هذه النتيجة لعدة عوامل اهمها نقص الحصص حيث بلغ عددها 8 من مجموع الحصص المقررة 12 حصة وهذا لسبب متغير الوباء ، كما تشير أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع راي علاوي ،1993 ، ص 180) لأن تحسن هذا المتغير البدني متوقف على الجانب الوراثي ،إذ يذكر (أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد،2003) أن " السرعة تتأثر من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة و البطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية. لاحظ الشكل الشكل رقم (20) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الانجاز (العدو لـ 50 م من وضع البأ المنخفض )



### 2.3. الاستنتاجات:

من خلال ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن القول أننا وصلنا الى استخلاص جوهر هذا العمل المتواضع، وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي وضحت الغموض الذي كان يطغى على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للاشكال المطروح سابقا، وكنتيجة لهذا العمل يمكن أن تستنتج:

- أن العملية التعليمية لا زالت لا ترقى الى المستوى المطلوب حيث هناك افتقار الى المام بالأسس الحديثة للتدريس هي محصورة على التدريس الخصوصي مبني على الخبرة الذي لا يوفر جو فعال ونشط للتلميذ من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.

- ان استخدام تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط اثرا إيجابيا في تنمية بعض القدرات البدنية لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م

- ان استخدام تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط اثرا إيجابيا في تنمية بعض القدرات الحركية لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م

- أظهرت الدراسة الحالية أن لهذه الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط بنمطيه التعاوني و حل المشكلات لم تساهم بشكل فعال في تحسين الانجاز الرقمي في مسابقة السرعة 50م لسبب قلة عددها حسب رأي الطالبة 8 منجزة من مجموع 10 وحدة مقررة.

### 3.3. مناقشة النتائج بالفرضيات:

من خلال الدراسة التي قامت بها الطالبة الباحثة لهذا الموضوع و الإمام النظري بكل متطلباته و تحليل مضمون الدراسات السابقة ثم تحليل النتائج الإحصائية المستخلصة

من التجربة الاستطلاعية و الأساسية و بالمعالجة الإحصائية باستخدام أنسب المقاييس الإحصائية الحديثة وتأييد أو معارضة ما تم التوصل اليه في الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ذات العلاقة التي تناولناها بالعرض والتحليل من جهة اخرى، كل ذلك من اجل الابتعاد عن الذاتية في الحكم على فرضيات المعتمدة، وكذا التأكد من صحة او عدم صحة الفرضيات الموضوعة كحلول مقترحة مبدئيا للمشكلة فقد تم الوصل الى:

#### - مناقشة الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في مستوى القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.

تشير النتائج بالجدول رقم (10) والذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار "ت" ستودنت، الى عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات نتائج العينتين القبلية والبعديتين في اختبارات القدرات البدنية والحركية التالية (ثني الجذع من الوقوف، العدو 30م من الحركة، الوثب ل "5خطوات"، الجري على شكل "8"، الجري المكوكي (ثا)، عدو 50م من البدأ المنخفض) حيث كانت كل قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية، كما أشارت نتائج بالجدول رقم (11،13،15،114،16،17) والذي يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات قبلية و البعدية للعينتي البحث الضابطة والتجريبية بحيث سجلت دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية البعدية للعينة التجريبية في اختبارات عناصر الأداء البدني (ثني الجذع من الوقوف، الوثب ل "5 خطوات"، الجري على شكل "8"، الجري المكوكي (ثا)، عدو 50م من البدأ المنخفض) باستثناء اختبار 30م

من الحركة جدول (12) كان الفرق غير معنوي حيث بلغت قيم ت 1.88 أما على مستوى نتائج العينة الضابطة سجلت الطالبة فروق معنوية عند اختبار ثني الجذع من الوقوف 2.32 و اختبار الوثب لـ 5 خطوات بـ 3.24 بينما اغلب الاختبارات الاخرى ( الجري على شكل "8"، الجري المكوكي (ثا)، عدو 50م من البدأ المنخفض) فكانت الفروق غير معنوية. تفسر الطالبة هذه النتائج بان: تمارين ابدنيات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط التي تم تناولها في الوحدات التعليمية خاصة في مجال تعلم المهارات البدنية والحركية لفاعلية سباق السرعة 50م لإيصال المهارة المطلوبة تعلمها الى المتعلم بصورة فعالة ومجدية الامر الذي يؤدي الى تمكن المتعلم من فهمها وادراكها والوصول الى المبتغى المراد الوصل به وهو الأداء الحركي المثالي وهذا بعد استخدام استراتيجيات متنوعة حسب الهدف الذي يخدم الحصة والذي يحسن المهارة المطلوبة بدنية وحركية فقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية، وهذا راجع الى الوحدات المستخدمة والتي تضم استراتيجيات التعلم النشط وتفتت مع دراسة (الحايك 2004) ودراسة (فوقية ابراهيم وشريف لعرج 2007) ودراسة (بن سي قدور حبيب 2008).

#### - مناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.

تشير النتائج بالجدول رقم (18) والذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار "ت" ستيودنت، الى وجود فروق معنوية في معظم الاختبارات (ثني الجذع من الوقوف بـ 2,1 ، الوثب لـ 5 خطوات بـ 2,39، الجري على شكل 8 بـ 2,8، الجري

المكوكي (ثا) بـ (12,68) باستثناء اختبار العدو 30 م من الحركة 1,89 و اختبار العدو 50 م من البدأ المنخفض (ثا) بـ 1,34 حيث ان الفرق كانت غير معنوية ونفسر ذلك بأنه راجع الى نقص الوحدات المستخدمة فبدلا من 12 وحدة التي كانت مقررة تم تطبيق فقط 8 وحدات تعليمية . وترى الطالبة الباحثة ان حدوث هذا الفرق في معظم المتغيرات انما يدل لنجاعة تصميم المتغير المستقل قيد البحث والذي تمثل في استراتيجيات التعلم النشط و الذي شمل في مضمونه حسب تصميم الطالبة استراتيجية حل المشكلات والتعلم التعاوني . و قد اتفقت عليه مجمل الدراسات دراسة (براهيمي قدور 2016) والتي اكدت استخدام بعض استراتيجيات الحديثة يساهم في كشف التلاميذ المتفوقين من ناحية الجانب الحركي ، ودراسة (بن خالد الحاج 2015) والتي أكدت على استخدام بعض استراتيجيات التعليمية لتجسيد وتطبيق المقاربة بالكفاءات ودراسة (براهيمي ، بن سي قدور 2014) والتي أكدت على فعالية توظيف استراتيجية التدريس التعاوني الحديث باستخدام أسلوب المنافسة والتضميني في تنمية بعض القدرات الحركية.

مما سبق تستخلص الطالبة الباحثة أن الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية لدى التلميذات (15-16) سنة قد تحققت نسبيا باستثناء اختبار الانجاز الرقمي العدو السرعة 50م لم تسجل فروق معنوية في النتائج البعدية . ومنه يمكننا القول بأن استخدام تمارين ابدنيات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في درس التربية البدنية والرياضية أثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية في مسابقة العدو 50م.

### 4.3 . الخاتمة العامة:

ان التربية البدنية والرياضة تعتبر بمختلف أنشطتها البدنية عنصر ووسيلة تربية حيث أنها تسعى الى انشاء فرد صالح وذلك من خلال مساهمتها في تثبيت وترسيخ القيم للتلاميذ وذلك لتنشئة الأجيال وجعلهم مواطنين فعالين في المجتمع وقادرين على مواجهة المتغيرات الحياة حيث التربية البدنية والرياضة تمس جميع الجوانب لتنمية الفرد منها الجانب المعرفي أي العقلي والجانب الوجداني والجانب الحس الحركي وذلك من خلال الأنشطة التي تحتويها منها تربية ومنها ترويحوية والتي تغرز للفرد روح التعاون والمواجهة والابداع ورسم شخصيته وبناء أفكاره ومبادئه وذلك من خلال المواقف التعليمية التعلمية التي يضعها المعلم ويتحقق هذا من خلال استراتيجية التعلم النشط والتي يكون فيها دور المتعلم فعال في العملية التعليمية التعلمية حيث تشجعه على العمل والممارسة والابداع في جو من الحماس والتشويق وتزيد من دافعية الإنجاز وهذا ما هدفت اليه الدراسة الى التعرف على دور تعليمية تمارين ابجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م وعلى هذا الأساس تم تقسيم البحث إلى بابين خصص الأول للدراسة النظرية فيما تناولت الطالبة الباحثة في الباب الثاني الدراسة الميدانية.

#### - الباب الأول:

من خلال هذا الباب تم جمع المادة الخبرية التي مكنت من خدمة البحث وتنظيمها في أربعة فصلين حيث شمل الفصل الأول تعليمية تمارين ابجديات الجري وفق استراتيجية التعلم النشط، والفصل الثاني القدرات البدنية والحركية مع خصائص ومميزات الفئة العمرية (15-16).

#### - الباب الثاني:

من أجل السير الحسن للبحث تناولت الطالبة في هذا الباب إلى الجانب الميداني الذي تمحور في ثلاث فصول حيث في الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية الفصل الثاني إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية بينما في الفصل الثالث فتم عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها من استخدام أنسب المقاييس الإحصائية المناسبة. كما تطرقت الطالبة الى عرض ومناقشة فرضيات ثم الى عرض مجموعة الاستنتاجات ومما سبق نقتراح العمل باستراتيجية التعلم النشط بالتنوع في أنماطها من التعلم بالمشكلات و الادوار الى التعلم التعاوني حسب خصوصية كل موقف تعليمي تعليمي كون أن التعلم النشط يسعى للعمل الإبداعي للمتعلم ، و دون الاعتماد على الخصوصية في التدريس المؤسسة على التدريس التقليدي .

### 5.3. الاقتراحات والتوصيات:

على أساس الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة، تقترح الطالبة الباحثة فروض مستقبلية كما يلي:

-تعميم استعمالات استراتيجية التعلم النشط بنمطها التعلم التعاوني و حل المشكلات في تدريس مختلف الانشطة الرياضية الجماعية و الفردية.

-العمل بالوحدات التعليمية المقترحة ك نموذج لإخراج درس ت.ب.ر على نحو فعال والى تحقيق الكفاءة المنشودة.

-ادراج مشروع تمارين ابجديات الجري باللعب في منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوي.

-ضرورة إلزام المعلمين بتطبيق برنامج مادة تربية البدنية والرياضية.

و ضرورة تنظيم حلقات تكوينية لفائدة أساتذة التربية البدنية حول ما توصلت اليه البحوث الاكاديمية.

- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار أهمية تنمية الصفات البدنية و الحركية  
لأجل الارتقاء بالانجاز الرياضي في مختلف الفعاليات الرياضية.  
- العمل باستخدام تمارين ابدنيات الجري وكذا استراتيجية التعلم النشط بغية الابتعاد  
عن العشوائية أو الخصوصية.

## - المصادر و المراجع:

- المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1 أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003). فيسيولوجيا التدريب والرياضة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2 احمد السيد.. (2008) التعلم التعاوني كاستراتيجية تدريس. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 3 إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهي (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
- 4 أسامة كامل راتب(1994). النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة. ط2. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 5 امل رجاء.. (2009) فاعلية برنامج قائم على التعلم النشط في اكتساب واستخدام طلاب الكلية التربوية النوعية بعض مهارات تدريس.
- 6 ايمان عباس الخفاف. . (2010) اللعب استراتيجيات تعليم حديثة . عمان الاردن : دار المناهج للنشر والتوزيع .
- 7 ايناس خليفة. (2005).مراحل النمو -تطوره -رعايته. عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- 8 بن سي قدور حبيب. (2015). تمارين ابجديات الجري. مطبوعة جامعية مستغانم- الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضة.
- 9 توفيق احمد مرعي. . (2000) تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق. عمان: دار المسير .
- 10 جابر عبد الحميد. . (1999) استراتيجيات التدريس والتعلم . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11 جمال الدين الشافعي .(2000). منهاج التربية البدنية و الرياضية المعاصرة . ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 12 حمد الحسين علي احمد الجمل. . (2007) معجم المصطلحات التربوية المعرفية في

- المناهج وطرق التدريس . القاهرة: دار الكتاب.
- 13 خالد الحايك الصادق.. (2017) منهاج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية. عمان: مؤلف.
- 14 خير الدين احمد عويس. (1999). دليل البحث العلمي . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 15 ديوبولد فاندلين. (1985). منهاج البحث في التربية وعلم النفس . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- 16 ديوبولد فاندلين.. (1985) منهاج البحث في التربية وعلم النفس . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية .
- 17 ريسان خريبط مجيد.. (1998) النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة. الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 18 سلامة بهاء الدين. (1994). فيزيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19 سليمان حسن وزكي درويش . (1983) . التحليل العلمي للمسابقات الميدان و المضمار . القاهرة : دار المعارف.
- 20 عادل عبد البصير. (1999) . التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر .
- 21 عبد الرحمان محمد عيسوي. (2003) . الاختبارات والمقاييس النفسية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 22 عبد الفتاح محمد أحمد دويدار.. (2005) استخدام اسلوب ما فوق التحليل في الوقوف على اوجه التشابه والاختلاف في الشخصية . الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 23 عبد المنعم سليمان برهم.. (1995) موسوعة الجميز العصرية. مهارات-تعليم-تدريب-قياس-تقويم-تنظيم-ادارة وتحكيم-مصطلحات رياضية. الاردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 24 عصام عبد الخالق. (1992) . التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف.
- 25 عطا الله احمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 26 عفاف عثمان مصطفى.. (2014) استراتيجيات التدريس الفعال. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 27 عفت مصطفى الطناویدار. (2013). التدريس الفعال (تخطيطه- مهاراته- استراتيجياته- تقويمه). ط3. الأردن: الميسرة.
- 28 عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات.. (1995) مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 29 فتيحة صبحي سالم اللولو. (2006). استراتيجيات حديثة في التدريس. غزة: الجامعة الإسلامية.
- 30 فهد عبد الرحمان.. (2010) قراءة حول بعض استراتيجيات التعلم النشط. سعودية: نشرات موجهة.
- 31 قادري يوسف.. (2004) بيداغوجية التدريس بالكفاءات. سعيدة، الجزائر : المعهد التكنولوجي لاعداد مستخدمي التربية .
- 32 قاسم المندلوي واخرون.. (1990) الاسس التدريبية لفاعليات العاب القوى. بغداد: مطابع التعليم العالي .
- 33 قاسم حسن حسين وعبد علي ناصيف. (1980) . علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة. جامعة الموصل- العراق : دار الكتب للطباعة والنشر .
- 34 كورت ماينل.. (1987) التعلم الحركي. ط2. بغداد, ترجمة عبد علي نصيف: جامعة بغداد.
- 35 ليلي السيد فرحات. (2003). القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
- 36 محمد الجوهرى وعبد الله خريجي. (2008) طرق البحث الاجتماعي. القاهرة.
- 37 محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 38 محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان.. (1994) اختبارات الاداء الحركي. ط3. مدينة النصر: دار الفكر العربي.

- 39 محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي. ط7. القاهرة: دار المعارف.
- 40 محمد حسن علاوي. (1995). اختبارات الأداء الحركي ط3. مدينة النصر: دار الفكر العربي.
- 41 محمد حسن علاوي.. (1994) علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 42 محمد عبيدات واخرون.. (1999) منهجية البحث . عمان: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع .
- 43 محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. ط1. الكويت: دار العلم.
- 44 محمد نصر الدين رضوان. (1995). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 45 محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 46 محمود عبد الحليم عبد الكريم.. (2000) ديناميكيات تدريس التربية البدنية والرياضية . مصر: دار الكتاب.
- 47 مصطفى السايح محمد. (2001). أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضة. مكتبة ومطبع بالأشعاع الفنية.
- 48 مفتي إبراهيم حمادة. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة الى المراهقة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 49 مقدم عبد الحفيظ. (2013). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 50 نبهان محمد يحيى. . (2008) الاساليب الحديثة في التعليم والتعلم. الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- 51 وزارة التربية الوطنية. (1996). منهاج التربية والرياضة للتعليم الثانوي. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- 52 وزارة التربية الوطنية. (2005). منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.
- 53 وليد احمد جابر.. (2009) طرق التدريس العامة. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

- 54 André.A. (2011). Types de dispositifs coopératifs en Education physique et acceptation des élèves issus de l'éducation spécialisée. France-Rouen: Revue de l'association Francophone Internationale de Recherche Scientifique en Education.
- 55 Benssikadour, H., Sebbane, M., & Benklaouz, T. A.(2015).The Effect of Kids Athletic Using the Cooperative Strategy to Improve Physical and Motor Skills among Students in Primary Education.*European Journal of Physical Education and Sport*, 2015, Vol.(9), Is. 3, pp. 137-145.DOI: 10.13187/ejpe.2015.9.137, Retrieved from [http://ejournal7.com/journals\\_n/1441635863.pdf](http://ejournal7.com/journals_n/1441635863.pdf)
- 56 B, T. (1990). préparation et entrainement du foot-bolleur. paris: ed.Amphora
- 57 B. (1987). performance et entrainemen en alitude. aspects physiologiques et physiopathologiques. paris: ed. Vigot
- 58 C.J. (1997). Guide de préparation du brevet d'état d'éducateur sportif 1er degrés Tonc commun 5eme édition. paris: ed. Vigot
- 59 Claude. (1986). l'enseignement des jeux sportifs collectifs. paris: ed. Vigot
- 60 Costill.D.L. (1981). la course a peid du sprint au marathon . paris : ed. Vigot
- 61 D.K, F. (1986). interval training. paris: ed. Vigot
- 62 Daneil, L. (1991). l'entrainement dans les sports. canada: INC canada
- 63 F.J, R. (. (1992). présentation du brevet d'état de l'éducateur sportif. TI. base physiologique de l'entrainement. france: Ed. Amphora
- 64 Frédéric aubert, Thierry blancon ;sébastien levicq(2004 ):athlétisme 2.les sauts. « de l'école...aux ssociation » .paris : édition revue.eps
- 65 Henri.H, H.S. (1994). Mémento de l'éducateur sportif. france: INSEP
- 66 INSEP. (1991). Spécial sport athlétisme. france: ed. INSEP
- 67 INSSEP. (1991). Santé Jeunes (L'ADOLESCENCE). alger: Bulletin Trimestriel Edition
- 68 jean robert filliard,en collaboration avec Claude bar-garapon et Stanislas szczesny(1995) : tables de cotation de la valeur physique (garçon et filles 10-22 ans) ,2<sup>em</sup> édition, paris : insep publications.
- 69 Piasenta.j (1988):l'éducation athlétique, collection entrainement, paris : insep.
- 70 Weineck.j. (1986). Manuel d'entrainement. paris: Vigot

- مراجع من الانترنت

71 وزارة التربية الوطنية(2005) منهاج التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي.

<https://drive.google.com/file/d/1EATREkAuATsLR1aMJOCjzhO72ohQoGkq/view>

72 وزارة التربية الوطنية(2015) منهاج التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي.

<https://www.education.gov.dz/wp-content/uploads/2015/04/EPS-3AS.pdf>

### مذكرات علمية :

#### مصادر ومراجع من مذكرات علمية:

73 بن أحمد محمد. (2013). برنامج تدريب لاعباب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقمي في مسابقات العدو والوثب والرمي. مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.

<http://e-biblio.univ-mosta.dz/bitstream/handle/123456789/6941/MSTAPS14054.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

74 دحماني إسماعيل، بوفير محمد. (2015). فاعلية استراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لدى التلاميذ (16-18) سنة. مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية

75 سعيداني سمير، حلوي محمد. (2005). أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة والانجاز الرياضي (1000م-1200م). مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية

76 يحي فريد، بلغالي فوزية. (2016). وحدات تعليمية مقترحة باستخدام أنشطة العاب القوى أطفال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11) سنة. مذكرة ماستر. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية.

<http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/9301>

# الملاحق

ص	المرفقات
149	- شهادة تسهيل مهمة
150	- شهادة ترخيص من مديرية التربية لاجراء تربص ميداني
151	- شهادة اثبات صحة إجراء التربص التطبيقي (العمل التجريبي)
150	- استمارة أسئلة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية
153	- استمارة مقابلة مباشرة مع المفتش التعليم الثانوي
157	- استمارة لترشيح الاختبارات
160	- شهادة التحكيم
161	- مجموعة الوحدات التعليمية
169	- النتائج الخام للعينة الاستطلاعية و الاساسية
170	- نتائج الدراسة الاستطلاعية باستخدام SPSS
173	- جداول احصائية لـ ت ستودنت و ر كا 2
174	- بعض الصور من العمل الميداني بثانوية كاسطور مع العينة التجريبية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في: 16 جالشي 2020

ولاية مستغانم  
مديرية التربية  
مصلحة التكوين والتفتيش  
رقم: 38/20.20/2020

مدير التربية  
إلى  
السيد مدير التربية  
بمستغانم  
السيد محمد بن عبد السلام  
السيد محمد بن عبد السلام

الموضوع: ترخيص لإجراء تريض ميداني  استبيان

يشرفني أن أطلب منكم السماح للطالبة

1. بنت كوراج حميدة
- 2.
- 3.

بإجراء (تريض ميداني - توزيع استبيان) بالمؤسسة التي تشرفون عليها

تخصص: *بنت كوراج حميدة*

وذلك ابتداء من: 19/11/2020

مدير التربية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في 2020/05/31

مدير التربية لولاية مستغانم  
ثانوية بوعدة عبد القادر مستغانم  
الرقم : 2020/...27..

الموضوع : إثبات صحة إجراء التربص

يشرفنا أن أصرح الي سيادتكم المحترمة أنه في إطار استكمال البرنامج التكويني لإجراء مذكرة التخرج ماستر لطالبة بن كرداغ حياة المزداة بتاريخ 1995/12/08 بمستغانم أنها كانت موجودة بمؤسستنا وذلك خلال الفترة الممتدة من 2020/01/04 إلي 2020 /03/09 من اجل تحقيق التربص

مدير المؤسسة  
عبد القادر مستغانم  
المدير  
عبد القادر مستغانم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية البدني والرياضية  
مستغانم



استمارة جمع المعلومات موجهة لأساتذة التعليم الثانوي

تحية طيبة

هذه الاستمارة تعد كدراسة استطلاعية مهمة في دراستنا التي تدرج في اطار التحضير لشهادة الماستر تحت عنوان :

تعليمية تمارين ابدئية الجري وفق إستراتيجية التعلم النشط في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية و الانجاز الرقمي لدى الاناث(15-16)سنة في مسابقة السرعة عدو 50م

اذا يرجى منكم المساعدة باجابتكم الموضوعية والدقيقة عن الأسئلة التي تتضمنها الاستمارة، علما ان المعلومات التي تدلون بها لن تستعمل الا لغرض علمي بحثي.

المطلوب منكم:

القراءة المتأنية لكل سؤال.

وضع علامة (X) داخل اطار الإجابة المناسبة.

اشراف:

بن سي قدور حبيب

الطالبة الباحثة:

بن كرداغ حياة

المحور الأول: تجسيد مخرجات منهاج ت.ب.ر وفق الأسس الحديثة في التدريس في المجال  
النفس الحركي للتلميذ

الرقم	فقرات المحور الأول	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
01	تتوفر المؤسسة على عتاد ألعاب القوى الضروري لتدريس بعض أنشطة الجري، الرمي، الوثب			
02	أرى ان تمارين ابجديات الجري لها دور في اتقان الأداء لبعض فعاليات ألعاب القوى.			
03	حظيت بتكوين خاص في مجال طرق وأساليب التدريس النشط في ألعاب القوى			
04	اعتمد على الخبرة في تصميم الدرس لبعض فعاليات الألعاب القوى			
05	دائما ما أصمم المواقف التعليمية التعليمية في شكل مشكلات والحلول تترك للتلاميذ			
06	انتوع في استخدام الوسائل البيداغوجية كوسيلة لضمان تعلم نشط في تحقيق اهداف منشودة			
07	غالبا ما اعتمد على التعلم التنافسي في تصميم المواقف التعليمية			
08	دائما ما اعتمد على التعلم التنافسي في تصميم المواقف التعليمية التعليمية			
09	دائما ما اتدخل باستمرار في تصحيح أخطاء مرتكبة لبعض فعاليات ألعاب القوى (وثب-جري-رمي)			
10	نادرا ما انتوع فيما استخدم المسافات والسرعات في توظيف تمارين أبجديات الجري			
11	نادرا ما يبرمج تكوين خاص بتعليمية أنشطة ألعاب القوى للتلاميذ باستخدام تمارين ابجدية الجري			
12	غالبا ما استخدم التعلم التعاوني كتعلم نشط في تدريس لبعض فعاليات ألعاب القوى			
13	دائما ما اراعي الفروق الفردية في تنفيذ الواجبات الحركية المصممة			
14	عادة ما أكون المسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور التلاميذ يكون في العمل فقط			

المحور الثاني: تصميم المواقف التعليمية التعلمية لبعض فعاليات العاب القوى وأساليب التدريس

في درس ت.ب.ر.

الرقم	فقرات المحور الثاني	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
01	أرى ان الحجم الساعي المخصص لحصة ت.ب.ر.كافي لتحقيق اهداف المنشودة			
02	البيئة المدرسية التي أعمل بها تساعد على العمل الميداني بكل اريحية			
03	متطلبات تدريس منهاج ت.ب.ر. يقتضي المام المدرس بالاستراتيجيات، طرق و الأساليب التدريسية الحديثة			
04	غالبا ما اراعي الأهداف العامة للمنهاج في تصميم الوحدات التعليمية			
05	تكسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة وتتمي لديهم روح القيادة			
06	غالبا ما اعتمد في تحضيري لدرس ت.ب.ر. على المنكرات التعليمية الموجودة في الانترنت			
07	احرص على النداء وتنظيم التلاميذ في أفواج مع تحديد المسؤوليات مسبقا			
08	غالبا ما أعمل في شكل ورشات لتحسين وضمان تغذية راجعة فورية تحقيقا للأهداف المنشودة			
09	دائما اسعى الى محاولة الوصول الى الأداء الجيد للمهارات بالتنوع في توظيف الطرق والأساليب التدريسية الحديثة			
10	نادرا ما اترك دور الابداع للتلاميذ في الأداء الواجبات الحركية المقررة			
11	تساهم الواجبات الحركية المبرمجة في تحقيق الكفاءة القاعدية والختمية			
12	احرص على التقويم المستمر لرصد تحقيق الأهداف المنشودة			

## استمارة مقابلة مباشرة مع المفتش التعليم الثانوي



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



الموضوع: مقابلة شخصية مع السيد مفتش التربية البدنية و الرياضية مستوى التعليم الثانوي :  
- الغرض من المقابلة: جمع معلومات لثمنين مشكلة بحث حول واقع التدريس في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية الوثب لدى التلاميذ (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.  
المقابلة تندرج ضمن متطلبات انجاز مذكرة الماستر من قبل الطالبة بن كرواغ حياة تحت عنوان: " تعليمية تمارين أيجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م"

### الاسئلة

سيدي (e) تحية خالصة أما بعد :

- حسب خبرتكم كيف تقيمون تدريس فعالية سباق السرعة لدى التلاميذ (15-16) سنة ؟
- تقييم الجانب التصرفي ( تقييم الأداء الحركي ) و تقييم الجانب التحصيلي ( النتيجة الريضية).....
- حسب رأيكم كيف تقيمون مستوى توظيف تمارين ايجدية الجري لتدريس فعاليات العاب القوى و سباق السرعة على وجه الخصوص لدى التلاميذ (15-16) سنة ؟
- .....
- و ما هي القدرات البدنية حسب خبرتكم التي تتصحون بتحسينها من اجل تحسين في الإنجاز الرقمي 50م لدى التلاميذ (15-16) سنة ؟
- سرعة رد الفعل الحركي، السرعة الانفجارية، السرعة القصوي ، طول وتردد الخطوة ، السرعة النهائية السرعة الاجمالية

- ما نوع الإمكانيات التي يحتاجها الأستاذ لتحسين القدرات البدنية خلال تدريس فعالية سباق السرعة 50م؟

إمكانيات ضئمة

لا يتطلب إمكانيات

عادية

- كيف تقومون مسألة التدريس بالاستراتيجية التعلم النشط لفعاليات ألعاب القوى من قبل أساتذة ت.ب.ر؟ من حيث توظيف عدد من : - طرق وأساليب التدريس الحديثة؟

..... مهمة جدا و تستخدم النشاط بنسبة عالية .....

..... شيء اخر.....

- حسب خبرتكم كيف تقيمون استخدام استراتيجية التعلم النشط في تدريس تمارين اجمدية الجري لدى التلميذات (15-16) سنة من اجل تحسين بعض القدرات البدنية والحركية في مسابقة السرعة 50م؟

هذه الاستراتيجيات تستخدم من طرف بعض الأساتذة اما البعض الاخر لازال في التدريس عن طريق التلقين

- هل ترون أنّ البرنامج الوزاري الخاص بالتربية البدنية مستوى التعليم الثانوي كماي لتحسين القدرات البدنية لدى التلاميذ؟

لا

نعم

- حسب خبرتكم ما هي أجمع الحلول للارتقاء بمستوى التدريس لتحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ سن (15-16) سنة؟

- تكوين الأساتذة على الاستراتيجيات التعليم النشطة

-التنسيق بين التكوين الجامعي والتكوين أثناء الخدمة

ملاحظة : سلم هذا التقرير للطالبة تعرض تلمين مشكلة البحث لا غير.

التوقيع :



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية  
استمارة لترشيح الاختبارات

استمارة موجهة الى الأساتذة والدكاترة لتحكيم لترشيح الاختبارات سلام الله عليكم اما بعد:  
بغية الاخذ بآرائكم وتوجيهاتكم العلمية حول الاختبارات المزمع العمل بها ميدانيا.

قصد تحقيق هدف الدراسة الأساسية والمتمثل في : " تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق

استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية لدى التلميذات (15-16) سنة في

مسابقة السرعة 50م" و عليه نرجوا من سيادتكم المحترمة النظر في محتوى مجموع الاختبارات  
المقترحة

مع وضع علامة ( ) على الاختبار المناسب وإعطاء إرشادات والملاحظات التي ترونها ضرورية  
من حيث التعديل،

الإلغاء او إضافة اختبارات أخرى لنا في مساعدتكم جزيل الشكر والتقدير.  
الطالبة: بن كرادغ حياة

ملخص البحث:

**طرح التساؤل التالي:**

هل تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط تساهم في تنمية القدرات البدنية والحركية و الانجاز  
الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م ؟

وعلى ضوء هذا التساؤل نطرح الأسئلة الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبليّة البعدية في متغير قدرات البدنية و الحركية و  
الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين عينتي البحث في متغير قدرات البدنية و  
الحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م

8. **اهداف البحث:** يهدف البحث من خلال هذه الدراسة الى:

- معرفة مدى تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية القدرات البدنية والحركية و  
الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50م

- ولتحقيق هذا الهدف، نطرح الأهداف الفرعية التالية:

- معرفة دور تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية قدرات البدنية و الحركية و  
الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50م

- معرفة الفروق الحاصلة بين العينتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي  
لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة عدو 50م.

9. **فروض البحث:**

- الفرضية الرئيسية: إن تعليمية تمارين أبجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط تساهم بشكل ايجابي في تنمية  
القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م

- الفرضيات الفرعية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في مستوى القدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين عينتي البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية و الانجاز الرقمي لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م.

#### مجموعة الاختبارات لقياس السرعة

- اختبار عدو 50م من البدء المنخفض:
- مواصفات الأداء: تستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى بحيث يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء وعند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة الى غاية خط الوصول الذي يبعد عن خط البداية بمقدار 50م
- اختبار عدو 60م من البدء المنخفض:
- عدو 30م مع البداية من الجلوس:
- اختبار العدول 30م من البدا المنطلق:
- مواصفات الاختبار: تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاث خطوط، خط بداية اول وخط بداية ثاني على بعد 20م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و 50م من الخط الأول
- اختبار عدو 25م مع البداية من الحركة
- مواصفات الاختبار: نفس مواصفات اختبار عدو 30م من البدء المنطلق
- اختبار العدول 60م من البدا المنطلق:
- اختبار الجري في المكان 15 ثانية:
- مواصفات الأداء: يقف المختبر امام خيط المطاط في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة حيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان. وبحسب للمختبر عدد الخطوات التي قطعها المختبر في مدة 15 ثا.
- اختبار الوثب لعشر ثوان:
- مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية (من وضع البدء العالي)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو لعشرة ثوان تنتهي عند سماع إشارة الحكم، ثم تحتسب المسافة التي استطاع المختبر ان يعدها في الزمن المقرر (10ثا).

#### مجموع الاختبارات لقياس القوة

- اختبار الوثب العريض من الثبات:
- يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمين متباعدتان قليلا والذراعان عاليا. تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للامام. ثم تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب امام لا بعد مسافة ممكنة.
- اختبار الوثب العالي من الثبات:
- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها 5،2 سم، ثم يقف مواجهاً للوحة، ويمد الذراعين عاليا لا أقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير، مع ملاحظة العقبين للأرض. ثم يقوم المختبر من وضع ثني الجذع للامام ولاسفل بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لاعلى مع مرحة الذراعين بقوة للامام ولاعلى للوصول بهما على اقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح او الحائط في اعلى نقطة يصل اليها.
- اختبار الوثب ل10 حجلات لكلا الرجلين من الجري:
- مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا، يؤدي المختبر أولاً ركضة تقريبية حرة محددة ب3م ثم بعد ذلك يقوم بأداء 10 حجلات بالقدم اليمنى لا بعد مسافة ممكنة، وبعدها يعاد نفس الاختبار بالرجل اليسرى، ويكون القياس من خط بداية الحجل حتى اخر اثر يتركه اخر جزء من القدم بعد نهاية عدد 10حجلات
- اختبار الوثب ل03 حجلات مع حساب المسافة:
- اختبار الوثب ل5 خطوات:
- مواصفات الاختبار: الانطلاق من الوقوف والرجلين مختلفين، حيث يحاول المختبر الوثب ل5 خطوات في محاولة الوصول الى ابعد نقطة، وينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين.
- اختبار الوثب ل10 خطوات:

مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا، يؤدي المختبر أولا ركضة تقريبية حرة محددة ب 3م ثم بعد ذلك يقوم بأداء 10 خطوات، ويكون القياس من خط البداية 10 خطوات حتى اخر اثر يتركه اخر جزء من القدم بعد نهاية عدد 10 خطوات.

-اختبار دفع الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة:

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بمسك الكرة الطبية بكلى يديه ومن وضع الثبات يقوم برمي الكرة الطبية بعد مرجحة الذراعين الى ابعد مسافة ممكنة.

#### مجموع الاختبارات لقياس الرشاقة

- اختبار بارو.
- اختبار الجري المكوكي (5x10م).
- الجري المتعرج لفلشمان.
- اختبار القفز على الحبل لمدة 10 ثا.
- \*طريقة التسجيل: حساب عدد مرات القفز على الحبل خلال 10 ثا (التسجيل).
- اختبار عدو 30م متعرج بوجود 6 شواخص مع حساب وقت الإنجاز

#### مجموع الاختبارات لقياس المرونة

- ثني الجذع للامام من الوقوف
- ثني الجذع للامام من الجلوس

#### مجموع الاختبارات لقياس التوافق

- الاختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة
- الغرض من الاختبار: قياس التوافق الرجلين والعينين
- يرسم على الأرض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سنتمتر، ترقم الدوائر من 1 الى 8
- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8)
- الشروط: البدء بالدائرة رقم (1) والانتهاؤ بالدائرة رقم (8) وبالترتيب. وان يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.
- اختبار نط الحبل
- الغرض منه قياس التوافق. بحيث حبل طوله 0.61 م بحيث يعقد من طرفيه على ان تكون المسافة بين العقدين 16 بوصة 0.406 وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها ويترك مسافة 10سم خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل. ثم يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام واسفل القدمين، ثم يكرر العمل ل 5 مرات ثم يسجل عدد مرات الوثب الصحيح من 5 محاولات التي قام بها المختبر ( 4-415)
- اختبار الجري على شكل (8)
- الغرض من الاختبار: قياس الوفاق.
- الأدوات: قائما وثب عالي المسافة بينهما (2م)، توضع عليهما عارضة بارترفاع وسط المختبر، ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر على الجانب الأيمن ل احد القائمين، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل (8)، حيث يقوم المختبر بعمل دورتين.

#### اختبار الإنجاز الرقمي

- اختبار عدو 30م الانطلاقة من وضع الجلوس
- اختبار عدو 40م الانطلاقة من وضع الجلوس
- اختبار عدو 50م الانطلاقة من وضع الجلوس
- اختبار عدو 60م الانطلاقة من وضع الجلوس
- اختبار عدو 80م الانطلاقة من وضع الجلوس
- اختبار عدو 100م الانطلاقة من وضع الجلوس
- اقتراحات أخرى



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي (المدرسي)



### شهادة التحكيم

يشهد سادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالبة الباحثة بن كرادغ حياة المستوى سنة ثانية ماستر ل.م.د من قسم التربية البدنية والرياضية قد حكم أدوات بحثها (استمارة ترشيح اختبارات بعض القدرات البدنية والحركية، واستمارة استبيان الدراسة الاستطلاعية)

التي تدرج ضمن متطلبات انجاز بحثها المتواضع خلال الموسم الجامعي 2019-2020 تحت عنوان:

تعليمية تمارين ايجدية الجري وفق استراتيجية التعلم النشط في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لدى التلميذات (15-16) سنة في مسابقة السرعة 50م، وعليه وبعد الأخذ بأرائهم جميعا وعرضها على الأستاذ المشرف ومن ثم إخراجها في الصيغة النهائية، ومنه اعتبر الأدوات صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين)

### قائمة الأساتذة المحكمين

الاساتذة	الدرجة العلمية	التخصص	المعهد	الامضاء
حرباش إبراهيم	أستاذ محاضر أ	نظرية و منهجية ت.ب.ر.	معهد ت.ب.ر. مستغانم	
احمد بن قلاوز تواتي	أستاذ تعليم عالي	نظرية و منهجية ت.ب.ر.	معهد ت.ب.ر. مستغانم	
جغدم بن ذهيبة	أستاذ محاضر أ	نظرية و منهجية ت.ب.ر.	معهد ت.ب.ر. مستغانم	
كوتشوك سيدي محمد	أستاذ تعليم عالي	نظرية و منهجية ت.ب.ر.	معهد ت.ب.ر. مستغانم	
بن قناب الحاج	أستاذ تعليم عالي	نظرية و منهجية ت.ب.ر.	معهد ت.ب.ر. مستغانم	
زرف محمد	أستاذ محاضر أ	نظرية و منهجية ت.ب.ر.	معهد ت.ب.ر. مستغانم	
بن سي قدور حبيب	أستاذ تعليم عالي	نظرية و منهجية ت.ب.ر.	معهد ت.ب.ر. مستغانم	

## مجموعة الوحدات التعليمية

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية

وأداء ذو صبغة جمالية

اليوم	الأهداف الإجرائية
2020/01/13	تقويم تشخيصي
2020/01/20	ان يتمكن التلميذ من تحسين تمارين ابجديات الجري في السرعة وسعة الخطوات
2020/01/27	ان يتعلم مختلف أشكال الاستجابات (الانطلاق)
2020/02/3	أن يتمكن من أداء وضعية الانطلاق وتنفيذ السريع لاشارة الانطلاق
2020/02/10	ان يتمكن من أداء تمارين أبجديات الجري بسرعة متوسطة في خط مستقيم والنظر للأمام
2020/02/17	ان يبذل أكبر مجهود خلال الفترات الأخيرة باستخدام تمارين أبجديات الجري بسرعة قصوى من سباق السرعة
2020/02/24	ان يتمكن من الوصول الى خط النهاية بسرعة قصوى والدخول بالصدر بدون أخطاء قانونية
2020/03/02	تقويم تحصيلي

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرداغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميقاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم: 1  
المستوى: الأولي ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.  
الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة جمالية

الهدف الاجرائي: تقويم تشخيصي

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	الموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة – شرح موجز لهدف الحصة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمتطية والمرونة المفصلية.	5 5	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	-الإحساس بالمسؤولية -القدرة على التسيير والتنظيم	الموقف (1): القيام بتوزيع المهام على التلاميذ فوجين في تنظيم وتسيير والتحكيم فوجين في منافسة والباقي ملاحظين الموقف (2): القيام بالتركيز وتحضير للمنافسة والتركيز على: الانطلاق الجري في المحور استعمال السرعة القصوى كيفية انهاء السباق الموقف (3): منافسة بين تلاميذ على مسافة 50م تطبيق نظام الدورات التركيز على الملاحظة	10 10 10	احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد التعامل الإيجابي مع الوقت والفضاء	التعاون مع الزملاء من اجل توزيع المهام والتنظيم الجيد. يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كاعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة التنسيق بين الذراعين و الرجلين.
مرحلة التقييم	-العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8	لمشاركة الفعالة-	مناقشة إنجازات الحصة

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرادغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميفاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم: 2

المستوى: الأولى ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة

جمالية

الهدف الإجرائي: أن يتمكن التلميذ من تحسين تمارين ابجديات الجري في السرعة وسعة الخطوات

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية الثانوية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	الموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة – شرح موجز لهدف الحصة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمرية والمرونة المفصلية.	5د 5د	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن التنافس لمسافة متزايدة حركة مستقيمة.	الموقف (1): تقسيم التلاميذ الى 4 أفواج متجانسة والعمل على شكل ورشات كل ورشة تهدف الى عمل (1) القفز برجل واحدة فوق الاقماص، (2) الجري بشكل متعرج، (3) النط بالحبل. الموقف (2): يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف، ذهابا وإيابا، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الاقماص الموضوعه لمسافة 15م ثم العودة الى نقطة البداية، ثم قطع 25م والعودة الى نقطة البداية. الموقف (3): يقوم التلاميذ بتشكيل ثنائيات وكل ثنائية تقوم بالجري من البدأ المنطلق بشكل تنافسي وفي خط مستقيم دون الخروج عن الرواق.	10د 10د 10د	استعمال قوة الدفع الحفاظ على التوازن السرعة في الحركة الحفاظ على الاتجاه الجري في الرواق	التوازن أثناء الحركة انهاء المسافة التنافس ضد الخصم إعادة المحاولة من يخرج عن الرواق
مرحلة التقييم	العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8د	لمشاركة الفعالة	مناقشة إنجازات الحصة

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرادغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميفاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم: 3

المستوى: الأولى ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.  
الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة جمالية

الهدف الاجرائي: يتعلم مختلف أشكال الاستجابات (الانطلاق).

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية الثانوية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	الموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البديلة – شرح موجز لهدف الحصّة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمتطية والمرونة المفصلية.	5د 5د	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	تنمية سرعة الاستجابة تنمية استجابات سرعة رد الفعل ايراز المكتسبات من خلال المنافسة	الموقف (1): قيام بلعبة للتلاميذ في الاستجابة والتي هي لعبة الأرقام الموقف (2): تقسيم التلاميذ الى خمسة ارتال (قطرات) في أروقة عند خط البداية، عند إعطاء إشارة الانطلاق ينطلق الأوائل لقطع مسافة 20م ثم لمس خط النهاية والعودة بأقصى سرعة ممكنة للمس يد الزميل لينطلق والفائز من ينتهي أولا. الموقف (3): تكرار نفس العملية لكن بإضافة خط في منتصف المسافة يعود اليه التلميذ بعد وصوله الى خط النهاية ثم الرجوع لخط البداية ليلمس يد الزميل وهكذا دواليك. الموقف (4): مناقسة بين الأفواج على مسافة قدرها 20م	8د 8د 8د	الانطلاق يكون من وضعية الوقوف. الانطلاق يكون من وضعية القرفصاء الجري في الرواق	الحفاظ على مراحل العمل ومراحل الراحة سرعة رد الفعل والوصول في أقل وقت ممكن. الحماس بين التلاميذ و الأداء الجيد.
مرحلة التقييم	العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8د	لمشاركة الفعالة	مناقشة إنجازات الحصّة

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرادغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميفاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم: 4

المستوى: الأولى ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة

جمالية

الهدف الاجرائي: أن يتمكن من أداء وضعية الانطلاق وتنفيذ السريع لاشارة الانطلاق

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية الثانوية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	الموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة – شرح موجز لهدف الحصة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمتطية والمرونة المفصلية.	5د 5د	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وأدراك دور الارتكاز الجيد ابرار المكتسبات من خلال المنافسة	الموقف (1): عمل بالأفواج يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عن طريق المرور بين الاقمام ويحاول انهاء المسار قبل ان يمسكه زميله والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله لكن في ظل شروط التي يضعها الأستاذ. الموقف (2): القيام بوضعية الانطلاق بشكل صحيح و يقوم عناصر الفوج بالنظر للأمام حيث يقوم العناصر بالتركيز على وضعية الانطلاق ووضع حبل الخروج حيث تكون انطلاقة دون ملامسة الحبل. الموقف (3): القيام بمنافسة بين الافواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج. وإعادة محاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين وإعطاء ترتيب الافواج.	8د 10د 8د	التنقل في خط مستقيم الحركة الصحيحة بين الشواهد التحكم في الجسم تطبيق ما قدم روح المنافسة	التركيز على وضع الخطوات اتباع المسار تنظيم الحركة فهم طريقة المنافسة
مرحلة التقييم	العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8د	لمشاركة الفعالة	مناقشة إنجازات الحصة

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرادغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميفاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم: 5

المستوى: الأولى ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة

جمالية

الهدف الاجرائي: ان يتمكن من أداء تمارين أبجديات الجري بسرعة متوسطة في خط مستقيم والنظر للأمام

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية الثانوية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	لموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة – شرح موجز لهدف الحصة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمثية والمرونة المفصلية.	5د 5د	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	وضعية انطلاق سليمة الحركة السريعة في مسار مستقيم	لموقف (1): عمل بالأفواج حيث يقوم عناصر الفوج بالجري في سلاسل قصيرة ومختلفة 10م×3، 20م×2، 30م، مع تحقيق وضعية الانطلاق من البدء والجري في خط مستقيم والنظر للأمام حتى الوصول الى خط النهاية موقف (2): يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ذهابا وإيابا ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوع لمسافة 15م، ثم العودة الى نقطة البداية ثم قطع مسافة 25م والعودة الى نقطة البداية الموقف (3): القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين وإعطاء ترتيب الأفواج	10د- 15د- 10د-	أداء وضعية الانطلاق بشكل صحيح التنقل في خط مستقيم حجم الرواق 1م المسافة بين اقماع 15م منافسة بين الافواج	التركيز على الجري في الرواق المخصص اتباع المسار النظر الى الامام نحوى الأقماع خلق روح المنافسة
مرحلة التقييم	العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8د	لمشاركة الفعالة	مناقشة إنجازات الحصة

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرادغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميفاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم: 6  
المستوى: الأولى ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.  
الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة جمالية

الهدف الاجرائي: ان يبذل أكبر مجهود خلال الفترات الأخيرة باستخدام تمارين أبجديات الجري بسرعة قصوى من سياق السرعة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية الثانوية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	الموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة – شرح موجز لهدف الحصة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمتطية والمرونة المفصلية.	5د 5د	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	القدرة على المواصلة والانهاء الجيد الوصول الى خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة الحفاظ على السرعة القصوى حتى نهاية السباق	الموقف (1): باستعمال خطوط على مسافة 20م، وضع اشارات فوق الخط بين الواحدة والأخرى 1.5م الجري بين الإشارات -الخطوط السابقة لكن في هذه المرة يقوم بالخطو ووضع القدم على الأرض تكون وفق تنبيهات صوتية مع تتابع تلك التنبيهات. الموقف (2): استعمال شواخص، بين شاخص رقم (1) و شاخص رقم (2) مسافة 20م -يجلس تلميذ عند كل شاخص عند سماع إشارة الانطلاق يحاول كل تلميذ الوصول الى شاخص الاخر قبل زميله الاخر الموقف (3): مناقسة بين تلاميذ على مسافة 30م	10د 10د 10د	يكون العمل على شكل أفواج وكل فوج في رواق المخصص له تقسيم التلاميذ الى أفواج متجانسة اناث فقط احترام الأدوار والأماكن	احترام وقت العمل ووقت الراحة. احترام الشواخص المحددة للمسافة. تجنب الخروج والسقوط من الخطوط والاروفة. الجري في خط مستقيم وتجنب النظر الى الخلف
مرحلة التقييم	العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8د	لمشاركة الفعالة	مناقشة إنجازات الحصة

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرادغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميفاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم: 7

المستوى: الأولى ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة

جمالية

الهدف الاجرائي: ان يتمكن من الوصول الى خط النهاية بسرعة قصوى والدخول بالصدر بدون أخطاء قانونية

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية الثانوية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	الموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة – شرح موجز لهدف الحصة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمتطية والمرونة المفصلية.	5د 5د	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	الجري بأقصى سرعة وتخطي خط الوصول تسبيق الرأس على القدم عند خط انهاء السباق اجراء منافسة	الموقف (1): تقسيم التلاميذ الى فوجين، على مسافة 20م نضع حبل طوله قدر الرواقين وارتفاعه 1.6م، يقوم التلاميذ بالجري بأقصى سرعة وعند خط الوصول يتم طأطأة الراس وتفادي الحبل الموضوع عند خط الوصول الموقف (2): نفس التمرين السابق لكن هذه المرة يتم وضع حبلين، حبل عند مسافة النهاية وحبل قبل مسافة الانهاء ب 5م، وبنفس الارتفاع الموقف (3): منافسة بين التلاميذ على مسافة 50م، مع وضع حبل عند مسافة الانهاء		يقوم 2 من تلاميذ المعفيين بشد الحبل عند خط الوصل التنقل في خط مستقيم احترام الأدوار والأماكن	الانهاء الجيد وتفادي الاصطدام في الحبل الوصول تفادي النظر الى الزميل وتوجيه النظر الى الامام خلق روح المنافسة
مرحلة التقييم	العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8د	المشاركة الفعالة	مناقشة إنجازات الحصة

المؤسسة: بوعزة عبد القادر (كاسطور)

الموسم الدراسي: 2020/2019

الأستاذ(ة): بن كرادغ حياة

النوع النشاط: تعليمية رقم (1)

طبيعة النشاط: ميفاتي، أقماع، شواخص، صافرة

مذكرة رقم 8

المستوى: الأولى ثانوي

الكفاءة الختامية: أن يتمكن التلميذ من القيام بأدوار بناءة فرديا ومواجهة المواقف التعليمية بحلول صائبة.

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة جمالية

الهدف الاجرائي: تقويم تحصيلي

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية الثانوية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تحضير نفسي تنشيط الجهاز الدوري تهيئة العضلات العاملة	الموقف (1): الاصطفاف- المناداة- مراقبة البدلة – شرح موجز لهدف الحصة الموقف (2): جري خفيف حول الميدان- القيام بالحركات العامة للجسم- القيام التمطية والمرونة المفصلية.	5د 5د	العمل يكون عن طريق أفواج الانضباط والهدوء	التأكد على الانضباط التركيز على الاحماء الجيد لتفادي الإصابات التمديد الجيد والمطول للعضلة
المرحلة الرئيسية	الإحساس بالمسؤولية القدرة على التسيير والتنظيم تعلم التلميذ مراحل السرعة ديناميكية المنافسة	الموقف (1): تشكيل أفواج وقيام بإعطاء المهام للتلاميذ فوج في المنافسة فوج في الملاحظة فوج في شد الحبل الموقف (2): القيام بالتركيز والتحضير للمنافسة والتركيز على: وضعية الانطلاق من البدء الجري في المحور الجري في الرواق استعمال السرعة القصوى كيفية إنهاء السباق دخول التلاميذ بالصدر عند خط النهاية محاولة التلاميذ الموقف (3): المنافسة بين التلاميذ على مسافة 50م والجري في الرواق		احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد التعامل الإيجابي مع الوقت والفضاء الجري بسرعة في الرواق حتى خط النهاية	التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة التنسيق بين الزراعين والرجلين الوصول الى خط النهاية ودخول بالصدر للحفاظ على التوازن.
مرحلة التقويم	العودة بالجسم الى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	جري خفيف حول الميدان القيام بتمديد العضلات التحية الرياضية ثم الانصراف	8د	لمشاركة الفعالة	مناقشة إنجازات الحصة

النتائج الخام للعينه الاستطلاعية

الاختبارات	اختبار (بدا منطلق 30م "الثانية")		اختبار الجري على شكل 8		اختبار (مكوكي "الثانية")		اختبار 5 خطوات "متر"		اختبار (مرونة من الوقوف "سم")		اختبار (بدا منخفض 50م "الثانية")	
	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	6,69	6,54	6,76	6,58	11,03	10,93	8,1	8,17	0	0	8,92	8,75
2	6,78	6,62	6,94	6,78	11,58	11,5	7,86	7,86	1	1	9,06	8,9
3	7,13	6,89	7,57	7,42	12,68	12,53	7,72	7,78	-2	-1	9,4	9,06
4	7,33	6,98	7,62	7,54	12,75	12,65	7,6	7,68	0	0	9,66	8,65
5	6,64	6,52	7,65	6,98	12,66	11,98	7,65	7,73	-2	-2	8,87	8,76
6	7,77	7,6	7,78	7,64	12,89	12,78	7,6	7,87	1	0	10,15	10,06
المتوسط الحسابي	7,06	6,86	7,39	7,16	12,27	12,06	7,76	7,85	-0,17	-0,50	9,34	9,03
الانحراف المعياري	0,44	0,41	0,43	0,44	0,77	0,73	0,20	0,17	1,22	1,17	0,50	0,52
معامل الصدق		0,98		0,87		0,95		0,88		0,91		0,76
معامل الثبات		0,99		0,93		0,98		0,94		0,95		0,87

نتائج الخام للاختبارات القبليه لعينتي البحث الضابطه و التجريبيه

الاختبارات	العدو 30 م من الحركة		الجري على شكل 8		الجري المكوكي (ثا)		الوثب كل خطوات		عدو 50م من البدا المنخفض (ثا)		ثني الجذع من الوقوف	
	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض
1	6,07	6,53	6,29	6,54	12,4	10,48	8,4	8	9,21	8,78	3	1
2	6,3	6,93	6,38	6,53	12,48	10,5	8,23	8,6	9,36	8,88	2	1
3	6,27	7,49	7,07	6,85	13,32	10,7	8,08	6,4	9,71	10,01	4	2
4	6,46	6,43	6,13	6,87	10,45	12,29	8,1	7,2	9,78	9,85	-1	4
5	6,88	7,13	7,47	7,59	12,72	12,25	7,87	5,53	9,95	9,95	3	-2
6	6,28	6,69	6,28	6,82	12,53	11,26	8,15	6,9	9,63	9,65	-2	-3
7	6,31	7,03	7,03	7	11,92	11,51	7,96	8,2	9,76	9,83	-5	-2
8	6,48	6,59	6,9	7,79	12,49	13,44	8,16	8,6	9,71	9,94	2	1
9	7,21	6,47	6,63	6,94	11,52	13,09	8,03	7,8	9,76	10,11	0	4
10	6	7,61	7,54	7,73	13,33	12,05	6,98	8,4	10,13	9,41	5	3
11	7,91	6,55	6,3	7,02	12,58	13,01	8,21	8,2	8,97	10,38	2	3
12	7,5	7,43	7,01	6,75	11,98	12,39	8,1	8,33	9,86	10,1	-2	2
13	7,46	7,39	7,62	7,6	11,21	12,5	7,75	8,4	8,68	9,38	3	0
14	6,4	7,34	7,32	6,82	10,96	13	7,89	7,3	9,66	9,32	0	0
15	6,18	7,2	6,3	6,52	11,08	11	8,02	5,6	8,89	9,41	2	-2

نتائج الخام للاختبارات البعديه لعينتي البحث الضابطه و التجريبيه

الاختبارات	العدو 30 م من الحركة		الجري على شكل 8		الجري المكوكي (ثا)		الوثب كل خطوات		عدو 50م من البدا المنخفض (ثا)		ثني الجذع من الوقوف	
	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض	ع.تج	ع.ض
1	5,91	5,8	5,85	5,2	11,85	7,87	9	10,31	8,96	9,21	3	3
2	6,72	6,82	6,18	6,1	12,89	9,86	10	10,75	9,32	9,52	2	3
3	5,98	7,76	7	6,5	12,86	9,31	8,5	9,5	9,78	8,98	4	4
4	6,23	6,18	6,25	6	12,91	10,11	9	8,5	9,62	9,68	1	5
5	6,12	7	6,92	6,75	12,28	9,55	8,25	7,1	9,88	9,14	3	-1
6	6,01	6,5	6,32	6,15	12,78	9,85	8,75	8	9,24	8,51	0	3
7	6,86	7,8	7,11	6	12,84	9,5	8,25	9,8	9,6	8,66	-1	1
8	5,88	6,59	6,82	6,25	11,97	10,68	8,1	10	9,56	9,36	3	3
9	6,91	6,66	6,78	5,91	12,62	9,88	8,2	9,25	9,88	9,76	2	5
10	6,13	7,1	7,83	6,3	13,1	10	7	9,5	9,18	9,48	5	4
11	6,82	6,03	5,96	6,6	11,96	9,56	8,5	9,45	8,92	8,91	2	4
12	6,96	6,96	7,28	5,95	12,72	11,06	8,15	9,85	9,56	9,53	-2	5
13	7,02	6,87	7,27	7	12,73	9,18	7,8	10,25	9,18	8,91	3	3
14	6,88	6,88	6,88	5,85	12,81	10,47	7,75	9	9,59	9,62	0	2
15	5,92	6,8	5,96	5,55	12,62	9,86	8,75	7,15	8,76	8,94	2	4

## نتائج الدراسة الاستطلاعية باستخدام SPSS

Correlations الاتساق الداخلي للمحور الاول																
	معامل محو	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12	q13	q14	
معامل محور 1	Pears	1	,771**	,739**	,933**	,771**	,543*	,933**	,943**	,984**	,937**	,933**	-,771**	,933**	,933**	,756**
	Sig.		,001	,002	,000	,001	,036	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,001
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																
Correlations الاتساق الداخلي للمحور الثاني																
	معامل محو	qq1	qq2	qq3	qq4	qq5	qq6	qq7	qq8	qq9	qq10	qq11	qq12			
معامل محور 2	Pears	1	,963**	,963**	,975**	,963**	,698**	,913**	,963**	,968**	,960**	,966**	,963**	,913**		
	Sig.		,000	,000	,000	,000	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																

Scale: التجزئة النصفية للمحور الاول			
<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	15	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
<b>Reliability Statistics</b>			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,722
		N of Items	7 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,948
		N of Items	7 <sup>b</sup>
Total N of Items			14
Correlation Between Forms			,929
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,963
	Unequal Length		,963
Guttman Split-Half Coefficient			,926
a. The items are: q1, q3, q5, q7, q9, q11, q13.			
b. The items are: q2, q4, q6, q8, q10, q12, q14.			
<b>Scale Statistics</b>			
	Mean	Variance	Std. Deviation
Part 1	12,27	14,781	3,845
Part 2	14,20	32,314	5,685
Both Parts	26,47	87,695	9,365
a. The items are: q1, q3, q5, q7, q9, q11, q13.			
b. The items are: q2, q4, q6, q8, q10, q12, q14.			

**Scale: التجزئة النصفية للمحور الثاني**

Case Processing Summary				
		N	%	
Cases	Valid	15	100,0	
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0	
	Total	15	100,0	

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics				
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,964	
		N of Items	6 <sup>a</sup>	
	Part 2	Value	,675	
		N of Items	6 <sup>b</sup>	
Total N of Items		12		
Correlation Between Forms		,994		
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	,997		
	Unequal Length	,997		
Guttman Split-Half Coefficient		,954		

a. The items are: qq1, qq3, qq5, qq7, qq9, qq11.  
b. The items are: qq2, qq4, qq6, qq8, qq10, qq12.

Scale Statistics				
	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	10,93	28,352	5,325	6 <sup>a</sup>
Part 2	11,47	12,267	3,502	6 <sup>b</sup>
Both Parts	22,40	77,686	8,814	12

a. The items are: qq1, qq3, qq5, qq7, qq9, qq11.  
b. The items are: qq2, qq4, qq6, qq8, qq10, qq12.

**Scale: الثبات للمحور الاول**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	,933
N of Items	14

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q1	24,13	74,552	,723	,927
q2	24,00	76,857	,694	,928
q3	24,80	71,600	,917	,921
q4	24,13	74,552	,723	,927
q5	25,33	84,238	,516	,935
q6	24,80	71,600	,917	,921
q7	24,73	71,638	,930	,921
q8	24,47	72,838	,980	,920
q9	24,40	72,971	,923	,921
q10	24,80	71,600	,917	,921
q11	24,80	102,743	-,809	,970
q12	24,80	71,600	,917	,921
q13	24,80	71,600	,917	,921
q14	24,07	75,638	,709	,928

**Scale: الثبات للمحور الثاني**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,937	12

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
qq1	20,73	62,067	,954	,923
qq2	20,73	62,067	,954	,923
qq3	20,67	62,095	,968	,923
qq4	20,73	62,067	,954	,923
qq5	20,07	66,638	,634	,935
qq6	20,33	64,238	,894	,926
qq7	20,73	62,067	,954	,923
qq8	20,73	62,067	,954	,923
qq9	20,73	62,067	,954	,923
qq10	20,07	95,210	-,970	,985
qq11	20,53	62,981	,954	,924
qq12	20,33	64,238	,894	,926

**Scale: الثبات للاستبيان ككل**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,968	26

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q1	46,53	303,838	,711	,967
q2	46,40	308,543	,674	,968
q3	47,20	296,314	,944	,965
q4	46,53	303,838	,711	,967
q5	47,73	322,210	,526	,969
q6	47,20	296,314	,944	,965
q7	47,13	296,410	,956	,965
q8	46,87	299,838	,971	,966
q9	46,80	300,029	,920	,966
q10	47,20	296,314	,944	,965
q11	47,20	356,029	-,760	,978
q12	47,20	296,314	,944	,965
q13	47,20	296,314	,944	,965
q14	46,47	306,124	,692	,967
qq1	47,20	296,314	,944	,965
qq2	47,20	296,314	,944	,965
qq3	47,13	296,410	,956	,965
qq4	47,20	296,314	,944	,965
qq5	46,53	303,838	,711	,967
qq6	46,80	300,029	,920	,966
qq7	47,20	296,314	,944	,965
qq8	47,20	296,314	,944	,965
qq9	47,20	296,314	,944	,965
qq10	46,53	363,552	-,955	,980
qq11	47,00	298,000	,954	,965
qq12	46,80	300,029	,920	,966

## جداول احصائية لـت ستيوننت و ر كا

LOI DU KHI-DEUX AVEC  $k$  DEGRÉS DE LIBERTÉ  
QUANTILES D'ORDRE  $1 - \alpha$

$k$	0.995	0.990	0.975	0.950	0.900	0.500	0.100	0.050	0.025	0.010	0.005
1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.45	2.71	3.84	5.02	6.63	7.88
2	0.01	0.02	0.05	0.10	0.21	1.39	4.61	5.99	7.38	9.21	10.60
3	0.07	0.11	0.22	0.35	0.58	2.37	6.25	7.81	9.35	11.34	12.84
4	0.21	0.30	0.48	0.71	1.06	3.36	7.78	9.94	11.14	13.28	14.86
5	0.41	0.55	0.83	1.15	1.61	4.35	9.24	11.07	12.83	15.09	16.75
6	0.68	0.87	1.24	1.64	2.20	5.35	10.65	12.59	14.45	16.81	18.55
7	0.99	1.24	1.69	2.17	2.83	6.35	12.02	14.07	16.01	18.48	20.28
8	1.34	1.65	2.18	2.73	3.49	7.34	13.36	15.51	17.53	20.09	21.96
9	1.73	2.09	2.70	3.33	4.17	8.34	14.68	16.92	19.02	21.67	23.59
10	2.16	2.56	3.25	3.94	4.87	9.34	15.99	18.31	20.48	23.21	25.19
11	2.60	3.05	3.82	4.57	5.58	10.34	17.28	19.68	21.92	24.72	26.76
12	3.07	3.57	4.40	5.23	6.30	11.34	18.55	21.03	23.34	26.22	28.30
13	3.57	4.11	5.01	5.89	7.04	12.34	19.81	22.36	24.74	27.69	29.82
14	4.07	4.66	5.63	6.57	7.79	13.34	21.06	23.68	26.12	29.14	31.32
15	4.60	5.23	6.27	7.26	8.55	14.34	22.31	25.00	27.49	30.58	32.80
16	5.14	5.81	6.91	7.96	9.31	15.34	23.54	26.30	28.85	32.00	34.27
17	5.70	6.41	7.56	8.67	10.09	16.34	24.77	27.59	30.19	33.41	35.72
18	6.26	7.01	8.23	9.39	10.87	17.34	25.99	28.87	31.53	34.81	37.16
19	6.84	7.63	8.81	10.12	11.65	18.34	27.20	30.14	32.85	36.19	38.58
20	7.43	8.26	9.59	10.85	12.44	19.34	28.41	31.41	34.17	37.57	40.00

**t Table**

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
	<b>0.50</b>	<b>0.25</b>	<b>0.20</b>	<b>0.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.025</b>	<b>0.01</b>	<b>0.005</b>	<b>0.001</b>	<b>0.0005</b>
one-tail	<b>1.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>
two-tails	<b>1.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
<b>Z</b>	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	<b>Confidence Level</b>										

بعض الصور من العمل الميداني بثانوية كاسطور مع العينة التجريبية

