الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم: التربية و علم الحركة

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

وحدات تعليمية مقترحة بإستخدام الأسلوب التعاوني في تحسين القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في نشاط كرة اليد.

بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17 -18 سنة) بثانوية زروقي الشيخ - مستغانم

إعداد الطلبة :
- بوعقل نورالدين
- بوشامية عبد القادر
- بن دوخة حبيب

إشراف الدكتور:
- حرباش إبراهيم

السنة الجامعية:2017/2016

بسم الله الرحمان الرحيم

"يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ

ءَامَنُواْ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ

أُوتُواْ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ

وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ "

صدق الله العظيم

الآية 11 من سورة المجادلة

شكر و تقدير

بسم الله الرحمان الرحيم

والصلاة والسلام على الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم

نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع ,ونتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد .

كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر و الامتنان إلى الدكتور المشرف: [حرباش إبراهيم] على مساعدته لنا بالمعلومات القيمة من أجل إتمام هذا البحث، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى مدير و أساتذة التربية البدنية و الرياضية بثانوية زروقي الشيخ – بمستغانم.

وفي الأخير نتمنى من الله عز وجل أن يجعل هدا العمل في ميزان حسنات كل من ساعدنا.

اهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالى: "وقل لهما قولا كريما واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

صدق الله العظيم

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان أمي .....أمي.....أمي.....خيرة.

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون أمحمد.

إلى كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي إلى ناصر، أمينة، صابرية، نصيرة و إبنها يوسف.

إلى كل من شاركني أيامي الحلوة وتقاسمت معهم أيامي الجامعية واخص بالذكر: سليم ،رياض ،مصطفى، وإلى زملائي في هذا العمل حبيب – عبد القادر.

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

وإلى جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلمي.

نورالدين

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ..... إلى من تفرح لفرحتي وتحزن لحزني
إلى بر الأمان ..... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة .
إلى الذي كان يزيد من عزيمتي وقوتي .....أبي العزيز

إلى إخوتي وأخواتي الذين قاسمتهم هموم الحياة

إلى رفقائي في هذا البحث
...نورالدين.....عبد القادر

إلى أصدقائي في العمل.....حمزة .....حسني .....محمد

حبيب

إهـــداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى(وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغير)

الحمد لله الذي وفقني وسدد خطاي وأعانني

إلى أبي أطال الله في عمره

إلى من كانت نبع للحنان ومصدرا وأفنت شبابها لإسعادي إلى تلك الكلمة الإمتنانية من الحب والرقة والأمان والحنان

إلى التي غمرتني بحبها وحنانها ودعواتها

إلى أمي حفظها الله وأطال عمرها

إلى كل الزملاء والأصدقاء

إلى عبد القادر *محمدشنتوف ****

إلى فضيلة الشيخ "محمدعلى الفركوس"حفضه الله.

الذي كان سندي ورفيق دربي خلال سنوات الجامعة وإلى من ساندوني في هذا العمل

*** نورالدين* *حبيب* .**

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل توزيع عينة البحث.	43
02	يمثل الأسس العلمية للإختبارات البدنية.	54
03	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .	63
04	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (الوثب العريض من الثبات) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي	64
05	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (الوثب العمودي لسارجنت) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	66
06	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (رمي الكرة الطبية (5كلغ) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	67
07	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الرابع (إختبار رمي الكرة الطبية(3كلغ)باليدين) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.	69
08	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (الوثب العريض من الثبات) للمجموعة الضابطةبين الاختبار القبلي و البعدي.	70
09	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثاني (الوثب العمودي لسارجنت) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	71
10	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (رمي الكرة الطبية(5كلغ)) للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	73
11	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الرابع (رمي الكرة الطبية (3كلغ)) باليدين للمجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي و البعدي.	74
12	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.	76

13	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات البعدية (إختبار الوثب العريض من الثبات) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.	77
14	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات البعدية (إختبار الوثب العمودي لسارجنت) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.	79
15	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات البعدية (إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ)) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة	80
16	الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات البعدية (إختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ)باليدين) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة	82
17	يمثل نسب التحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ العينة التجريبية و العينة الضابطة.	83

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة التجريبية.	65
02	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العمودي لسارجنت للمجموعة التجريبية.	67
03	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ) للمجموعة التجريبية.	68
04	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين للمجموعة التجريبية.	70
05	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة الضابطة .	71
06	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الوثب العمودي لسارجنت للمجموعة الضابطة.	72
07	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ) للمجموعة الضابطة.	74
08	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية(3كلغ) باليدين للمجموعة الضابطة.	75
09	نتائج الإختبارات البعدية (إختبار الوثب العريض من الثبات) للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	78
10	نتائج الإختبارات البعدية (إختبار الوثب العمودي لسارجنت) للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	80
11	نتائج الإختبارات البعدية (إختبار رمي الكرة الطبية(5كلغ)) للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	81
12	نتائج الإختبارات البعدية (إختبار رمي الكرة الطبية(3كلغ)باليدين) للمجموعتين التجريبية و الضابطة.	83

قائمة المحتويات

الموضوع:.....**رقم الصفحة.**

شكر وتقدير. أ

إهداء . ب

قائمة الجداول . ج

قائمة الأشكال البيانية. د

التعريف بالبحث

المقدمــة 1

مشكلة البحث..... 3

أهداف البحث..... 4

فرضيات البحث..... 5

أهمية البحث 5

تعريف المصطلحات 6

الدراسات السابقة و المشابهة 7

الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول :أساليب التدريس

تمـــهيد 13

1-1 مفهوم التدريس 14

2-1 أساليب التدريس 14

1-2-1 أساوب الأمر 14

1-1-2-1 أهداف الأسلوب 15

2-1-2-1 مميزات الأسلوب.....15

3-1-2-1 عيوب الأسلوب.....15

2-2-1 أسلوب التعلم التعاوني 16

1-2-2-1 أسس التعلم التعاوني.....16

2-2-2-1 مهارات التعلم التعاوني.....17

3-2-2-1 أهداف التعلم التعاوني.....17

1-2-2-4 مجموعات التعلم التعاوني.....18
1-2-2-5 أهم المميزات.....18
1-2-3 أسلوب التعلم الذاتي..... 18
1-2-3-1 أهداف أسلوب التعلم الذاتي.....19
1-2-3-2 خطوات تنفيذ أسلوب التعلم الذاتي 19
1-2-4 أسلوب حل المشكلات 20
1-2-4-1 مميزات أسلوب حل المشكلات.....20
1-2-4-2 أهداف أسلوب حل المشكلات.....20
1-2-5 أسلوب الإكتشاف الموجه.....21
1-2-5-1أهداف أسلوب الإكتشاف الموجه.....21
1-2-5-2 قنوات النمو في أسلوب الإكتشاف الموجه.....23
الخاتمة..... 23

الفصل الثاني : المتطلبات البدنية في كرة اليد

تمـــهيد 25
2-1- المتطلبات البدنية في كرة اليد.....26
2-2-المتطلبات البدنية.....26
2-2 - 1 مفهوم اللياقة البدنية 26
2-2 - 2 - اللياقة البدنية العامة و الخاصة في كرة اليد.....26
2-2 - 2 - 1 - القوة العضلية.....27
2-2 - 2 - 2 - القدرة العضلية.....27
2-2 - 2 - 3 - الـدقة.....28
2-2-2-4- السرعة.....28
2-2-2-5- التحمل..... 29
-2-2-6- المرونة.....30
2-2-2-7- الرشاقة.....32
خاتمة.....33

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول :منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تـــــهيد 36
1- 1- الدراسة الاستطلاعية.....37
2-1 - الدراسة الأساسية.....37
2-1-1. منهج البحث.....38
2-1-2.مجتمع وعينة البحث.....39
2-1-3 - متغيرات البحث.....39
2-1-3-1- المتغير المستقل.....39
2-1-3-2-المتغير التابع.....39
2-1-3- 3- الضبط الإجرائي للمتغيرات.....40
2-1-4. مجالات البحث.....40
2-1-4-1. المجال البشري.....40
2-1-4-2. المجال المكاني.....40
2-1-4-3. المجال الزمني.....41
2-1-5. أدوات البحث.....42
2- 1- 6- مواصفات الإختبارات المستخدمة.....42
2-1-7-1-إختباري الطول و الوزن.....43
2-1-7-2- الإختبارات البدنية.....49
2-1-8- الأسس العلمية للاختبارات.....49
2-1-8-1ثبات الإختبار.....49
2-1-8-2. صدق الإختبار.....50
2-1-8-3. موضوعية الإختبار.....50
2-1-9. الدراسة الإحصائية.....51
خاتمة.....53

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيـــد.....55
2-1. عرض ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية للعينتين التجريبية و الضابطة 56
2-2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية.....58
2-2-1. مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض.....58
2-2-2 مقرنة نتائج القياسين القبلي و البعدي لاختبار الوثب العمودي.....59

2-2-3 مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ).....61
2-2-4 مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ).....62
2-3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة.....64
2-3-1. مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض.....64
2-3-2 مقرنة نتائج القياسين القبلي و البعدي لاختبار الوثب العمودي..... 65
2-3-3 مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ).....66
2-3-4 مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ).....68
2-4. عرض ومناقشة نتائج الإختبارات البعديةللعينتين التجريبية و الضابطة 69
2-4-1. مقارنة نتائج القياسين البعديين لاختبار الوثب العريض..... 71
2-4-2 مقرنة نتائج القياسين البعديين لاختبار الوثب العمودي 72
2-4-3 مقارنة نتائج القياسين البعديين لاختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ).....74
2-4-4 مقارنة نتائج القياسين البعديين لاختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ).....75
2-5- نتائج التحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة.....77
2-6- الاستنتاجات.....79
2-7- مناقشة فرضيات البحث.....80
2-7-1.مناقشة الفرضية الأولى.....80
2-7-2-مناقشة الفرضية الثانية.....82
2-7-3.مناقشة الفرضية الثالثة.....83
2-8-الإقتراحات و التوصيات.....84
خاتمة الفصل.....85
الخلاصة العامة.....86
الملاحق
قائمة المراجع و المصادر

ملخص البحث

عنوان الدراسة :

وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني، في تحسين القوة المميزة بالسرعة، لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، في نشاط كرة اليد.

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني، على صفة القوة المميزة بالسرعة، لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، في نشاط كرة اليد.(صنف ذكور (17 – 18) سنة)، و التحسيس بأهمية هذه الصفة في الإعداد البدني، ولهذا إفترض الطلبة الباحثين أنه بإمكان تطبيق أسلوب التعلم التعاوني كفاعلية لتحسين القوة المميزة بالسرعة، لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (17 – 18)سنة، في نشاط كرة اليد،و قد إحتوت عينة البحث 30 تلميذ، قسمت إلى عينتين ،15تلميذ من قسم العلوم التجريبية في العينة التجريبية ، و 15 تلميذ من قسم تسيير و إقتصاد في العينة الضابطة، تم إختيارها بطريقة عشوائية، قدرت بنسبة 23 ٪ من مجتمع البحث، وهذا بالاعتماد على المنهج التجريبي، باستعمال الإلمام النظري، الإختبارات البدنية، الوحدات التعليمية، الوسائل الإحصائية، وبعدها إستخلص الطلبة الباحثين على ضوء الدراسة النظرية، الدراسة الميدانية (التجربة الإستطلاعية و الأساسية) و الدراسة الإحصائية للنتائج الخام باستخدام برنامج spss، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية، و أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني كان لها دور فعال في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للتلاميذ في نشاط كرة اليد، و في الأخير من خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث نوصي بضرورة تطبيق الأسلوب التعاوني في التدريس بالمرحلة الثانوية، و ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام أسلوب التدريس التعاوني، على عينات لمراحل أخرى وعلى متغيرات أخرى.

Intitulé de l'étude:

"Proposition d'Unité Didactique selon le modèle participatif en vue de l'amélioration de la force distinctive à la vitesse, destinée aux élèves de 3ème AS, discipline Hand ball"

Cette étude, proprement dit, vise à évaluer le degrès de pertinence de ladite Unité Didactique selon le modèle participatif en vue de l'amélioration de la force distinctive à la vitesse, destinée aux élèves de 3ème AS, discipline Hand ball ages entre 17 et 18 ans, ainsi que la sensibilisation à l'importance de cette démarche dans l'amélioration de la condition physique.

De ce fait, une hypothèse a été proposée selon qu'il serait possible d'appliquer cette methode chez les élèves sus-cités, prenant un échantillon de 30 élèves, divisés en deux groupes de 15, répartis comme suit:
- 15 élèves de la filière sciences expérimentales pour l'échantillon experimental,- 15 de la filière Economie et Gestion pour l'échantillon catalyseur, choisis à hauteur de 23% des groups etudes', ayant comme support les moyens suivants:
la méthode expérimentale, théorique et pratique à la fois, l'unité didactique en question, les moyens statistiques.

A partir des observations recueillies, les chercheurs ont constatés des disparités statistiques entre l'échantillon experimental et celui catalyseur au profit du dernier échantillon, et que cette Unité Didactique a eu un influence positive dans l'amélioration de la force distinctive à la vitesse, destinée aux élèves de 3ème AS en Hand ball.

Par ailleurs, nous conseillons vivement l'utilisation de cette méthode, et la néssecité d'effetuer d'autres études en utilsant le modèle participative sur d'autres échantillons d'apprenants.

Study Title:

Suggested teaching units using the cooperative method, to improve the power of speed, for third-year secondary students, in handball activity.

The aim of the study is to determine the effect of the proposed educational units on the use of the cooperative method, on the strength characteristic of speed, for the third year secondary students in handball activity (male class (17-18 years) The study sample included 30 students, divided into two samples, 15 students from the experimental science department in the sample And 15 students from the Department of Management and Economics in the sample Duck, randomly selected, estimated at 23% of the research community, depending on the experimental approach, using theoretical knowledge, physical tests, educational units, statistical methods, and then abstracted students in the light of the theoretical study, the field study) And the statistical study of the raw results using the **spss** program, there are statistically significant differences in the remote tests between the control sample and the experimental for the experimental sample, and the proposed educational units using the cooperative method had an effective role in improving the It is recommended to apply the collaborative method of teaching in the secondary stage, and the need to conduct other studies using the method of teaching cooperative, on the samples of other stages and other variables.

الجانب التمهيدي

الجانب التمهيدي

مقدمة:

التدريس هو عبارة عن حصيلة من الخبرات و المهارات المسنودة إلى خلفية مهنية عالية يمكن ممارستها بطريقة و واقع المجموعة و أهدافها و مواقفها السلوكية ،وكما يعرف التدريس بأنه إرشاد وتوجيه لقدرات التلاميذ، كما هو الإجراءات التي يقوم بها المدرس مع تلاميذه لانجاز مهام معينة، لتحقيق أهداف سبق تحديدها، وترتكز عملية التدريس على ما حققه التلميذ من الخبرات السابقة وما اكتسبه من تجربة في ميدان عمله. (د.عطاء الله أحمد، 2007، صفحة 04) .

تعتبر أساليب التدريس من مكونات المنهج الأساسية حيث أن الأهداف التعليمية والمحتوى لا يمكن تقويمهما إلا بواسطة المعلم و الأساليب التي يتبعها في تدريسه، فالأساليب تتضمن المواقف التعليمية التي تتم داخل القسم، و الطريقة التي يتبعها حيث يجعل هذه المواقف فعالة و مثمرة في الوقت نفسه، و تسعى الأساليب الجديدة إلى الاهتمام بإيجابية التلاميذ و تفاعلهم في تحقيق الأهداف التربوية و التعليمية الموضوعة حسب قدراتهم و مهاراتهم و يتحول دور المدرس من ملقن للمعلومات إلى مصمم للبيئة التعليمية، كما أنه من الأهمية إعداد المدرس إعدادا جيدا في استخدام الطرق و الأساليب، و الأسلوب في مجال التدريس يعني شكل متميز في تنفيذ الدرس الذي يتخذه المدرس كوسيلة لتعليم التلاميذ، و يتبنى المدرس أسلوب واحد أو أكثر وهذا تبعا لمحتوى الدرس و المراحل السنية، وكما تتنوع استراتجيات التعليم و طرق التدريس،تتنوع أيضا أساليب التدريس،و من بين هذه الأساليب أسلوب التعلم التعاوني الذي يعتبر إستراتجية تدريس ناجحة يتم فيها استخدام مجموعات صغيرة تضم كل منها تلاميذ ذوي مستويات و قدرات مختلفة يمارسون أنشطة التعلم متنوعة لتحسين فهمهم للموضوع، و كل عضو في الفريق ليس مسؤولا عن تعلمه فقط، بل يساعد زملائه في المجموعة عل التعلم مما يخلق جوا من الإنجاز و التحصيل المرتفع، لتحقيق أهداف

مشتركة، تمثل له الجوانب المعرفية و الوجدانية و المهارية، (د.حسين طه- خالدعمران، 2008، صفحة 144) فكيف يساهم هذا الأسلوب في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في كرة اليد (17 – 18) سنة، و التي تعتبر من المتطلبات البدنية اللازمة لكرة اليد،و تعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة. (ساري أحمد، 2001، صفحة 37) و التي تتطلب توافر ثلاثة مقومات هـامة هي: درجة عالية من القوة العضلية، درجة عالية من السرعة، درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة في القوة العضلية، (كمال عبد الحميد.محمد صبحي حسانين، 2002، صفحة 66)حيث تهدف إلى التغلب على مقاومات باستخدام السرعة و القوة في آن واحد.

ورياضة كرة هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم، ويعدها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم، وهي لعبة الإثارة والسرعة معا في وقت واحد وتعتمد على مؤهلات بدنية وعلى درجة الكفاءة للاعبين لأداء المهارات الأساسية تجمع بين إستلام الكرة و تمريرها في أقل وقت ممكن ورغم حداثة اللعبة، إلا أنها اجتذبت الكثير من الجماهير في جميع بلدان العالم حتى أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم بعد لعبتي كرة القدم و السلة و تجرى مسابقاتها في الصالات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق. (د.صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 09) ومن خلال ملاحظتنا الميدانية وتتبعنا لتدريبات الفرق الرياضية التي تفتقر إلى الأساليب الحديثة في التعليم هذا من جهة ومن جهة أخرى نقص الدراسات وقلتها في هذا المجال في الجزائر نظرا كان سببا في اختيارنا لهذا الموضوع الذي حاولنا فيه التعرف أكثر على استعمال الأسلوب التعاوني في مجال كرة اليد ، وقد خصصنا هذا الجانب التقني لخاصية من الخصائص البدنية لكرة اليد وهي – القوة المميزة بالسرعة – ومن اجل الإلمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه إلى جزئيين نظري، تطبيقي ولإثرائه فقط

افتتحنا بتعريف عام بوضع إطار عام للدراسة، وذلك منهجي لمشكلة البحث وقد شملت الدراسة بابين:

الباب الأول:

الجانب النظري: والذي يتضمن فصلين :

الفصل الأول: أساليب التدريس.

الفصل الثاني: المتطلبات البدنية و المهارية لكرة اليد.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي :الذي يتضمن فصلين.

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

- مشكلة البحث:

تشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري و القفز و الرمي ...إلخ، و رياضة كرة اليد عبارة عن جري و وثب و تصويب ، و لهذا كان من السهل تعلمها و ممارستها لجميع الأعمار و للجنسين ، الأمر الذي جعل أساتذة التربية البدنية و الرياضية يميلون إليها و يعتبرونها رياضة جماعية ملائمة للوسط المدرسي،وهذا لأنها مشوقة لدى التلميذ ، وممارستها تفيد جميع أعضاء الجسم، لما تتميز به من سرعة كفاح بين المهاجمين و المدافعين، (أ.د.منير جرجس إبراهيم، 2004، صفحة 03)، وتعتبر المهارات الأساسية في هذا النشاط بمثابة العمود الفقري للعبة و لا غنى عنها، لكن لأداء هذه المهارات والفوز بالمنافسات يجب توفر بعض المتطلبات البدنية مثل "الرشاقة، السرعة، المرونة، القوة، التحمل،القوة المميزة بالسرعة".

و بالنظر إلى تدريس التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة و إلى نشاط كرة اليد بصفة خاصة، في مؤسساتنا التعليمية لا حضنا أن أداء التلاميذ يحتاج إلى القوة و

السرعة أو ما يمكن تلخيصه في صفة القوة المميزة بالسرعة، و ذلك راجع إلى التركيز على الجانب المهاري و إهمال الجانب البدني، كما تبين أنه لا يوجد غير الطرق التقليدية التي تعتمد على التلقين من طرف الأستاذ، دون مشاركة فعلية للتلاميذ في الموقف التعليمي، و هذا ما أشارت إليه نسيمة محمود ،أنه كثيرا ما يقع المعلمون في خطأ عدم إتاحة الفرصة الكافية للممارسة التي تتصف بالحرية و الانطلاق من جانب المتعلمين، الشيء الذي لا يسمح بمراعاة الفروق الفردية ، ومنه لا يمكن الأخذ بيد الضعيف و مساعدته أو إكتشاف الموهوب و صقله (نسيمة محمود إبراهيم والي ، 2006، صفحة 12)، و من خلال نتائج البحوث و الدراسات السابقة و المشابهة، جائت هذه الدراسة لتدعيمها، ومن بين هذه الدراسات دراسة دبدوش حمزة ،عمريو بن عمرة ،سنة: 2008/2007 – جامعة محمد بوضياف بالمسيلة . والتي من نتائجها وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة التجريبية،ودراسة مسعودي عبد الرحيم،سنة: 2014م/2015مبجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم، ومن نتائجها هناك فاعلية للتعلم التعاوني في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي(08 – 10) سنة،جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

1- هل للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني دور في تحسين القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في نشاط كرة اليد (17 – 18) سنة؟

التساؤلات الفرعية:

- ✓ هل هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالسرعة؟
- ✓ هل هناك فروق في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية؟
- ✓ هل الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني تحسن من صفة
- ✓ القوة المميزة بالسرعة.

3- أهداف البحث : تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

الهدف الرئيسي:

- معرفة تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني على صفة القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في نشاط كرة اليد(17 - 18)سنة.

الأهداف الفرعية:

- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة عند تلاميذ الصف الثالث ثانوي.

- معرفة إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية.

- التحسيس بأهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في الإعداد البدني.

4- فرضيات البحث:

أ/الفرضية العامة:

- للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني أثر في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في كرة اليد(17 - 18)سنة؟

ب/ الفرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي بالنسبة لصفة القوة المميزة بالسرعة لصالح العينة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

- الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني تؤثر بشكل فعال في تحسين القوة المميزة بالسرعة.

5- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

أ- الجانب العملي:

- إبراز أهمية الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في كرة اليد.

ب – الجانب العلمي:

- مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفة القوة المميزة بالسرعة في نشاط كرة اليد.

6- تعريف المصطلحات:

التعريف النظري:

الوحدات التعليمية: هي وضعية تعليمية تعلمية تدمج مجموعة من الأنشطة تهدف إلى إكساب المتعلم جملة من القدرات (المعارف –المهارات – المواقف)، قابلة للتوظيف في معالجة القضايا المطروحة في إطار مدار الاهتمام و حل المشكلات، وهي شكل من أشكال تنظيم أنشطة المتعلم. (د.عطاء الله أحمد، 2007، صفحة 14)

أسلوب التعلم التعاوني: هو أسلوب لتنظيم الفصل،حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة،يجمعهم هدف مشترك هم إنجاز المهمة المطلوبة،مع تحمل مسؤولية تعلمهم و تعلم زملائهم. (د.حسين طه- خالدعمران، 2008، صفحة 142)

- **القوة المميزة بالسرعة: وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومات مختلفة و بسرعة إنقباض عضلي عالي مع بسرعة عالية.**

(jukak menouil, 1983, p. 33)

- **كرة اليد:** هي إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس بالكرة وقد نشأت في القرن التاسع عشر، وهي تتكون من سبعة لاعبين بما فيهم الحارس وتلعب باليد وتأخذ ميدان طوله 40م وعرضه 20م وتسير من طرف حكمين، وتلعب بشوطين كل شوط مدته 30د تفصلهما 10د للاسترجاع و الراحة. (علاوي, د-محمد حسن، 1985، صفحة 26)

- **مرحلة المراهقة (17 - 18) سنة:** هي المرحلة التي تعني النمو حتى بلوغ الرشد كما تعتبر الطريق نحو مرحلة الرشد لان الطفل يصل في نهايتها إلى درجة كبيرة من النضج الشامل ليصبح متكامل الشخصية. (إيناس خليفة خليفة، 2005، صفحة 72)

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الأولى:

للطالب: دبدوش حمزة ،عمريو بن عمرة ،سنة: 2008/2007 - جامعة محمد بوضياف بالمسيلة .

العنوان: استخدام برنامج تدريبي وتبيين تأثيره على تنمية صفتي القوة والسرعة للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18سنة).

هدف البحث:

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي على صفتي القوة والسرعة للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط(16-18سنة).

فرض البحث :

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفات القوة والسرعة دور في تنمية مستوى أداء لاعب كرة اليد.

- منهج و عينة البحث و كيفية اختيارها:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وقد اشتملت عينة البحث على مجموعتين :

المجموعة التجريبية : فريق أولمبي المسيلة لكرة اليد أواسط وتضم 18لاعبا .

المجموعة الشاهدة : فريق الاتحاد الرياضي البرايجي لكرة اليد أواسط وتضم 18لاعبا.

النتائج:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة التجريبية.

التوصيات:

- ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي القوة و السرعة بطريقة مدروسة علميا وتتناسب وإمكانيات الرياضيين.

- يعتبر عمر (16-18سنة) أنسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظرا للاستعدادات النفسية والعصبية التي يتميز بها لاعبوا هذا السن.

الدراسة الثانية:

للطالب:مسعودي عبد الرحيم،سنة: 2014م/2015مبجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

عنوان البحث: فاعلية التعلم التعاوني في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي(08 – 10) سنة.

هدف البحث: معرفة واقع ممارسة و تطبيق التعلم التعاوني و الصعوبات التي تعيق تحسين تطور بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (08 – 10) سنة.

فرض البحث:يمكن تطبيق التعلم التعاوني كفاعلية لتحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لتلاميذ الطور الابتدائي (08 -10) سنة.

منهج و عينة البحث و كيفية اختيارها:

تم استخدام المنهج التجريبي و اختيار العينة عشوائيا.

العينة التجريبية: تتكون من 24 تلميذ أعمارهم ما بين (08 – 10) سنة.

العينة الضابطة: تتكون من24تلميذأعمارهم ما بين(08 – 10)سنة.

– **النتائج:** وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القدرات لبدنية و الحركية للمجموعة التجريبية.

التوصيات: ضرورة تكثيف البحوث بالأسلوب التعاوني و استغلال الفترات العمرية (08 – 10)سنة كونها حساسة و قابلة لتحسين القدرات البدنية و الحركية.

الدراسة الثالثة:

للطلبة: أحمد براهمي الحاج، مخلوف سيد علي، سنة:2013/2012 بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم.

عنوان البحث: تأثير التدريب الدائري على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط (14 – 15) سنة.

هدف البحث: تحديد ما مدى تأثير التدريب الدائري على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.

فرض البحث: التدريب الدائري يؤثر بشكل إيجابي على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

– **منهج وعينة البحث و كيفية اختيارها:**

تم استخدام المنهج التجريبي و اختيار العينة بشكل عشوائي.

العينة التجريبية: قسم به 30 تلميذ (ذكور و إناث)أعمارهم ما بين (14 – 15)سنة.

العينة الضابطة: قسم به 30 تلميذ (ذكور و إناث)أعمارهم ما بين (14 – 15)سنة.

النتائج: وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية.

التوصيات:العمل بطريقة التدريب الدائري من أجل تنمية الصفات البدنية.

- التعليق على الدراسات:

هذه الدراسات استخدمت نفس المنهج و هو المنهج التجريبي، و تم فيها اختيار العينة بشكل عشوائي، و استعمال الاختبارات البدنية حسب كل دراسة، و توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات (الصفات البدنية لكل دراسة) للمجموعة التجريبية، كما أوصت هذه الدراسات إلى ضرورة الاهتمام بتنمية بالصفات البدنية.

- نقد الدراسات:

إن ما نلاحظه على هذه الدراسات السابقة أنها دراسات غير شاملة وإنما اقتصرت على بعض الجوانب، وعلى بعض الرياضات مما دفعنا إلى إجراء دراسة تبين، أثر وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني في تحسين القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ الصف الثالث ثانوي في كرة اليد(17 - 18)سنة.

الجانب النظري

الفصل الأول

أساليب التدريس

تمهيد:

التدريس هو فن توصيل المعلومات و المعارف إلى التلاميذ و الإجراءات التي يقوم بها المعلم مع التلاميذ لإنجاز مهام معينة و لتحقيق أهداف معينة، و في بحثنا هذا تطرقنا إلى أساليب التدريس، وفي هذا الفصل سنقوم بإعطاء مفهوم للتدريس،أساليب التدريس التطرق لبعض أساليب التدريس.

1 -1-مفهوم التدريس:

يطلق على التدريس بأنه علم و فن و هو عمل شاق و جاد، و الفرد يحتاج لسنين لكي يتعلم كيف يكون مؤهلا للتدريس ،و يعد التدريس من المحاور المهمة في العملية التعليمية حيث يرتبط ببقية المحاور الأخرى ارتباطا وثيقا لهذه العملية كالمناهج، و يشير إلى أن التدريس يعين بصورة شاملة الأخذ و العطاء والحوار و التفاعل بين المدرس و التلميذ. (محمد., مصطفى السايح، 2000، صفحة 13)

1 – 2 - أساليب التدريس:

إن فكرة التدريس الجيد قد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية و التعليم واهتم العاملون في هذا المجال الحيوي اهتماما جديدا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم والتطور للعملية التدريسية وتناول الباحثون و الدارسون هذه المشكلات بالدراسة والتحليل والصياغة، أما الفكرة الثانية فهي تصنيف القرارات التي ينبغي أن تتخذ في أية عملية تدريسية وهذه القرارات قد تكون حول الأهداف والمواضيع والفعاليات الخاصة وعمليات التنظيم ونوع التغذية الراجعة للمتعلم وغيرها. (د-محمد مصطفى السايح، 2003، صفحة 19).

1 – 2 – 1- أسلوب الأمر:

لو لاحظنا الإجراءات التي يتكون منها الدرس لعرفنا إن احد جوانبه المهمة هي القرارات التي تسير الدرس والتي تتخذ إن كانت من قبل المدرس أو التلميذ أو بالتعاون بينهما في مراحل ما قبل الدرس أو أثنائه وبعده ففي هذا الأسلوب يكون المعلم منفردا في اخذ القرارات،بالمراحل الثلاث وعلى التلميذ الانصياع لتلك الأوامر وتنفيذ ما يطلب منه. تكون عملية التدريس مباشرة وكذلك العلاقة مباشرة بين الأمر والانجاز حيث إن التلميذ يعمل ضمن النموذج المعمول له من قبل المعلم،والصفة الغالبة على هذا الأسلوب ينبغي أن تكون وفق التصور الآتي:

1- الانجاز الجديد والذي يأتي بعد الأمر.

2- يكون المعلم مستمرا بإعطاء الإيقاع أو الوزن لضمان مفعول الأمر والأداء الصحيح من قبل التلاميذ.

3- إن اغلب قرارات المعلم لا تناقش.

4- الجانب الإبداعي يقرره المعلم ولا علاقة للتلميذ به.

1-2-1-1- أهداف الأسلوب:

الإشكالات والمداخلات في نماذج أساليب التدريس.هي المقدرة على معرفة الأهداف التي يمكن التوصل إليها بأية أسلوب،وأسلوب الأمر يمكن أن يحقق الأهداف التالية:

1- الاستجابة الآنية المباشرة.

2- الدقة في الاستجابة.

3- السيطرة على الأداء.

4- السيطرة على التلاميذ إداريا وانضباطا وعملا.

مميزات الأسلوب:1-2-1-2-

1- استخدام هذا الأسلوب مع التلاميذ الصغار.

2- كذلك من الممكن استخدامه مع المبتدئين في ممارسة المهارة.

3- من الممكن استخدامه في الفعاليات الصعبة للسيطرة على مسار العمل.

1-2-1-3 عيوب الأسلوب:

1- لا يأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين التلاميذ.

2- لا يعطي الفرصة الكافية في مشاركة التلميذ في أخذ القرارات.

3- لابسهم التلميذ في عملية الإبداع. (د-محمد مصطفى السايح، 2003، الصفحات 19-22).

1-2-2- أسلوب التعلم التعاوني:

لقد تعددت تعريفات التعلم التعاوني و ذلك بسبب تعدد البحثين الذين تناولوا هذه الإستراتجية بالدراسة و البحث، و يعرض المؤلف مجموعة من هذه التعريفات كما يلي:

يعرف – محمد المرسي (1995) إستراتجية التعلم التعاوني بأنها إستراتجية للتعلم، يتم بموجبها تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة،يعمل أفرادها متعاونين ،متحملين مسؤولية تعلمهم،وتعلم زملائهم،وصولا إلى تحقيق أهدافهم التعليمية التي هي في الوقت نفسه أهداف المجموعة.

تشير – فاطمة مطر – إلى إن إستراتجية التعلم التعاوني عبارة عن:أسلوب في تنظيم الفصل، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة ،يجمعها هدف مشترك،هو إنجاز المهمة المطلوبة،مع تحمل مسؤولية تعلمهم وتعلم زملائهم. (د-حسين طه-خالد عمران، 2008، صفحة 144)

1-2-2-1-أسس التعلم التعاوني:

يقوم التعلم التعاوني على مجموعة من الأسس و المبادئ يمكن إيجازها في ما يلي:

- مراعات الفروق الفردية.
-الاهتمام بالمشاركة الإيجابية و تفاعل المتعلم.
- المناقشة الجماعية.
- تشجيع التلاميذ على التعاون و العمل في مجموعات.
- التنظيم.

– التقويم الفردي و الجماعي. (د–حسين طه–خالد عمران، 2008، صفحة 149)

1–2–2–2– مهارات التعلم التعاوني:

– **عمليات التعلم:**وتشمل الملاحظة الاستنتاج التنبؤ الاتصال التصنيف القياس ...إلخ، وتشمل أيضا فرض الفروض والتعريف الإجرائي و التحكم في المتغيرات وتفسير البيانات و التجريب.

– **الثقة بالنفس:** من خلال مشاركة المتعلمين الآخرين في الأفكار و المواقف مع تقبل أفكار الآخرين ومآزر تهم.

– **القدرة على الاتصال:**وتشمل مهارات التحدث، الكتابة، الاستماع، القراءة، والتعبير عن الفكر بوضوح و فعالية.

– **احترام الرأي الآخر:**من خلال تعامل المتعلم مع وجهات النظر المختلفة لبعض زملائه.

– **تقدير العمل التعاوني:**من خلال القدرة على المساهمة مع الآخرين في العمل و التخلي عن الأنانية و التحيز. (د–حسين طه–خالد عمران، 2008، صفحة 155)

1–2–2–3–أهداف التعلم التعاوني:

– وجود هدف مشترك لمجموعة التلاميذ.

– تفاعل أفراد المجموعة التعليمية الواحدة مع بعضهم البعض.

– يكون كل فرد في المجموعة مسؤولا عن العمل، والواجب الذي تقوم به المجموعة.

– يمكن دمج أسلوب التعلم التعاوني مع بعض الأساليب الأخرى.

– تحقيق بعض الجوانب الاجتماعية مثل: تكوين علاقات مع الزملاء – تنمية القيادة– اتخاذ القرارات.

1-2-2-4- مجموعات التعلم التعاوني:

أولا:المجموعات التعليمية التعاونية الرسمية:

- وهي التي تستغرق في عملها مدة زمنية قصيرة تبلغ عدة دقائق أو عدد حصص لانجاز مهمة محددة.

ثانيا:المجموعات التعليمية التعاونية غير الرسمية:

- وهي مجموعات مؤقتة قد تستغرق حصة واحدة أو طوال فترة النقاش بهدف تركيز انتباه التلاميذ.

ثالثا:المجموعات التعليمية الأساسية:

وهي مجموعات غير متجانسة، والعضوية فيها دائمة ومستقرة.-

1-2-2-5- أهم المميزات:

- زيادة عملية التحصيل الدراسي.
- الأخذ بوجهات نظر الآخرين.
- زيادة الدافعية للتعلم.
- تدعيم العلاقات الاجتماعية بين الطلاب. (د.نوال ابراهيم شلتوت-د.محسن محمد حمص، 2006، الصفحات 29-31-32)

1-2-3-أسلوب التعلم الذاتي:

لسنا في احتياج لان نقول الكثير عن هذا الأسلوب حيث أن مجال الأساليب يحدد الانتقال في القرارات من المعلم إلى المتعلم، إن المنطق الداخلي لمجال الأساليب يقودنا إلى إدراج انه من الممكن فعلا للمتعلم أن يتخذ كل القرارات بنفسه في مرحلة ما قبل التدريس، ومرحلة التدريس، ومرحلة ما بعد التدريس، معناه المتعلم في هذا

الأسلوب مكلف بتنفيذ كل القرارات في جميع مراحل عملية التدريس. (د-محمد مصطفى السايح، 2003، صفحة 137)

1-2-3-1- أهداف أسلوب التعلم الذاتي:

- اعتماد الطالب على نفسه في التغذية الراجعة.
- استخدام الطالب لورقة المعيار ليحسن من أدائه.
- يتحلى الطالب بالأمانة والموضوعية عند تقيمه لنفسه.
- يعرف حدود إمكانياته و يتقبلها.
- يتعرف الطالب على أخطائه بذاته من خلال ما يقوم به بورقة العمل.
- الاستمرار في العمل الفردي بالاتخاذ القرارات عند التنفيذ والتغذية الراجعة.

1-2-3-2-خطوات تنفيذ الأسلوب التعلم الذاتي:

1- تحديد الجزء الذي يريد المعلم تنفيذه في الدرس.

2- إعداد ورقة المعيار للطلاب.

3- شرح المعلم لدور الطلاب:

- أداء التمرين وتسجيل النتائج بعد كل تمرين.
- قراءة الورقة قبل البداية في أداء التمرين.

4- شرح الإجراءات التنظيمية لسير التمرينات.

5- شرح دور المعلم:

- ملاحظة أداء المتعلم.
- التأكد من استخدام ورقة المعيار بطرقة صحيحة.

– إعطاء تغذية راجعة لجميع الطلاب. (د.رشيد الحمد–أ.خالد السير، 2006، الصفحات 50–52)

1–2–4–أسلوب حل المشكلات:

في هذا الأسلوب تزداد درجة الاستقلالية في التنفيذ و هذا يعني استمرارية التطور الفكري للمتعلم،بحيث أنه يتعلم كيفية أخذ القرار بأكثر حرية و ذلك باكتشاف الفكر المقترح من طرف المتعلم ففي هذا الأسلوب مشكلة لحل عملية البحث، الاكتشاف و الإختبار من مسؤولية المتعلم فالمعلم يقدم المشكلة من أجل تقديم للطالب فرصة تطوير قدراته ومهاراته و الكشف عنها فالمعلم هنا يتوقع الحلول و يحدد الإجابات الأكثر دقة و ينظم مكان العمل وقتا برنامج تنفيذي. (محمد., مصطفى السايح، 2000، الصفحات 25–26)

1–2–4–1– مميزات الأسلوب:

– تشجيع الطلاب على التجريب و الاستقلال.

– تنمية التفكير و القدرة على الإبداع لدى الطلاب.

–تشجيع الطلاب على معرفة دقائق الحركة.

– المساهمة في تقديم خبرات و أنشطة للطلاب.

– استخدام انطباعا عاما للمعلم عن مستويات الطلاب. (د.رشيد الحمد–أ.خالد السير، 2006، صفحة 86)

1–2–4–2– أهداف الأسلوب:

– توجيه الطاقات المعرفية للمعلم إلى تصميم مشكلات تتعلق بالتربية الرياضية.

– توجيه الطاقات المعرفية للمتعلم إلى اكتشاف حلول متعددة لأي مشكلة في التربية الرياضية.

– تطوير النظرة المتعمقة إلى بنية النشاط و اكتشاف التنويعات في داخل هذه البنية.

– الوصول إلى مستوى الأمن المؤثر الذي يسمح للمعلم والمتعلم بتجاوز الاستجابات التقليدية المقبولة.

– تطوير القدرة على التحقق من صدق الحلول و تنظيمها. (د–محمد مصطفى السايح، 2003، صفحة 79)

1–2–5– أسلوب الإكتشاف الموجه.

يعتمد أسلوب الإكتشاف الموجه على نوع من التفاعل الفكري بين المعلم و التلميذ حيث يقوم المعلم بطرح أسئلة متتالية على التلميذ يقابلها إستجابة حركية من التلميذ،وهذا يستلزم أن يقوم المدرس بإعداد مجموعة الأسئلة قبل بداية الدرس بحيث يكون هناك تسلسل في هذه الأسئلة كي تقود التلميذ إلى الهدف النهائي. (د.نوال ابراهيم شلتوت–د.محسن محمد حمص، 2006، صفحة 15)

1–2–5–1– أهداف الأسلوب:

– شغل الطالب في عملية استكشافية معينة.

– تنمية العلاقة الإيجابية بين الطالب و المعلم من خلال عملية الإكتشاف.

– تنمية عملية التفكير و الإستقصاء و الاكتشاف.

– تنمية الصبر لكل من الطالب و المعلم عن طريق الممارسة. (د.رشيد الحمد–أ.خالد السير، 2006، صفحة 75)

1-2-5-2- قنوات النمو في أسلوب الإكتشاف الموجه:

1- **الجانب المهاري:** يركز الطالب على الأمور التي يريد المعلم استكشافها مما يجعل النمو في الجانب المهاري في حدود ما يريده المعلم.

2- **الجانب الاجتماعي:** تكون علاقة الطالب بالمعلم أكثر من علاقته بالطالب فيكون النمو محدودا في الناحية الاجتماعية.

3- **الجانب الانفعالي:** يتحرك النمو الانفعالي إلى أقصى مدى له وذلك حسب نجاح كل طالب في عملية الاكتشاف له.

4- **الجانب المعرفي:** ينشغل الطالب بعملية فكرية معينة وبذلك يكون النمو المعرفي في أقصى مدى له عن باقي الأساليب السابقة. (د.رشيد الحمد-أ.خالد السير، 2006، صفحة 76)

الخاتمة:

إن أساليب التدريس تتغير و تتطور في أي بلد من البلدان، و بشكل مستمر، وفي كل عقد من الزمن،وهذا ما يبرر أن النظر في تقبل المعرفة من جيل إلى جيل يستلزم وقفة عملية مميزة بغية معالجة الأساليب التدريسية المنتهجة، وضرورة تطويرها على ضوء المستجدات التي تطرأ في مجال التدريسي خاصة، و المجال التربوي عامة،لذلك تناولنا في هذا الفصل الجوهري أحد مطالب التدريس ألا و هي أساليب التدريس الحديثة هذا ما يفرض على مدرس التربية البدنية و الرياضية، معرفة و تفهم مختلف الفقرات التي تتخذ من أجلها القرارات سواء من طرفه أو من طرف المتعلم، ضف إلى ذلك يجب أن تكون مرجعية إتخاذ الأساليب المختلفة و المناسبة، و التي تمكنه إختزال الجهد و الوقت، ومنه تحقيق أهداف الدرس بطريقة مناسبة.

الفصل الثاني

المنشآت السكنية و المعمارية في نشاط كرة اليد

تمهيد:

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج و التقدم، أجتذب الكثيرين إلى ممارستها وقيادتها و تعليمها، مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية، وما يدل على تطورها و رسوخها تلك الجرأة التي دفعت بعدد من محبيها و الذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة، فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا بفصوله العديدة إلى ما يضئ الطريق أمام المهتمين بكرة اليد، و المخططين للنشاط الرياضي عامة، بما يمكن استخلاصه من معالم و توجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام و نهوض أي رياضة فيهتدي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع، و البطولة للمستوى الرفيع من الممارسين و الممارسات لكرة اليد .

2-1- المتطلبات البدنية في كرة اليد:

2-2-المتطلبات البدنية:

2-2 - 1 مفهوم اللياقة البدنية :

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض ، و سلامة أجهزة الجسم المختلفة بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم و امتلاك قوام خال من التشوهات .

واللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها ، سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية ....إلخ ، كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية ، هي القوة العضلية و الجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي و المرونة و السرعة و الرشاقة و التوازن والدقة و التوافق و القدرة زمن رد الفعل. (كمال عبد الحميد اسماعيل. محمد صبحي حسانين، 2001، الصفحات 47-55)

2-2 - 2 - اللياقة البدنية العامة و الخاصة في كرة اليد :

إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية (العامة و الخاصة) يكون دائما و مستمرا، و له معدلات تتسم بالتغيير من فترة إلى أخرى، ففي بداية الموسم يكون للياقة البدنية العامة السيادة شبه الكاملة، غير أن هذه السيادة تأخذ في النقصان التدريجي عندما تقترب من فترة المنافسات، حيث يكون للياقة البدنية الخاصة السيادة، كما أن طرق اللعب تبنى أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية و مهارية، كما أن ارتباط اللياقة البدنية بالقدرات العقلية (و هي المتطلب الهام لتنفيذ الخطط و طرق اللعب)) . قد ثبت في العديد من البحوث العلمية محليا و دوليا ، فمثلا أثبت كيلسينيسك (kulcinsski) ارتباط الذكاء بالقدرة على تعلم المهارات العضلية الأساسية ، كما تمكن عبد الرحمان حافظ إسماعيل و جروبير gruber من الإستفادة من اختبارات الإستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي ، كما أثبت عبد الرحمان حافظ إسماعيل في بحث آخر من إثبات العلاقة الموجبة بين بعض المتغيرات

الذهنية (الذكاء ، التحصيل ، اللغة ، المعرفة والمفاهيم الرياضية) و بعض المتغيرات غير الذهنية (السن ، الطول، الوزن ، الإستعداد الحركي، الإحساس الحركي و التوافق) والرشاقة والدقة والتوازن . (كمال عبد الحميد اسماعيل. محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 56) و فما يلي شرح مختصر لبعض مكونات اللياقة البدنية في كرة اليد :

2-2 – 2 – 1 – القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق و الوصول إلى المستويات العالية، كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية، كما أنها احدى المكونات الأساسية في اللياقة الحركية و القدرة الحركية و الأداء البدني بصفة عامة .

و يشير أوشيا o shea إلى أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية : قوة الإنقباض العضلي، المرونة، الجلد العضلي، التوافق.

و لقد اتفق معظم الخبراء على تقسيم القوة إلى نوعين أساسيين هما:

- القوة الثابتة.
- القوة المتحركة. (كمال عبد الحميد.محمد صبحي حسانين، 2002، صفحة 62)

2-2 – 2 – 2 – القدرة العضلية:

القدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية و السرعة، و يشير الخبراء إلى أن توافر مكون القدرة يتطلب توافر ثلاثة مقومات هامة هي:

- درجة عالية من القوة العضلية .
- درجة عالية من السرعة .
- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة في القوة العضلية .

حركية مرتفعة، و هي مكون مركب من القوة العضلية و السرعة). (كمال عبد الحميد.محمد صبحي حسانين، 2002، الصفحات 66-67)

2-2 – 2 – 3 – الـدقة :

تعني الدقة القدرة على توجيه الحركات ا لإرادية نحو هدف معين ، و تتطلب الدقة توافقا عضليا عصبيا و تحكما كاملا في الجهاز العضلي و الجهاز العصبي للفرد، وفي أغلب الأحوال فإن استخدام القوة استخداما فعالا يكون على حساب توفر الدقة، و هذا يعني أن توافر هما معا يعد استثناءا مطلوبا بدرجة كبيرة ، فارتباط القوة بالدقة رغم حيويته يتوقف عليه مكاسب كبيرة، والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، و قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط إرتباطا قويا بإحراز النصر . (أسامة رياض، 1999، الصفحات 118-119)

2-2-2-4- السرعة:

-السرعة "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن (كمال عبد الحميد.محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 85).

-وحسب (weineek) "السرعة هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في اقصر وقت " (jurgen weineek، 1997، صفحة 293)

- أنواع السرعة:

أ- **السرعة الانتقالية :** يقصد بها سرعة التحرك وانتقال الجسم من نقطة إلى نقطة أخرى في اقل زمن ممكن وقد عرفها خاطر ألبيك على أنها " القدرة على التقدم للأمام مع إبراز القوة العظمى الممزوجة بأعلى مستوى من التسارع أو هي القدرة على قطع مسافات معلومة في اقل زمن ممكن.

ب- **السرعة الحركية** :يقصد بها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات بجزء أو مجموعة من أجزاء الجسم "، (خريبط مجيد، 1997، صفحة 79)

ج- **سرعة رد الفعل:** هي الفترة الزمنية التي تنقضي بين لحظة ظهور مثير

معين وبد (كمال عبد الحميد.محمد صبحي حسنين، 1997، صفحة 88)

- **أهمية السرعة:**

تعد السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للأداء البدني والمهاري والخططي،حيث وضعها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية ،"ففي مسح علمي أجري سنة1978 ،أجمع 50%من ثلاثين(30) عالما على أنها من المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما أقر تسع(09) علماء من عشرين(20) أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977،كما ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى (edgarthil et an، صفحة 115).

2-2-2-5- التحمل:

يعرفه " قاسم حسن حسين " بأنه " إطالة المدة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءاته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية " (قاسم حسن حسين، صفحة 160).

- **أنواعه:**

-ظهرت عدة تقسيمات للتحمل وجاءت تسميتها حسب وجهات نظر علماء الاختصاص ،فقد اتفق كل من "بومبا "و"محمد حسن علاوي"و"محمد صبحي حسنين"إلى تقسيم التحمل إلى نوعين هما:

أ-**التحمل العام** : ويقصد به مقدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة زمنية مستمرة ومتصلة حيث تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر على الأداء التخصصي حسب طبيعة الرياضة الممارسة .

ب- التحمل الخاص: ويقصد به قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة زمنية طويلة ، حيث أن الأداء المهاري هو : ذلك الأداء الذي يخص الظروف وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة.أما الأداء الفني : فهو ذلك الأداء الذي يقوم به اللاعب في مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط المنافس.

" (أبو علاء أحمد عبد الفتاح، 2001، صفحة 151) .

ومن خلال الدراسة والبحث حول مكونات التحمل الخاص نجد أن آراء العلماء اختلفت حسب اختلاف تخصصهم حيث يرى بعض الفيزيولوجيين أنه يمكن تقسيم التحمل الخاص من حيث قدرة الرياضي إلى.

– تحمل السرعة– تحمل القوة –تحمل العمل والأداء – تحمل التوتر العضلي (مفتي إبراهيم حمادة ، صفحة 143)

– **أهمية التحمل:**

يعتبر التحمل العضلي من المكونات الأساسية للياقة البدنية سواء في مجال الرياضة التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد فالتحمل يعني قدرة العضلة على الأداء أطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء (محمد صبحي حسنين.أحمد كسريمعاني، 1998، صفحة 78).

2-2-6- المرونة:

تعرف بأنها:"القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مد حركي لها وهي القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك أثناء الشد أو اللف أو الثني (كمال عبد الحميد .وآخرون، صفحة 75).

وتعني أيضا:"قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

ويعرفها "Harre" و"Free " "المرونة هي قدرة الفرد الرياضي على أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل" (corbeangoel, 1998, p. 13)

– **أنواع المرونة:** تتحدد أنواع المرونة حسب مايلي:

1. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي:

أ- **المرونة العامة:** وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

ب- **المرونة الخاصة:** هي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

2.**نوع الحركة (وحيدة-متكررة-مركبة):**

أ- **مرونة ايجابية:** قدرة المفصل على العمل لأقصى مدا له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.

ب- **مرونة سلبية:** هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدا له بمساعدة خارجية (dekkar noureddne et autr, 1990, p. 13)

3.**متطلبات الحركة من الانقباض العضلي:**

أ- **مرونة ثابتة :** هي مدا الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

ب- **مرونة حركية:** هي أقصى مدا حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

أهمية المرونة:

يرى لارسن و يوكم أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني نقرره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين ،والمرونة الحسنة أو المدى الواسع له مكان بارز فسيولوجيا وميكانيكيا (محمد صبحي حسنين، 1996، صفحة 22).

ويرى هارا أن المرونة تعتبر من العوامل الهامة لإظهار قوة وسرعة الأداء الحركي كما أن الشخص الذي يملك قدرا أكبر من المرونة يكون أقل قابلية للأضرار التي تحدث في العضلات عند مزاولة أوجه النشاط البدني المختلفة ،وأن عدم كفاية هذه الصفة يؤدي إلى زيادة زمن أداء الحركة،كما يصبح اللاعب غير قادر على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة. (كمال عبد الحميد .وآخرون، صفحة 79).

2-2-2-7- الرشاقة:

يرى ماينل الرشاقة بأنها:"القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس" (حنفي محمد مختار، 1988، صفحة 67)

وتعرف الرشاقة ب:"قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط من أداء إلى أداء".

ويعرفها هارت :"أنها قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الخفيفة وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية ،وتطبيق فن الأداء الحركي بشكل جد مناسب وفق متطلبات التغير السريع والمجدي بما يتناسب والوضع المطلوب" (قاسم حسن حسين، صفحة 300)

-**أنواع الرشاقة:** هناك نوعين من الرشاقة:

1- الرشاقة العامة:

-تعني قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات حركية في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم.

-هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتتوفر الرشاقة العامة على العناصر الآتية:

- قابلية الربط الحركي.
- قابلية الإحساس بالاتجاه الصحيح.
- قابلية التمييز. (حنفي محمد مختار، 1988، صفحة 68)

2 -**الرشاقة الخاصة :**

- تعني القدرة عللا الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمد مختار، 1988، صفحة 67).

خاتمة:

تمثل المهارات الرياضية العمود الفقري لأي نشاط رياضي حسب كل تخصص لكن من الصعوبة تعليم المهارات للتلميذ دون توفر عناصر وشروط ضرورية لتحقيق ذلك، من أهمها العوامل البدنية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتعلم المهاري فهي تزيد من سرعة و قوة التلميذ على التركيز والأداء الثابت والمتميز بالإثارة، و القدرة على التحمل و الدقة في الأداء.

الجانب التطبيقي

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات المنهجية.

تمهيد:

سيتطرق الطلبة الباحثون في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث،و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما سيتم التطرق إلى عرض مفصل لأدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها، مع اختتام هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف نستند عليها في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول موضوع البحث .

1- 1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبارات البدنية، التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، كذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الطلبة الباحثين من تنفيذ هذه الدراسة والغرض منها ما يلي:

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث.

2- معرفة الوقت الكافي لإجراء الدراسة.

الخطوة الأولى :ترشيح بعض الاختبارات البدنية ،حيث جمعت ونظمت في استمارة ترشيح، عرضت على مجموعة من الأساتذة (05 أساتذة) (أ.د.جغدم بن ذهيبة, أ.د.مقراني جمال – أ.د.بوعزيز محمد – أ.د.بن خالد الحاج – أ.د.كروم كروم محمد –) ، من نفس الاختصاص وذلك لتحديد أدق الاختبارات الموجهة لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة في نشاط كرة اليد.

الخطوة الثانية: من خلال هذه الخطوة تناول الطلبة الباحثون تلك الإختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي مع عدد من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية زروقي الشيخ – بمستغانم والمقدر عددهم بـ 06 تلاميذ من أجل الوصول إلى نتائج صحيحة ودقيقة و قد استبعدت هذه العينة من الدراسة الأساسية .

2-1 – الدراسة الأساسية:

2-1-1. منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، ويعرف **عمار بوحوش (1995)** المنهج في البحث العلمي" بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة " (د.عمار بوحوش ، محمود الذنيبات، 1995.، صفحة 89)، واعتمد الطلبة الباحثون على المنهج التجريبي بغية إنجاز البحث على نحو أفضل وهذا لملائمته لمشكلة البحث وبغية معرفة واقع استخدام الإختبارات ومعالجة الدرجات المتحصل عليها

إحصائيا باستخدام الطرق الإحصائية المناسبة إذ يرى **محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب (1999)** بأنه " يعد المنهج التجريبي الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية وإسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينهما علم الرياضة " (د-محمد حسن علاوي ، أسامةكامل راتب، 1999، صفحة 109) و انطلاقا من هذا استخدم الطلبة الباحثين المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث.

2-1-2.مجتمع و عينة البحث:

بعد تحديد الطلبة الباحثون للمجتمع الأصلي للدراسة والذي تمثل في تلاميذ الصف الثالث ثانوي تخصص تربية بدنية ورياضية 17-18 سنة، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم صعب على الطلبة الباحثين إجراء التجربة على كل عينة المجتمع الأصلي المقصود والذي بلغ عدده 125 تلميذ. على مستوى ثانوية زروقي الشيخ – بمستغانم، مما تطلب الأمر اللجوء إلى أسلوب أخذ العينات التي تمثل المجتمع الأصلي ونظرا للتقارب والتجانس القائم بين أفراد العينة والمجتمع الأصلي أخذ الطلبة الباحثون عينة من التلاميذ بالطريقة العشوائية بلغ عددها 30 تلميذ (ذكور) وزعت على الشكل التالي:

	المجتمع	العدد
01	المجتمع الأصلي	125 تلميذ
02	مجتمع البحث	30 تلميذ
03	العينة التجريبية (الأسلوب التعاوني)	15تلميذ
04	العينة الضابطة(الأسلوب التقليدي)	15تلميذ

جدول رقم (01) يبين توزيع عينات البحث

2-1-3 - متغيرات البحث:

2-1-3-1- المتغير المستقل: وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني.

2-1-3-2-المتغير التابع: القوة المميزة بالسرعة.

2-1-3- 3- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويقول **محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان**" يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان، .1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ، واستنادا إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطلبة الباحثون إلى ضبط متغيرات البحث والمتمثلة فيما يلي:

- الاشراف على تدريس عينة الدراسة شخصيا من طرف طالب واحد.
- إبعاد التلاميذ المكررين والمنخرطين مع الأندية.
- العينة المبحوثة من نفس السن.
- العينة المبحوثة من نفس الجنس (ذكور).
- الإشراف على الإختبارات كان شخصيا من طرف الطلبة الباحثين .
- قام الطلبة الباحثين بأخذ جميع الاحتياطات اللازمة لتفادي وقوع حوادث أو إصابات.
- وسائل القياس المستخدمة لم يجر عليها أي تبديل في جميع مراحل أداء الإختبارات.
- مراعاة تجانس العينة من حيث الطول والوزن.
- مراعاة تجانس العينة من حيث الجوانب البدنية.
- تم إبعاد المصابين و المغيبين عن الحصص التعليمية.

– كما حرص الطلبة الباحثين أثناء فترة العمل على احترام مساحة الأمان و السلام للمختبرين.

– مراعات أن تكون كل الاختبارات مناسبة لمستوى التلاميذ ولا تتطلب إمكانيات ضخمة.

– تم التأكد من سلامة العتاد المستخدم .

– تم اختيار الاختبارات البدنية بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع.

2-1-4. مجالات البحث:

2-1-4-1. المجال البشري:

تتمثل عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في تلاميذ الصف الثالث ثانوي تخصص تربية بدنية ورياضية 17-18سنة حيث بلغ عددهم 30 تلميذا يدرسون بثانوية زروقي الشيخ – بمستغانم تم اختيارهم بطريقة عشوائية،مقسمين إلى عينتين:

العينة الضابطة:15 تلميذ من قسم العلوم التجريبية.

العينة التجريبية: 15 تلميذ من قسم التسيير و الإقتصاد.

2-1-4-2. المجال المكاني:

- أنجزت التجربة الإستطلاعية والتجربة الأساسية في ملعب كرة اليد، بثانوية زروقي الشيخ – بولاية بمستغانم.

2-1-4-3. المجال الزمني:

امتدت فترة الدراسة، من نوفمبر 2016 إلى مارس 2017 وانتظمت عبر المراحل الزمنية التالية:

1-المرحلة الأولى:

فترة ترشيح الإختبارات البدنية على أساتذة التربية البدنية والرياضية و التي إمتدت من 06-11-2016 إلى غاية 03-12-2016.

2- المرحلة الثانية:

فترة إنجاز الإختبارات القبلية والبعدية للتجربة الإستطلاعية وقد تمت من 05-12-2016 إلى غاية 12-12-2017.

3- المرحلة الثالثة:

وتمثلت في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 08-01-2017 إلى غاية 15-03-2017.

2-1-5. أدوات البحث:

لقد استعان الطلبة الباحثين لأجل إنجاز بحثهم على النحو الأفضل ولتحقيق الأهداف المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

- **الإلمام النظري:** حول موضوع البحث وهذا من خلال الإطلاع على بعض من المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المجلات، المحاضرات، المذكرات الخاصة بموضوع البحث.

- **الزيارات الميدانية:** قام الطلبة الباحثون بزيارات ميدانية غير رسمية لبعض الثانويات بولاية مستغانم، ومقابلة بعض الأساتذة للتعرف على المعطيات الميدانية التي يجري فيها تدريس مقياس كرة اليد.

- **استمارة ترشيح الإختبارات:** تضم في محتواها مجموعة من الإختبارات البدنية عرضت على مجموعة من الأساتذة (أ.د.جغدم بن ذهيبة, أ.د.مقراني جمال – أ.د.بوعزيز محمد – أ.د.بن خالد الحاج – أ.د.كروم كروم محمد –)، بغية الأخذ بآرائهم حول أنسب الإختبارات التي يجب استخدامها في هذا البحث.

توضيف مجموعة من الاختبارات :

- اختبار الطول.
- إختبار الوزن.
- إختبار الوثب العمودي لسار جنت.

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- إختبار رميي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين.
- إختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ).
- كما تطلب إنجاز هذه الاختبارات:
- لوحة لقياس الطول.
- ميزان طبي لمعرفة وزن التلميذ.
- سبورة.
- مسطرة مقسمة من 10 إلى 100 سم.
- طباشير.
- حبل.
- شريط متري لقياس مسافة الرمي .(ديكامتر)
- الجير لتحديد ميدان الرمي.
- مقعد بظهر.
- كرات طبية وزن (3 كلغ).
- كرات طبية وزن (5كلغ).

الوحدات التعليمية(موجودة في الملاحق)

2- 1- 6- مواصفات الإختبارات المستخدمة:

2-1-7-1-إختباري الطول و الوزن:

- **إختبار الطول.**
- **الغرض:** لقياس طول القامة.

- **الوسائل:** قاتم خشبي مدرج ب سم على طول 2م يجهز بمسطرة متحركة وممتدة ل 20سم.

- **التسجيل:** يقف المختبر مع استقامة الجذع والنظر للأمام ومن ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر، يجب نزع الحذاء وعدم رفع الكعبين .

- **إختبار الوزن:**

- **الغرض:** لقياس وزن الجسم

- **الوسائل :** ميزان طبي.

- **التسجيل:** يقف المختبر فوق الميزان بهدوء وبعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن ويجب نزع الملابس الثقيلة والالتزام بالثبات فوق الميزان الطبي (د.خليفة.فيلافي، 1999).

2-1-7-2- الإختبارات البدنية:

اختبارات الأطراف السفلية: -

- اختبار الوثب العمودي لسار جنت.

- **الهدف من الاختبار:**

- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى.

وصف الأداء: -

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها (3سم) ثم يقف مواجها للوحة و يمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن و يحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.

- يقف المختبر بعد ذلك مواجها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين عل خط (30سم).

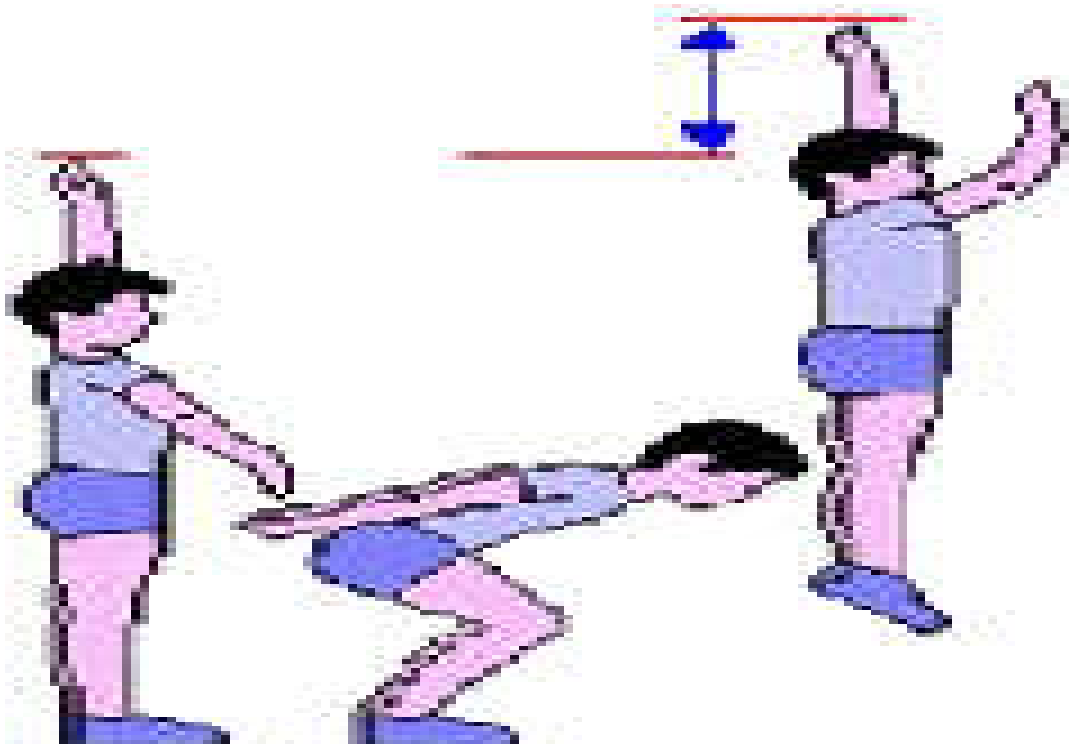
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل و إلى الخلف مع ثني الجذع للأمام و للأسفل و ثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

– يقوم المختبر بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام و للأعلى للوصول بهما إلى أقصى إرتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط لأعلى نقطة يصل إليها.

– يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام و للأسفل عند الهبوط.

حساب الدرجات:

– درجة المختبر هي: عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف و العلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى.



الاختبار الثاني:

اختبار الوثب العريض من الثبات.

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام.

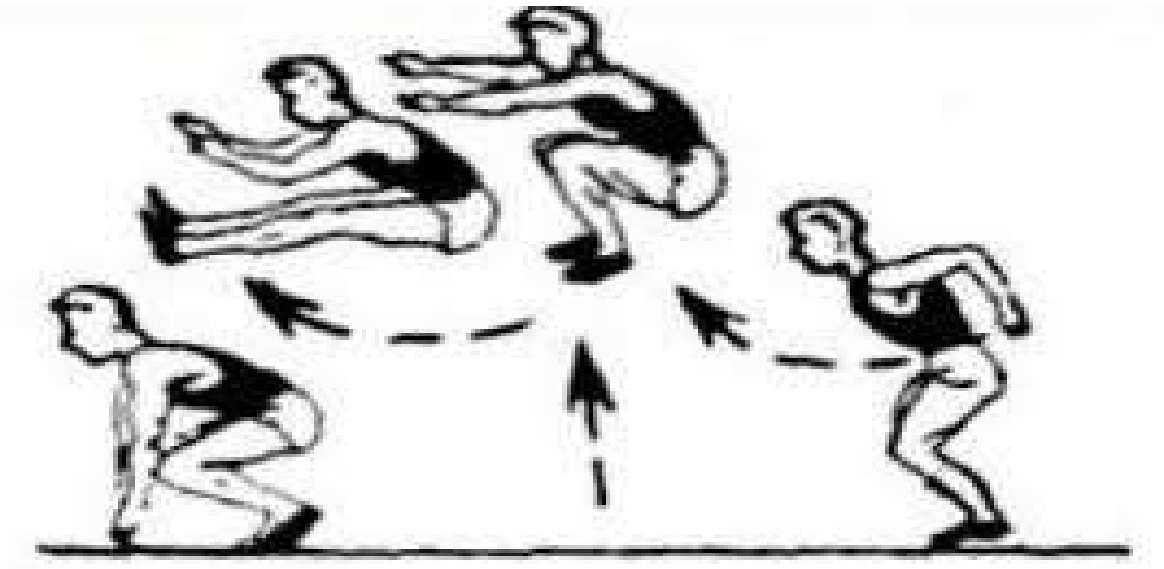
وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و متوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.

– يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين و الميل للأمام قليلا،ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي المسافة، يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط . (محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان، 2001، صفحة 19).



اختبارات الأطراف العلوية:

اختبار دفع الكرة الطبية (3كغ) باليدين.

الهدف من الاختبار:

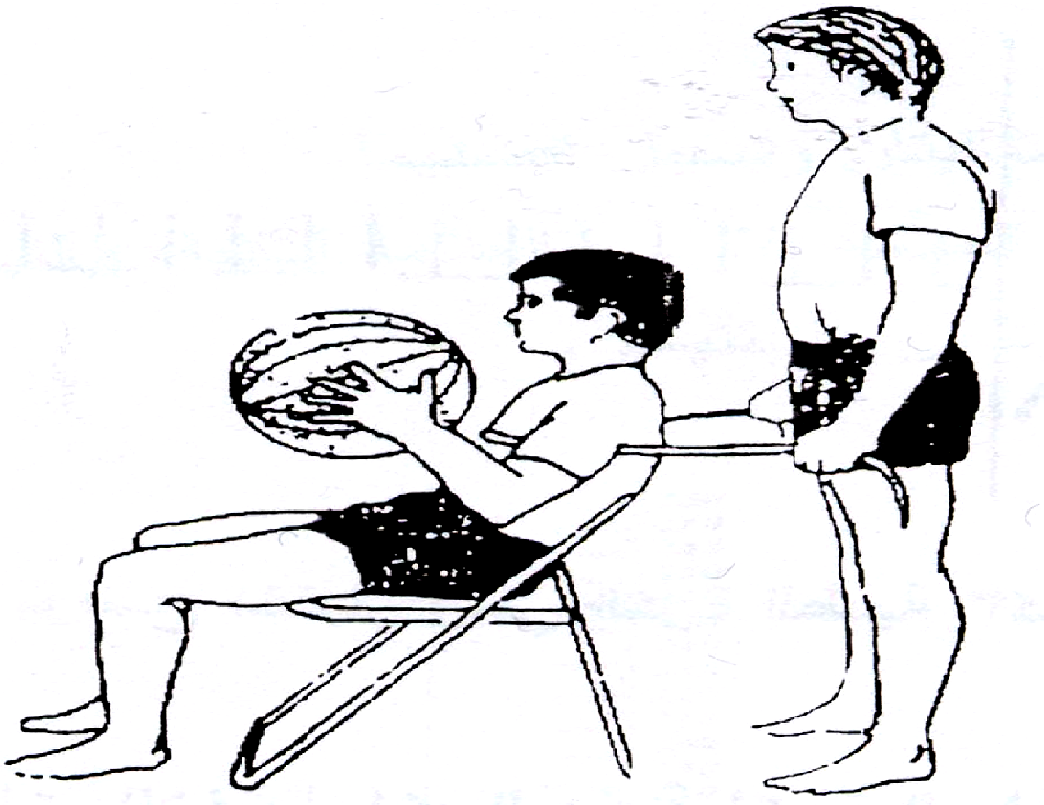
قياس القدرة العضلة لمنطقتي الذراعين و الكتفين.

وصف الأداء:

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر و تحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم و ذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

حساب الدرجات :

- درجة كل محاولة هي:المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي و بين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب 15سم.
- درجة المختبر هي:درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث. (محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان، 2001، الصفحات 19 – 25) .



الإختبار الثاني:

إختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ).

الهدف من الإختبار:

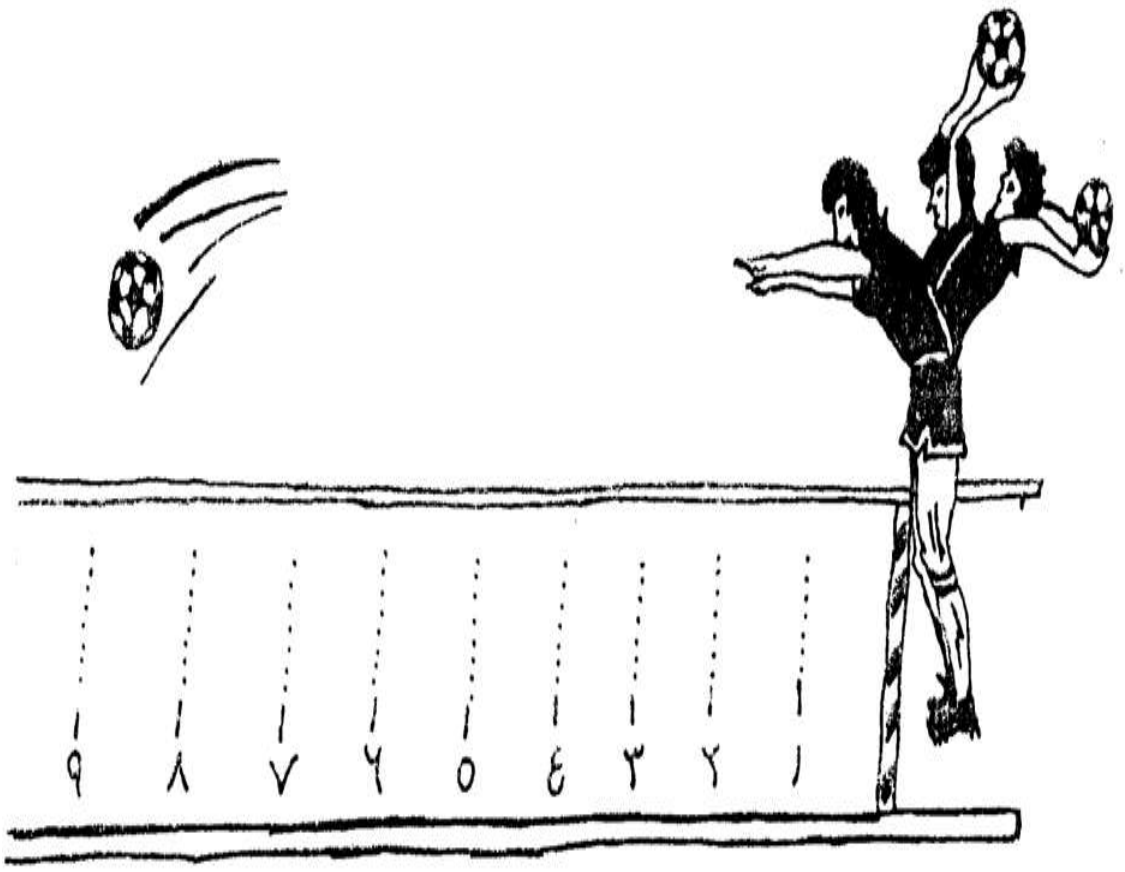
قياس القدرة العضلية للأطراف العلوية و القسم العلوي من الجذع.

وصف الأداء:

يقف المختبر كأنه يؤدي رمية جانبية، القدمان على الأرض، الكرة ممسوكة باليدين و رمي الكرة الطبية من فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل:

يعطى للمختبر محاولتان، تحتسب المسافة المحققة في أفضل محاولة.



2-1-8- الأسس العلمية للاختبارات: ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات.

الإختبارات	حجم العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق
إختبار الوثب العمودي لسارجنت.	06	05	0.05	0,93	0,96
اختبار الوثب العريض من الثبات .				0,86	0,92
إحنبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين.				0,84	0,91
اختبار رمي الكرة الطبية(5 كلغ).				0,97	0,98

جدول رقم 02: يوضح معامل ثبات وصدق الإختبارات.

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يتضح للطلبة الباحثين بأن الإختبارات تتمتع بثبات عالي وهذا ما تؤكده النتائج بحيث بلغت أعلى قيمة 0,97وأدني قيمة 0.84 أكبر من قيمة ر الجدولية 0.746 وهذا عند درجة الحرية 05 ومستوى الدلالة 0.05 بينما تتمتع الإختبارات بصدق عالي بحيث بلغت أعلى قيمة 0,98 وأدنى قيمة 0.91 وهذا أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط 0.746 عند درجة الحرية 05 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ومنه فإن الإختبارات تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه.

2-1-8-1. ثبات الاختبار: يعتبر الثبات من العوامل الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي إختبار، ويقصد كل من **أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك** بثبات الإختبار "هو أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الإختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف" (د.أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996.، صفحة 23)،

ولمعرفة مدى ثبات استقرار نتائج الإختبار قام الطلبة الباحثون بتطبيق الإختبارات القبلية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية زروقي الشيخ – بمستغانم وبلغ عددها 06 تلاميذ وبعد مرور أسبوع وفي نفس الوقت تم اعادة نفس الإختبارات على نفس العينة، وعمل الطلبة الباحثين على ضمان تجانس العينة وذلك من خلال مراعاة الجنس ذكور ذوي السن 17–18سنة، وتم إبعاد الطلبة المنخرطين في الأندية الرياضية من التجربة الإستطلاعية والأساسية، وبعد ذلك عولجت النتائج إحصائيا باستخدام معامل الإرتباط البسيط لبيرسون، وبعد الكشف في الدلالة لمعامل الإرتباط عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية ن–1 أي 05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية 0.746 حيث أدنى قيمة كانت 0.84 وأعلى قيمة كانت 0.97 وهذا ما يدل على الثبات العالي الذي تتميز به الإختبارات.

2–1–8–2. صدق الإختبار: صدق الإختبار يعني " المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من أجله (د.محمد صبحي حسانين، 1995.، صفحة 197)، وبغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبارات استخدم الطلبة الباحثون المعادلة التالية : الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

(د.مروان عبد المجيدابراهيم، 1999.، صفحة 70).

ولقد وجدت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن–1 أي 05، وجدنا أن القيمة المحسوبة للإختبارات أكبر من القيمة الجدولية 0,746 حيث بلغت أدنى قيمة 0,91 وأعلى قيمة بلغت 0.98 وهذا ما يثبت أن القيم المحسوبة تتميز بدرجة عالية من الصدق كما هو موضح في الجدول رقم (02).

2–1–8–3. موضوعية الإختبار : يعرف كل من محمد صبحي حسانين عن باروماك جي الموضوعية بأنها درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس الإختبار ويعبر عنهم بمعامل الإرتباط، الموضوعية العالية للاختبار تظهر عندما يقوم مجموعة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجة الإختبار في نفس الوقت، عندما يطبق الإختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج (د.محمد صبحي

حسانين، 1987، صفحة 85)، وفي هذا الإطار استخدم الطلبة الباحثون مجموعة من الإختبارات السهلة الواضحة، وحساب الدرجات على مستوى كل اختبار بعيدا عن الصعوبة والغموض إضافة إلى ذلك قدم للمفحوصين غرض نموذجي مفصل لكل اختبار من طرف الطلبة الباحثون وتعزيزهم بتفاصيل و متطلبات الإختبارات، وقد أنجزت الاختبارات في نفس الظروف المكانية بثانوية زروقي الشيخ – بمستغانم و خارج الظروف الزمنية للحصص التعليمية للتلاميذ، أما الظروف الجوية فكان الجو معتدل أما الجو التربوي بالنسبة للمفحوصين فتميز بالنشاط والحيوية والجدية دون تأثير للمتغيرات التربوية على الإختبارات البدنية التي اشترطت الحيوية، وفي الأخير استخلص الطلبة الباحثون بأن الإختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بموضوعية عالية.

2-1-9. الدراسة الإحصائية: لقد اعتمد الطلبة الباحثون خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الإستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الإستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

1- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4 .....س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي

$\sum س$: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (عبد القادر حليمي، 1992، صفحة 45)

2- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{مج(س - \overline{س})^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (عبد القادر حليمي، 1992، صفحة 53)

3- اختبار توزيع ستودنت للعينات المستقلة:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{|\overline{س}_1 - \overline{س}_2|}{\sqrt{\frac{(ع_1)^2 + (ع_2)^2}{ن - 1}}}$$

حيث T : معيار ستودنت .

$\overline{س}$ 1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\overline{س}$ 2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب.محمد السمرائي، 1980، صفحة 76)

4-معامل الارتباط لبيرسون:

$$ل = \frac{ن \text{ مج س ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{(ن \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2)(ن \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2)}}$$

س= الاختبار القبلي

ص= الاختبار البعدي

ن= عدد أفراد العينة

ل= معامل الارتباط لبيرسون

5- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

$ص = \sqrt{\text{الثبات}}$

حيث : ص: صدق الاختبار (نزار مجيد الطالب.محمد السمرائي، 1980، صفحة 89)

- تمت كل العمليات الحسابية باستخدام الآلة الحاسبة.

- تم التأكد من صدق النتائج المتحصل عليها باستخدام جهاز الإعلام الآلي عن طريق برنامج spss.

خاتمة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة لقد تمحور لب هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطلبة الباحثين خلال التجربة الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، بحيث قام الطلبة الباحثين في هذا الفصل بالتطرق إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث كانت بدايته بإجراء التجربة الإستطلاعية التي تطرقنا فيها إلى الخطوات العلمية التي أنجزناها تمهيدا للتجربة الأساسية التي إستهلت بتوضيح المنهج المتبع في البحث، مجتمع و عينة البحث،متغيرات البحث و الضبط الإجرائي لها، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة في البحث، و أخيرا التطرق إلى الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

تمهيد:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سنتناول في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستعمال البرنامج الإحصائي (SPSS) لأجل عرضها في جداول ثم تحليلها و مناقشتها و من تم تمثيلها بيانيا ليتسنى للطلبة للباحثين استخلاص مجموعة من النتائج يعتمدون عليها في إصدارهم للأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

2-1. عرض ومناقشة نتائج إختبارات الطول و الوزن و الإختبارات البدنية القبلية لمجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية).

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وهذا من خلال نتائج الطول و الوزن و نتائج الإختبارات البدنية القبلية تطرقنا إلى معالجة مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار "ت" ستيودنت الذي يقدم لنا أسلوبا إحصائيا مناسبا للمقارنة فيما بين متوسطات النتائج ومن تم إصدار أحكام حول دلالة الفروق لاحظ الجدول رقم 04 :

الجدول رقم 03: يبين مدى التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في نتائج إختباري الطول و الوزن والاختبارات البدنية القبلية باستخدام اختبار "ت" ستيودنت.

الاختبارات	التجريبية الضابطة		التجريبية التجريبية		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع					
- إختبار الطول.	1.71	0.03	1.7	0.034	0.65	2.04	28	0,05	غ/دال
- إختبار الوزن.	61.87	6.62	58.68	6.74	1.29				غ/دال
- إختبار القفز العمودي لسار جنت.	0.36	0.07	0.36	0.06	0.1				غ/دال
- إختبار الوثب العريض من الثبات.	1.53	0.11	1.58	0.09	1.43				غ/دال
- إختبار رمي الكرة الطبية(5كلغ)	6.61	0.9	6.65	0.97	0.09				غ/دال
- إختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ)باليدين (متر)	3.35	0.39	3.53	0.41	1.26				غ/دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في الجدول أعلاه باستخدام اختبار "ت" ستودنت وكما هو موضح في الجدول أعلاه يمكن القول أن جميع قيم "ت" المحسوبة والتي تأرجحت بين 0.09 كأصغر قيمة إلى 1.43 كأكبر قيمة جلها أصغر من القيمة الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.04 عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية من حيث التماثل في مستوى بعض القدرات البدنية ،الطول والوزن.

2-2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية.

2-2-1. مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني في الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية:

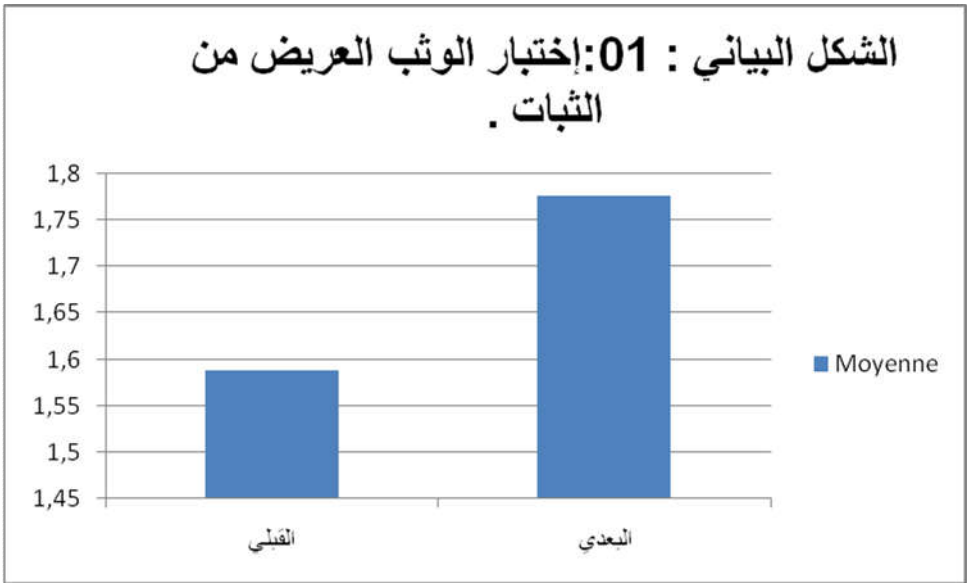
الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
إختبار الوثب العريض من الثبات (متر)	1.58	0.09	1.77	0.08	6.51	2.14	14	0.05	دال

جدول رقم (04) يوضح مقارنة النتائج القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثب العريض من الثبات متر) في مجموعة البحث التجريبية .(ن=15)

من خلال الجدول رقم (04) يتضح للطلبة الباحثين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة

بالسرعة ولصالح القياس البعدي باستخدام إختبار الوثب العريض من الثبات فإن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند عينة المجموعة التجريبية الأولى بلغت 1.58 والانحراف المعياري 0.09، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 1.77وانحرافها المعياري 0.08، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 6.51 أكبر من قيمة ت الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح القياس البعدي وهذا ما يعني أنه يوجد تحسن طفيف في متغير القوة المميزة بالسرعة عند تلاميذ المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على استخدام التدريس بالأسلوب التعاوني، ويرجع الطلبة الباحثين ذلك التحسن إلى أن استخدام هذا الأسلوب (التعاوني) قد أتاح فرصة للتلاميذ لمشاهدة المهارة مكتوبة ومرسومة وموضحة في جميع مراحلها بأوضاعها السليمة على ورقة الواجب المصممة من طرف الطلبة الباحثين مما سهل عليهم القيام بالتمارين البدنية والمهارية قيد البحث بالإضافة إلى التقويم المستمر من طرف الزملاء فيما بينهم وتقديم التغذية الراجعة من الزميل أثناء مرحلة التعلم وكذلك اكتشاف الأخطاء وتصحيحها.

الشكل البياني : 01:إختبار الوثب العريض من الثبات .

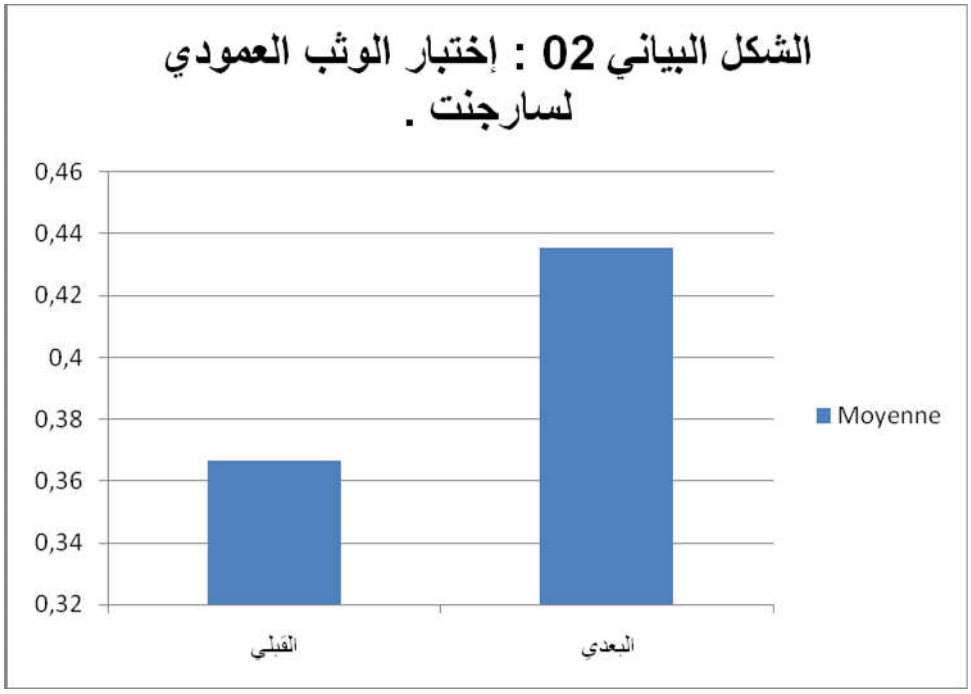


2-2-2. مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني في الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية:

الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
إختبار الوثب العمودي لسارجنت.	0.36	0.06	0.43	0.05	4.04	2.14	14	0.05	دال

جدول رقم (05) يوضح مقارنة النتائج القبلية و البعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العمودي لسارجنت) لمجموعة البحث التجريبية.(ن=15)

من خلال الجدول رقم (05) يتضح للطلبة الباحثين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لإختبار الوثب العمودي لسارجنت فإن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند هذه العينة بلغ 0.36و الانحراف المعياري 0.06، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 0.43 وانحرافها المعياري 0.05، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 4.04 أكبر من قيمة ت الجدولية 2.14عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يعني أن متغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث لتلاميذ المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على استخدام الأسلوب التعاوني في الدرس قد تحسن تحسن طفيف، ويرجع الطلبة الباحثين ذلك إلى فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوبي التعاوني في الدرس.



2-2-3. مقارنة نتائج القياسين القبلي و البعدي لمجموعة البحث التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني في الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

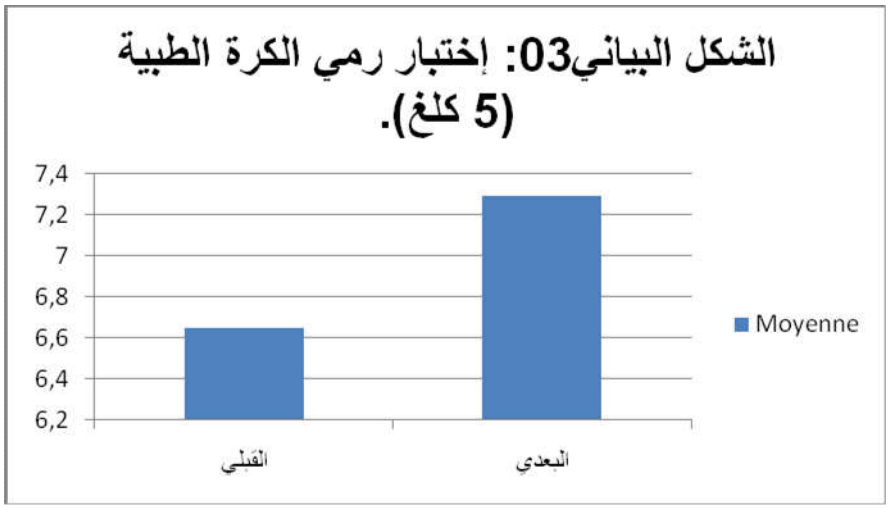
الإختبارات البدنية	الإختبارالقبلي		الإختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ)	6.65	0.97	7.29	0.67	4.14	2.14	14	0.05	دال

جدول رقم (06) يوضح مقارنة النتائج القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (إختبار رمي الكرة الطبية(5كلغ)) لمجموعة البحث التجريبية .(ن=15)

من خلال الجدول رقم (06) يتضح للطلبة الباحثين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة

بالسرعة ولصالح القياس البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ) فإن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند هذه العينة بلغ 6.65 و الانحراف المعياري 0.97، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 7.29 و انحرافها المعياري 0.67، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 4.14 أكبر من قيمة ت الجدولية2.14 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي وهذا ما يعني أنه يوجد تحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث لتلاميذ المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على استخدام الأسلوب التعاوني في الدرس، ويرجع الطلبة الباحثين ذلك إلى أن هذه الطريقة تعتمد على نظام المجموعات الذي يولد لدى التلاميذ روح التعاون والتنافس فيما بينهم باستخدام ورقة الواجب التي تضيف إلى الطلبة تصور مبدئي لكيفية تطبيق التمارين التي تحسن من القوة المميزة بالسرعة للتلاميذ.

الشكل البياني03: إختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ).



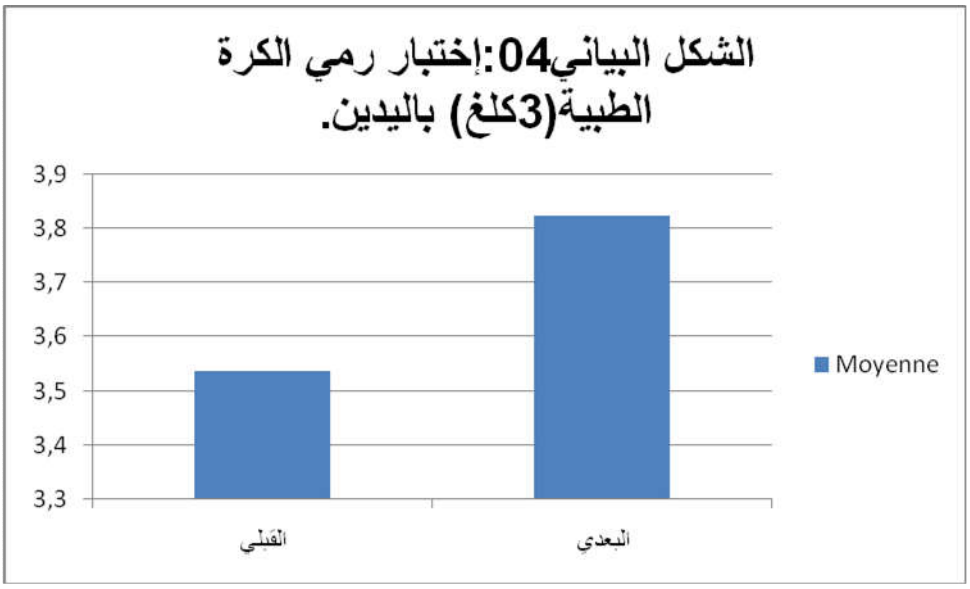
2-2-4. مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني في الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

الإختبـــارات البدنية	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائ

	س	ع	س	ع					ية
إختبـار رمـي الكـرة الطبيـة (3كلغ)باليدين .	3.53	0.41	3.82	0.33	5.56	2.14	14	0.05	دال

جدول رقم (07) يوضح مقارنة النتائج القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (إختبار رمي الكرة الطبية(3 كلغ) باليدين (متر)) لمجموعة البحث التجريبية .(ن=15)

من خلال الجدول رقم (07) يتضح للطلبة الباحثون أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في متغير القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين (متر) فإن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند هذه العينة بلغ 3.53 و الانحراف المعياري 0.41، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 3.82 وانحرافها المعياري 0.33، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 5.56 أكبر من قيمة ت الجدولية 2.14 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي وهذا ما يعني أنه يوجد تحسن طفيف في متغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث لتلاميذ المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على استخدام الأسلوب التعاوني في الدرس، ويرجع الطلبة الباحثين ذلك التحسن إلى أن هذا الأسلوب(التعاوني)، قد أتاح فرصة للتلاميذ لمشاهدة المهارة مكتوبة ومرسومة وموضحة في جميع مراحلها بأوضاعها السليمة على ورقة الواجب المصممة من طرف الطلبة الباحثين مما سهل عليهم القيام بالتمارين البدنية و المهارية قيد البحث بالإضافة إلى التقويم المستمر من طرف الزملاء فيما بينهم وتقديم التغذية الراجعة من الزميل أثناء مرحلة التعلم وكذلك اكتشاف الأخطاء وتصحيحها.



2-3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية و البعدية لمجموعة البحث الضابطة.

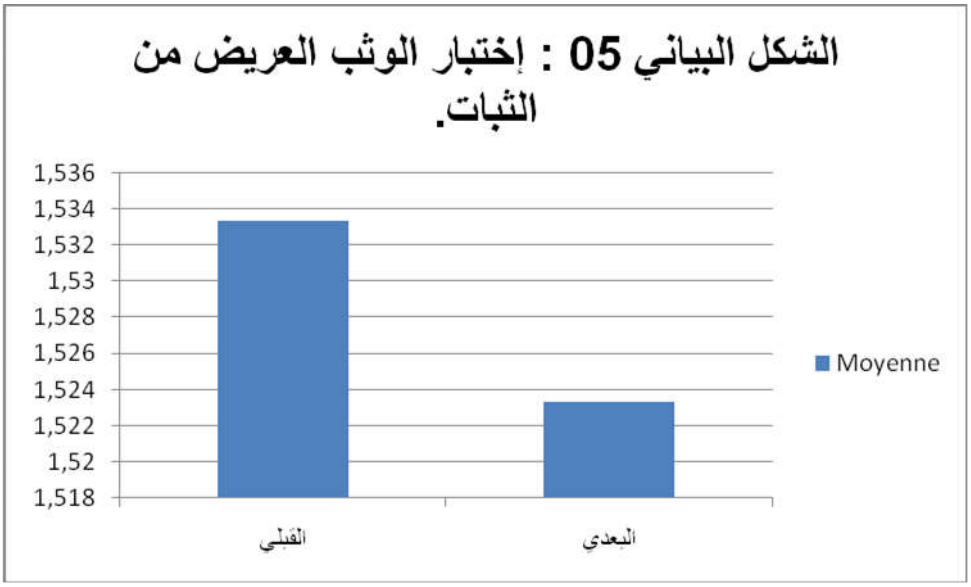
2-3-1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي في الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
إختبار الوثب العريض من الثبات (متر)	1.53	0.11	1.52	0.14	0.53	2.14	14	0.05	غ/دال

جدول رقم (08) يوضح مقارنة النتائج القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثب العريض من الثبات (متر) لدى مجموعة البحث الضابطة.(ن=15)

من خلال الجدول رقم (08) يتضح للطلبة الباحثين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لإختبار الوثب العريض من الثبات فإن قيمة المتوسط الحسابي

القبلي عند عينة المجموعة الضابطة بلغت 1.53و الانحراف المعياري 0.11، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 1.52 و انحرافها المعياري 0.14، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 0.53 أصغر من قيمة ت الجدولية 2.14 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي وهذا ما يعني أن الأسلوب التقليدي لم يساهم في تحسين متغير القوة المميزة بالسرعة .

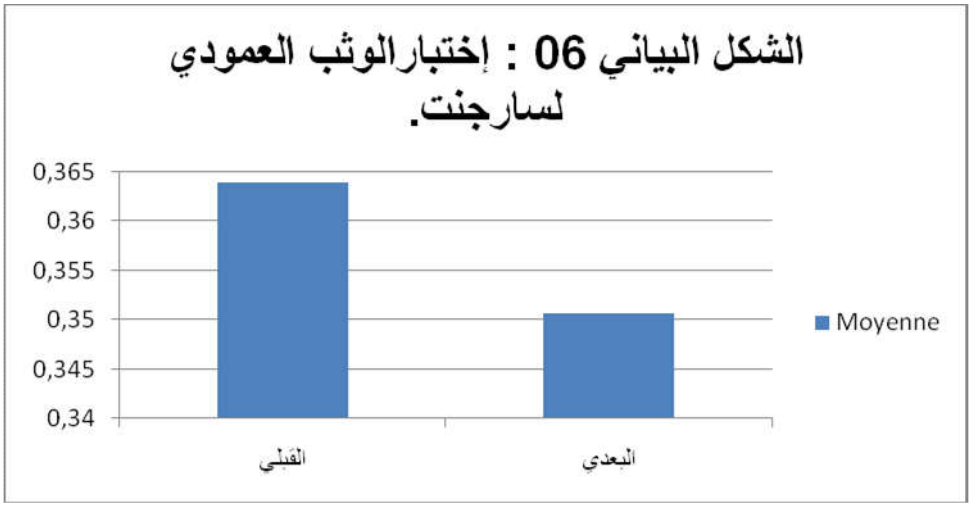


2-3-2. مقارنة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة البحث الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي في الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

الاختبارات البدنية والمهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار الوثب العمودي لسارجنت م	0.36	0.07	0.35	0.08	1.63	2.14	14	0.05	غ/دال

جدول رقم (09) يوضح مقارنة النتائج القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العمودي لسارجنت م) لمجموعة البحث الضابطة. (ن=15)

من خلال الجدول رقم (09) يتضح للطلبة الباحثين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لاختبار الوثب العمودي لسارجنت(متر) فإن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند هذه العينة بلغ 0.36 و الانحراف المعياري 0.07، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 0.35 و انحرافها المعياري 0.08، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 1.63 أصغر من قيمة ت الجدولية 2.14 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي وهذا ما يعني أن الأسلوب التقليدي لم يساهم في تحسين متغير المرونة.

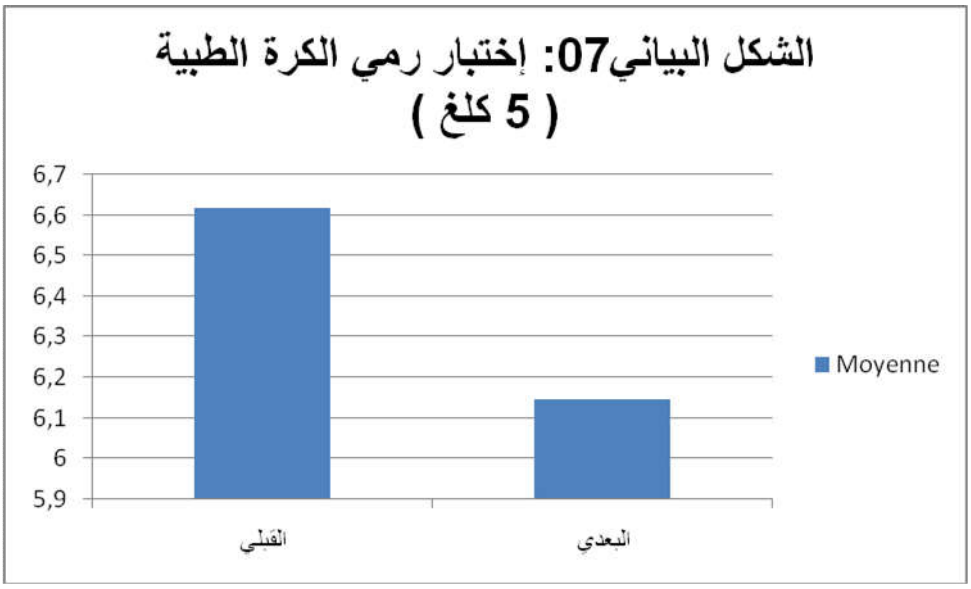


2-3-3. مقارنة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي في الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

الإختبارات البدنية	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ).	6.61	0.9	6.14	1.19	01	2.14	14	0,05	غ/دال

جدول رقم (10) يوضح مقارنة النتائج القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (إختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ) لمجموعة البحث الضابطة.(ن=15)

من خلال الجدول رقم (10) يتضح للطلبة لباحثين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لإختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ) فإن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 6.61 و الانحراف المعياري 0.9، أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 6.14 و انحرافها المعياري 1.19، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 01 أصغر من قيمة ت الجدولية2.14 عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يعني أن البرنامج العادي باستخدام الأسلوب التقليدي لم يحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ هذه العينة.



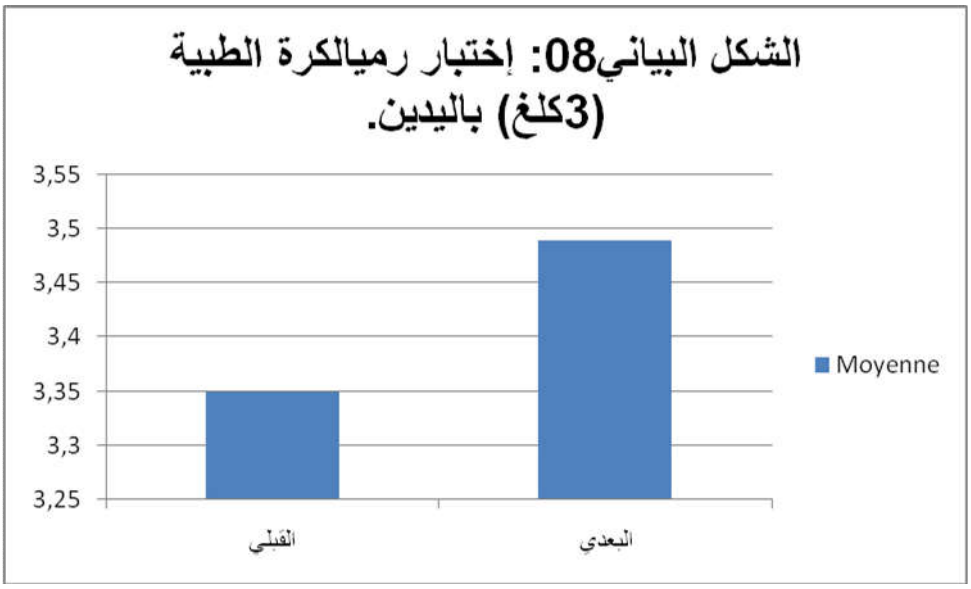
3-3-4. مقارنة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي الدرس في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

الإختبارات البدنية	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
إختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ)باليدين.	3.35	0.39	3.5	0.36	2.54	2.14	14	0.05	دال

جدول رقم (11) يوضح مقارنة النتائج القبلية والبعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (إختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين) لمجموعة البحث الضابطة (ن=15).

من خلال الجدول رقم (11) يتضح للطلبة للباحثين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي بالنسبة لإختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ)باليدين، فقد

بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الاختبار 3.35 وانحرافها المعياري 0.39، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.5 وانحرافها المعياري 0.36، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 2.54 أكبر من ت الجدولية 2.14 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح القياس البعدي وهذا ما يعني أنه يوجد تحسن في متغير القوة المميزة بتالسرعة قيد البحث لتلاميذ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على استخدام التدريس بالأسلوب التقليدي، ويرجع الطلبة الباحثين ذلك إلى أن هذا التحسن الطفيف عائد الى الفروقات الفردية بين التلاميذ.



2-4- مقارنة نتائج الإختبارات البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية:

الجدول رقم 12: يبين مدى التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية باستخدام اختبار "ت" ستودنت.

الاختبارات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع					
– إختبار القفز العمودي لسار جنت.	**0.43**	**0.05**	**0.35**	**0.08**	**4.96**				دال
– إختبار الوثب العريض من الثبات.	**1.69**	**0.08**	**1.52**	**0.14**	**3.43**	**2.04**	28	0.05	دال
– إختبار رمي الكرة الطبية(**5**كلغ)	7.29	0.67	6.14	1.19	3.23				دال
– إختبار رمي الكرة الطبية (**3**كلغ)باليدين (متر)	3.82	0.33	3.49	0.36	2.58				دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام البعدية لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في الجدول أعلاه باستخدام اختبار "ت" ستودنت وكما هو موضح في الجدول أعلاه يمكن القول أن جميع قيم "ت" المحسوبة والتي تأرجحت بين 2.58كأصغر قيمة إلى 4.96 كأكبر قيمة جلها أكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت قيمتها 2.04 عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 مما تؤكد على وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على عدم وجود التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في النتائج المتحصل عليها في الإختبارات البدنية البعدية و هذا ما يعني وجود تحسن في متغير البحث لإحدى العينات .

2-4-1. مقارنة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

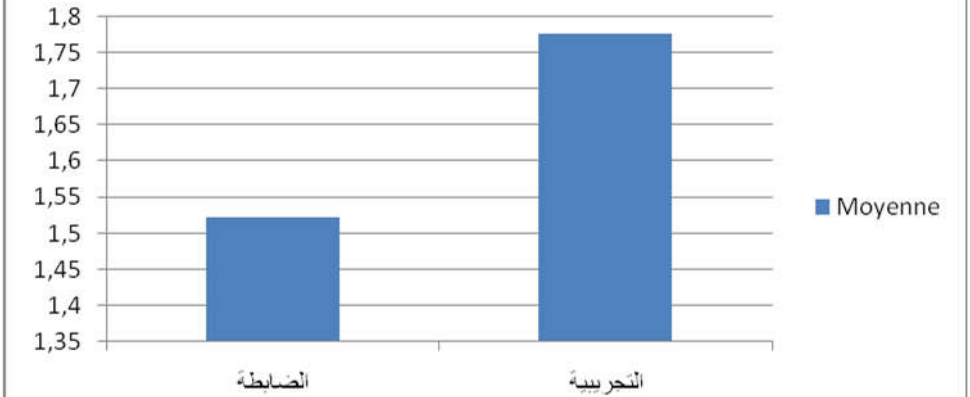
الثبات متر) لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة. الإختبارات البدنية	الإختبار البعدي ع-تج		الإختبار البعدي ع-ض		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س2	ع2	س2	ع2					
إختبار الوثب العريض من الثبات.(متر)	1.69	0.08	1.52	0.14	4.96	2.04	28	0.05	دال

جدول رقم (13) يوضح مقارنة النتائج البعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات. (متر)

من خلال الجدول رقم (13) يتضح للباحث أنه ا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لصالح المجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة في اختبار الوثب العريض من الثبات فقد بلغ متوسطها الحسابي البعدي لنفس الاختبار 1.69 وانحرافها المعياري 0.08، أما العينة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي

البعدي 1.52 وانحرافها المعياري 0.0.14، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 4.96 أكبر من ت الجدولية 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح العينة التجريبية وهذا ما يعني أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني،كانت لها فاعلية في تحسين متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية، ويرجع الطلبة الباحثين ذلك إلى تجاوب الطلبة مع هذا الأسلوب من خلال التعاون و التنافس بين التلاميذ.

الشكل البياني 09: إختبار الوثب العريض من الثبات.



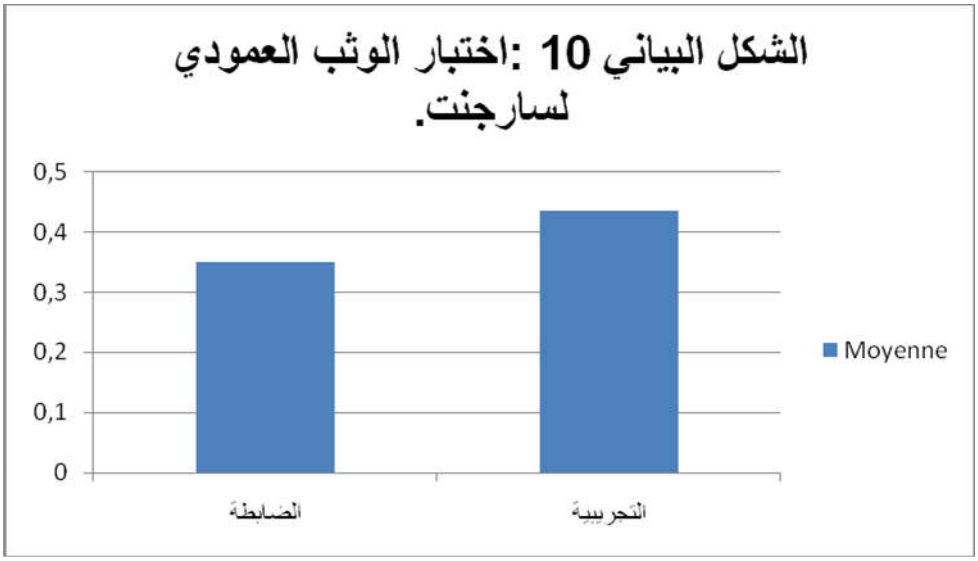
2-4-2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

الاختبارات	الاختبار البعدي ع–تج		الاختبار البعدي ع– ض		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س2	ع2	س2	ع2					
إختبار الوثب العمودي لسارجنت (متر)	0.43	0.05	0.35	0.08	3.43	2.04	28	0.05	دال

جدول رقم (14) يوضح مقارنة النتائج البعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثب العمودي لسارجنت متر) لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة.

من خلال الجدول رقم (14) يتضح للطلبة الباحثين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي بالنسبة لإختبار الوثب العمودي لسارجنت (متر) فإن قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة التجريبية قد بلغ 0.43والانحراف المعياري 0.05، أما في الاختبار البعدي وعند العينة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي 0.35 وانحرافها المعياري 0.08، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة **3.43** أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح العينة التجريبية وهذا ما يعني أنه يوجد تحسن طفيف في متغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث لدى تلاميذ

المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على استخدام التدريس بالأسلوب التعاوني، ويرجع الطلبة الباحثين ذلك إلى أن هذه الطريقة تعتمد على نظام العمل الثنائي أي تقسيم الفوج إلى ثنائيات بين ملاحظ ومؤدي ما يولد لديهم عامل التنافس والمثابرة في تحقيق أحسن نتيجة.

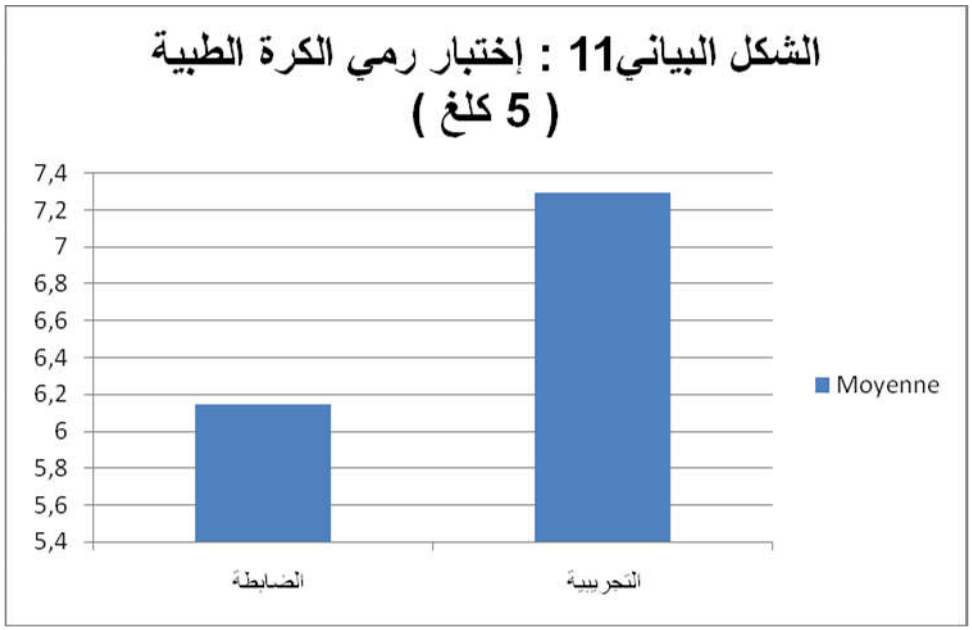


2-4-3.مقارنة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية .

الإختبارات البدنية	الإختبار البعدي ع-تج		الإختبار البعدي ع-ض		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س2	ع2	س2	ع2					
إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ)متر.	7.29	0.67	6.14	1.19	3.23	2.14	28	0.05	دال

جدول رقم (15) يوضح مقارنة النتائج البعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة (اختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ) متر) لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة.

من خلال الجدول رقم (15) يتضح للباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ)، فإن قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة التجريبية قد بلغ 7.29 والانحراف المعياري 0.67، أما في الاختبار البعدي عند العينة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي 6.14 و انحرافها المعياري 1.19، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 3.23 أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 لصالح العينة التجريبية وهذا ما يعني أنه يوجد تحسن طفيف في متغير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية و القسم العلوي من الجذع، قيد البحث لتلاميذ المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على استخدام التدريس بالأسلوب التعاوني، وهذا راجع إلى العمل الثنائي الذي يعتمد على تصميم بطاقة الواجب التي تعطي للتلميذ المؤدي صورة أولية عن أداء التمارين بشكلها الصحيح، وكذا التغذية الراجعة التي تأتي المؤدي من الملاحظ.



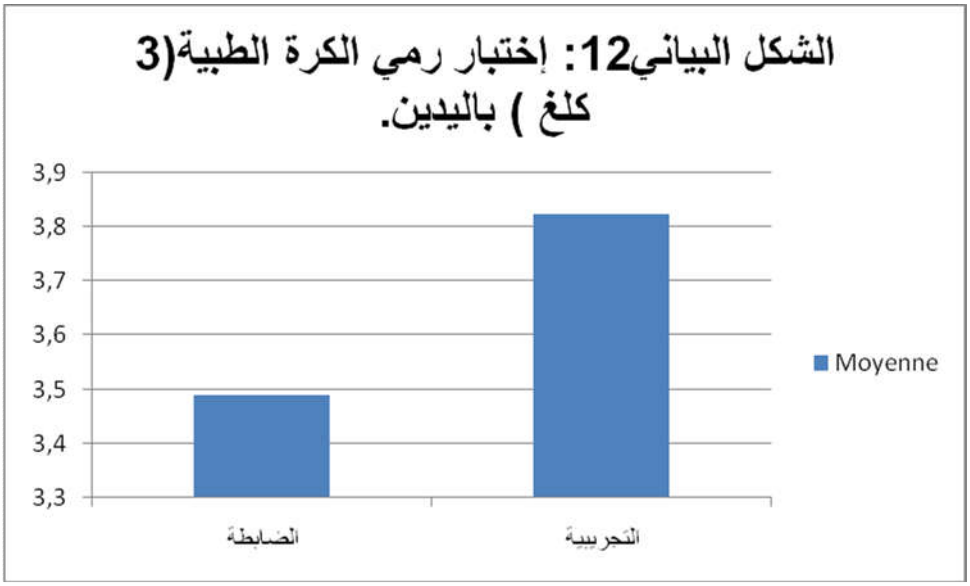
2-4-4.مقارنة نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

الاختبارات البدنية	الاختبار البعدي للعينة التجريبية		الاختبار البعدي للعينة الضابطة		قيم ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س2	ع2	س2	ع2					
إختبار رمي الكرة الطبية(3كلغ) باليدين.متر	3.82	0.33	3.49	0.36	2.58	2.04	28	0.05	دال

جدول رقم (16) يوضح مقارنة النتائج البعدية في متغير القوة المميزة بالسرعة السرعة (إختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

من خلال الجدول رقم (16) يتضح للطلبة للباحثين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة بالنسبة لإختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين،إذ أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة التجريبية بلغ 3.82و الانحراف المعياري 0.33، أما في الاختبار البعدي وعند العينة الضابطة فقد بلغ متوسطها الحسابي 3.49 و انحرافها المعياري 0.36، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة 2.58أكبر من قيمة ت الجدولية 2.04 عند مستوى دلالة 0.05 ،وهذا ما يعني أن الوحدات التعليمية المطبقة باستخدام الأسلوب التعاوني،كان لها دور في الرفع من متغير القوة المميزة بالسرعة ، و زيادة في قوة عضلات الذراعين ،لصالح تلاميذ العينة

التجريبية، من خلال التعاون و التنافس في أداء التمارين الرياضية التي تم وصفها في ورقة الواجب.



الشكل البياني12: إختبار رمي الكرة الطبية(3 كلغ) باليدين.

2-5- نتائج التحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة.

مجموعات البحث	الاختبارات	المتوسطات الحسابية		الفرق بين المتوسطات	نسبة التطور
		القياس القبلي	القياس البعدي		
المجموعة التجريبية	إختبار الوثب العمودي لسارجنت	0.36	0.43	0.07	19.44%
	اختبار الوثب العريض من الثبات (متر)	1.58	1,69	0.11	6.96%
	إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ)	6.65	7.29	0.64	9.62%
	إختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين.	3.53	3.82	0.29	8.21%
المجموعة الضابطة	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	0.36	0.35	0.01	2.77%
	إختبار الوثب العريض من الثبات. (متر)	1.53	1.52	0.01	0.65%
	إختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ) (متر)	6.61	6.14	0.47	7.11%
	إختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين. (متر)	3.35	3.49	0.14	4.17%

الجدول رقم 17: يمثل نسب التحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

يتضح من خلال الجدول رقم 18، وجود تفاوت في نسب التطور الذي أحرزه التلاميذ في كلى المجموعتين، التجريبية و الضابطة، بحيث أظهرت النتائج من خلال إجراء مقارنة بين المتوسطات الحسابية أن:

المجموعة التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني قد سجلت أحسن نسبة تطور بين الإختبارين القبلي و البعدي في كل الإختبارات البدنية، فبالنسبة لإختبار الوثب العمودي لسارجنت بين الاختبارين القبلي و البعدي، قد وصلت نسبة التطور إلى

19.44%، أما نسبة التطور في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الاختبارين القبلي و البعدي ، قد وصلت إلى6.96% ونسبة التطور في إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ) بين الإختبارين القبلي و البعدي، قد وصلت إلى % 9.62،أما نسبة التطور في إختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) باليدين، بين الإختبارين القبلي و البعدي ، قد وصلت إلى % 8.21.

أما المجموعة الضابطة باستخدام الأسلوب التقليدي فقد حققت أدنى نسبة التطور بين الإختبارين القبلي و البعدي في كل الإختبارات، ، فبالنسبة لإختبار الوثب العمودي لسارجنت بين الإختبارين القبلي و البعدي ، قد وصلت نسبة التطور إلى 2.77%، أما نسبة التطور في اختبار الوثب العريض من الثبات بين الإختبارين القبلي و البعدي ، قد وصلت إلى0.65%، ونسبة التطور في إختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ)، بين الإختبارين القبلي و البعدي، قد وصلت إلى % 7.11، أما نسبة التطور في إختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين، بين الإختبارين القبلي و البعدي ، قد وصلت إلى 4.17%.

ويعزز الطلبة الباحثين سبب الإختلاف في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إلى أن أساليب التدريس للمجموعتين السابقتين (مجموعة الأسلوب التعاوني، مجموعة الأسلوب التقليدي)، إلى التعاون والتنافس الذي كان عند التلاميذ نحو ممارسة مختلف التمارين الرياضية المدرجة في الدرس (الوحدات التعليمية المقترحة)، فهذا الأسلوب التدريسي(الأسلوب التعاوني) يتميز بأنه ينقل بعض قرارات تنفيذ الدرس، قرارات التنفيذ والتقويم من الأستاذ إلى التلميذ ما يولد لدى التلميذ الإحساس بالمسؤولية مما يزيده اجتهادا وعملا، ومما يؤدى بالإعتماد على نفسه وزيادة النشاط والممارسة وعدم الرجوع إلى الأستاذ إلا في بعض الحالات التي تستوجب ذلك، الأمر الذي أدى إلى التحسين من متغير القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة.

2-6- الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث التي توصل إليها الطلبة الباحثين يمكننا استنتاج مالي:

1- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار الوثب العمودي لسارجنت بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

2- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار الوثب العريض من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

3- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية(5كلغ) بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا.

4- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في إختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

5- من خلال هذه الفروق يمكن القول أنه يوجد تحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث.

6- الوحدات التعليمية المقترحة من طرف الطلبة الباحثين كان لها فعال في تحسين متغير القوة المميزة بالسرعة.

7- بطاقات الواجب المصممة من طرف الطلبة الباحثين حسنت من مستوى القوة المميزة بالسرعة في نشاط كرة اليد.

2-7- مناقشة فرضيات البحث:

2-7-1.مناقشة الفرضية الأولى: والتي تشير إلى أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني للتحسين متغير القوة المميزة بالسرعة للتلاميذ، لصالح الإختبارات البعدية، فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام ت «ستيودنت» لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية، فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ت المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية من خلال الجداول رقم (04-05-06 -07) هذا ما يدل على

أن هناك تحسن طفيف في كل القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة ، (اختبار الوثب العريض من الثبات – اختبار الوثب العمودي لسارجنت– إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ)– اختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين)، ويرجع الطلبة الباحثين هذا التحسن الواضح الذي حققته العينة التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني إلى الوحدات التعليمية المطبقة، والمتمثلة في استخدام تمارين بدنية يعتمد التلاميذ في تأديتها على ورقة الواجب التي تتيح للتلميذ فرصة لرؤية التمارين بشكلها الصحيح مما يسهل عليه تطبيقها وكذا التغذية الراجعة التي يقدمها له زميله أو زملاؤه، وهذا العمل الجماعي يولد لدى التلاميذ نوع من التعاون والتنافس وبالتالي بناء علاقات اجتماعية تجعله يتحمل المسؤولية، ويرجع الباحث سبب هذا التحسن الطفيف في نتائج التلاميذ بين الإختبارات القبلية والبعدية لصالح الإختبار البعدي، إلى أن أسلوب التدريس التعاوني يتميز بالعمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي بين الطلبة إثر العمل على شكل مجموعات رباعية أو خماسية في شكل ورشات عمل مصممة من طرف الطلبة الباحثين تحوي تمارين بدنية في القوة و السرعة.

و يرى توفيق احمد مرعي و أخرون أن التعلم هو تكيف عضوية الفرد مع معطيات وخصائص المحيط المادي والاجتماعي عن طريق استدراجها في مقولات وتحويلات وظيفية ، والتكيف هو غاية عملية الموازنة بين الجهاز العضوي ومختلف حالات الاضطراب واللانتظام الموضوعية أو المتوقعة والموجود في الواقع ، وذلك من خلال آليتي الاستيعاب والتلاؤم:التلاؤم هو تغيير في استجابات الذات بعد استيعاب معطيات الموقف أو الموضوع باتجاه تحقيق التوازن ،وحيث إن الاستيعاب هو إدماج للموضوع في بنيات الذات ، والملائمة هي تلاؤم الذات مع معطيات الموضوع الخارجي مفهوم الموازنة والضبط الذاتي الضبط الذاتي هو نشاط الذات باتجاه تجاوزا الاضطراب والتوازن هو غاية اتساقه مفهوم السيرورات الاجرائية إن كل درجات التطور والتجريد في المعرفة وكل أشكال التكيف ، تنمو في تلازم جدلي ، وتتأسس كلها على قاعدة

العمليات الإجرائية أي الأنشطة العملية الملموسة. ويتفق ذلك مع ماجاء به توفيق احمد مرعي(2002) أن الأسلوب التعاوني هو الذي يعني ترتيب التلاميذ في مجموعات وتكليفهم بعمل يقومون به مجتمعين متعاونين، والاهتمام بهذا الأسلوب يعود بالفوائد التي يجنيها التلاميذ للتحدث في مواضيع مختلفة، كما إن التعلم يحدث في أجواء مريحة خالية من التوتر والقلق، ترتفع فيها دافعية التلاميذ بشكل كبير، المشكلة التي قد تبرز في العمل الجماعي هي اعتماد أعضاء المجموعة على تلميذ أو تلميذين ليؤديا العمل غير أن ما جاء به أسلوب التعلم التعاوني هو إيجاد هيكلية تنظيمية لعمل مجموعة الطلبة بحيث ينغمس كل أعضاء المجموعة في التعلم وفق ادوار واضحة ومحددة مع التأكيد إن كل عضو في المجموعة يتعلم المادة التعليمية (د.توفيق احمد مرعي و محمد محمودالحيلة، 2002، صفحة 84).

2-7-2-مناقشة الفرضية الثانية: التي تشير إلى أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث و لصالح العينة التجريبية، ، فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام ت «ستيودنت» لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية، فقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية بحيث كانت نسبة ت المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية من خلال الجداول رقم (13-14-15 - 16) هذا ما يدل على أن هناك تحسن طفيف في كل القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة ، (اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار الوثب العمودي لسارجنت- إختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ)- اختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين)، ويرجع الطلبة الباحثين هذا التحسن الواضح الذي حققته العينة التجريبية باستخدام الأسلوب التعاوني إلى الوحدات التعليمية المطبقة، والمتمثلة في استخدام تمارين بدنية يعتمد التلاميذ في تأديتها على ورقة الواجب التي تتيح للتلميذ فرصة لرؤية التمارين بشكلها الصحيح مما يسهل عليه تطبيقها وكذا التغذية الراجعة التي يقدمها له زميله أو زملاؤه،

وهذا العمل الجماعي يولد لدى التلاميذ نوع من التعاون والتنافس وبالتالي بناء علاقات اجتماعية تجعله يتحمل المسؤولية، ويرجع الباحث سبب هذا التحسن الطفيف في نتائج التلاميذ بين الإختبارات القبلية والبعدية لصالح الإختبار البعدي، إلى أن أسلوب التدريس التعاوني يتميز بالعمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي بين الطلبة إثر العمل على شكل مجموعات رباعية أو خماسية في شكل ورشات عمل مصممة من طرف الطلبة الباحثين تحوي تمارين بدنية ومهارية في القوة و السرعة،.

ويشير محمود داود الربيعي (2008) أن نتائج البحوث التجريبية تشير الى أن أسلوب التعلم التعاوني يزيد من تقديرات الذات عند الطلاب ، ويزيد العاطفة بين أعضاء المجموعة الواحدة والمجموعات الأخرى ، وينمي اتجاهات الطلبة الايجابية نحو أنفسهم ونحو زملائهم إذ إن العلاقة الترابطية المشتركة بين مجموعات الطلبة تتطلب اعتماد طالب على أخر بصورة ايجابية ، فعند تداخل المعلومات بين مجموعتين أو أكثر يجري تعلم مهارات فردية فضلا عن مهارات وسمات مختلفة مثل الثقة بالنفس والقيادة واتخاذ القرار، وان النجاح في انجاز المهمات المحددة والمعدة سابقا يتوقف على التعاون بدلا من التنافس كما أنهم مسئولون عن انجاز عمل لكل فرد في المجموعة، ومنه يستخلص الباحث أن الفرضية الثانية قد تحققت (د.محمود داود الربيعي، 2008، الصفحات 80-81).

2-7-3.مناقشة الفرضية الثالثة: التي تشير إلى أن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني دور فعال في تحسين القوة المميزة بالسرعة وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

- تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.
- تحسن في مستوى القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

- من خلال هذه الفروق يمكن القول أنه يوجد تحسن في متغير القوة المميزة بالسرعة قيد البحث.

2-8-الإقتراحات و التوصيات:

على ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة والاستنتاجات التى توصلنا إليها، وبغية الاستفادة من التغيير الضروري في الواقع التربوي التدريسي المعاش وتحسينه، نود إعطاء التوصيات التالية:

- استعمال طرق التعلم وأساليب التدريس الحديثة خلال درس التربية البدنية و الرياضية حسب كل مرحلة عمرية وكذا الأهداف الإجرائية.

- ضرورة تطبيق الأسلوب التعاوني في التدريس بالثانويات .

- ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام أسلوب التدريس التعاوني، على عينات لمراحل أخرى وعلى متغيرات أخرى.

- ضرورة توفير الوسائل الحديثة التي تتطلبها الأساليب التدريسية.

- توفير مختلف المصادر و المراجع في مجال أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية في مختلف مكتبات المؤسسات.

- استخدام الأسلوب التعاوني لما له من فائدة في تحسين مستوى القوة.

خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة الميدانية وبعد المعالجة الإحصائية تبين من خلال نتائج الاختبار القبلي مدى التجانس الموجود بين عينتي البحث في كل الاختبارات البدنية لمتغير القوة المميزة بالسرعة وهذا ما دل على أن أفراد العينتين الضابطة و التجريبية لهم نفس المستوى في الصفات البدنية الخاصة لمتغير القوة المميزة بالسرعة، وبعد التجربة الأساسية والدراسة الإحصائية تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي

لمجموعات البحث لصالح الاختبار البعدي من جهة، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية في العينات المستقلة لصالح العينة التجريبية من جهة أخرى أيضا، كما هو واضح في الجداول السالف ذكرها.

الخلاصة العامة:

بالنظر إلى تدريس التربية البدنية و الرياضية بشكل عام، و إلى نشاط كرة اليد بصفة خاصة، في مؤسساتنا التعليمية، تبين أنه لا يوجد غير الطرق التقليدية التي تعتمد على التلقين من طرف الأستاذ، دون مشاركة فعلية للتلاميذ في الموقف التعليمي، و هذا ما أشارت إليه نسيمة محمود: "أنه كثيرا ما يقع المعلمون في خطأ عدم إتاحة الفرصة الكافية للممارسة التي تتصف بالحرية و الانطلاق من جانب المتعلمين، الشيء الذي لا يسمح بمراعاة الفروق الفردية ، ومنه لا يمكن الأخذ بيد الضعيف و مساعدته أو إكتشاف الموهوب و صقله" (نسيمة محمود إبراهيم والي ، 2006، صفحة 12)، كما تبين أنه يوجد إهتمام كبير بالجانب المهاري مقارنة بالجانب البدني، من هذا المنطلق وفي ظل أساليب التدريس الحديثة، تم إقتراح وحدات تعليمية باستخدام الأسلوب التعاوني لتحسين القوة المميزة بالسرعة، لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، في نشاط كرة اليد،من طرف الطلبة الباحثين، و قد تجلت أهداف هذه الدراسة في الكشف عن تأثير الأسلوب التعاوني، على صفة القوة المميزة بالسرعة للتلاميذ في نشاط كرة اليد، ومن هذا المنظور تطرق الطلبة الباحثين، إلى وضع تعريف لعناصر البحث :اساليب التدريس،القوة المميزة بالسرعة، كرة اليد، أما في الباب الأول والمتعلق بالجانب النظري تناول الطلبة الباحثين فصلين ،الفصل الأول: أساليب التدريس، أما في الفصل الثاني : المتطلبات البدنية و المهارية لكرة اليد، أما فيما يخص الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي الذي يضم فصلين وهما ، الفصل الأول : منهجية البحث وما تضمنته من

إجراءات ميدانية، أما الفصل الثاني: فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية لمجموعات البحث، وضع الإستنتاجات، مناقشة الفرضيات، التوصيات و الإقتراحات والخلاصة العامة للبحث ، وأخيرا تضمنت هذه الدراسة خلاصة المراجع و المصادر والملاحق المعتمدة في البحث، وعليه كانت إشكالية البحث كما يلي: **هل استخدام الأسلوب التعاوني في الدرس يرفع من متغير القوة المميزة بالسرعة ، للتلاميذ في نشاط كرة اليد؟**

وللإجابة على هذه التساؤل افترض الباحث ما يلي استخدام الأسلوب التعاوني في الدرس يرفع من متغير القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في نشاط كرة اليد، واستعان الطلبة الباحثين من أجل إنجاز بحثهم بطريقة مثالية وتحقيق الأهداف المنشودة استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين:مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي- بمستغانم مكونة كل منها من 15 تلميذ، طبقت عليهم الاختبارات البدنية القبلية لكشف مستوى القوة المميزة بالسرعة،ثم إخضاع العينة التجريبية لبعض الوحدات التعليمية باستخدام بطاقات الواجب لمدة ثمانية أسابيع، ثم إخضاعهم تلاميذ العينتين (الضابطة و التجريبية) لنفس الإختبارات لمعرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة بالأسلوب التعاوني مقرنة بالبرنامج العادي، وبعد المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج SPSS للنتائج المتحصل عليها، توصل الطلبة الباحثين إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية، و أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني كان لها دور فعال في تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة للتلاميذ في نشاط كرة اليد، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى توصل إليها الطلبة الباحثين، وبغية الاستفادة من التغيير الضروري في الواقع التربوي التدريسي

المعاش وتحسينه، يوصي الباحث بضرورة تطبيق الأسلوب التعاوني في التدريس بالمرحلة الثانوية، و ضرورة إجراء دراسات أخرى باستخدام أسلوب التدريس التعاوني، على عينات لمراحل أخرى وعلى متغيرات أخرى.

قائمة المراجع و المصادر

قائمة المصادر و المراجع

أولا: القرآن الكريم

ثانيا: قائمة المراجع باللغة العربية.

1. رشيد الحمد–أ.خالد السير. (2006). *اساليب التعلم في التربية البدنية.* الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية اثناء النشر.

2. عمار بوحوش ، محمود الذنيبات. (1995.). *مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث.* الجزائر.: ديوان المطبوعات الجامعية.

3. نوال ابراهيم شلتوت–د.محسن محمد حمص. (2006). *طرق واساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية.* الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

4. منير جرجس إبراهيم. (2004). *كرة اليد للجميع.* مصر: دار الفكر العربي.

5. كمال درويش و آخرون. (1991). *الدفاع في كرة اليد ط1.* القاهرة: مركز الكتاب للنشر و التوزيع.

6. أبو علاء أحمد عبد الفتاح. (2001). *فسيولوجية اللياقة البدنية.* مصر: دار المعارف.

7. أسامة رياض. (1999). *الطب الرياضي و كرة اليد.* مصر: مركز الكتاب للنشر.

8. إيناس خليفة خليفة. (2005). *مراحل النمو:تطوره و رعايته.* عمان: دار مجدلاوي للنشر و التوزيع.

9. حسن عبد الجواد. (1979). *كرة اليد.ط3.* بيروت: دار المعلم للملايين.

10. حنفي محمد مختار. (1988). *الأسس العالمية في تدريب كرة القدم.* مصر: دار الفكر العربي.

11. ريسان مجيد خريبط. (1997). *موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

12. علي لطيف،د.محمود السمراني. (1973). *الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية*. بغداد: جامعة بغداد.

13. مجمود عبد المجيد إبراهيم. (1999). *الإختبارات و القياس في التربية البدنية.ط1*. عمان: دار الفكر.

14. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك. (1996.). *القياس في المجال الرياضي*. نصر.: دار الكتاب الحديث.

15. توفيق احمد مرعي و محمد محمودالحيلة. (2002). *طرائق التدريس العامة*. عمان: دار المسيرة للنشر.

16. حسين طه- خالدعمران. (2008). *أساليب التعلم:الذاتي- الإلكتروني- التعاوني*. مصر: دار العلم و الإيمان.

17. خالد الغامدي. (2008). *التدريس بطريقة التعلم التعاوني*. السعودية: وزارة التربية و العليم.

18. خليفة فيلافي. (1999). *دليل المخبر الوظيفي*. إختبارات و قياسات: جامعة مستغانم.

19. صبحي أحمد قبلان. (2012). *كرة اليد ط1.دار الفكر العربي*. القاهرة.

20. عطاء الله أحمد. (2007). *أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية و الرياضة*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

21. عطاء الله أحمد. (2009). *تدريس التربية البدنية و الرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

22. محمد حسن العلوي. (1979). *علم التدريب الرياضي*.ط6. مصر: دار المعارف .

23. محمد صبحي حسانين. (1995.). *القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية.الجزء الأول.ط3.* القاهرة.: دار الفكر العربي.

24. محمد صبحي حسانين. (1987). *طرق بناء و تقنين الإختبارات.ط2.* القاهرة: دار الفكر العربي.

25. محمد لطفي حسنين. (2011). *فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة.* القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

26. محمود داود الربيعي. (2008). *استراتجيات التعلم التعاوني.* عمان: دار المسيرة للنشر.

27. مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999.). *الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية الرياضية.ط1.* عمان.: دار الفكر.

28. نزار طالب، د.محمود السمراني. *مبادئ الإحصاء في الإختبارات البدنية و الريلضية.ط1.* بغداد: دار الكتاب.

29. إخلاص محمد عبد الحفيظ – حسين باهي. (2000). *طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية،.* مصر: مركز الكتاب للنشر،.

30. حسين طه–خالد عمران. (2008). *أساليب التعلم:الذاتي –الإلكتروني– التعاوني.* مصر: دار العلم و الإيمان.

31. محمد حسن علاوي ، أسامةكامل راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي.* القاهرة.: دار الفكر العربي.

32. محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان. (.1988). *القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي*. القاهرة.: دار الفكر العربي.

33. ريسان مجيد خريبط. (1989). *موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية.ج1*. البصرة: جامعة البصرة.

34. ساري أحمد. (2001). *اللياقة البدنية و الصحية.ط1*. الأردن : دار وائل للطباعة.

35. عبد القادر حليمي. (1992). *مدخل الإحصاء*. البجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

36. علاوي, د–محمد حسن. (1985). *علم النفس الرياضي*. بيروت: دار المعارف.

37. فؤاد السامرائي . (1985). *المبادئ الأساسية لكرة اليد*. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.

38. قاسم حسن حسين. *علم التدريب في الأعمار المختلفة.ط1*. عمان: دار الفكر للنشر.

39. كمال درويش.سامي محمد علي. (1999). *الدفاع في كرة اليد.ط1*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

40. كمال عبد الحميد اسماعيل. محمد صبحي حسانين. (2001). *رباعية كرة اليد الحديثة.ج1*. مركز الكتاب للنشر.

41. كمال عبد الحميد.محمد صبحي حسانين. (2002). *رباعية كرة اليد الحديثة.ج2*. مصر: مركز الكتاب للنشر.

42. كمال عبد الحميد.محمد صبحي حسنين. (1997). *االياقة البدنية و مكوناتها .ط3*. القاهرة: دار الفكر العربي.

43. كمال عبد الحميد،زينب فهمي. (1987). *كرة اليد للناشئين.ط2*. القاهرة: دار الفكر العربي.

44. كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسنين. (1980). *القياس في كرة اليد*. دار الفكر العربي.

45. محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان. (2001). *إختبارات الأداء الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

46. محمد زيدان عمر. (1983.). *البحث العلمي و مناهجه*. الجزائر.: ديوان المطبوعات الجامعية.

47. محمد صبحي حسنين. (1996). *التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية و الرياضية ط2*. القاهرة: دار الفكر العربي.

48. محمد صبحي حسنين.أحمد كسريمعاني. (1998). *موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي.ط1*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

49. محمد.., مصطفى السايح. (2000). *إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية*. الإسكندرية: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.

50. مفتي إبراهيم حمادة . *التدريب الرياضي الحديث*.

51. منير جرجس إبراهيم. (1994). *كرة اليد للجميع.ط4*. مصر: دار الفكر العربي.

52. نزار مجيد الطالب.محمد السمرائي. (1980). *مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية*. جامعة الموصل.بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.

53. نسيمة محمود إبراهيم والي . (2006). *إستراتجية تعليم مهارات الكرة الطائرة.ط1*. الإسكندرية: دار الوفاء.

ثالثا: قائمة المراجع باللغة الفرنسية

54. .(1998) .football de lecole.aux association .paris: edition revue.p.s.

55. dekkar noureddne et autr.(1990)

56. technique develuatio physique des athletes. alger: impremerie du poin sportif.

57. edgarthil et an .manuel deducatio sportif .opcit.

58. jukak menouil *.(1983) .lentrainement sportif .paris.*

59. jurgen weineek .(1997) .manuel dentrainement . ed.vigot.

رابعا :المذكرات المتعلقة بالموضوع:

1-مذكرة ليسانس: *دبدوش حمزة ،عمريو بن عمرة ،سنة*: 2008/2007 – جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

عنوان البحث: استخدام برنامج تدريبي وتبيين تأثيره على تنمية صفتي القوة والسرعة للرفع من المستوى الأدائي للاعبي كرة اليد صنف أواسط (16-18سنة).

2- مذكرة ماستر: أحمد براهمي الحاج، مخلوف سيد علي، سنة:2013/2012 بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم.

عنوان البحث: تأثير التدريب الدائري على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط (14 – 15) سنة.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التربية وعلم الحركة

استمارة ترشيح

في إطار إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تخصص التربية وعلم الحركة تحت عنوان:

"وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني في تحسين القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في نشاط كرة اليد "

وبما أنكم من ذوي الخبرة في مجال الاختبارات والقياس وكرة اليد، لذا نرجوا من سيادتكم المحترمة تحديد الاختبارات المناسبة لهذا البحث

ولكم جزيل الشكر و فائق الاحترام.

ملاحظة: ضع علامة × أمام الاختبار المناسب.

من إعداد الطلبة:

- بوعقل نور الدين
- بوشامية عبد القادر
- بن دوخة حبيب

تحت إشراف الدكتور:

- حرباش إبراهيم

السنة الجامعية:2016م/2017م

المحور الأول:

لتحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية في نشاط كرة اليد.

من بين هذه الاختبارات،ماهي الاختبارات الأكثر استعمالا لديك لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية.

- اختبار الوثب العمودي لسار جنت. ☐

- اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل) . ☐

- اختبار الوثب العريض من الثبات. ☐

المحور الثاني:

لتحسين القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية في نشاط كرة اليد.

من بين هذه الاختبارات،ماهي الاختبارات الأكثر استعمالا لديك لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

- اختبار رمي الكرة الطبية(3كلغ) باليدين. ☐

- اختبار رمي الكرة الطبية (5كلغ). ☐

- اختبار رمي الكرة الطبية (3كلغ) بيد واحدة. ☐

اختبارات الأطراف السفلية:

الاختبار الأول:

اختبار الوثب العمودي لسارجنت.

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى.

وصف الأداء:

يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها (3سم) ثم يقف مواجها للوحة و يمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن و يحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.

– يقف المختبر بعد ذلك مواجها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين عل خط (30سم).

– يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل و إلى الخلف مع ثني الجذع للأمام و للأسفل و ثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

– يقوم المختبر بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام و للأعلى للوصول بهما إلى أقصى إرفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط لأعلى نقطة يصل إليها.

– يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام و للأسفل عند الهبوط.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي: عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف و العلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى.

الإختبارالثاني:

اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل).

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلية النقية للرجلين من الوثب العمودي للأعلى.

وصف الأداء:

– يقف المختبر بدون حذاء و على أطراف أصابعه مواجها للوحة و يمد الذراع المفضل عاليا لأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير عند أصبعه الأوسط مع ملاحظة ملاصقة العقبين و أن توضع الذراع الأخرى خلف الظهر.

– يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى مع استقامة الجذع و احتفاظه بتوازن جسمه.

– يقوم المختبر بالوثب عاليا لأقصى ما يمكن (باستخدام ساقيه فقط) للمس اللوحة أو الحائط بوضع علامة بأصبعه الأوسط لأعلى نقطة يصل إليها.

حساب الدرجات:

– أخذ وزن المختبر.

– استخراج درجة أحسن محاولة من ثلاث محاولات.

– تحسب نتيجة المختبر باستخدام المعادلة التالية: درجة أحسن حاولة ×وزن الجسم

12

قدم /رطل

الاختبار الثالث:

اختبار الوثب العريض من الثبات.

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و متوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.

– يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين و الميل للأمام قليلا،ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات:

درجة المختبر هي المسافة، يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.

اختبارات الأطراف العلوية:

الاختبار الأول:

دفع الكرة الطبية (3كغ).

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع و الكتف.

وصف الأداء:

يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجها بالجانب لمنطقة الرمي واضعا الكرة الطبية بإحدى يديه، و اليد الأخرى تسند من فوق الكرة.

يتحرك المختبر بالجانب باتجاه خط الاقتراب في حدود مسافة (4,5م) و عندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الجلة بحيث لا يتعدى خط الاقتراب.

حساب الدرجات:

تحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.

الاختبار الثاني:

اختبار دفع الكرة الطبية (3كغ) باليدين.

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلة لمنطقتي الذراعين و الكتفين.

وصف الأداء:

يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر و تحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.

– يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم و ذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.

– تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

حساب الدرجات :

– درجة كل محاولة هي:المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي و بين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب 15سم.

– درجة المختبر هي:درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث. (محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان، 2001، الصفحات 19–25)

الإختبار الثالث:

إختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ).

الهدف من الإختبار:

قياس القدرة العضلية للأطراف العلوية و القسم العلوي من الجذع.

وصف الأداء:

– يقف المختبر كأنه يؤدي رمية جانبية، القدمان على الأرض، الكرة ممسوكة باليدين و رمي الكرة الطبية من فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل:

يعطى للمختبر محاولتان، تحتسب المسافة المحققة في أفضل محاولة (ريسان مجيد خريبط، 1989، صفحة 37).

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/01/16

وحدة تعليمية

مذكرة رقم : 01

القسم: علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع تحسين التمرير و الاستقبال.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعيـات التعلـــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	–الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. –جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. –تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط.	**15 د**	– الجري بايقاع منتظم. – التسخين الجيد.	– الانتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	– تقوية عضلات الأطراف العلوية. – تحسين التمرير و الاستقبال. – دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة.	– **تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة.** – **ت 1:**التمرير و الإستقبال على الحائط بسرعة. – **ت 2:**التمرير و الإستقبال باستخدام الكرات الطبية وزن (3كلغ). – **ت 3:** تمرير و إستقبال الكرة مع القفز يمين/ يسار داخل حلقات. **منافسة تطبيقية:** – منافسة بين الأفواج، مع التركيز على تمرير الكرة بسرعة.	**30 د** **10 د**	– التمرير بسرعة. – التنويع في التمرير و الاستقبال. – القفز يمين / يسار مع التغيير في إستخدام اليدين. – تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع. – إجتناب الحركات الزائدة. – التركيز على الكرة. – التنافس في إطار قانون اللعبة.
المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	–مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	**05 د**	– النقاش الجماعي مع الاستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/01/30

وحدة تعليمية

مذكرة رقم : **02**

القسم: علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع تحسين الوثب للأعلى و الأمام.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعيـات التعلـــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	–الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. –جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. –تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط.	**15 د**	– الجري بايقاع منتظم. – التسخين الجيد.	– الانتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	تحسين الوثب العمودي. تحسين الوثب للأمام. – دمج القوة مع السرعة.	**تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة.** – ت1:يقف التلميذ بموازات الحائط ، وبعدها يقوم بثني الركبتين ثم يحاول أن يقفز إلى أعلى نقطة ممكنة في الحائط. – ت 2: تلميذ(أ) يحاول الارتقاء لسحق الكرة الممرة من زميله (ب). – ت3: يقف التلميذ مع ظم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات. – ت4:يقف التلميذ داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية. منافسة تطبيقية:منافسة بين الأفواج.	30 د 10 د	– ثني الركبتين و الإرتقاء لأعلى. – ضم الرجلين معا أثناء الوثب لأبعد نقطة ممكنة. – تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع. – الوثب الجيد. – احترام زمن الأداء. – التنافس في اطار قانون اللعبة.
المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	–مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	5 د	– النقاش الجماعي مع الأستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/02/06

تـعـلـيـمـيـة

مذكرة رقم : **03**

القسم:علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع تحسين السرعة لمسافات قصيرة.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعـيـات الـتـعـلـــــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجـاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	–الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. –جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. –تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط.	**15 د**	– الجري بإيقاع منتظم. – التسخين الجيد.	– الإنتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	– تقوية عضلات الأطراف السفلية. – تحسين السرعة لمسافات قصيرة. – دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة.	– **تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة.** – **ت1:**القفز العمودي لمسافة 5 م ثم جري سريع لمسافة 15 م. – **ت 2:** القفز المتعرج على حلقات، ثم سرعة قصوى لمسافة 10 م. – **ت3:** الجري ذهابا و إيابا لمسافة 10 م، ثم إستقبال الكرة الممررة من الزميل و تسديدها نحو المرمى. **منافسة تطبيقية:** منافسة بين التلاميذ، مع التركيز على السرعة في الهجوم.	**30 د** **10 د**	– العمل بجدية. – القفز بكلتى الرجلين. – التصويب الجيد. – تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع – الجري بأقصى سرعة. – احترام زمن الأداء. – التنافس في إطار قانون اللعبة.

المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	–مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	**5 د**	– النقاش الجماعي مع الأستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/02/20

وحدة تعليمية

مذكرة رقم : **05**

القسم: علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع تحسين قوة التحمل.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعيـات التـعلـــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجـاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	–الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. –جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. –تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط.	**15 د**	– الجري بايقاع منتظم. – التسخين الجيد.	– الانتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	– تقوية عضلات الأطراف العلوية. – التنطيط في خط متعرج و مستقيم. – دمج القوة مع السرعة.	**تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة** – **ت 1:** يقف تلميذان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين، ثم يقوم التلميذان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (الجلوس و الوقوف). – **ت2:** يقف تلميذان متقابلان، مع إمساك اليدين لكل تلميذ مع التلميذ المقابل يقوم التلميذان بدفع ذراع وثني ذراع الآخر والعكس. – **ت3:** يقف تلميذان في اتجاه معاكس ثم يقوم التلميذ الحامل للكرة بتسليم الكرة لزميله راسما نصف دائرة، وكذلك بالنسبة لزميله. **منافسة تطبيقية:**منافسة بين الأفواج.	30 د 10 د	– تكرار الوقوف و الجلوس مع الامساك على مستوى الذراعين. – دفع و ثني الذراعين بخلاف. – تسليم الكرة بسرعة. –تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع – احترام زمن الأداء. – التنافس في اطار قانون اللعبة.
المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	–مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	**5 د**	– النقاش الجماعي مع الأستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/02/13

وحدة تعليمية

مذكرة رقم : **04**

القسم: علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع تحسين قوة الأطراف العلوية.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعيـات التعلـــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	– الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. – جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. – تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط.	**15 د**	– الجري بإيقاع منتظم. – التسخين الجيد.	– الانتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	– تقوية عضلات الأطراف العلوية. – تحسين التسديد نحو المرمى. – دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة.	– **تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة.** – ت1: رمي الكرة الطبية (3كلغ) عن طريق التحرك الجانبي بيد واحدة. – ت2: رمي الكرة الطبية(3كلغ) باليدين مثل رمية التماس في كرة القدم. –ت : جري على شكل مجموعات مع تداول الكرة الطبية (3كلغ). **منافسة تطبيقية:** – في منتصف الملعب التنافس للاستحواذ على الكرة و الإنهاء بالتسديد نحو المرمى.	30 د 10 د	– التحرك بخطوة ثم رمي الكرة الطبية . – إستعمال اليدين معا. –تداول الكرة على الجانبين ومن الأمام إلى الخلف. – تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع – إستعمال القوة. – احترام زمن الأداء. – التنافس في إطار قانون اللعبة.
المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	– مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	**05 د**	– النقاش الجماعي مع الأستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/02/27

وحدة تعليمية

مذكرة رقم : 06

القسم: علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع تحسين سرعة رد الفعل.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعـيـات التـعـلـــــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجـاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	–الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. –جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. –تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط.	**15 د**	– الجري بايقاع منتظم. – التسخين الجيد	– الانتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	– تقوية عضلات الأطراف السفلية. – التصويب القوي. – دمج القوة مع السرعة.	**تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة:** – **ت1:** أ جالس على الأرض و ب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ، عند الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به. – **ت2:** تلميذان أ و ب في وضعية المضخة وعند سماع الإشارة ينطلق الاثنان بأقصى سرعة للوصول إلى خط النهاية و المقدر ب10 متر. – **ت3:** يقف التلاميذ في خط واحد، لكل تلميذ كرة و يقوم بالتصويب من الوثب، بحيث يتبع إشارة الأستاذ في أي اتجاه يكون التصويب. **منافسة تطبيقية:** منافسة بين التلامذ.	30 د 10 د	– الإنطلاق بسرعة عند الإشارة. – القيام بتمارين المضخة وعند الإشارة، جري بسرعة نحو خط الوصول. – التصويب من الوثب مع توجيه الكرة نحو مكان التصويب. – تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع – الجري بأقصى سرعة. – احترام زمن الأداء. – التنافس في اطار قانون اللعبة.
المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	–مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	5 د	– النقاش الجماعي مع الأستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/03/06

وحدة تعليمية

مذكرة رقم : **07**

القسم: علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع تحسين السرعة الإنتقالية و الحركية.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعيـات التعلـــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	–الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. –جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. –تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط.	**15 د**	– الجري بايقاع منتظم. – التسخين الجيد.	– الانتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	– سرعة الإنتقال بالكرة و بدون كرة. – سرعة التحرك مع تنطيط الكرة. – دمج القوة مع السرعة.	**تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة.** **–ت 1:** ينطلق تلميذ بسرعة من خط المرمى حتى منتصف الملعب أين يستقبل كرة من الحارس ثم يقوم بتنطيط الكرة حتى خط 9م ثم يصوب الكرة نحو المرمى. – **ت 2:** مجموعتان على جانبي المرمى، ينطلق التلميذان الأوائل بسرعة اتجاه المرمى المقابل مع تمرير واستقبال الكرة و التصويب في النهاية. **–ت 3:** يقوم اللاعب بتنطيط الكرة حولز مجموعة من الاقماع على شكل مستقيم ثم على شكل مثلث وبعد ذلك ينطلق بسرعة نحو المرمى. **منافسة تطبيقية:** منافسة بين الأفواج.	30 د 10 د	– الانطلاق بسرعة بين الموضعين. – التمرير و الإستقبال بسرعة. – التنطيط بسرعة. – تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع – الجري بأقصى سرعة. – احترام زمن الأداء. – التنافس في اطار قانون اللعبة.
المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	–مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	**5 د**	– النقاش الجماعي مع الأستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الأستـــاذ:

نوع النشاط: كرة اليد.

طبيعة الحصة: تعليم

التاريخ : 2017/03/13

وحدة تعليمية

مذكرة رقم : **08**

القسم:علوم تجريبية

الوسائل: شواخص – كرات – ميقاتي –صافرة.

الهدف الخاص: أن يحسن التلميذ القوة المميزة بالسرعة مع التصويب القوي نحو المرمى.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائيـة	وضعـيـات الـتـعـلـــــم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجـاح
المرحلة التحضيرية	– التحضير النفسي م البدني للتلاميذ.	– الاصطفاف– المناداة–المراقبة–شرح هدف الحصة–التحية الرياضية. – جري خفيف حول ملعب كرة اليد بإيقاع منتظم. – تسخين الأطراف العلوية و السفلية من الجري ذهابا و إيابا. – تسخين خاص بالنشاط .	**15 د**	– الجري بإيقاع منتظم. – التسخين الجيد.	– الانتباه و التركيز. – تنظيم المجموعات. – الأداء الجيد

المرحلة الرئيسية	– تقوية عضلات الأطراف السفلية. – تحسين التسديد نحو المرمى. – دمج القوة مع السرعة في ظروف تشبه المنافسة.	– **تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة.** – **ت 1:** على شكل مجموعات متقابلة ويتم من خلالها تمرير واستقبال الكرات الطبية. –**ت 2:** يقوم التلميذ برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة. –**ت 3:** يقوم التلميذ بالتصويب بقوة نحو المرمى من منطقة 9متر. **منافسة تطبيقية:** – منافسة بين الأفواج، مع التركيز على التصويب القوي نحو المرمى.	30 د 10 د	– العمل بجدية. – التمرير و الإستقبال الجيد للكرة. – التسديد الجيد. – تطبيق قانون اللعبة.	– الأداء الصحيح و السريع. – اليدين معا. – بيد واحدة. – التنافس في إطار قانون اللعبة.
المرحلة الختامية	– العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	–مشي عشوائي داخل الملعب. – تمارين التمديد العضلي. – التحية الرياضية ثم الانصراف.	**05 د**	– النقاش الجماعي مع الأستاذ.	– التمديد مع الاسترخاء الجيد.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية
الرقم: 2017/04/ 214

مستغانم في: .....

إلى السيد (ة): مدير ثانوية زروقي شيخ الدين– مستغانم–

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة:

– بوشامية عبد القادر
– بوعقل نور الدين
– بن دوخة حبيب

المسجلون في السنة الثالثة لسانس التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2017/2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية والرياضية

المدير الثانوية
السيد: أحمد لبوعي

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم الجزائر
ص.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفاكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطلبة: بوعقل نورالدين ،بوشامية عبد القادر بن دوخة حبيب، السنة الثالثة ليسانس من قسم التربية البدنية قد حكّموا أداة بحثهم (استمارة ترشيح الاختبارات الملائمة لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة) التي تندرج ضمن متطلبات بحثهما المتواضع خلال الموسم الجامعي 2017/2016 تحت عنوان " وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الأسلوب التعاوني في تحسين القوة المميزة بالسرعة لتلاميذ الصف الثالث ثانوي في كرة اليد "

و عليه بعد التزامهم بالملاحظات الموجهة إليهم تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين).

الاسم	الدرجة	مكان العمل	التوقيع
كروم محمد	دكتوراه	جامعة مستغانم	
حبهم بن دهنب	دكتوراه	جامعة مستغانم	
مقراني عمار	دكتوراه	جامعة مستغانم	
بن خالد خالد	دكتوراه	جامعة مستغانم	
لوعز محمد	أستاذ	جامعة مستغانم	