



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



قسم : التربية البدنية و الرياضية

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

تحت العنوان:

فاعلية التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير
المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي
في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل

بحث أجري على تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة

تحت إشراف :

أ.د. بن سي قدور الحبيب

إعداد الطالب :

بلحيداس محمد بالصديق

لجنة المناقشة:

أ.د/ بن قاصد علي الحاج محمد - رئيسا

أ. شرشار عبد القادر - عضوا

السنة الجامعية: 2018-2019

نهدي هذا العمل المتواضع إلى
الوالدين اللذان سهرنا من أجلنا
و لهما كل الفضل فيما أنا فيه الآن.
و إلى جميع الإخوة و الأقرباء
و الأصدقاء، و إلى كل أفراد
أسرة التربية البدنية و الرياضية.
و كل الأساتذة الذي أشرفوا
على تعليمنا طيلة مشوارنا
الدراسي.

- بلحيداس محمد بالصاديق -

الشكر و التقدير

قال الله تعالى: "و إن شكرتم لأزيدنكم"
و قال أيضا: "أن أشكر لي و لوالدي"
نشكر الله عز و جل، و نحمده على كل
النعم ما ظهر منها و ما بطن
كما نتوجه نتوجه بخالص الشكر
إلى الوالد رحمه الله و إلى
الوالدة الكريمة و نسأل الله أن
يطيل في عمرها.

و في الأخير نتوجه بالشكر إلى
أستاذنا و قدوتنا بن سي قدور حبيب
و إلى كل من ساعدنا طوال مشوارنا
الدراسي من قريب أو بعيد و لو بكلمة
طيبية

-بلحيداس محمد بالصدیق

ملخص البحث:

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان فاعلية التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11- 12) سنة، بحيث تمحورت أهداف هذا البحث في معرفة أثر التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11- 12) سنة، و قد تم افتراض أن عملية التنويع باستخدام بعض من الأساليب التدريس (الأمري و الاكتشاف الموجه و التدريبي) في درس ت.ب.ر يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل. و تمثلت عينة دراستنا في 30 تلميذ (إناث) مقسمة بالتساوي حيث 15 تلميذ في المجموعة التجريبية و 15 تلميذ في المجموعة الضابطة تتراوح أعمارهم بين 11-12 سنة تم اختيارهم بالطريقة المقصودة بالإضافة إلى 30 أستاذ تعليم متوسط. كما تم استنتاج أن التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في درس التربية البدنية و الرياضية لم يؤثر إيجابا في تحسين عناصر الأداء البدني، إلا أنه أثر بشكل إيجابي في تحسين الإنجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة. و في الأخير نقترح الاهتمام بعمل برامج تعليمية مبنية على التنويع باستخدام الأساليب المباشرة و غير المباشرة تسعى لتشجيع العمل الإبداعي في مختلف التخصصات الرياضية، و تنمية السمات الإبتكارية و الاتجاهات الايجابية نحو الإبداع.

الكلمات المفتاحية: أساليب التدريس المباشرة - أساليب التدريس غير المباشرة -

الأداء البدني - الانجاز الرقمي

Résumé:

L'étude a été faite sous le titre de l'efficacité de la diversification en utilisant des styles d'enseignement directes et indirectes pour améliorer les performances physiques et la réalisation numériques de la course (50 m) et le saut en longueur chez les élèves de première année moyenne (11-12). Il a été supposé que le processus de diversification utilisant Quelques styles d'enseignement (Commande, découverte guidée et Pratique) Dans la leçon d'éducation physique et sportif contribue à l'amélioration de certaines performances physiques et la réalisation numériques de la course (50 m) et le saut en longueur chez les élèves de première année moyenne (11-12) ans. L'échantillon de notre étude comprenait 30 étudiants divisés également, avec 15 étudiants du groupe expérimental et 15 étudiants du groupe témoin âgés de 11 à 12 ans sélectionnés de la manière prévue et 30 enseignants de moyenne. Il a également été conclu que la diversification à l'aide de styles d'enseignement directes et indirectes Dans la leçon d'éducation physique et sportive n'avait pas un effet positive sur l'amélioration des performances physiques, mais avait un impact positif sur l'amélioration de la réalisation numériques de la course (50 m) et le saut en longueur chez les élèves de première année moyenne (11-12). Enfin, nous proposons de mettre insiste sur des programmes éducatifs basés sur la diversification, utilisant des styles directes et indirectes, visant à encourager le travail créatif dans diverses disciplines sportives et à développer des caractéristiques innovantes et des attitudes positives à l'égard de la créativité.

Mots-clés: Méthodes d'enseignement direct - Méthodes d'enseignement indirects - Performance physique - Réalisation numérique

Summary:

The study was conducted under the title: diversification effectiveness of using direct and indirect teaching styles to improve the physical performance and digital achievement of running (50m) and long jump at the first year middle school pupils (11-12) years . It has been assumed that the process of diversification using some teaching styles (Command, Guided Discovery and Practice) in the physical education and sports lesson helps to improve certain physical performances and digital achievement of the race (50 m) and the long jump at the first year middle school pupils (11-12) years. The sample in our study included 30 divided students as well, with 15 students in the experimental group and 15 control group students aged 11 to 12 selected as planned and 30 M.S teachers. It was also concluded that diversification using direct and indirect teaching styles in the physical education and sports lesson did not have a positive effect on improving physical performance, but had a positive impact on the improvement of the digital achievement of the race (50 m) and the long jump at the first year middle school pupils (11-12) years. Finally, we propose to emphasize on educational programs based on diversification, using direct and indirect styles, to encourage creative work in various sports and to develop innovative characteristics and positive attitudes towards creativity. .

Keywords: Direct teaching methods - Indirect teaching methods - Physical performance - Digital achievement

قائمة الجداول

الرقم	الصفحة
01	فقرات الاستبيان
02	أوزان العبارات الإيجابية في الاستبيان
03	معامل الثبات للاستبيان حسب كل محور
04	صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول: إمام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر.
05	صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني: التنظيم العام لدرس ت.ب.ر.
06	نتائج الفروقات في استجابات المحور الأول باستخدام اختبار حسن المطابقة كا ²
07	نتائج الفروقات في استجابات المحور الثاني باستخدام اختبار حسن المطابقة كا ²
08	معاملات ثبات الاختبارات باستخدام معامل ارتباط بيرسون.
09	الخطوات المنهجية لإعداد وحدة تعليمية.
10	الأهداف الإجرائية للوحدات التعليمية.
11	مدى التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت " .
12	دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.
13	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض
14	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي
15	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام

	من الوقوف	
122	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في الشكل(8)	16
125	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (30م)	17
128	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (50م):	18
131	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل	19
134	مقارنة نتائج الاختبار البعدي باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"	20
135	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض	21
137	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وثب الخماسي	22
140	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	23
142	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في الشكل (8)	24
144	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (30م)	25
148	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (50م)	26
151	نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل	27

قائمة الأشكال

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	الأدوار في الأسلوب الأمريكي	<u>29</u>
02	البدء العالي	<u>40</u>
03	الانطلاق من البدء العالي	<u>41</u>
04	البدء المنخفض	<u>42</u>
05	الانطلاق من البدء المنخفض	<u>42</u>
06	طول الخطوة	<u>44</u>
07	المراحل الفنية للوثب الطويل	<u>45</u>
08	الطيران بطريقة المشي في الهواء	<u>47</u>

<u>88</u>	اختبار الوثب العريض.	09
<u>89</u>	اختبار الوثب الخماسي	10
<u>90</u>	اختبار ثني الجذع من الوقوف	11
<u>91</u>	اختبار الجري في الشكل "8"	12
<u>93</u>	اختبار عدو 30م	13
<u>94</u>	اختبار عدو 50م	14
<u>95</u>	اختبار الوثب الطويل.	15
<u>115</u>	مقارنة النتائج القبلية والبعديّة لعينتين في اختبار الوثب العريض	16
<u>118</u>	مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينتين في اختبار الوثب الخماسي	17
<u>121</u>	مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينتين في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	18
<u>124</u>	مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينتين في اختبار الجري في الشكل (8).	19
<u>127</u>	مقارنة النتائج القبلية والبعديّة لعينتين في اختبار عدو 30م	20
<u>130</u>	مقارنة النتائج القبلية والبعديّة لعينتين في اختبار عدو (50)م	21
<u>133</u>	مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعينتين في اختبار الوثب الطويل	22
<u>137</u>	مقارنة النتائج البعديّة للعينتين في اختبار الوثب العريض	23
<u>139</u>	مقارنة النتائج البعديّة للعينتين في اختبار الوثب الخماسي.	24
<u>141</u>	مقارنة النتائج البعديّة للعينتين في اختبار ثني الجذع من الوقوف	25
<u>144</u>	مقارنة النتائج البعديّة للعينتين في اختبار الجري في الشكل (8)	26
<u>147</u>	مقارنة النتائج البعديّة للعينتين في اختبار عدو (30)م	27
<u>150</u>	مقارنة النتائج البعديّة للعينتين في اختبار عدو (50)م	28
<u>154</u>	مقارنة النتائج البعديّة للعينتين في اختبار الوثب الطويل	29

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ.....	إهداء.....
ب.....	شكر و تقدير.....
ج.....	ملخص البحث : باللغة العربية / الفرنسية / الإنجليزية.....
و.....	قائمة الجداول.....
ز.....	قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث

1.....	1-مقدمة البحث.....
3.....	2-مشكلة البحث.....
4.....	3-أهداف البحث.....
5.....	4-فرضيات البحث.....
5.....	5-أهمية البحث.....
6.....	6-مصطلحات البحث.....
8.....	7-الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع البحث.....
8.....	7-1-عرض الدراسات.....
8.....	7-1-1-دراسة محمود عبده خليفة (2002).....
9.....	7-1-2-دراسة وليد وعد الله علي و قصي حازم محمد الزبيدي(2006).....
10.....	7-1-3-دراسة سكيمة كامل حمزة المعموري و آخرون (2008).....
11.....	7-1-4-دراسة حرياش ابراهيم (2013).....
12.....	7-1-5-دراسة حديبي عبد الكريم و شبيل عبد الحق (2014).....
13.....	7-1-6-دراسة مصباح مختار و خلادي زكريا(2015).....
14.....	7-2-التعليق على الدراسات.....

15.....3-7-نقد الدراسات.....

16.....خاتمة.....

الباب الأول الدراسة النظرية

-مدخل الباب الأول

الفصل الأول أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضية

20.....تمهيد.....

20.....1-1- مفهوم التربية البدنية في الجزائر.....

20.....2-1- الأهداف العامة للتعليم المتوسط في الجزائر.....

21.....3-1- مفهوم مناهج الجيل الثاني.....

21.....4-1- مناهج الجيل الثاني (ت.ب.ر) في ضوء المقاربة بالكفاءات لمرحلة التعليم المتوسط.....

22.....5-1- درس التربية البدنية و الرياضية.....

23.....6-1- أساليب التدريس.....

24.....1-6-1- تعريف أساليب التدريس.....

25.....2-6-1- الاتجاهات الحديثة في أساليب التدريس.....

25.....3-6-1- العلاقة بين المعلم و المتعلم و الهدف.....

26.....4-6-1- تحليل مراحل العملية التدريسية: العملية التدريسية.....

26.....1-4-6-1- مرحلة التخطيط.....

27.....2-4-6-1- مرحلة التنفيذ.....

27.....3-4-6-1- مرحلة التقويم.....

28.....5-6-1- تحليل بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة.....

- 28.....1-5-6-1- الأسلوب الأمرى
- 29.....1-1-5-6-1- توضىح الأدوار فى الأسلوب الأمرى
- 29.....2-1-5-6-1- تطبىق الأسلوب الأمرى
- 29.....1-2-1-5-6-1- مرحة ما قبل التدرىس
- 30.....2-2-1-5-6-1- مرحة التنفىذ
- 30.....3-2-1-5-6-1- مرحة ما بعد التدرىس (التقوىم)
- 30.....2-1-5-6-1- ممىزات الأسلوب الأمرى
- 30.....3-1-5-6-1- عىوب الأسلوب الأمرى
- 31.....2-5-6-1- الأسلوب التدرىبى
- 31.....1-2-5-6-1- تطبىق الأسلوب التدرىبى
- 32.....1-1-2-5-6-1- مرحة ما قبل التدرىس
- 32.....2-1-2-5-6-1- مرحة التنفىذ
- 32.....3-1-2-5-6-1- مرحة ما بعد التدرىس (التقوىم)
- 32.....2-2-5-6-1- خصائص و ممىزات الأسلوب التدرىبى
- 33.....3-2-5-6-1- عىوب الأسلوب التدرىبى
- 33.....3-5-6-1- الاكتشاف الموجه
- 34.....1-3-5-6-1- تطبىق أسلوب الاكتشاف الموجه
- 34.....1-1-3-5-6-1- مرحة التخطىط
- 35.....2-1-3-5-6-1- مرحة التنفىذ
- 35.....3-1-3-5-6-1- مرحة ما بعد التدرىس (التقوىم)
- 35.....2-3-5-6-1- مزایا الاكتشاف الموجه
- 36.....3-3-5-6-1- الشروط الواجب توفرها فى الأسئلة المصاغة
- 36.....4-3-5-6-1- عىوب التدرىس بالاكتشاف الموجه

الفصل الثاني

مسابقات عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل في ألعاب القوى

و متطلباتها البدنية و خصائص المرحلة

العمرية (11-12) سنة

39.....تمهيد.....

1-2-المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقتي السرعة و الوثب الطويل.....39

1-1-2- المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقة السرعة39

1-1-1-2- مرحلة البداية والانطلاق.....39

1-1-1-1-2- وضع البدء العالي.....40

1-1-1-2- وضع البدء المنخفض.....41

1-1-1-2- وضع خذ مكانك.....41

1-1-1-2- وضع الاستعداد.....42

1-1-1-2- حركة الانطلاق.....42

1-1-2- مرحلة تزايد السرعة.....42

1-1-2-3- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة.....43

1-1-2-4- مرحلة تناقص السرعة و نهاية السباق.....44

1-2-المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقة الوثب الطويل.....44

1-1-2-4- الاقتراب.....45

1-1-2-2- الارتقاء.....46

1-1-2-3- الطيران.....47

1-1-2-4- الهبوط.....47

1-1-2-5- طرق تعلم الوثب الطويل في الوسط المدرسي.....48

48.....	2-2-المتطلبات البدنية في مسابقة عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل
48.....	2-2-1- السرعة
49.....	2-2-1-1- السرعة الانتقالية
49.....	2-2-1-2- السرعة القصوى
49.....	2-2-1-3- سرعة رد الفعل
49.....	2-2-2- القوة
50.....	2-2-2-1- القوة القصوى
50.....	2-2-2-2- القوة المميزة بالسرعة
50.....	2-2-2-3- تحمل القوة
50.....	2-2-3- المرونة
51.....	2-2-3-1- المرونة السلبية
51.....	2-2-3-2- المرونة الايجابية
51.....	2-2-4- التوافق
52.....	2-2-4-1- التوافق العام
52.....	2-2-4-2- التوافق الخاص
52.....	2-3-خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (11-12سنة)
52.....	2-3-1- النمو الجسمي الحركي
53.....	2-3-2- النمو الحركي
54.....	2-3-3- النمو العقلي
55.....	2-3-4- النمو الإجتماعي
56.....	2-3-5- النمو النفسي
57.....	-خاتمة الفصل
57.....	-خاتمة الباب الأول

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

-مدخل الباب الثاني

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

62.....	تمهيد
63.....	1-1- الدراسة الاستطلاعية.....
63.....	1-2- الإطلاع على الأدب التربوي.....
63.....	1-3- مكونات الاستبيان.....
64.....	1-4- طريقة التقييم و مفتاح التصحيح.....
64.....	1-5- الأسس العلمية لأداة البحث.....
64.....	1-5-1- الصدق.....
65.....	1-5-2- الثبات.....
65.....	1-5-2-1- معامل ألفا كرونباخ.....
66.....	1-5-2-2- صدق الاتساق الداخلي.....
69.....	1-5-2-3- الموضوعية.....
70.....	1-6- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
70.....	1-6-1- عرض و مناقشة نتائج المحور الأول.....
74.....	1-6-2- عرض و مناقشة نتائج المحور الثاني.....
78.....	-خاتمة.....

الفصل الثاني

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

80.....	تمهيد
81.....	1-2- منهج البحث
81.....	2-2- مجتمع و عينة البحث
82.....	3-2- متغيرات البحث
82.....	4-2- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
83.....	5-2- مجالات البحث
83.....	2-5-1- المجال البشري
84.....	2-5-2- المجال الزمني
85.....	2-5-3- المجال المكاني
85.....	2-6- أدوات البحث
87.....	2-7- مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث
95.....	2-8- الأسس العلمية للاختبارات
98.....	2-9- الوسائل الإحصائية
100.....	2-10- تنظيم سير الوحدات التعليمية خلال التجربة الأساسية
106.....	2-11- صعوبات البحث
106.....	-خاتمة

الفصل الثالث

عرض مناقشة و تحليل النتائج

109.....	تمهيد
----------	-------

109.....	3-1- عرض و مناقشة نتائج الاختيار القبلي لعينتي البحث.
112.....	3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث.
134.....	3-3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث.
155.....	3-4- مناقشة فرضيات البحث.
161.....	3-5- الاستنتاجات.
162.....	3-6- الاقتراحات و التوصيات.
163.....	3-7- خاتمة عامة.
166.....	- المصادر و المراجع.
179.....	- الملاحق.

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة البحث
- 2- إشكالية البحث
- 3- أهداف البحث
- 4- فرضيات البحث
- 5- أهمية البحث
- 6- مصطلحات البحث
- 7- الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع البحث
 - 1-7- عرض الدراسات
 - 2-7- التعليق على الدراسات
 - 3-7- نقد الدراسات

1-المقدمة:

أصبح النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة ميدانا هاما من ميادين التربية و عنصرا قويا في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة. وعليه تعتبر التربية البدنية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية العامة من حيث أنها تساعد على إعداد الفرد الصالح إعدادا بدنيا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا، لذلك أصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا اجتماعيا هاما يجب أن تعمل على تحقيقه. كما ينظر إليها جون ديوي على أنها "أسلوب مناسب لمعايشة الحياة و تعاطيها" (الخولي،1996،ص30). و عليه يعد ، وهي ضرورية لبناء الدولة العصرية و إرساء الديمقراطية الصحيحة و التماسك الاجتماعي و الوحدة الوطنية" (فاضل، 2015، ص11)، و يرى جون لوك أن " التربية ترويض، و أن أوجه التربية ثلاثة، جسدي و أخلاقي و عقلي و أن أهدافها قوة الجسد و الفضيلة والمعرفة وأن الأولى هامة كأساس و يقول عقل سليم في جسم سليم، وصف قصير لكنه كامل للحياة السعيدة في هذا العالم" (إبراهيم، 2010، ص94) و لعل ما يهمنا من بين تلك الأوجه هو التربية الجسدية (البدنية) و يقول جون جاك روسو: " إن التربية البدنية لا تقل شأنًا عن التربية الفكرية، و إن لابد للجسم أن يكون قويا لكي ينفاد إلى الروح ولا بد لمن يؤدي خدمة جيدة أن يكون قويا و مستعدا و إذا أردت أن تهذب ذكاء تلميذك عليك أن تهذب القوة التي تتحكم بجسمه، عليك بالمزيد من التمرينات البدنية دون انقطاع، اجعله قويا و سليما أن أردت أن تخلق منه إنسانا رصينا و عاقلا وحكيما." (إبراهيم، 2010، ص94)، فوجود حصة التربية ليس مجرد حشوا داخل البرنامج، إنما شأنها شأن باقي المواد الأخرى. لكل مادة من المواد التي تعنى بالفرد عقلا أو روحا طرقا و أساليب للتدريس فمنها المباشرة حيث يكون المعلم صاحب القرار و أخرى غير مباشرة يكون المتعلم محور العملية التعليمية (الحليق، 2007، ص36). إن لكل

أسلوب من هذه الأساليب دور هام في العملية التدريسية، كما لا يوجد من بينها أسلوب واحد يمكنه تحقيق جميع الأهداف المراد بلوغها، لأن لكل أسلوب القدرة على تحقيق قدر معين من الأهداف التربوية تماشياً مع المواقف التدريسية التي يتطلبها بالإضافة إلى أن لكل أسلوب دور خاص في نمو المتعلم من الناحية المهارية و الاجتماعية و الانفعالية و المعرفية و المسماة بقنوات التطوير، وعليه يصبح من غير الصواب الاعتماد على طريقة أو أسلوب واحد (مصطفى، 2016، ص2) بل يجب التنوع في استخدام أساليب التدريس، و هذا ما تتادي به المنظومة التربوية من خلال مناهج الجيل الثاني في ظل المقاربة بالكفاءات في مضمونه وهو جعل المتعلم محور العملية التدريسية (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، ص317). من خلال استطلاع رأي مجموعة من أساتذة التعليم المتوسط لمعرفة واقع استخدام أساليب التدريس في درس التربية البدنية و الرياضية اتضح لنا أن معظم الأساتذة يستخدمون الأساليب المباشرة وخاصة الأسلوب الأمري، و هذا هو موضع القصور، حيث أن هذا الأسلوب خاصة لا يراعي الفروق بين المتعلمين و هذا ما يشكل عائقاً في تحقيق الأهداف المنشودة وخاصة الإبداعية التي لها علاقة ببناء شخصية المتعلم، و ذلك ما دفع بنا للخوض في غمار هذا البحث المتواضع الذي يمكن أن نلخصه في العنوان التالي: "فاعلية التنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي في مسابقتي العدو (50م) والوثب الطويل". وقد استخدمنا في ذلك ثلاثة أساليب (الأمري، الاكتشاف الموجه، والتدريبي) و دمجها معاً في درس التربية البدنية و الرياضية، و نهدف إلى معرفة أثرها في تحسين بعض عناصر الأداء البدني (القوة، السرعة، المرونة، التوافق) و الانجاز في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل. و محاولين من خلاله إفادة العاملين في القطاع من مدرسين و طلبة باحثين و خاصة المتعلمين و ضمان تعلمهم الأمثل من خلال إيجاد سبل جديدة و فعالة لتحقيق ذلك بالرغم من الاختلاف في قدراتهم العقلية و البدنية ومميزاتهم النفسية و الإجتماعية.

2- مشكلة البحث:

يعد التدريس أحد ركائز عملية التعليم و وثيق الصلة بها ، حيث يعتبر سلوكا مقصوداً و نشاطاً هادفاً إلى إحداث التعلم ، كما يعتبر في نفس الوقت بمثابة نشاط إنساني هادف يقوم به المدرس و يتفاعل فيه المعلم و المتعلم و موضوع التعلم و بيئة التعلم حسب (عثمان، 2002، ص19) والواقع الحالي أصبح يملئ على النظم التعليمية في كافة المجتمعات ضرورة البحث عن أساليب تدريس تسمح بحدوث نمو سريع للمتعلم، لذا يعتبر اختيار الأساليب التدريسية المناسبة و المشوقة على إثارة التعلم، والمشاركة الفعالة في الدرس تشبع ميول و رغبات المتعلم و من ثم تعلم أفضل وهي أحد المحاور الأساسية لعملية التدريس الفعال في التربية البدنية (عطا الله، 2006، ص 39). ليس مقبولاً أن يستمر المعلم باستخدام أسلوب معين في التدريس دون أن يكلف نفسه عناء التساؤل عن فاعليته و مدى مناسبته للطالب الذي يدرسه، فالأصل أن يتم تكيف الأساليب و تعديله لتصبح ملائمة للطالب و كل متعلم له خصائصه الفريدة، أما الاعتقاد بأن المتعلمين جميعاً يجب أن يستجيبوا و يتعلموا باستخدام أسلوب محدد فهو اعتقاد غير بناء" (الخطيب، 2009، ص100) فذلك شبيه بمعالجة طبيب لجميع المرضى بنفس الدواء رغم اختلاف أمراضهم. أشار Mosston 1981 ان أساليب التدريس في التربية البدنية قد تنوعت و تطورت مما أتيح للمدرس المجال لاستخدام أكثر من طريقة أو أسلوب لنقل المعلومات للمتعلمين (طعمة، 2016، ص169) يمكن دمج أسلوبين أو أكثر في تدريس المهارة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة كأن تذكر مزايا الأسلوب الأمري و التدريبي و الاكتشاف الموجه وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة مما يساعد على تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف (طعمة، 2016، ص215) و ذلك سعياً إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلم من جميع الجوانب لعل أهمها الجانب الحركي و خاصة الأداء البدني و الإنجاز الرقمي خاصة عند تلاميذ السنة الأولى المتوسط كما هو منشود في منهاج الجيل الثاني. حيث يتميز المتعلم في هذه المرحلة بحب المنافسة مع

أقرانه(شلتوت، 2007،ص 59) و ذلك ما يتطلب توفير و تهيئة الأرضية الملائمة لذلك بحيث توفر جوا من الحماس و الدافعية و التشويق و لا يتحقق ذلك إلا من خلال التنوع في الطرق و الأساليب و الأنشطة و إشراك كافة المتعلمين في العملية التعليمية، ومن هذا المنطلق تتبلور إشكالية البحث و التي نلخصها كالتالي:

- التساؤل العام:

هل التنوع باستخدام بعض الأساليب المباشرة و غير المباشرة في درس ت.ب.ر يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل؟

- الأسئلة الجزئية:

1- هل التنوع باستخدام الأساليب (الأمرى و الاكتشاف الموجه و التدريبي) في درس ت.ب.ر يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني لدى التلاميذ (11-12)سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل ؟

2- هل التنوع باستخدام الأساليب (الأمرى و الاكتشاف الموجه و التدريبي) في درس ت.ب.ر يساهم في تحسين الانجاز الرقمي لدى التلاميذ (11-12)سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل ؟

3-أهداف البحث:

من خلال الدمج بين بعض الأساليب المباشرة و غير المباشرة (الاكتشاف الموجه، التدريبي و الأمرى) بالإضافة إلى الدمج في أنشطة السرعة و الوثب الطويل كأسلوب حديث و اقتصادي في الجهد و الوقت)، بحكم تشابه النشاطين خاصة في السرعة و الوثب بطريقة المشي في الهواء نسعى إلى:

- 1- التعرف على فاعلية التنويع باستخدام الأساليب (الاكتشاف الموجه و التدريبي و الأمرى) في درس ت.ب.ر في تحسين بعض عناصر الأداء البدني لدى التلاميذ (11-12) سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل.
- 2- التعرف على فاعلية التنويع باستخدام الأساليب (الاكتشاف الموجه و التدريبي و الأمرى) في درس ت.ب.ر في تحسين الانجاز الرقمي لدى التلاميذ (11-12) سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل.

4-فرضيات البحث:

- الفرض العام:

إن عملية التنويع باستخدام بعض من الأساليب التدريسي (الأمرى و الاكتشاف الموجه و التدريبي) في درس ت.ب.ر يساهم في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل.

- الفروض الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج الاختبارات البعدية للمتغير البدني لصالح العينة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج البعدية للمتغير الانجاز الرقمي في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل. لصالح العينة التجريبية.

5-أهمية البحث :

-الجانب العلمي:

- تزويد الطلبة و الباحثين بهذا المرجع العلمي في مجال تدريس التربية البدنية و الرياضية و كذا إثراء مكتبة المعهد ببحوث من هذا النوع.

- دفع الباحثين و المسئولين للدراسة و المتابعة للعملية التعليمية بين النظري و الواقع التطبيقي.
- إيجاد صيغ فعالة لتحقيق النمو المتكامل للمتعلم من جميع النواحي النفسية و الحركية البدنية و الاجتماعية.

-الجانب العملي:

- إثارة الدافعية و فتح الممارسة الإبداعية و تحقيق أقصى فعالية ممكنة عن طريق الدمج و التنويع باستخدام أساليب التدريس المختلفة في حصة واحدة.
- إتاحة الفرصة للمتعلم للتعلم حسب قدراته.
- نمو النواحي الانفعالية للطلاب من خلال الاعتماد على أنفسهم.
- اشتراك جميع المتعلمين في عملية التعلم حسب قدراتهم من خلال اختيار المستوى الذي يناسبهم.
- ضمان تحقيق التعلم للجميع دون استثناء.

6- مصطلحات البحث:

- أساليب التدريس المباشرة :

" يعرف أسلوب التدريس المباشر بأنه ذلك النوع من أساليب التدريس الذي يتكون من اراء و أفكار المعلم الذاتية (الخاصة) و هو يقوم توجيه عمل التلميذ و نقد سلوكه، و يعد هذا الأسلوب من الأساليب التي تبرز استخدام المعلم للسلطة داخل الصف الدراسي". (نبهان ، 2008 ، ص 40).

ويعرف الطالب الباحث أساليب التدريس المباشرة إجرائيا بأنها : أساليب التدريس التي يكون فيها المعلم هو المسئول عن قرارات التدريس في جميع المراحل، و ما على التلميذ الانصياع لأوامر المعلم دون نقاش.

- أساليب التدريس غير المباشرة:

" يعرف بأنه الأسلوب الذي يتمثل في امتصاص آراء و أفكار التلاميذ مع تشجيع واضح من قبل المعلم لإشراكهم في العملية التعليمية و كذلك في قبول مشاعرهم، أما في هذا الأسلوب فإن المعلم يسعى إلى التعرف على آراء و مشكلات التلاميذ، و يحاول تمثيلها، ثم يدعو التلاميذ إلى المشاركة في دراسة هذه الآراء و المشكلات و وضع الحلول المناسبة لها". (نبهان ، 2008 ، ص 41).

و يعرف الطالب الباحث أساليب التدريس غير المباشرة إجرائيا بأنها : الأساليب التي تعطي أكثر حرية للمتعلم و تشركه في اتخاذ القرار في بعض مراحل الدرس ، حيث يقوم المعلم بطرح مجموعة من الأسئلة على التلاميذ و التي تقود الاجابة عليها إلى اكتشاف الهدف المراد بلوغه.

- الأداء البدني:

و نعني بها القدرات البدنية و هي مجموعة خصائص الأداء البدني، كالعدو بسرعة و مقاومة ثقل معين و الاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة و غير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية (الفتاح، 2003)

و يعرف الطالب الباحث إجرائيا عناصر الأداء البدني بأنها : مكونات اللياقة البدنية كالسرعة و القوة و المرونة و غيرها التي تمكن الإنسان من القيام بواجب حركي معين بكفاءة عالية ، و هي فطرية أي تولد مع الإنسان و يمكن تحسينها و تنمية بالتدريب.

- الإنجاز الرقمي :

" يقصد به وصول اللاعب إلى أعلى مستوى في الأداء و هو يعكس أرقى ما يمكن أن تقوم به الأجزاء المركبة للإنسان". (الاعرجي، 2010، صفحة 153)

و يعرف الطالب الباحث الإنجاز الرقمي إجرائيا بأنه : أفضل نتيجة ممكنة يحققها اللاعب من أقصى جهد ممكن، من أجل التفوق في التحديات و المنافسات مثل عدو (50م) و الوثب الطويل.

7-الدراسات السابقة و المشابهة:

من الخطوات الرئيسية التي يجب مراعاتها في إعداد البحث العلمي، الإطلاع على ما كتب من بحوث سابقة، و الإطلاع على كل الدراسات التي لها علاقة بمتغير من متغيرات موضوع البحث، حيث أن إطلاع الباحث على الدراسات السابقة، له فوائد عدة بالنسبة للموضوع، الذي يراد البحث فيه، الأمر الذي دفع بالطالب الباحث إلى القيام بمسح لأهم الدراسات السابقة والمشابهة، والتي لها صلة مباشرة بالموضوع، أو تعالج أحد متغيرات الدراسة ، ومن بين الدراسات السابقة أو المشابهة لهذه الدراسة، نجد ما يلي:

7-1- عرض الدراسات :

7-1-1- الدراسة الأولى: دراسة محمود عبده خليفة (2002) بعنوان: أثر استخدام

أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة.

مشكلة البحث: هل استخدام أسلوبين من أساليب التدريس أثر على بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة؟

هدف البحث: التعرف على تأثير استخدام أسلوبين (الممارسة و التبادل) من أساليب التدريس على تعلم مهارات و بعض الصفات البدنية في رياضة الملاكمة .

فرض البحث: استخدام أسلوبين من أساليب التدريس يؤثر على بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: طلاب كلية التربية الرياضية ببور سعيد.

أداة البحث: اختبارات بدنية و مهارية

أهم نتيجة: تحسن الصفات البدنية العامة للمجموعة التجريبية الأولى في جميع المتغيرات البدنية كما تم التوصل إلى تحسن الصفات البدنية العامة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية بينما لم يحدث تحسن في متغير السرعة كما تم التوصل إلى عدم تحسن الصفات البدنية العامة للمجموعة التجريبية الثانية في جميع المتغيرات البدنية ما عدا متغير السرعة والرشاقة فقد تم التحسن فيهما وعلى الرغم من ذلك لم يحدث تحسن في المجموع الكلي للصفات البدنية العامة.

أهم توصية: ويوصى الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي الذي قام الباحث بتصميمه في محاضرات الكلية وكليات التربية الرياضية لأنه يعطى فرصة للطلاب للاستفادة الكاملة من الوقت المخصص.

7-1-2- الدراسة الثانية: دراسة وليد وعد الله علي و قصي حازم محمد

الزيدي(2006) بعنوان : أثر استخدام بعض أساليب التدريس في تنمية بعض الصفات البدنية و الحركية لدى طلاب الكلية التربية الأساسية.

مشكلة البحث: هل يؤثر استخدام بعض أساليب التدريس الفردي و التبادلي و

التعاوني في تنمية بعض الصفات البدنية و الحركية لدرس التربية الرياضية ؟

هدف البحث: التعرف على أثر استخدام بعض أساليب التدريس في تنمية بعض

الصفات البدنية و الحركية لدرس التربية الرياضية.

فرض الدراسة: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لبعض

أساليب التدريس في تنمية بعض الصفات البدنية و الحركية لدرس التربى الرياضية و

لمصلحة الاختبار البعدي.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث و كيفية اختيارها: تكونت عينة البحث من (80) طالبا من طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية الأساسية جامعة الموصل موزعين على أربع مجاميع بواقع (20) طالب لكل مجموعة بحيث 3 مجموعات تجريبية و وواحدة ضابطة و تم اختيارهم عشوائيا بطريقة القرعة.
أداة البحث: اختبارات بدنية.

أهم نتيجة توصل لها البحث: فاعلية استخدام أسلوب التدريس الفردي في تطويل جميع عناصر اللياقة البدنية و الحركية قيد الدراسة، في حين لم يحقق الأسلوب الامري تطورا في القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى و التوافق و الرشاقة و المطاولة العامة ما عدا صفة السرعة الانتقالية.
أهم توصية: استخدام الأسلوب الفردي في التدريس بوصفه أفضل الأساليب التدريسية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية (قيد الدراسة).

7-1-3- الدراسة الثالثة: دراسة سكينه كامل حمزة المعموري و أمل علي سلومي و علي خضير عبيس الموسري (2008) بعنوان: تأثير استخدام أسلوب التدريس التبادلي و التدريبي المؤثرة في تعليم مهارة الوثبة الثلاثية (دراسة مقارنة).
مشكلة البحث: هل التدريس باستخدام طريقة الأسلوب التبادلي و كذلك التدريبي فعال في تعليم مهارة الوثبة الثلاثية و تطوير بعض الصفات البدنية ؟
هدف البحث: التعرف على فاعلية التدريس باستخدام أسلوب التدريس التبادلي و التدريبي لتعليم مهارة الوثبة الثلاثية و أثرهما على بعض الصفات البدنية.
فرض البحث: توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي لأثر أسلوب التدريس (التبادلي و التدريبي) في جميع الصفات البدنية و تعليم مهارة الوثبة الثلاثية لصالح القياس البعدي.

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: شملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية في الجامعة القادسية و قد بلغ عددها (18) طالبا من مجتمع

الدراسة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما استخدمت طريقة التعلم التبادلي و الأخرى استخدمت طريقة التعلم التدريبي، و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أداة البحث: استخدام الاختبارات البدنية و المهارية.

أهم نتيجة: ان طلاب المجموعتان اللتان استخدمت الطريقة التبادلية و التدريبية قد حققنا تحسنا ملموسا في مستوى الأداء البدني و المهاري في جميع متغيرات الدراسة باستثناء متغير الوزن.

أهم توصية:

استخدام الأسلوب التبادلي و التدريبي في تدريس مهارات العاب القوى لأن ذلك يشجع الطلبة على استخدام طرق جديدة في التدريب.

7-1-4- الدراسة الرابعة: دراسة حرياش ابراهيم (2013) بعنوان: أثر التدريس بالأسلوبين التضميني و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

مشكلة البحث: ما هو أفضل أسلوب تدريسي تأثيرا على الأداء البدني للطلاب في فعالية القفز الطويل ؟

هدف البحث: معرفة أثر التدريس باستخدام أسلوبين من أساليب تدريس التربية الرياضية في تحسين مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

فرض البحث: كلا الأسلوبين يؤثران إيجابا على الرفع من مستوى الأداء البدني للطلاب في القفز الطويل.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: تكونت عينة البحث من (60) طالب يدرسون بمعهد

التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم تم اختيارهم بطريقة عشوائية ثم قسمت بالتساوي إلى عينتين تجريبية و ضابطة.

أداة البحث: اختبارات بدنية ومهارية.

أهم نتيجة: التدريس باستخدام الأسلوب التضميني و التبادلي في حصة التربية البدنية و الرياضية له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.
أهم توصية: ضرورة استخدام الأسلوبين معا للرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

5-1-7- الدراسة الخامسة: دراسة حدي عبد الكريم/ شويل عبد الحق (2014)

تحت عنوان: أثر التدريس بالأسلوبين الأمرى و التبادلي في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

مشكلة البحث: هل استخدام الأسلوبين التبادلي و الأمرى يؤثر على تحسين القدرات البدنية في القفز الطويل؟

هدف البحث: التعرف على أثر التدريس بالأسلوبين الأمرى و التبادلي في تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

فرض البحث: كلا الأسلوبين (التبادلي و الأمرى) يؤثران إيجابا على الرفع من مستوى الأداء البدني لصالح الأسلوب التبادلي.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: اشتملت عينة البحث على قسمين علميين يترواح عددهم بين 50 تلميذ اختيروا عشوائيا من ثانوية احمد زبانه - قصر الشلالة- تيارت-
أداة البحث: اختبارات بدنية و مهارية.

أهم نتيجة: وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالقفز الطويل.

أهم توصية: ضرورة استعمال و تنويع طرق التعلم و تنويعها خلال درس التربية البدنية و الرياضية حسب كل مرحلة عمرية.

7-1-6- الدراسة السادسة:

مصباح مختار/ خلادي زكريا(2015) تحت عنوان : أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب متعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي و بعض القدرات البدنية في فعالية السرعة 60 متر عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

مشكلة البحث: ما مدى تأثير بعض الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب متعدد المستويات في تطوير

الجانب المعرفي وبعض القدرات البدنية في فعالية السرعة (60متر) عند التلاميذ الطور المتوسط ؟

هدف البحث: معرفة تأثير الأسلوب المتعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي و القدرات البدنية الخاصة في فعالية السرعة (60متر).

فرض البحث: الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات أثر إيجابي في تطوير

الجانب المعرفي والقدرات البدنية في فعالية السرعة (60متر) عند التلاميذ الطور المتوسط.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: وتشمل التلاميذ السنة الرابعة المتوسط، وعددهم 06 وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة حيث كانت العينة التجريبية تحتوي على 53 تلميذ لا تجاوز علامتهن 35 عليه في شهادة التعليم المتوسط ، أما العينة الضابطة فكان عددها 02 تلميذ.

أداة البحث: اختبارات بدنية و مهارية - استمارة استبيان.

أهم نتيجة: الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لها تأثير ايجابي في تطوير

السرعة عند التلاميذ الطور المتوسط.

أهم توصية: على أساتذة التربية البدنية والرياضية التركيز على الجانب المعرفي
ومساواة مع الجانب البدني

7-2- التعليق على الدراسات:

تعد الدراسات السابقة من أهم النقاط الهامة و الأساسية التي تساهم بشكل كبير في توجيه الباحث نحو تحديد أساسيات بناء بحثه، فهي بمثابة المرجعية للخبرة العلمية و منبع معلوماته في تحديد إطار مشكلة بحثه، وصياغة فرضياته و أهدافه حتى تتضح له معالم اختيار منهج دراسته الميدانية، و انطلاقا من ذلك سيقوم الطالب الباحث بمناقشة ما سبق عرضه من الدراسات السابقة و المشابهة، من حيث المنهج المتبع، العينة و كيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، و أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها، و ذلك بهدف عرض أوجه التشابه و الاختلاف بينها :

لقد اعتمدت جميع الدراسات على المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحوث و ذلك ما اتفق مع دراستنا و التي انتهجنا فيها المنهج التجريبي حيث أنه مناسب في خدمة أغراض بحثنا.

أما عن العينة فقد تباينت الدراسات في اختيارهم للمرحلة العمرية و ذلك حسب أهداف كل دراسة، واتفقت كل من دراسة (سكينة كامل حمزة المعموري و قصي حازم محمد الزبيدي و حرباش إبراهيم و حدي عبد الكريم) في اختيارهم للعينة بالطريقة العشوائية و التي توفر فرص متكافئة لظهور كل الأفراد ، أما في دراسة خلادي و مصباح فتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة و ذلك ما اتفقت معه دراستنا، كما اتفقت في إدراج المتعلمين كعينة في كل الدراسات و اختلفت جميع الدراسات في حجم العينة و ذلك وفقا للإمكانات المتاحة و متطلبات كل دراسة. أما فيما يخص أدوات الدراسة فقد

اتفقت دراستنا مع جميع الدراسات في استخدام الاختبارات البدنية و المهارة ما عدا دراسة (مصباح مختار/ خلادي زكريا) و التي استخدمت استمارة استبيان إضافة للاختبارات. أما بالنسبة إلى أهم النتائج فقد تشابهت نتائج الدراسات حيث أن استخدام الأساليب التدريسية فعال في تحسين الصفات البدنية و المهارة و الانجاز الرياضي باستثناء دراسة (وليد وعد الله علي/ قصي حازم محمد الزبيدي) حيث استنتجت إن الأسلوب الأمري لم يحقق تطورا في القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى و التوافق و الرشاقة و المطاولة العامة ما عدا صفة السرعة الانتقالية. و دراسة محمود عبده خليفة : تم التوصل إلى عدم تحسن الصفات البدنية العامة للمجموعة التجريبية الثانية في جميع المتغيرات البدنية ما عدا متغير السرعة والرشاقة فقد تم التحسن فيهما وعلى الرغم من ذلك لم يحدث تحسن في المجموع الكلى للصفات البدنية العامة.

3-3- نقد الدراسات:

لاحظنا أن جميع الدراسات السابقة و المشابهة تطرقت إلى دراسة أثر استخدام أساليب التدريس في درس التربية البدنية و الرياضية كمتغير مستقل، في حين تباينت و اختلفت في المتغيرات التابعة فمنها من توجهت إلى فعالية القفز الطويل ، العدو ، الوثب الثلاثي و الملاكمة، ولكن ما يعاب عليها أنها ركزت على الأساليب المباشرة فقط، و التي من المعروف أنها تقلل من استقلالية المتعلم و تجعله في موقف سلبي، و تحيل للمعلم الدور الرئيسي في العملية التدريسية كما تقلل من إشراك المتعلم في النشاط، بالإضافة إلى توجه جميع الدراسات إلى المقارنة بين تلك الأساليب و معرفة أيها أفضل تأثيرا من الآخر على المتغيرات التابعة. و قد أغفلت تلك الدراسات الأساليب غير المباشرة و التي لها أثر كبير في الرفع من الاستقلالية في العمل و إشراك التلاميذ و جعلهم في موقف ايجابي. و انطلاقا من ذلك ارتأى الطالب الباحث

التنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة و دمجها معا في حصة واحدة و سعيه لأخذ محاسنها و نقاط قوتها و التخلص من عيوبها و إشراكها معا في تحقيق أهداف بحثه من خلال دراسته لأثرها في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل. و هنا يظهر جليا للعيان الجديد الذي أتت به هذه الدراسة و أهميتها، و ما يميزها عن نظيراتها السابقة و المشابهة لها.

خاتمة: جاءت دراستنا هذه إنطلاقا مما خلصت و انتهت عليه الدراسات السابقة، و محاولة منا لتغطية الجوانب التي أغفلتها و الفجوة العلمية التي خلفتها، و هدفت إلى معرفة فاعلية التنوع باستخدام عدد من الأساليب المباشرة و غير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل. و لا يمكننا أن ننفي دور و أهمية تلك الدراسات السابقة و البحوث المشابهة، التي كانت بمثابة رفيق و أنيس الدرب و الأنوار الكاشفة التي أضاعت درب الطالب الباحث في إنجاز هذا البحث المتواضع، و قد استفاد الطالب الباحث منها في تحديد العديد من الإجراءات المنهجية و ترتيب الأفكار التي يجب أن تراعي منهجية البحث العلمي و أسلوب المعالجة الإحصائية المستخدمة و خاصة في تحليل و تفسير نتائج دراستنا الحالية بشكل علمي منطقي يمكن الوثوق في نتائجه.

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

لقد تناول الطالب الباحث في هذا الباب الأول إلى الدراسة النظرية، حيث تضمنت هذه الأخيرة فصلين، حيث جاء في الفصل الأول أساليب تدريس التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط و ذلك لإلقاء نظرة عامة و خاصة على الأساليب المستهدفة، أما الفصل الثاني فتناول مسابقة عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل في ألعاب القوى و عناصر الأداء البدني و أخيرا خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة) من كل الجوانب و التي تمت عليها الدراسة.

الفصل الأول

أساليب تدريس التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط

-تمهيد

1-1- مفهوم التربية البدنية في الجزائر

1-2- أهداف التربية البدنية و الرياضية في الجزائر.

1-3- مفهوم منهاج الجيل الثاني

1-4- منهاج الجيل الثاني (ت.ب.ر) في ضوء المقاربة بالكفاءات لمرحلة

التعليم المتوسط.

1-5- درس التربية البدنية و الرياضية

1-6- أساليب التدريس

تمهيد:

تعد الأساليب إحدى المحاور الأساسية لعملية التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية حيث أن التدريس الفعال لا يعتبر مجرد عمل أو وظيفة، بل هو عملية تصميم مشروع ضخم متشعب الجوانب، له مرتكزات واضحة لاتصاله بصورة مباشرة بمستقبل أولئك الذين نقوم بتعليمهم، وتعتبر الأساليب التدريسية تلك العلاقات التي تنشأ بين المعلم والتلميذ والتي تؤثر إيجابيا أو سلبيا في تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس، ولهذا فإن إلمام المدرس بمختلف الأساليب سيساعده على تسيير عملية التدريس بصورة فعالة ومجدية، ونظرا لأهمية الموضوع فقد تم التطرق إليه بشيء من التفصيل حيث سنتكلم عن التربية البدنية في الجزائر و الأساليب وأهميتها ، ثم تحليل بعض الأساليب بمختلف أنواعها سواء المباشرة (الأسلوب الأمري و التدريبي) أو غير المباشرة (الاكتشاف الموجه)، و ذكر كيفية تطبيقها و تبيان محاسنها و عيوبها

1-1- مفهوم التربية البدنية في الجزائر:

"التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد ، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية . معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية ، كدعامة ثقافية واجتماعية لها. فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما ، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تؤهله للاندماج الفعلي في المجتمع". (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، ص3)

و يرى الطالب الباحث أن التربية البدنية هي مادة تربوية شأنها شأن المواد الأخرى و توظف الأنشطة الرياضية كوسيلة لتحقيق أهدافها و التي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلم من جميع النواحي.

1-2- الأهداف العامة للتعليم المتوسط في الجزائر:

- * احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- * التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته .
- * الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتماسك .

- * تبني مواقف وسلوكيات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها للصالح العام .
- * تبني مواقف وسلوكيات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- * الإحساس بالمسؤولية والتحلّي بروح المبادرة.
- * التفتّح على العالم والحضارات العالمية المختلفة وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- * معرفة المؤسسات الوطنية والدولية وعلاقتها بالحياة الوطنية والسياق العالمي.
- * تبني مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامّة والبيئة بصفة خاصّة .
- * الإحساس والتمتع بنشوة المجهود .
- * التحلّي بروح الإبتقان والاجتهاد التحمّل.(اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، ص 5)

1-3- مفهوم مناهج الجيل الثاني :

عبارة الجيل الثاني مجرد تسمية أو شعار فقط لأنه يستند إلى خلفية نظرية أو مرجعية جديدة لأن المنظومة التربوية الجزائرية مازالت تعتمد على البنائية وهي عبارة عن تعديلات تساير القانون التوجيهي والثغرات، والملاحظات الميدانية المسجلة، وتخص الطور الأول من التعليم الابتدائي فقط والسنة الأولى متوسط.(حسان، 2018، ص 32) و يرى الطالب الباحث أن مناهج الجيل الثاني ما هو إلا تحسينات و تعديلات تسد الثغرات و النقائص الملاحظة ميدانيا، بهدف تحسين جودة التعليم، و هي تخص طور التعليم الابتدائي و السنة الأولى متوسط.

1-4- مناهج الجيل الثاني للتربية البدنية و الرياضية في ضوء المقاربة بالكفاءات لمرحلة التعليم المتوسط.:

"تساهم مادة التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات في التطور الدائم والنافع. حيث أنها تعتبر الوسط الأمثل الذي يكون فيه الطفل محور عملية التعلم، وذلك لما تتمتاز به من توفير لفرص الممارسة العملية والحقيقية ، والتي يختبر فيها المتعلم معارفه ومهاراته، ويجتد ما يتلاءم مع طبيعة الموقف الذي يواجهه ، وما يتماشى مع قدراته وإمكاناته ، بانتهاج سبل وخطط معيارها الزمان والمكان . كل هذا يجد مداه في

أنشطة (الأنشطة البدنية والرياضية)، ذات أبعاد تربوية هادفة بفضل تنظيم العمل في إطار التعاون والتضامن والتكامل مع الزملاء وتحقيق مردود نافع ومفيد. كما أنها تساهم في اكتساب كفاءات ترمي إلى تنمية وترسيخ معنى الاستقلالية، ومسايرة المستجدات، بمشاركة طوعية للمتعلّم فتكون مبنية على الاندماج الاجتماعي و قدرة التسيير و التنظيم". (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، ص2) يعتمد تطبيق مناهج الجيل الثاني على جملة من الشروط و لعلها يتمثل في الممارسة البيداغوجية في المقاربة بالكفاءات تقتضي تنويع التدريس والتعلم النشط، بالتنوع يتمثل في استخدام المعلمين للأنشطة التعليمية التعلمية واستخدام أساليب و طرق متعددة توفر للمتعلمين على اختلاف قدراتهم وميولهم واهتماماتهم واحتياجاتهم التعليمي و يوفر فرصا مكافئة لفهم واستيعاب المفاهيم واستخدامها في مواقف الحياة اليومية(حسان، 2018، ص34). و من مزايا المقاربة بالكفاءات إنها تضمن أحسن حفظ للمكتسبات لاعتمادها على أسلوب حل المشكلات و إنماء قدرة المتعلمين كلما واجهوا وضعيات جديدة وصعبة ومتنوعة. (حسين، 2016، ص 45)

من خلال ذلك يستخلص الطالب الباحث أن مادة التربية البدنية و في ظل مناهج الجيل الثاني و المقاربة بالكفاءات تسعى إلى تحرير المتعلم و إشراكه في بناء الدرس و لعبه دور إيجابي في ذلك عن طريق المشاركة بأفكاره و معلوماته، بدل الدور السلبي الذي يكتفي بتلقيين و سرد المعلومات عن طريق المعلم و التسلط في ذلك وكفى.

1-5- درس التربية البدنية و الرياضية

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد (المواطن)، فهو جزء متكامل (درس التربية البدنية) من

التربية العامة و يعتمد على الميدان التجريبي و تكوين المواطن، عن طريق ألوان النشاطات البدنية و الرياضية التي يتكيف معها و تساعده على الاندماج الاجتماعي. كما يحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى، و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل نموهم و قدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها. وبهذا الشكل فان درس التربية البدنية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ في أعلى المستويات. (بسيوني، 1992، ص96)

و يرى الطالب الباحث أن درس التربية البدنية و الرياضية هو وسيلة ميدانية عملية لبها الحركة متعددة الأهداف، و لعل أبرزها الهدف التربوي، و هي تسعى من خلال أنشطتها إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلم و إشباع حاجياته و رغباته و تحقيق آماله و تطلعاته.

1-6- أساليب التدريس :

يقول عباس أحمد صالح السمراي " هو مجموعة من المهارات و الخطط و الفنون التي يمكن ممارستها " وهو نشاط يتسم بالخصوصية. (السمراي، 1991، ص74). ويعرفه محمد زياد حمدان " عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهمهم العملية التربوية لغرض نمو المتعلمين بحيث تتسجم بروح العصر الحالي" و هو تعريف يتسم أو يعالج القضايا الاجتماعية. (حمدان، 1982، ص23)و يعرفه محمد صلاح الحثروبي "التدريس في التربية البدنية و الرياضية أو التدريس عامتا مصطلح تربوي يدل على عملية تتم بواسطتها ترجمة المنهاج، و ما يشمله من أهداف ومعايير و أنشطة إلى سلوك واقعي ملموس لدى التلاميذ" (الحثروبي، 1997، صفحة 11) محمد زياد حمدان "التدريب عملية تربوية هادفة تأخذ في اعتبارها كافة الجوانب المكونة للتعليم" (حمدان، 1982، ص24) و يرى الطالب الباحث أن التدريس هو عملية هادفة، تسعى من خلالها إلى تزويد المتعلم بالمعلومات و المعارف و الخبرات، والمحددة مسبقا في المنهاج بغرض نمو المتعلمين من جميع الجوانب.

1-6-1- تعريف أساليب التدريس:

يقول موسكا موستن " مصطلح أساليب التدريس اختير في السنوات السابقة و ذلك للتمييز بين مواصفات سلوك التدريس و بين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت كسياقات والنماذج و المجالات حيث أول ميدان عمل فيه هو التربية البدنية والرياضية". (موستن، 1991، ص8) و يعرفها دياب هندي و هشام عامر عليات "الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس من أجل تحقيق الأهداف المحددة للأهداف التعليمية مستعينا، بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة. (عليات، 1999، ص177) أما احمد محسن حمص " الأساليب تحدد طبقا للإجابة التلاميذ" (حمص، 1998، ص70) ، و ترى حنا غالب أن الأساليب هي "البناء المحكم لتنسيق أعمال التعليم كما يمكن اعتبارها نموذج من نماذج سلوك المدرس" (غالب، 1970، ص334) و يقول موسكا موستن و سارة أشورث "أسلوب التدريس هو عبارة عن سلسلة من اتخاذ القرارات تنظم هذه القرارات في ثلاث مجموعات، تشكل مع بعضها بنية أي أسلوب تدريس كما تحدد بنية كل أسلوب على أساس تعيين الشخص الذي يقوم باتخاذ القرارات فكل من المدرس و المتعلم يمكن أن يتخذ قرار المراحل الثلاث" (موستن، 1991، ص16)، حيث أن لكل أسلوب بنية خاصة به و قواعد يرتكز عليها في البناء و العمل. عفاف عبد الكريم" لكل أسلوب بنية خاصة به و هذه البنية تشمل القرارات يجب أن تتخذ دائما في وحدة تدريسية ، و تنظم بنود القرارات في ثلاث مجموعات":

- قرارات التخطيط .

- قرارات الأداء.

-التقويم، و التغذية الراجعة. (عفاف، 1994)

يرى الطالب الباحث أن أسلوب التدريس هو الكيفية التي يتناول بها المعلم لطريقة التدريس، و لكل أسلوب بنية و نمط خاص و الذي يتحدد من خلال القرارات المتخذة في الحصة التعليمية و تشمل المراحل الثلاث (التخطيط - الأداء - التقويم) و التي

بدورها تنظم و تضبط العلاقة بين المعلم و المتعلم في مختلف مراحل العملية التعليمية.

1-6-2- الاتجاهات الحديثة في أساليب التدريس :

كان في القديم ينظر إلى المدرس على أنه كل شيء و كان المدرس مجبر بإتباع الخطوات المضبوطة المفروضة عليه و كان الوصول إلى الأهداف قليل أي المدرس لا يبدع ثم بعده اظهرت ثورة الأساليب و خاصة لموسكا مؤسسن أي التدريس بالكفاءات أي التلميذ هو محمل عملية التعلم أي الاستقلالية في التعليم. (السمرائي، 1991) تكمن أهمية الأساليب في تغيير دور المعلم من مجرد ناقل إلى مدير العملية التعليمية المعرفة حيث يقول موسكا مؤسسن في هذا الخصوص "إن ولادة مجموعة أساليب في التربية البدنية قد جلبت معها ابتهاج و حب العمل و تجدي ما هو موجود من معارف و وجهة النظر" لذا خلقت لنا أساليب التدريس الحديثة جوا من العملية التربوية يطن أساسها الاعتماد على العلاقة الموجودة بين الأطراف الثلاثة (المعلم ، المتعلم ،و الهدف و دور كل منهما). (عبدالمنعم، 1995، ص49).

و يرى الطالب الباحث من خلال ما سبق أن الاتجاهات الحديثة في أساليب التدريس تدعو إلى رفع الاستقلالية في العمل، و إشراك كافة المتعلمين في إنجاز الدرس وتنمية اتجاهاتهم ، و استغلال قدراتهم الفكرية و تحويلهم من الموقف السلبي التقليدي الذي يركز على نقل و سرد و تحفيظ المعلومات، إلى الموقف الايجابي و ذلك من خلال خلق وضعيات إشكالية تتحدى قدراتهم و تدفعهم إلى التفكير في حلها و المشاركة الفعالة في بناء الدرس، أي بصفة أخرى التلميذ هو الحجر الأساسي في العملية التعليمية و المعلم يقوم بدور التوجيه و الإرشاد، و بذلك توظيف طاقاتهم و الاستفادة منها بالشكل الأمثل.

1-6-3- العلاقة بين المعلم و المتعلم و الهدف:

إنه لمن دواعي نجاح المدرس في عمله التعليمي أن يحدد أولا الأهداف التي ينتظر من تلاميذه أن يحققوها، و بطبيعة الحال لا يأتي ذلك دون تفاعل إيجابي و تام بين الطرفين، وهنا يتضح أن العمل الذي يقوم به المدرس بمعية تلاميذه هو الهدف، هذا

الأخير يعتبر بمثابة القضية المركزية في التدريس. وحول العلاقات بين المعلم والمتعلم و الهدف يقول موستن " :إن عملية التفاعل بين المعلم و المتعلم تعكس دائما سلوكا تدريسيا معينا و سلوكا تعليميا خاصا، و أن ما ينتج عن هذه السلوكيات هو تحقيق الأهداف المطلوبة " (موستن، 1991، ص15)و بما أن التدريس عملية مركبة" ترتبط أساسا بقدرة المعلم على التجديد، والابتكار لإثراء المواقف التعليمية، ومساعدة التلاميذ على التعلم المثمر في اتجاه الأهداف " (اللقاني، 1995، ص173)نقول أن الرباط وثيق بين كل من سلوك التدريس سلوك التعلم، و الهدف، و الأبعد من ذلك أن كل واحد منهم يمكن أن يستعمل كمدخل لفهم عملية التدريس ككل، ولهذا أصبح المفهوم الجديد لدور المعلم في العملية التدريسية يقوم على أساس تنظيم تعلم التلاميذ و ليس على أساس التلقين، أو التدريس المباشر المتبع حاليا في مدارسنا، فصار دوره إرشادي أكثر وتوجيهي لأن الهدف المنشود أكبر. أما بالنسبة للمتعلمين فأصبح الاهتمام بهم يتوقف عليه نجاح المدرس إن هو"عاملهم معاملة تنمو عن احترامه لهم و تقديره لنضجهم، و اعترافه بكيانهم فيشركهم في اتخاذ القرارات التي تمس نشاطهم المدرسي ولا يعتمد إلى الاستهانة بالعلاقات التي تربط بين جماعات الأقران في الفصل" (الريان، 1995، ص79). ساعتها فقط يصبح بإمكان المتعلم أن " يتعلم كيف يكون عنصرا ناجحا في الجماعة، ويتخذ أحكام القرارات في أهم المواقف"، مبرهنا على وصوله إلى الهدف المتفق عليه مبدئيا مع المعلم.(أولسن، 1974، ص66)

يرى الطالب الباحث أن العلاقة بين المعلم و المتعلم و الأهداف هي علاقة تفاعلية بين الأطراف الثلاثة من خلال أسس و مبادئ محددة و منظمة ومحصلتها تتمثل في تحقيق الأهداف المراد بلوغها.

1-6-4-تحليل مراحل العملية التدريسية: العملية التدريسية تمر بثلاث مراحل:
(التخطيط،التنفيذ،التقويم):

1-6-4-1- مرحلة التخطيط :

لابد لكل صاحب عمل أن يعد العدة لعمله اليومي هذه المرحلة التي تسبق التدريس

ومنها يحدد المدرس الأهداف العملية التدريسية و مستوى المادة المدرسة و يدرس خصائص الفئة المتعامل معها أي التي يدرسها و يقوم بالإجابة على النقاط التالية: (موسكا موستون)

- الهدف من وحدة التدريس.

- من هم الذين نتعامل معهم.

- موضوع الدرس.

و لا ننسى أنه يجب على المدرس أن يأخذ في اعتباره البدائل المتنوعة التي تجعل من المدرس مرناً أثناء الممارسة مما يجعل سير الدرس جيد و غير عشوائي. و تساعدنا الخطة على تأدية ثلاث وظائف أساسية:

- تساعد المدرس على تنظيم أفكاره و تنظيمها.

- الخطة المكتوبة تعتبر سجلاً لنشاط التعليم و التعلم يم الرجوع إليه عند النسيان.

- وسيلة يستعين بها المدرس في متابعة الدرس و تقويمه.

و لبناء الخطة يجب على المدرس أن يتخذ القرار عن موضوع الدرس زيادتنا على

النقاط السابقة و هي: الكم - الجودة - الترتيب - المكان - وقت البدء - التوقيت

و الإيقاع - الدوام - وقت التوقف - الراحة - الانتهاء - أوضاع الجسم - المظهر -

التواصل - معالجة الأسئلة - الإجراءات التنظيمية - مناخ الفصل - الإجراءات و المواد

التقويمية. (اللقاني، 1995، ص172)

1-6-4-2- مرحلة التنفيذ:

تعبر هذه المرحلة عن ما يريد المدرس القيام به و ما يخططه في المحلة السابقة حيث يقوم فيها المدرس بأخذ قرارات معينة حول كيفية و إيصال المهارة و تشمل قرارات التنفيذ على مايلي:

التنفيذ أو الأداء: الالتزام بالقرارات التي تتخذ بخصوص الشرح تجزئة - المهارة عرض

المهارة - التدريب على المهارة - تقديم المهارة التغذية الراجعة - الأوامر - استخدام

التغذية الراجعة- وجود التلميذ في العملية التعليمية. (عفاف، 1994، ص87)

1-6-4-3- مرحلة التقويم :

إن القرارات التي تتخذ في هذه المرحلة لها علاقة بعملية تقويم مستوى الأداء أي تحقيق الأهداف التعليمية و ذلك بالقياس و التقويم وهنا نجيب على التساؤل السابق: مدى تحقيق الأهداف؟ أي التعرف على مدى تعلم التلاميذ ما حدده المدرس، حيث يساعد التقويم على:

- معرفة جوانب الخطأ و الصواب.

- الرضا و تحقيق الإشباع عندما يؤدي عمله بنجاح.

- الحكم على مدى كفاية طرائقه.

- إصدار الأحكام على ما سبق.

و يرى الطالب الباحث أن العملية التدريسية تتكون من ثلاث مراحل لإخراج وحدة تعليمية، المرحلة الأولى تهدف إلى تحضير و جمع المعلومات الواجب تقديمها عبر الدرس و ذلك بعد التحديد المسبق للهدف و المرحلة الثانية تهدف إلى تطبيق ما هو نظري ميدانيا و عمليا على أرض الواقع، و في المرحلة التقويمية و الأخيرة تأتي خاتمة للدرس و فيها يفتح المجال للنقاش مع التلاميذ حول الدرس و مختلف مراحل و ما تعلموه خلاله.

1-6-5- تحليل بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة:

سنتناول في موضوعنا هذا ثلاث أساليب تدريسية (الأسلوب الأمري، التدريبي، الاكتشاف الموجه)

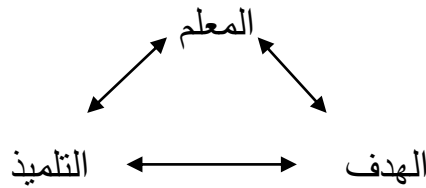
1-6-5-1- الأسلوب الأمري:

إن متخذ جميع القرارات في هذا الأسلوب هو المدرس و بتالي يتخذ المدرس القرارات في جميع المراحل. حيث يقول (عباس أحمد السمراي و عبد الكريم السمراي) "في الأسلوب الأمري يكون المدرس منفردا في أخذ القرارات في المراحل الثلاث، و على التلميذ الانصياع لتلك الأوامر و تنفيذ ما يطلب منه". (السمراي، 1991، ص77) أما ناهد محمود سعد" المعلم هو الذي يقوم بالدور الرئيسي في عملية التعليم و يبذل مجهودا كبير بينما يكون دور التلميذ المتعلم سلبيات متلقيا للمعلومات فقط". (فهيم، 1998، ص75) أما موسكا موستن" في أي ممارسة لنشاط التعليم و التعلم هناك

شخصان معنيان باتخاذ القرارات (المدرس، المتعلم) و في الأسلوب الأمري المدرس هو الذي يتخذ القرار بل جميع القرارات، من تخطيط و تنفيذ و تقويم و دور المتعلم من ناحية أخرى هو أن يؤدي و أن يتابع و أن يطيع" (موستن، 1991، ص38)، و يقول محسن محمد حمص" في هذا الأسلوب على المدرس في اتخاذ القرارات المتعلقة بالعمليات قبل التدريس، أثناء التدريس، التقويم" (حمص، 1998، ص92)، ويضيف موسكا موستن و سارة" أن هناك علاقة مباشرة بين الحافز الذي يعطيه المدرس والاستجابة الذي يقوم بها المتعلم، فالحافز هو الأمر أو التنبهات الصادرة من المدرس التي تسبق أي حركة يقوم بها المتعلم الذي يقوم بعملية الأداء استنادا إلى النموذج الحركي الذي يقوم بوضعه المدرس". (موستن، 1991، ص28). في هذا السياق يرى الطالب الباحث أن الأسلوب الأمري هو أسلوب تسلطي بحيث المعلم يؤمر و ما على التلميذ إلا الانصياع و تنفيذ تلك الأوامر، و لا يقوم المتعلم بأي استجابة إلا بعد إشارة من المعلم و هو صاحب القرار في المراحل الثلاث للدرس.

1-1-5-6-1- توضيح الأدوار في الأسلوب الأمري:

الشكل رقم (01) : يوضح الأدوار في الأسلوب الأمري



(موستن، 1991، ص39)

1-1-5-6-2- تطبيق الأسلوب الأمري:

1-1-5-6-1- مرحلة ما قبل التدريس:

كما ذكرنا سابقا في الدروس السالفة في هذه المرحلة يتم التخطيط لعملية التفاعل. و يجب على المدرس أن يراعي النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدرس.
- تحديد مجمل أهداف الدرس.
- ترقيم الوحدة التدريسية.

- المهارة الخاصة.
- الإجراءات التنظيمية.
- الملاحظات (المرونة). (موستن، 1991، ص33.34.35)
- 1-6-5-1-2-2- مرحلة التنفيذ :**
- يتم في هذه المرحلة تطبيق أو تحويل الهدف النظري للمهارة إلى حيز التطبيق العملي لذلك يتطلب العناصر التالية:
- توضيح الأدوار لكل من المتعلم و المعلم.
- شرح موضوع الدرس.
- توضيح الإجراءات التنظيمية و الإدارية. (موستن، 1991، ص34.35)
- 1-6-5-1-2-3- مرحلة ما بعد التدريس (التقويم):**
- في هذه المرحلة يوفر للمعلم التغذية العكسية و مستوى التلاميذ و دوره في الالتزام بالقرارات.
- 1-6-5-1-3- مميزات الأسلوب الأمري:**
- كثرة عدد تكرار الحركة
- الاستجابة المباشرة الآنية
- الدقة في الاستجابة
- السيطرة على الانجاز
- السيطرة على التلاميذ إداريا و انضباطا و عملا
- الحفاظ على القواعد الموضوععة للدرس
- تجنب الاختيارات
- الاقتصاد في استعمال الوقت
- يستخدم للتلاميذ صغار السن
- يمكن استخدامه للمبتدئين لتعليم مهارة صعبة
- يمكن استخدامه في تصحيح الأخطاء(السمرائي، 1991، ص79)
- 1-6-5-1-4- عيوب الأسلوب الأمري:**

- إساءة استخدام المعلم للأسلوب الذي ربما يقوده إلى السيطرة و التوبيخ.
- انخفاض معيار الخاص بدرجة الاستقلالية.
- لا يأخذ في اعتباره الفروقات الفردية.
- لا يعطي فرصة للتلاميذ للمشاركة في عملية التعلم.
- لا يعطي الحرية في الإبداع.
- لا يشجع على التعاون. (السمرائي، 1991، ص79)

و من خلال ذلك يرى الطالب الباحث أن الأسلوب الأمريكي مفيد حقيقة، و خاصة في إتاحة عدد كبير من التكرارات و ربح الوقت و تمكين المعلم من السيطرة على الإنجاز إلا أنه يقلل من استقلالية التلميذ في العمل، و يقتل الإبداع، كما أنه قد يقود إلى عديد الأمور السلبية كالتوبيخ مثلا، و هو لا يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ و بالتالي لا يضمن التعلم للجميع.

1-6-5-2- الأسلوب التدريبي:

الأسلوب التدريبي يسمح بانتقال جملة من القرارات في مرحلة محددة من الدرس إلى التلاميذ. و يقول موسكا موستن " الأسلوب التدريبي يؤدي إلى إيجاد واقع جديد، فهو يوفر ظروفًا جديدة ويتوصل إلى مجموعة مختلفة من الأهداف حيث أن قسما من هذه الأهداف له علاقة بالمهارة و القسم الثاني له علاقة باتساع نطاق دور الفرد في الأسلوب". (موستن، 1991، ص47)، أما محسن محمد حمص " الأسلوب التدريبي يسمح للتلاميذ بالاستقلالية في عملهم في بعض الممارسات داخل الدرس و خاصتا الجزء الخاص بالتطبيق و الممارسة للمهارات الحركية وبذلك تتاح الفرصة للاعتماد على النفس ومحاولة اكتساب الأداء الفني للمهارة أو إتقانها". (حمص، 1998، ص93). مما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الأسلوب التدريبي، يرفع من درجة الاستقلالية في العمل و يراعي الفروق الفردية، فهو يفتح المجال و يشرك المتعلمين في العملية التعليمية و خاصة في الجزء الرئيسي من الدرس، و يسمح بانتقال القرارات إلى المتعلم في مرحلة معينة من الدرس.

1-6-5-2-1- تطبيق الأسلوب التدريبي:

- التعرف على نوع جديد من العلاقات .
- القدرة على تقبل أداء شخص ما للواجب الحركي و احترام أدوار التلاميذ الآخرين.
- يكون الفرد هو المسئول عن نتائج اتخاذ القرارات و الإبداع.
- العمل ضمن الوقت المخصص له.
- يتعلم كيفية تلقي أو تسليم التغذية الراجعة الفردية.
- يتعلم كيفية التعامل مع السقوط و الإحباط و الفشل. (ساري، 1993، ص3)

1-6-5-2-3- عيوب الأسلوب التدريبي:

- يحتاج إلى أجهزة كثيرة.
 - لا يمكن السيطرة على الحركات الفعالة الدقيقة.
 - لا يمكن القيام بكافة الأعمال في هذه الطريقة خلفية التلاميذ.
 - تأخذ وقت طويل من الدرس. (السمرائي، 1991، ص87)
- و يستخلص الطالب الباحث أن الأسلوب التدريبي يفتح المجال لمشاركة التلاميذ بإبداعاتهم و أفكارهم، و يتركهم يعملون كل بمفرده في أوقات محدد و ذلك ما يرفع من معيار الاستقلالية، و يجعل المتعلم مسئولاً عن أدائه و طريقة تعلماته و قراراته، و مع ذلك فإنه يحتاج إلى عتاد بيداغوجي كثير، كما يستهلك الوقت و لا يمكن للمعلم السيطرة على الأداء الفعال للواجبات الحركية.

1-6-5-3- الاكتشاف الموجه

يعتمد أسلوب الاكتشاف الموجه على نوع من التفاعل الفكري بين المعلم و التلميذ حيث يقوم المعلم بطرح أسئلة متتالية على التلميذ يقابلها استجابة حركية من التلميذ و مجموعة استجابات حركية تقود المتعلم إلى اكتشاف الهدف الحركي المراد الوصول إليه، و هذا ما يستلزم أن يقوم المدرس بإعداد مجموعة الأسئلة قبل بداية الدرس بحيث يراعي تسلسلها حتى توصل التلميذ إلى الهدف النهائي. (شلتوت، 2008، ص15) والاكتشاف الموجه هو طريقة لإشراك الطالب في حل المشكلات لتطوير معارفهم ومهاراتهم. (Quin, 1994, p. 212) فهو طريقة يقوم فيها الطالب بأنشطة تعليمية ينتج عنها كسب معلومات جديدة (G.Josien, 1995, p. 48) أما باي و آخرون

فتعتبره طريقة تعتمد على عدم معرفة المتعلم في بداية التعلم بالهدف أو السلوك المراد تعلمه، و دور المتعلم نشط و فعال، بينما يصبح دور المعلم هو دور الموجه و المرشد لعملية التعلم. (Mary Bay, 2009, p. 556) و يرى سيفيرث أن التعلم بالاكتشاف الموجه هو طريقة لتحفيز الطلاب و جعلهم يستقصدون الأفكار الأساسية حول موضوع ما، و دور المعلم هو تنظيم المواقف التعليمية و تشجيع الطلاب ليكونوا أفكارهم بأنفسهم. (Seifer, 1991, p. 188). و يعرفه writhen " التدريس بالاكتشاف بأنه الطريقة التي يتم فيها الصياغة اللفظية للمفهوم المراد تعلمه حتى نهاية المتابعة التعليمية التي يتم من خلالها تدريس المفهوم و يمكن أن يتم بطريقة استنباطية أو استقرائية، و يقوم المعلم بصياغة المفاهيم التي اكتشفها التلاميذ من خلال الأسئلة والمناقشة الموجهة نحو الاكتشاف". (Writhen, 1968, p. 17)

فالاكتشاف الموجه من الاستراتيجيات التدريسية التي تقوم على نشاط المتعلم والتوجيه من المعلم للوصول إلى الأهداف التعليمية المطلوب تحقيقها من خلال الموقف التعليمي، فيعتمد التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه على أسلوب حل المشكلات حيث يكون هذا الأسلوب ذا فعالية كبيرة في تدريس مجموعة المهارات الصعبة، و خاصة بالنسبة للأطفال، حيث إنهم في حاجة لأن يفهموا العالم من حولهم و يكونوا مفاهيم ومهارات مختلفة، وذلك من خلال التفاعل المباشر مع الأشياء و ملاحظتها و اكتشاف مكوناتها. (ماجدة، 2001، ص 38). و استنادا على ما سبق يرى الطالب الباحث أن أسلوب الاكتشاف الموجه، يشرك كافة التلاميذ في النشاط و يرفع من استقلاليتهم وذلك من خلال طرح المعلم لمجموعة من الأسئلة الهادفة و المترابطة و المتسلسلة والتي تقود المتعلم في نهاية المطاف إلى اكتشاف و الوصول إلى الأهداف المطلوبة خلال الوضعية التعليمية، و ذلك ما يمثل نوعا من التفاعل الفكري بين المعلم والمتعلم و الذي يدفعهم إلى التفكير و العمل على حل المشكلات التي تعترضهم بأنفسهم وينتج عن ذلك تطوير معارفهم و مهاراتهم المختلفة.

1-6-5-3-1 - تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجه:

1-6-5-3-1 - مرحلة التخطيط:

- تحديد الغرض الرئيسي من الاكتشاف في ذهن المعلم، و السبيل لتحقيقه.
- توفير مصادر جمع البيانات التي يحتاجها المعلم لتحصيل المعرفة.
- توفير مواقف تعليمية يمكن أن تخلق الميل و الاهتمام لدى المتعلمين.
- التأكد من استعداد جميع المتعلمين للملاحظة و التسجيل و التحليل مع التوجيه البسيط.

1-6-5-3-1-2- مرحلة التنفيذ:

- تعمل مقدمة شيقة تبدأ بها الدرس تستحوذ على انتباه المتعلمين.
- تعرض عليهم موقفا حقيقيا أو فرضيا يتحدى تفكيرهم و يثير حيرتهم.
- تتأكد أن لديهم فكرة واضحة عن كيفية البحث في اكتشاف المعلومة.
- طرح مجموعة من الأسئلة على التلاميذ تقود لإكتشاف الهدف.
- كما هناك طريقة تنفيذ أخرى تتمثل في:
- تحديد الهدف.
- وضع البدائل أو الحركات التي تشبه الواجب الحركي المراد تعليمه.
- يقوم المتعلم بأداء المهارة بأوضاع مختلفة حسب البدائل المعروفة.
- بعد تجريب جميع الأوضاع يطلب المعلم المقارنة بين جميع البدائل.
- يسأل المعلم ما الطريقة الصحيحة للأداء. (أبو رشيد، 2006، صفحة 71)

1-6-5-3-1-3- مرحلة ما بعد التدريس (التقييم):

- يحتاج المتعلمون أن يتوصلوا للنتائج بأنفسهم.
- تساعد المتعلمين على تنظيم الكشوف و صياغتها و تخزينها في الذاكرة طويلة الأمد. (جابر، 1989، ص276)

1-6-5-3-2- مزايا الاكتشاف الموجه:

- تنمية الكفاءات الفعلية للطالب.
- يقدم تعزيزا مستمرا للطالب بعد التقدم من خطوة إلى أخرى، مما يؤدي إلى زيادة الدافعية و الرغبة و الاستمرار، مما يجعل التعزيز لدى المتعلمين داخليا و ليس خارجيا.

- يقلل من ظاهرة النسيان و يجعل المادة قابلة للفهم و الاستيعاب.
 - يزيد من الثقة لدى التلميذ و يوجهه إلى التعلم الذاتي.
 - يساعد المتعلم على تعلم كيف يتعلم و استعمال المهارات العقلية العليا.
 - ينمي لدى الطلاب الاستقلالية و الاعتماد على النفس.
 - يحول المتعلم من متلقي للمعرفة إلى صانعيها. (آخرون، 2003، ص159)
 - يركز على المتعلم باعتباره محور العملية التعليمية.
 - يساعد على بناء مفهوم الذات لدى المتعلم.
 - يؤكد الأهداف و الغايات العامة لتدريس المواد الدراسية. (الحلية، 2002، ص34)
- 1-6-5-3-3- الشروط الواجب توفرها في الأسئلة المصاغة:**

- يوضح "كلارك" (1992) أن بناء الأسئلة الجيدة التي تناسب طريقة الاكتشاف الموجه يجب أن تتوفر فيها الشروط التالية:
- أن يكون محددا واضحا و موجها لتحقيق الهدف منه.
 - ملائما لقدرات و ميول الطلاب حتى تتحقق الاستفادة المطلوبة.
 - أن يكون ملائما لإيجاد الاحتمالات و الإجابات الممكنة و ذلك في ضوء ما يتوقعه المعلم من استجابات الطلاب و قدرته على تقديم التغذية الراجعة للتوصل للاستجابة النهائية. (Clark.B, 1992, pp. 209-211)

1-6-5-3-4- عيوب التدريس بالإكتشاف الموجه:

- يحتاج إلى وقت طويل (المتعلم يأخذ وقت أثناء التفكير للحصول على المعلومة)
- مكلفة إقتصاديا (تشتكي معظم وزارات التعليم من شح الإمكانيات و زيادة عدد التلاميذ (السلطاني، 2014)

خاتمة:

أن لمادة التربية البدنية دورا هاما في تنشئة المتعلم من جميع الجوانب ، و بغية تحقيق ذلك هناك العديد من أساليب التدريس الفعالة و لكل منها دوره و أهميته و تماشيا مع جاء به منهاج الجيل الثاني في ظل المقاربة بالكفاءات كان لزاما علينا أن ننوع باستخدام أساليب التدريس بنوعيتها المباشرة و غير المباشرة، بحيث نأخذ

محاسنها ومزاياها و نتخلص من عيوبها من أجل تحقيق أقصى فعالية ممكنة، و قد ارتأينا أن ننوع ميدانيا باستخدام ثلاث أساليب (الأمرى، الاكتشاف الموجه، التدريبى)، و حاولنا التوفيق بينها عمليا حيث استعملنا الأسلوب الأمرى للتنظيم التلاميذ و السيطرة على أدائهم أحيانا، و إشراكهم فى الدرس و دفعهم إلى إكتشاف الأداء الصحيح و هدف الدرس تارة أخرى و من ثم فتح المجال لهم للممارسة بالأسلوب التدريبى، كل ذلك من أجل تحقيق و إشباع جميع حاجيات المتعلم النفسية و المعرفية و البدنية .

الفصل الثاني

مسابقة عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل في العاب القوى

-تمهد

2-1- المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقتي السرعة و الوثب الطويل.

2-1-1- المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقة السرعة

2-1-2- المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقة الوثب الطويل

2-2- المتطلبات البدنية في مسابقة عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل.

2-3- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة)

-الخاتمة

-تمهيد:

إن مسابقة عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل من بين فعاليات ألعاب القوى والدرجة في منهاج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الجزائر، بغية توظيفها كوسائل لتحقيق مجموعة من الأهداف التربوية و البدنية و غيرها، و سنتطرق في هذا الفصل إلى شرح المراحل الفنية لأدائها الحركي بالإضافة إلى بعض عناصر الأداء البدني المرتبطة بها، و في الأخير سنتطرق إلى خصائص و مميزات النمو للمرحلة العمرية المستهدفة (11-12) سنة وذلك بغية فهما و معرفة خصائصها للتعامل معها بشكل مناسب، ملائم و فعال.

2-1- المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقتي السرعة و الوثب الطويل.

2-1-1- المراحل الفنية للأداء الحركي لمسابقة السرعة:

عدو (50م) من بين سباقات السرعة والتي تعتبر من النشاطات الرياضية وهي ضمن المهارات المركزية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها إلى تكتيك صعب أو معتمد وبذلك لكلا الجنسين مزاويله والاستمتاع به كبارا وصغارا هذا بالإضافة إلى تأثيره الايجابي على الصحة والإنتاج وخصوصا في مراحل العدو المتقدم إذا ما أتقنت اتقانا مناسب (زكريا، 2015، ص42) ،اتفقت جميع الدراسات و الأبحاث المهمة بهذا المجال أن هذه المسابقة تتكون من مراحل فنية متعددة و هي كالتالي:

1-مرحلة البداية و الانطلاق.

2-مرحلة التعجيل.

3-مرحلة السرعة القصوى.

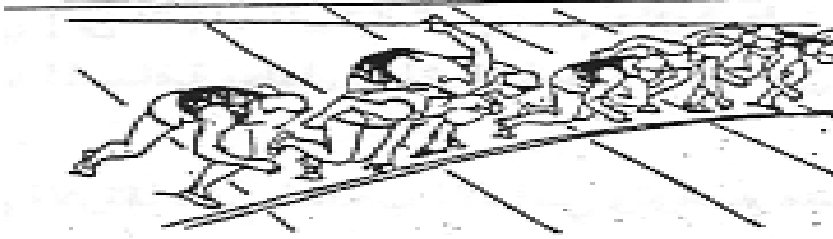
4-مرحلة نهاية السباق.(Inglis-R, 1989, pp. 23-26)

2-1-1-1-2- مرحلة البداية والانطلاق:يعتبر البدء من أهم المراحل المهمة في سباق

العدو ذلك على اللاعب أن يأخذ الوضع المناسب الذي يستطيع أن ينطق منه ليقطع

المسافة في أقصر زمن و هناك نوعان البدء المرتفع و البدء المنخفض. (زاهر، 1998، ص56)

2-1-1-1-1-البدء العالي: وهو الشائع والمستخدم في المسابقات المتوسطة والطويلة وله طريقتان: البدء من الساق المرتكزة خلفاً، والبدء من الساق المرتكزة أماماً:



الشكل رقم (02): يوضح البدء العالي

-المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة خلفاً:

- 1- يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية مباشرة والقدم الثانية بمسافة 1-1.5 قدم ومن المستحسن أن تكون قدم الارتقاء هي المتقدمة للاستفادة من قوة دفعها أثناء الانطلاق.
- 2- عند سماع كلمة (استعد) تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع في حركة بسيطة إلى الأمام بحيث تتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق.
- 3- ينتقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة ويقع (مركز ثقله) على منتصف قوس قدمها.
- 4- في هذا الوضع تركز القدم الأمامية بأكملها على الأرض وتتركز القدم الخلفية على مقدمتها (المشط).

5- عند سماع إشارة (الانطلاق) ينطلق المتسابق إلى الأمام بدفعة قوية برجليه ويسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى الأعلى تاركة الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً. (العنزي، 2008)



الشكل رقم (03): يوضح الانطلاق من البدء العالي

2-1-1-1-2- وضع البدء المنخفض:

يستخدم العداء "البدء المنخفض" وذلك في عدو المسافات القصيرة لأهميته في إكساب العداء سرعة عالية في البداية، و ذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد و الذي يمكنه من الانطلاق الجيد، لذلك نصت عليه قوانين و لوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى بضرورة استخدام البدء المنخفض في جميع المسابقات القصيرة. (شعلان، 1994، ص210) و يرى الطالب الباحث أن البدء المنخفض هام جدا في سباقات عدو المسافات القصيرة، بحيث يمكن المتسابق من الانطلاق بالطريقة المثالية و ذلك ما يجعله يبلغ سرعة القصوى في أقصر مسافة ممكنة.

2-1-1-1-2- وضع خذ مكانك: وضع الرجلين: توضع قدم الارتقاء في

المكعب الأمامي إما القدم الحرة فتوضع في المكعب الخلفي، حيث يكون الارتكاز على الأمشاط و تكون ركة الرجل الخلفية مرتكزة على الأرض.

الذراعين: وتكون الذراعين عموديتان خلف خط البداية و باتساع الصدر و يكون الارتكاز على الأصابع حيث تكون الأصابع على شكل كوبري. (يوسف، 2014، ص31).



وضع الرأس: يكون الجذع مائلا للأمام و الرأس على امتداد الجذع و النظر موجه للأمام و لأسفل. |
2-1-1-1-2-وضع الاستعداد: في هذا الوضع تبدأ الرجلين في الامتداد لأعلى ولأمام لترتفع الشكل رقم(04): البدء

المنخفض

القدم و تتقدم الكتفين لأمام لتخطي خط البداية و تظل الرأس على امتداد الجذع والنظر للأمام و الزوايا في الرجلين بين الفخذ و الساق و تحديد الزوايا هنا يتوقف على طول اللاعب و وضع القدمين و المسافة بينهما في مكعبات البداية ويكون التنفس أثناء وضع الاستعداد بأخذ نفس عميق و يكتم التنفس استعدادا لسماع إشارة البدء. (عبد الله، 2012، ص74) و يرى الطالب الباحث أن هذا الوضع يجعل جسم المتسابق على أتم الاستعداد، و بدرجة عالية من التركيز و كله رهنا لإشارة الانطلاق.

2-1-1-1-2-3- حركة الانطلاق:

بعد سماع طلقة البداية من الإذن بالبدء يندفع العداء بسرعة إلى الأمام حيث تترك اليدين الأرض أولا ثم يلي ذلك قدم الرجل الخلفية ثم قدم الرجل الأمامية حيث تتقدم الرجل الخلفية أولا للأمام و هي مثنية من الكعب يليها الرجل الأمامية التي يكون دفعها للمكعب أكبر ما يمكن.

الشكل رقم(05): يوضح الانطلاق من البدء المنخفض

(الخولي، ص 10)



2-1-1-2- مرحلة تزايد

السرعة:

هي القدرة على الانتقال من السرعة المعدومة و التدرج بها للوصول إلى أقصى سرعة ممكنة ويظهر هذا العامل بوضوح و بالتحديد مباشرة بعد الانطلاق ، حيث يبدأ اللاعب في التدرج ليصل إلى أعلى سرعته و يختلف من عداء لآخر حسب الخصائص و الصفات المورفولوجية، إن وضع جسم الراكض أثناء لحظة الانطلاق يشكل أهمية كبيرة في ركض المسافات القصيرة و ضرورة الانتقال من وضع الثبات إلى أقصى سرعة بأقل فترة زمنية ممكنة و يتحتم على الراكض أن يكون جسمه مائلا بزاوية حادة مع الأرض و يجب أن تكون الخطوات الأولى قصيرة كي يبقى مركز الثقل إلى الأمام و سرعته تزداد تدريجيا و تكون حركته في تعجيل موجب و على هذا يجب أن يستمر الجسم في ميلانه إلى أن يصل إلى السرعة القصوى. (مومن، 2018، ص 53.54.55) و من خلال ذلك يرى الطالب الباحث أن في هذه المرحلة يعمل المتسابق على محاولة الوصول إلى أقصى سرعة بأقل زمن ممكن و ذلك بميل الجسم تدريجيا و يصاحبه زيادة تدريجية في طول و تردد الخطوات و يستمر ذلك حتى يبلغ المتسابق سرعته القصوى.

2-1-1-3- مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة: تعد هذه المرحلة العامل الأكثر أهمية في تعزيز الانجاز في الركض المسافات القصيرة. لذلك يجب منح هذه القابلية المهمة الاهتمام الكبير. إن التناسب الأمثل لطول الخطوة و ترددها يصل إلى الحد الأقصى لها في هذه المرحلة، و لزيادة سرعة الركض ينبغي تطوير أحد العاملين أو كلاهما معا حيث أن طول الخطوة يرتبط بمرونة الرجل و كذلك القوة العضلية أما سرعة التردد فترتبط بالجهاز العصبي و هناك الكثير من التمرينات لتطوير هاذين العاملين. فالدراسة الميكانيكية لا يمكن تجزئة حركة الركض بشكل منفصل نتيجة للترابط الميكانيكي. (الهاشمي، 1999، ص 166)

و يرى الطالب أن هذه

و هذا الاختلاف هو الذي أعطى لكل نوع أو طريقة التسمية الخاصة بها. يتفق عبد الحميد توفيق و علي حسين القصعي، و قاسم حسن حسين، و بسطويس أحمد في تقسيم عملية الوثب الطويل إلى: الاقتراب، الارتقاء، الطيران، والهبوط). (القصعي، 1980، ص 95.96)



الشكل رقم(07): يوضح المراحل الفنية للوثب الطويل

1-2-1-2- الاقتراب: يتفق الباحثون الأربعة الذين سبق ذكرهم، أن الاقتراب يمثل المرحلة الأهم في أداء الوثب الطويل حيث يقول حسين القصعي: " للاقتراب الأهمية الكبرى في الوثب الطويل، فكلما زادت سرعة الاقتراب التي يمكن أن يحولها المتسابق في عملية الارتقاء، دون خسارة فيها زادت مسافة الوثبة". إذن فالاقتراب يجب أن يحقق للمتسابق الوصول إلى لوحة الارتقاء بالقدم المناسبة (قدم الارتقاء) و هو في أقصى سرعته و في استعداد تام لأداء الارتقاء، و تتوقف مسافة الاقتراب على مقدار المتسابق على توليد السرعة. و تسمى هذه السرعة أي سرعة الاقتراب و الارتقاء بالسرعة التي تنتج سرعة الطيران (حسين، 1999، ص 50) يبدأ المتسابق مرحلة الاقتراب من البدء العالي، وتتوقف درجة ميل الجذع أماما على طريقة زيادة المتسابق سرعته حيث تقل مقاومة الهواء، و يبدأ المتسابق بنفس القدم التي سيرتقي بها و حركة الذراعين دون تصلب لتساعده على زيادة السرعة. (القصعي، 1980، ص 97.98) على المتسابق إيجاد مسافة الاقتراب المناسبة له و معنى ذلك أن تكون مسافة الاقتراب و سرعة الخطوات و عددها و توقيتها ثابت، حيث تصل قدم الارتقاء في مكانها فوق اللوح مباشرة في كل مرة، و كلما أصبحت مسافة الاقتراب ثابتة، يكون تركيز اللاعب في الارتقاء فقط. توضع العلامات الضابطة كونها وسيلة مساعدة في تعليم و تدريب المتسابق على الاقتراب الصحيح، و توضع العلامات الضابطة كونها وسيلة مساعدة

في تعليم و تدريب المتسابق على الاقتراب الصحيح، و توضع العلامة الضابطة في منتصف مسافة الاقتراب و على الجانب للمساعدة المتسابق على تقدير مسار حركته و التحقق من سلامة تأدية الاقتراب. يستعد المتسابق للارتقاء بتغيير شكل و توقيت الخطوات الأخيرة، فتصبح الخطوات الأخيرة أكبر من التي قبلها مما يؤدي إلى انخفاض مركز ثقل الجسم استعدادا للدفع الأمامي و لأعلى و يكون بذلك عاملا مساعدا في عملية الارتقاء، إضافة إلى أنه يجب الجري على الأمشاط فقط خاصة في الخطوات الأخيرة. (فراج، 2004، ص15.16)، و يرى الطالب الباحث أن أهمية مرحلة الاقتراب تكمن في اكتساب المتسابق لأقصى سرعة، و الوصول بها إلى لوح الارتقاء و برجل الارتقاء المفضلة، و ذلك بعد المعرفة المسبقة للمسافة المثلى لكل متسابق، و كلما كانت السرعة أكبر كلما كانت القفزة أطول حيث أن تلك السرعة تحول إلى قوة مساعدة للقفز لتتيح للمتسابق تحقيق أطول مسافة.

2-1-2-2-الارتقاء: تعتبر مرحلة هامة في وقت قصير، و يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للأمام و لأعلى و تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء، و تنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم و الركبة والحوض. و تنقسم هذه المرحلة إلى مراحل:

- **وضع قدم الارتكاز على اللوح:** تنشأ حين توضع القدم على لوح الارتقاء، مصحوبة بانكماش في الركبة والمفصل وتعمل مع الأرض زاوية 118° إلى 120° (القصي، 1980، ص 100)

- **الارتكاز:** الإعداد للدفع وثنى مفصل رجل الارتقاء والخذ افي ويكون مركز ثقل الجسم لم يتعدى بعد الخط العمودي، وتكون كل حركات الارتقاء موجهة الى اعلى.

- **الدفع:** العملية الفعلية للارتقاء ومرجحة الرجل الحرة وتنتهي حتى يترك المتسابق الأرض، وهذا بمساعدة مرجحة الذراعان الحركة الى اعلى والكوعان للخارج و اتزان الجسم برفع الكتفين. (عبد القادر، 2017، ص 49)

و يرى الطالب الباحث أن في هذه المرحلة يتم تحويل السرعة إلى قوة للقفز عاليا

و للأمام و ذلك بعد ارتطام رجل الارتقاء باللوح و محاولة الصعود للأعلى ارتفاع
ممكن و سيتقدم جسمه أوتوماتيكيا إلى الأمام بفعل اتجاه جري المتسابق قبل الارتقاء.

2-1-2-3- الطيران:

تبدأ المرحلة بترك قدم الارتقاء للوح وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل (بسطويسي،
1997، ص 298)

ونتوقف في هذه المرحلة على:

- سرعة الطيران.

- زاوية الطيران.

- ارتفاع مركز ثقل الجسم عند بدء الطيران.

ويحدد فيها النوع المميز للطريقة المستخدمة أثناء الوثب (القصعي، 1980، ص 100)

2-1-2-4-الهبوط.: يرسم منحى مركز ثقل الجسم مسار عملية الوثب في الهواء
، ويخضع لعامل الجاذبية الأرضية حتى يتجه خط سيره لأسفل وملامسة الرمل بقدميه
إلى ابعد نقطة ممكنة (القصعي، 1980، ص 796) وتبدأ المرحلة الأخيرة عندما
يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطيا في حفرة
فوق مكان القدمين في الرمل (بسطويسي، 1997، ص 59). و يرى الطالب الباحث
أن هذه المرحلة تأخذ مكانها عندما يكون يغادر جسم المتسابق الأرض، و كلما
استطاع التحم في جسمه في الهواء و القيام بتكنيك الطيران المناسب (المشي في
الهواء حسب دراستنا) كلما تمكن من تحقيق قفزة أفضل.

الشكل رقم(08): يوضح الطيران بطريقة المشي في الهواء



2-1-2-5- طرق تعلم الوثب الطويل في الوسط المدرسي:

هناك عدة طرق للوثب من بينها طريقة القرفصاء، طريقة التعلق و طريقة الخطوة وطريقة المشي في الهواء و الطريقة الأخيرة هي التي تهمننا بحكم تشابهها مع نشاط الجري السريع: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:

- الجري و الارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معا في الحفرة.
- الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً عمى شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل الحرة خلفا.
- يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معا.
- زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك.
- مراعات تصحيح الأخطاء.
- وهي تعتبر الطريقة الاقتصادية والمثلى المستخدمة في جميع المستويات وخاصة العالي ولا يتغير الإيقاع الحركي، ولا يفقد الجسم كثيرا من مساره. (عبد القادر، 2017، ص 49)

2-2- المتطلبات البدنية لتحسين الانجاز الرقمي في مسابقة عدو المسافات

القصيرة و الوثب الطويل:

2-2-1- السرعة:

"تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية اللازمة لمختلف أنواع الأنشطة الحركية، فقد غدت ضرورية للكثير من الفعاليات المبرمجة في مختلف الملتقيات الدولية الرياضية ذات المستوى العالي، و تعتبر العنصر الأساسي في سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و الرياضات الجماعية، فقد اهتم المختصون بهذه الصفة فأجمعوا على أن 50% من 30 عالم أنها أهم مكونات اللياقة

البدنية" (عبد القادر، 2017) تعد السرعة أحد عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية في أداء الحركات الرياضية المختلفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بكلمات ربما تكون مختلفة إلا أنها تصب في هدف ومعنى واحد .فهي مقدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن ،وكذلك هي سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض و الانبساط ،أو هي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (فرج، 2012 ،ص 147) و هناك ثلاث أنواع (أشكال) للسرعة:

2-2-1-1-1- السرعة الانتقالية: و نعني بها الانتقال من مكان أو نقطة إلى أخرى بأقصى سرعة ممكنة، و كما يقول هارة HARRA في هذا الشأن على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن (حسانين، 1997،ص 11)، مثل العدو في مسافات 50، 60 أو 100 متر.و يرى الطالب الباحث أن السرعة الانتقالية تتمثل في قطع المسافة المحددة في أقل وقت ممكن، و يصاحب ذلك القدرة على تحقيق و تكرار أكثر عدد من الخطوات في أقل وقت ممكن.

2-2-1-2- السرعة القصوى: وتعرف بسرعة الأداء الحركي ، و نفهم منها سرعة الانقباضات العضلية، ونظرا لتقسيمها الفسيولوجي فهي ضمن القدرات اللاهوائية القصوى التي يتراوح زمنها من 5 إلى 10 ثانية فإذا ما زاد الأداء انخفض معدل السرعة وخاصة عند أداء الحركات ذات الصفة الثنائية أو الثلاثية مثل سرعة الاقتراب و الوثب و التصويب.

2-2-1-3- سرعة رد الفعل:هي الفترة الزمنية بين ظهور المثير و بداية الاستجابة الحركية، و يقول عنها علاوي أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، و هذا يعني أنها تتضمن زمن الاستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية (حسانين، 1995، ص 231)

2-2-2- القوة:

تنمو القوة مع نمو الفرد وتعد أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرك شيئا أو يقاومه لذا لا توجد حركة دون بذل قوة، فالقوة العامل الأساسي في الحركة

الاعتيادية والرياضية على حد سواء لذلك يجب أن يعمل الرياضي والمدرّب بصورة متواصلة من أجل تنمية قوة اللاعب ليطور أدائه الحركي. (السكري، 2001، ص 63) والقوة هي مقدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها باستخدام الجهد العضلي، كذلك هي أقصى جهد يمكن إنتاجه ألداء انقباض عضلي إرادي واحد، وهي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد. (فرج، 2012، ص 162) و يرى الطالب الباحث أن القوة هي المقدرة على توليد أقصى جهد في انقباض عضلي واحد، و القوة الانفجارية للأطراف السفلى هي صفة لها تأثير ايجابي مباشر في تحسين السرعة الانتقالية. و هناك ثلاث أقسام للقوة:

2-2-2-1- القوة القصوى: هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي و تعتبر صفة ضرورية خاصة في الفعاليات التي يتم فيها بذل قوة كبيرة مثل رفع الأثقال و المصارعة.

2-2-2-2- القوة المميزة بالسرعة: هي قابلية الجهاز العصبي العضلي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عال، و هي ضرورية في ألعاب الساحة و الميدان والرمي و القفز العالي و الطويل.

2-2-2-3- تحمل القوة: تعرف بأنها المقدرة على مقاومة التعب أثناء الجهد المستمر المتميز بارتفاع درجة القوى في بعض الأجزاء أو المكونات، وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية. (فرج، 2012، ص 163.165)

2-2-3- المرونة: تتخذ المرونة في المجال الرياضي اتجاهات مختلفة ، فالالاتجاه الأول يفضل تعريف المرونة بارتباطها بمفاصل الجسم حيث يمكن استخدام ذلك في وصف الحركة من وضع البسط على القبض و العكس، و من أمثلة التعاريف التي تنتمي إلى هذا الاتجاه " أنها القدرة على ثني المفصل المعين أو بأنها مدى الحركة في مفصل أو مفاصل معينة من الجسم" أما الاتجاه الثاني يشير بأن إطلاق تغيير المرونة على الحركة وليس على المرونة المفاصل و يعرفون المرونة على أنها " قدرة أداء الحركات لمدى واسع أو إمكانية تحريك الجسم أو واحد أجزائه للمدى الكامل للحركة

(GORDEAN, 1988, p. 104) ويشير آخر إليها بالمدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل. (علاوي، 2000، ص 49) و يرى الطالب الباحث أن المرونة هي القدرة الحركية لمفاصل الجسم و التي تسمح بأداء الحركات لمدى واسع، و مرونة الأرجل هي عامل مؤثر في طول خطوة العداء. و هناك أنواع للمرونة:

2-2-3-1- المرونة السلبية: يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركة التي تحدث عمى المفصل حينما تكون العضلات مرتخية حيث يتحرك جزء الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية.

2-2-3-2- المرونة الايجابية: وهي مدى الحركة التي تحدث على المفاصل و يراها آخرون على أنها الوصول إلى مدى حركي كبير في أي مفصل من المفاصل من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل و يكون واضحا القدرة على المد و المرجحة في الحركات المختلفة. (سفيان، 2016)

2-2-4- التوافق: التوافق "يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا في إطار واحد، ولهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة بتحريك هذه الأجزاء من الجسم في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة". (مشنت، 2004) و يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة. (سليم، 2001) و هو "قدرة اللاعب على السرعة والدقة والرشاقة مع تحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد و أداء الواجب الحركي المحدد". (السيد، 2002، ص 141) و يرى الطالب الباحث أن التوافق هو المقدرة على التحكم في الجسم كاملا أو أجزاء منه بدقة و كفاءة عالية من التنسيق العصبي العضلي و هي صفة هامة في جميع النشاطات الرياضية. و ينقسم التوافق إلى:

2-2-4-1- التوافق العام: هو من المتطلبات الضرورية لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة و يحتاج اللاعب إلى تنمية التوافق العام لضرورة ممارسة النشاط، و يتمثل التوافق العام الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

2-2-4-2- التوافق الخاص: و هو يعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن و كذلك بسهولة و أقل ما يمكن من أخطاء و يرتبط التوافق الخاص بخصائص المهارات الحركية. (السيد، 2002، ص 142)

2-3- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة):

2-3-1- النمو الجسمي الحركي: تعدل النسب الجسمية و تصبح قريبة الشبه عند الراشد، و تستطيل الأطراف و يتزايد النمو العضلي، و تكون العظام أقوى من ذي قبل. و يتتابع ظهور الأسنان الدائمة ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة و يتحمل التعب و يكون أكثر مثابرة. يشهد الطول زيادة 5% في السنة، وفي نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطول. و يشهد الوزن زيادة 10% في السنة. تبدو هنا الفروق الفردية واضحة، فلا ينمو جميع الأطفال بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن، و يكون نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي و يكون نصيب الإناث أكثر من الذكور في الدهن الجسمي، كما تكون الإناث أقوى قليلا من الذكور في هذه المرحلة فقط. ونلاحظ في هذه المرحلة زيادة الإناث عن الذكور في الطول و الوزن، و يبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الإناث قبل الذكور في نهاية هذه المرحلة. (بشناق، 2010، ص 95-96). يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين كما تتضاعف قوة الأولاد في سن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين وقد أشار "جوبر" إلى أن التوالي في نمو القوة

يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين وعضلات الظهر و أخيراً الساعد..و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف وكثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة. و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية:

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن.
- يتسرع نمو العضلات.
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي.
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع الجري السريع، بطيء).
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة).
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة. (معوض، 2003، ص 45)

2-3-2- النمو الحركي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي و تشاهد فيها زيادة واضحة في القوة و الطاقة. فالطفل لا يستطيع أن يظل ساكناً بلا حركة مستمرة. و تكون الحركة أسرع و أكثر قوة و يستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل. يلاحظ اللعب مثل: الجري و المطاردة و ركوب الدراجة، العوم، السباق، الألعاب الرياضية المنظمة. يكون لعب الذكور منظم قوي يحتاج إلى مهارة و شجاعة و تعبير عضلي عنيف، في حين تقوم البنات باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات (الرقص، الحجلة و نط الحبل).

ينمو النشاط الحركي و تزداد الكفاءة و المهارة اليدوية، إذ يسمح ما بلغته العضلات الدقيقة من نضج، بالقيام بنشاط يتطلب استعمال هذه العضلات، و تتم السيطرة التامة على الكتابة .و يلاحظ أن بعض الأطفال يمكنهم في نهاية المرحلة التدريب على استعمال بعض الآلات الموسيقية .و من هنا كان على الأهل تشجيع الأطفال على هواياتهم و تنويع نشاطهم الحركي و توجيهه إلى ما يفيد ، و تشجيعهم أيضا على الحركة التي تتطلب المهارة و الشجاعة .هذا و تؤثر البيئة الثقافية و الجغرافية التي يعيشها أيضا و المستوى الاجتماعي و الإقتصادي للأسرة في نشاطه الحركي. (بشناق، 2010، ص 96). في هذه المرحلة يتم التعلم الحركي معقد أكثر و التمارين تترك الجسم أكثر صلابة بحيث التجارب الحركية تجعل المخ في نمو أكثر. (Héline Ricaud Droisy, p. 3) و من خلال ما سبق يستنتج الطالب الباحث أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي، و يميل الطفل دائما الى الحركة و يميل إلى اللعب العنيف و يصعب السيطرة عليهم و في نشاطهم المفرط، و تكون هناك قابلية عالية في التعلم و السيطرة على الأداء.

2-3-3- النمو العقلي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستيعاب والتوازن و التكيف التي من خلالها يتم تغيير الخطة العقلية. ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى الواقعي، و تتضح قدرته على إدراك الأزمة والمسافات و المساحات و الأحجام و الأشكال و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر. تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و د تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك و فهم المعاني التجريدية مثل: الصدق، الأمانة، و الخيانة

والعدل و المساواة و الحرية و الديمقراطية. تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الإبتكاري و بداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة. (حسام الدين، 2005، ص 87)

من خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن الطفل في هذه المرحلة يظهر عليه تطور ملحوظ في القدرات العقلية بحيث يستطيع إدراك كل ما يحيط به من مسافات ومساحات و أحجام وغيرها، كما يدرك فهم المعاني التجريدية لمختلف المفاهيم، و تبدأ ميولاته بالظهور. و من ذلك كله يستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة.

2-3-4- النمو الاجتماعي: يزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار و اكتسابه معاييرهم و اتجاهاتهم و قيمهم، فالذكر يتابع بشغف ما يجري في وسط الشباب والرجال، و الأنثى تتابع في لهفة ما يدور في وسط الفتيات و النساء.

- تضايقه الأوامر و النواهي و يثور على الروتين.
- يعرف الطفل المزيد عن المعايير و القيم و الاتجاهات الديمقراطية و الضمير و معاني الخطأ و الصواب.
- يزداد تأثير جماعة الرفاق، يستغرق العمل الجماعي و النشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل.

- يسود اللعب الجماعي و المباريات و يفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق.
- يتوحد الطفل مع الدور الجنسي، و تتضح عملية التتميط الجنسي بحيث هو تبني الدور الجنسي، و هو عملية التوحد مع شخصية نفس الجنس و اكتساب صفات الذكورة بالنسبة للبنين و صفات الأنوثة بالنسبة للبنات. (بدير، 2010، ص 162-163)

و يرى الطالب الباحث أن شخصية الطفل تبدأ بالتكون، و يهتم بمن يكبرونه سناً ليكتسب معايير و قيم معينة كل حسب خصوصيته الجنسية (الذكور/الإناث)، و يحب اللعب الجماعي و إظهار كفايته و مقدرته و التفاخر بها.

2-3-5- النمو النفسي: تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية و طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو مجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان. الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه. يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً و يميل الطفل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار، و يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة كما يميل أيضاً إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين. يقول محمد مصطفى زيدان بأن سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له مسار تخصصه. (فهيم، 2006، ص 13)

و يستخلص الطالب الباحث من خلال ذلك أن الطفل في هذه المرحلة يشهد نموا في الجانب النفسي بحيث يتسم بالاستقرار المزاجي، كما يميل إلى تقليد الكبار و الأبطال من اجل إرساء المعالم الشخصية و يحب التنافس مع رفاقه، و يحب المغامرة الفكاهة و المرح، كما يميل إلى العنف و الخشونة و ذلك لرغبته الشديدة في إظهار تفوقه و قوته بين أقرانه.

- خاتمة الفصل:

تعتبر مسابقة عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل من الأنشطة الرياضية وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها إلى تكتيك صعب أو معقد وبذلك يمكن لكلا الجنسين مزاولتها والاستمتاع بها كبارا وصغارا هذا بالإضافة إلى تأثيرها الإيجابي على الصحة والإنتاج. و قد استخلصنا مما سبق أن مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة حساسة في عمر الإنسان حيث يبدأ فيها تكوين شخصية كل فرد ويطرأ عليه عدة تغيرات منها المورفولوجية و النفسية و الفيزيولوجية و حتى الاجتماعية كما يتميز بالقابلية العالية للتعلم و السيطرة على الأداء و حب اللعب و المنافسة خلاله و العرض و التباهي بقدراته و تبيان نجاحه و تميزه. لذلك للأمانة كان لابد من إعطاء أهمية بالغة لهذه المرحلة العمرية حتى نتمكن من توجيه قدرات هذه الفئة بشكل جيد لنستفيد و نعلمهم كيف يستفيدون و يستثمرون هذه المواهب و القدرات فيما يفيدهم و يحقق لهم مأربهم و وتطلعاتهم، كما ارتأينا الدمج بين الفعالتين كطريقة جديدة و كأسلوب حديث اقتصادي في الجهد و الوقت بحكم تشابه النشاطين خاصة في السرعة و الوثب بطريقة المشي في الهواء.

- خاتمة الباب الأول :

تناول الطالب الباحث في هذا الباب النظري مجموعة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة لتكون سندا و مرجعا متينا يساعد الطالب في إنجاز بحثه بطمأنينة و ثقة كما تطرقنا إلى درس التربية البدنية و أهميته و شرح و تحليل بعض الأساليب المباشرة وغير المباشرة، و تطرقنا إلى مسابقتي السرعة و الوثب الطويل و شرح المراحل الفنية

للأداء الحركي الخاص بها و كذا بعض عناصر الأداء البدني المرتبطة بها ، وفي الأخير تكلمنا عن خصائص و مميزات النمو للمرحلة العمرية (11-12) سنة لمعرفة متطلباتها البدنية و النفسية و المعرفية بهدف التعرف على كيفية التعامل معها ومحاولة سد حاجيات المتعلم و مطالب نموه في هذه المرحلة. و لتحضير الإطار المعرفي و النظري الذي يخدم دراستنا و يتماشى مع أهداف بحثنا، حيث أعاننا الجانب النظري في تصميم مجموعة من الوحدات التعليمية القائمة على فكرة التنوع باستخدام أساليب تدريس مباشرة و غير مباشرة، و ذلك نظرا للتطور الذي شهده المجال التعليمي، و نشير إلى تطور المناهج الدراسية وصولا إلى منهاج الجيل الثاني في ظل المقاربة بالكفاءات الذي في مضمونه ينادي بالتنوع في الطرق و الأساليب التدريسية و الأنشطة، و ذلك لخلق جو من التشويق و الإبداع و الفن داخل الصف، و الدمج بين فعاليتي السرعة و الوثب الطويل باعتبار هذه الأخيرة هي امتداد للأولى، و كطريقة جديدة و أسلوب حديث اقتصادي في الجهد و الوقت بحكم تشابه النشاطين خاصة في السرعة و الوثب بطريقة المشي في الهواء.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

-مدخل الباب الثاني:

بعد محاولة الباحثة تغطية الجوانب النظرية الخاصة بالبحث، سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الناحية التطبيقية والقيام بدراسة ميدانية نسعى من خلالها إلى التحقق من الفرضيات المطروحة، فهذه المرحلة أهمية كبرى خاصة في البحوث الاجتماعية، وذلك لأن قيمة البحث الاجتماعي لا تنحصر فقط في جمع المعلومات النظرية والإطلاع على تراث وأدبيات البحث أو المشكلة موضوع الدراسة وإنما تكمن القيمة الحقيقية في أي بحث اجتماعي في الاعتماد على العمل الميداني الذي يمكن الباحث من استغلال قدراته وجهوده في جمع المعلومات المتعلقة بمجتمع دراسته لأن هذه البيانات تفقد شيئاً من قيمتها إذا لم نحللها ونفسرها وفقاً للواقع الميداني لاستخلاص النتائج والتوصيات المتعلقة بالمشكلة المطروحة للدراسة. يشتمل هذا الباب على ثلاثة فصول يتمثل الفصل الأول في الدراسة الاستطلاعية و الفصل الثاني في منهجية البحث و إجراءاته الميدانية أما الفصل الثالث فيتناول عرض و مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات و في الأخير التوصل إلى خلاصة عامة مع إعطاء بعض التوصيات و ذكر مختلف المصادر و الملاحق التي اعتمدنا عليها في هذا البحث.

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

1-1- الدراسة الاستطلاعية

1-2- الإطلاع على الأدب التربوي

1-3- مكونات الاستبيان

1-4- طريقة التقييم و مفتاح التصحيح

1-5- الأسس العلمية لأداة البحث

1-6- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية

-خاتمة

-تمهيد:

تم القيام بدراسة استطلاعية كأول خطوة والتي تعرف حسب (ماثيو جيدير) على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (عبد الكريم، 2017، ص 73) وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، و بدأنا أول خطواتنا بالدراسة الاستطلاعية و بما أن الدراسة متعلقة بأساليب التدريس وهذا لب الموضوع، كان من الضروري إعداد استبانة استبائية بقصد التقصي عن الواقع التدريسي في حصة التربية البدنية و الرياضية، ومن أجل أن يتعرف الباحث من خلالها عن مدى إلمام و معرفة الأساتذة لأساليب التدريس الحديثة و كذا أساليب التدريس المستخدمة في الدرس. وبالتالي للوقوف على واقع استخدام أساليب التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المتوسط بولاية معسكر.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد قام الطالب الباحث كخطوة أولى بدراسة استطلاعية ميدانية حيث قمنا بزيارة متوسطة كبير محمد بهدف معرفة و تحديد مجتمع الأصل، و تحديد كيفية اختيار العينة، و إلقاء نظرة حول العتاد البيداغوجي المتوفر و كذا التوزيع الدراسي الأسبوعي للتلاميذ، و من ثم قمنا باستطلاع رأي مجموعة من أساتذة التعليم المتوسط و الذين بلغ عددهم (30) بواسطة استمارة استبائية. انطلاقا من ذلك قمنا بتثمين مشكلة بحثنا، و على غرار ذلك تم تحديد عنوان البحث و ذلك بالاتفاق مع الأستاذ المشرف، و ذلك بعد القيام بالخطوات التالية:

1-2- الإطلاع على الأدب التربوي:

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

1-3- مكونات الاستبيان :

جدول رقم (01) يبين فقرات الاستبيان

الرقم	المحاور	عدد الفقرات
01	المحور الأول: الام و توظيف اساليب التدريس في درس ت.ب.ر.	14
02	المحور الثاني: التنظيم العام لدرس ت.ب.ر.	14

1-4- طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبع الطالب الباحث طريقة تنقيط الاستبيان محمد حسن علاوي (1988) حيث يقوم المستجوب بالإجابة على البنود في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (نعم ، لا ، أحيانا) ما يقابله بالنقاط حسب كل مستوى 3-1-2 إذا كانت العبارة ايجابية و العكس 1-3-2 إذا كانت العبارة سلبية .

الجدول رقم (02) يبين أوزان العبارات الإيجابية في الاستبيان

لا	أحيانا	نعم
1	2	3

أوزان العبارات السلبية في الاستبيان

لا	أحيانا	نعم
3	2	1

1-5- الأسس العلمية لأدات البحث : (صدق و ثبات الاستبيان) :

1-5-1 - صدق الاستبيان:

صدق الاختبار أو الاستبيان يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (محمد صبحي حسين ، 1995، ص 193).

- صدق المحكمين :

بعد صياغة الاستبيان في شكله الأولي تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (6) أساتذة، و ذلك في الفترة ما بين 2018/09/16 - 2018/09/25 و هي فترة تحكيم الاستبيان، و تم تجريبه في الفترة الممتدة ما بين 2018/09/30 إلى غاية 2018/10/11، و بعد ذلك تم الأخذ بمجمل الملاحظات المتفق عليها من حيث تقليص في عدد المحاور و الأسئلة إلى أن أخذت صورتها النهائية كما هو موضح في الجدول التالي :

1-5-2- ثبات الاستبيان :

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه عينة فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152). بعد التأكد من صدق الأداة كان لابد من إجراء دراسة تجريبية أولية على الإستبيان للوقوف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء تطبيقه بشكل نهائي، لذلك قمنا بتوزيعه على مجموعة من أساتذة التربية البدنية بلغ عددهم (6) استبعدوا فيما بعد عندما شرعنا في توزيع الاستبيان و ذلك في الفترة من 2018/09/30 إلى غاية 2018/10/11 و ذلك بغرض التأكد من ثبات الاستمارة:

ولغرض حساب ثبات الاستبيان استعملنا طريقتين :

1-5-2-1- معامل ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات الكلي للاستبيان ولمحاورة المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي حيث تم التوصل الى النتائج التالية :

جدول رقم (03) يبين معامل الثبات للاستبيان حسب كل محور

معامل الصدق (الذاتي)	معامل الثبات	الاستبيان ومحاورة
0,87	0,75	المحور الأول: إمام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر
0,90	0,82	المحور الثاني: التنظيم العام لدرس ت.ب.ر
0,91	0,84	الثبات الكلي

يتضح من خلال الجدول (03) ارتفاع قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل محاور حيث سجلت في المحور الأول الخاص إمام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر قيمة 0,75 ، أما قيمته في محور الثاني التنظيم العام لدرس ت.ب.ر فقد بلغت 0,82 مما يدل على تمتع كل محور بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته ، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التناسق عاليا .

1-5-2-2- صدق الاتساق الداخلي :

قام الطالب الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي ، بواسطة برنامج (SPSS)، من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم (04) :صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول: إلمام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر.

الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
لدي اطلاع على أساليب التدريس الحديثة في مادة ت ب ر	0.84	0,035
اعتمد على الخبرة في التدريس	0.83	0,047
عادة ما أكون مسئول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور التلاميذ يكمن في العمل فقط.	0.79	0,013
دائما أحرص على طلب المزيد من التكرارات في الأداء وكذلك المزيد من التغذية الراجعة	0.52	0,011
نادرا ما اعتمد على نظام العمل التبادل في شكل ازواج في تنفيذ الواجبات الحركية المقررة في الدرس	0.61	0,023
غالبا ما أصمم بطاقة الواجب موضحا فيها معايير الأداء و التغذية الراجعة حسب هدف الدرس	0.91	0,045
غالبا ما أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول التلاميذ دون تحضير مسبق .	0.63	0,003
غالبا ما اعتمد على أسلوب الخاص مصدره الاحتكاك و الخبرة في تسيير الدرس و تحقيق الأهداف	0.52	0,001
اترك الفرصة للتلميذ بأداء العمل بنفسه إلى جانب التقويم بناء على بطاقة الواجب (معايير الأداء) مصممة مسبقا	0.52	0,021
نادرا ما أصمم نفس الواجب الحركي بدرجات مختلفة من الصعوبة و يترك القرار الاختيار للتلميذ.	0.60	0,015

0,002	0.61	أجد صعوبة في تحسين وتنمية الأداء البدني والمهاري للتلاميذ خلال دراستهم بـ ر.
0,014	0.58	غالبا ما أستخدم التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة تـ بـ ر
0,007	0.52	أتيح لتلاميذي فرصة اكتشاف الأداء الصحيح من خلال أسئلة موجهة مني جدول رقم (05) صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني: التنظيم العام لدرستهم بـ ر للمحور الثاني: الوصول للإجابة الصحيحة.
0,015	0.84	المعجم الثامن: على التنوع في الأساليب المستخدمة في معالجة تـ بـ ر إخراج مراحل سير التي هي: القيمة
0,031	0.78	التي هي: القيمة
0,0387	0.721	المعجم الثامن: على التنوع في الأساليب المستخدمة في معالجة تـ بـ ر إخراج مراحل سير التي هي: القيمة
0,016	0.72	أقوم بالتخطيط المسبق للدرس و التحضير للأدوات و الإجراءات الضرورية الخاصة بالسلامة العامة أثناء الدرس * دال عند 0.01
0,027	0.75	أعمل على تنمية قدرة التلميذ للتحقيق من صحة الأداء المهاري من خلال بطاقة الواجب
0,001	0.71	أحرص على النداء و تنظيم التلاميذ في أفواج مع تحديد المسؤوليات
0,021	0.69	أقوم بتمارين الإحماء مع تصحيح الأداء في مختلف المواقف دون فتح المجال للممارسة الإبداعية.
0,002	0.75	لا أوافق على إعطاء دروسي للتعويض لصالح مواد أخرى
0,015	0.52	أجد صعوبة في ترجمة أهداف المناهج إلى وحدات تعليمية
0,038	0.66	أستعين بدليل مرفق في تدريس مادة تـ بـ ر
0,001	0.59	قلما أجد صعوبة في تطبيق محتوى المنهاج ميدانيا.
0,024	0.91	تساهم دروسي في مراعاة الفروق الفردي و اكتشاف المواهب و ضمان المشاركة في الرياضة المدرسية
0,033	0.75	تساعد دروسي في إكساب التلاميذ المهارات الأساسية في كرة اليد، السلة و الكرة الطائرة.
0,005	0,714	تكتسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة و الفوز و تنمي لديهم روح القيادة
0,032	0,689	تساعد دروسي في إكساب التلاميذ المهارات الأساسية في مسابقة السرعة و الوثب و دفع الجلة.
0,025	0,769	تكتسب دروسي التلاميذ الوعي بأهمية اللياقة البدنية في الحياة اليومية
0,049	0,616	المحور ككل

* دال عند 0.05 ** دال عند 0.01

يوضح جدول (04) و (05) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ حيث بلغت أعلى قيمة 0.91 بينما أدنى قيمة قدرت ب 0.52 وبذلك تعتبر أداة الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه.

1-5-3-الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة(باهي، 2000، ص179)، و في هذا المسعى قام الطالب الباحث خلال هذه الخطوة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي موجه لأساتذة التعليم المتوسط بولاية معسكر مكونة من عدة أسئلة، وترجع موضوعية الاستبيان في الأصل إلى ما يلي:

- مدى وضوح الأسئلة الخاصة باستبيان بعيدا عن الصعوبة أو الغموض، أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المستجوبين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج التحكيم (صدق المحكمين) .
- و خلال المعالجة الإحصائية تم استخدام أسهل طريقة لوصف الاتجاه و هي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها،
- كما قام الطالب الباحث بإتباع الخطوات التالية لإعداد هذه الاستمارة:
- تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي و ذلك في ضوء :
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي(الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)

- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
 - ارتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
 - كما حرص الطالب الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل
 - ، حتى لا تشعر المستجوب بالحرج.
 - تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفريغها و استخلاص نتائجها.
 - أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية ، و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بصورتها الراهنة تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف، كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة و دقيقة و شاملة، (صدق المحتوى)
 - كما يشير الطالب الباحث أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستمارة قد أثمرتها و أكدت سلامتها و قدرتها على قياس ما وضع لقياسه و بهذا كله تعتبر الاستمارة صادقة، و أنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي، واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الطالب الباحث أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية
- بعد التأكد من صدق و ثبات و موضوعية الأداة تم تطبيقها على عينة من الأساتذة و ذلك في الفترة الممتدة ما بين 2018/10/11 – 2018/10/17 و سنقوم بعرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها كما يلي:

1-6- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الاستطلاعية

1-6-1- عرض و مناقشة نتائج المحور الأول:

جدول رقم (06) يوضح : نتائج الفروقات في استجابات المحور الأول باستخدام اختبار حسن المطابقة
ك²:

المحور الأول: إلمام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر.	نعم	لا	أحيانا	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا2
لدي اطلاع على أساليب التدريس الحديثة في مادة ت ب ر	30	0	0	90	100,00	60,00
اعتمد على الخبرة في التدريس	21	1	8	73	81,11	20,60
عادة ما أكون مسئول عن جميع قرارات الدرس بمفردى ودور التلاميذ يكمن في العمل فقط.	17	3	10	67	74,44	9,80
دائما أحرص على طلب المزيد من التكرارات في الأداء وكذلك المزيد من التغذية الراجعة	20	0	10	70	77,78	20,00
نادرا ما اعتمد على نظام العمل التبادل في شكل أزواج في تنفيذ الواجبات الحركية المقررة في الدرس	12	15	3	69	76,67	7,80
غالبا ما أصمم بطاقة الواجب موضحا فيها معايير الأداء و التغذية الراجعة حسب هدف الدرس	0	27	3	57	63,33	43,80
غالبا ما أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول التلاميذ دون تحضير مسبق .	8	4	18	50	55,56	10,40
غالبا ما اعتمد على أسلوبى الخاص مصدره الاحتكاك و الخبرة في تسيير الدرس و تحقيق الأهداف	5	16	8	55	63,22	6,69
اترك الفرصة للتلميذ بأداء العمل بنفسه إلى جانب التقويم بناء على بطاقة الواجب (معايير الأداء) مصممة مسبقا	4	14	12	52	57,78	5,60
نادرا ما أصمم نفس الواجب الحركى بدرجات مختلفة من الصعوبة و يترك القرار الاختيار للتلميذ.	17	5	8	69	76,67	7,80
أجد صعوبة في تحسين وتنمية الأداء البدنى والمهاري للتلاميذ خلال درس ت ب ر.	18	3	9	51	56,67	11,40
غالبا ما أستخدم التعلم التعاونى في تدريس مختلف أنشطة ت ب ر	3	15	12	69	76,67	7,80
أتيح لتلاميذى فرصة اكتشاف الأداء الصحيح من خلال أسئلة موجهة منى للوصول للإجابة الصحيحة.	4	20	6	62	68,89	15,20
دائما ما احرص على التنوع في أساليب التدريس متنوعة في إخراج مراحل سير الدرس	2	22	6	64	71,11	22,40

كا² الجدولية = 5,99 عند د. ح 2 ومستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه للمحور الأول (إلمام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر) وبعد المعالجة الإحصائية للفقرات وبحساب الفروقات في الاستجابات باستخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة والمتمثلة في اختبار حسن المطابقة كا² تبين لنا أن كل الأساتذة لديهم اطلاع على أساليب التدريس الحديثة في مادة ت ب ر و بالنسبة الكاملة 100% و بلغت قيمة كا² المحسوبة 60 و هي أكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة حرية 2 و مستوى دلالة 0.05 وذلك يرجع إلى تكوينهم بالمعاهد و الجامعة في هذا التخصص إضافة إلى منتديات التكوين التي يعقدها المفتشون التربويون و كذا جهودهم الخاصة . كما نقرأ أيضا أن أغلب الأساتذة و بنسبة 81.11% يعتمدون على الخبرة في التدريس و بلغت قيمة كا² المحسوبة 20,60 و هي أكبر من القيمة الجدولية المقدر ب 5.99 و ذلك نظرا لفائدتها و أهميتها حيث تساعد الأساتذة في إدارة الصف بالشكل الأمثل و معرفة الطرق و الأساليب الأنسب و الفعالة في مختلف المواقف التعليمية. نلاحظ أيضا أن غالبية الأساتذة و بنسبة كبيرة بلغت 74,44% و 77,78% أنهم عادة ما يكونون مسئولون عن جميع قرارات الدرس بمفردهم ودور التلاميذ يكمن في العمل فقط و دائما يحرصون على طلب المزيد من التكرارات في الأداء وكذلك المزيد من التغذية الراجعة و بلغت قيمة كا² المحسوبة (9,80 و 20,00) على التوالي و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99، و يعزى ذلك إلى أن أغلبية أساتذة التعليم المتوسط يستخدمون الأسلوب الأمري و الذي هو من ضمن الأساليب المباشرة في تدريس التربية البدنية والرياضية. كذلك نجد أن معظم الأساتذة و بنسبة 76,67% و 57,78% نادرا ما يعتمدون على نظام العمل التبادل في شكل أزواج في تنفيذ الواجبات الحركية المقررة في الدرس، ولا يتركون الفرصة للتلميذ بأداء العمل بنفسه إلى جانب التقويم بناء على بطاقة الواجب (معايير الأداء) مصممة مسبقا، و بلغت قيمة كا² المحسوبة (7,80 و 5,60) على التوالي و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99 و يدل ذلك على أن الأساتذة لا يستخدمون الأسلوب التبادلي في تدريس التربية البدنية و الرياضية. نلاحظ من خلال الجدول أن الأساتذة و بنسبة عالية بلغت 76,67% نادرا ما يصممون

نفس الواجب الحركي بدرجات مختلفة من الصعوبة و يترك القرار الاختيار للتلميذ وبلغت قيمة كا² المحسوبة 7,80 و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99 و يوضح ذلك مدى استخدام الأساتذة للأسلوب التدريبي في درس التربية البدنية و الرياضية حيث أن معظمهم لا يوظفونه لتحقيق أهدافهم في مختلف الدروس. نرى من خلال الجدول أن غالبية الأساتذة و بنسبة 76,67 % و 68,89 % لا يستخدم التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة ت ب ر، و لا يتيحون لتلاميذ فرصة اكتشاف الأداء الصحيح من خلال أسئلة موجهة للوصول للإجابة الصحيحة و بلغت قيمة كا² المحسوبة (7,80 و 15,20) و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99، و يدل ذلك إلى عدم استخدام الأساتذة لأساليب التعلم النشط و من بينها أسلوب الاكتشاف الموجه و حل المشكلات و الأسلوب التعاوني. و أخيرا نلاحظ أن أغلبية أساتذة التعليم المتوسط و بنسبة 71,11 % و 56,67 % لا يحرصون على التنوع في أساليب التدريس متنوعة في إخراج مراحل سير الدرس كما يجدون صعوبة في تحسين و تنمية الأداء البدني و المهاري للتلاميذ خلال درس ت ب ر، و ذلك ما تبين من خلال اختبار حسن المطابقة حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22,40 و 11,40) و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99.

من خلال ما سبق يستنتج الطالب الباحث أن كل أساتذة التعليم المتوسط على دراية بالأساليب الحديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، إلا أن أغلبهم يستخدمون الأسلوب الأمري، و لا ينوعون في استخدام الأساليب الأخرى على غرار كثرتها وبالرغم من محاسنها حيث أنه لا يوجد من بينها أسلوب أفضل من أسلوب و إنما لكل أسلوب دور إيجابي في مواقف معينة و لا يوجد أسلوب يحقق جميع الأهداف و بالنظر إلى الفروق بين التلاميذ و تفاوت قدراتهم العقلية و الحركية و بالنظر إلى ما جاءت به المقاربة بالكفاءات و التي تحرص على جعل المتعلم محور العملية التعليمية، و جب التنوع باستخدام الأساليب المباشرة و غير المباشرة في التدريس و ذلك لمراعاة تلك

الفروق و ضمان التعلم لكافة المتعلمين على الرغم من اختلافهم، و الصعوبة التي يلقاها الأساتذة في تحسين وتنمية الأداء البدني و المهاري للتلاميذ خلال درس التربية البدنية و الرياضية لأكبر دليل على ذلك. و ذلك ما أكدت عليه دراسة (حياة، 2018) حيث استنتجت أنه على الأساتذة العمل بكل صرامة في استخدام طرق وأساليب حديثة و متنوعة و ذلك لمراعاة الفروق الفردية و تحفيز و إشراك التلميذ في العمل. و اتفقت نتائجنا أيضا مع ما توصلت إليه دراسة (مغاربة، 2018) و التي خلصت إلى أن المربين لا يكتفون بتنويع و تغيير بطاقات الحصص التي أصبحت تقدم منذ أعوام و هذا لا يتماشى مع منهاج الجيل الثاني. و اتفقت نتائجنا مع دراسة (رامي، 2017) التي استنتجت أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات يلقي اهتمام من طرف الطلبة لأنه يشعرهم بالارتياح و المتعة و يساعدهم في التعبير عن نشاطاتهم بحرية أوسع و التعبير عن مكبوتاتهم النفسية، بالإضافة إلى رفع معنوياتهم من خلال تنمية سلوك التعاون و تبادل الرأي و المشاركة الجماعية و كيفية التعامل مع الآخرين. و استنتجت من جهة أخرى أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات يزيد من دافعية التعلم.

1-6-2- عرض و مناقشة نتائج المحور الثاني:

جدول رقم (07) يوضح: نتائج الفروقات في استجابات المحور الثاني باستخدام اختبار حسن المطابقة كا²:

المحور الثاني: التنظيم العام لدرس ت.ب.ر.	نعم	لا	أحيانا	الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا2
غالبًا ما أعتمد في تحضير لدرس التربية البدنية والرياضية على المذكرات التعليمية الموجودة في الانترنت.	12	5	12	30	34,48	3,38
أقوم بالتخطيط المسبق للدرس و التحضير للأدوات و الإجراءات الضرورية الخاصة بالسلامة العامة أثناء الدرس	25	0	5	30	33,33	35,00
أعمل على تنمية قدرة التلميذ للتحقيق من صحة الأداء المهاري من خلال بطاقة الواجب	3	20	7	30	33,33	15,80
أحرص على النداء و تنظيم التلاميذ في أفواج مع تحديد المسؤوليات	20	0	10	30	33,33	20,00
أقوم بتمارين الإحماء مع تصحيح الأداء في مختلف المواقف دون فتح المجال للممارسة الإبداعية.	18	1	11	30	33,33	14,60
لا أوافق على إعطاء دروسي للتعويض لصالح مواد أخرى	18	2	10	30	33,33	12,80
أجد صعوبة في ترجمة أهداف المناهج إلى وحدات تعليمية	7	15	8	30	33,33	3,80
أستعين بدليل مرفق في تدريس مادة ت ب ر	14	6	10	30	33,33	3,20
قلما أجد صعوبة في تطبيق محتوى المنهاج ميدانيا.	19	0	13	30	31,25	17,69
تساهم دروسي في مراعاة الفروق الفردي و اكتشاف المواهب و ضمان المشاركة في الرياضة المدرسية	8	4	18	30	33,33	10,40
تساعد دروسي في اكتساب التلاميذ المهارات الأساسية في كرة اليد،السلة و الكرة الطائرة.	20	0	10	30	33,33	20,00
تكسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة و الفوز و تنمي لديهم روح القيادة	5	10	15	30	33,33	5,00
تساعد دروسي في إكساب التلاميذ المهارات الأساسية في مسابقة السرعة و الوثب و دفع الجلة.	18	4	8	30	33,33	10,40
تكسب دروسي التلاميذ الوعي بأهمية اللياقة البدنية في الحياة اليومية	15	5	10	30	33,33	5,00

كا² الجدولية = 5,99 عند د. ح 2 ومستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه للمحور الثاني (التنظيم العام لدرس ت.ب.ر) وبعد المعالجة الإحصائية لل فقرات وبحساب الفروقات في الاستجابات باستخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة والمتمثلة في اختبار حسن المطابقة كا² تبين لنا أن كل غالبية الأساتذة يقومون بالتخطيط المسبق للدرس و التحضير للأدوات

والإجراءات الضرورية الخاصة بالسلامة العامة أثناء الدرس و قد بلغت قيمة كا² المحسوبة 35,00 ، و هي أكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة حرية 2 و مستوى دلالة 0.05 و ذلك يرجع إلى مهام التخطيط والتي هي من أساسيات التدريس التي لا يمكن الاستغناء عنها لتفادي العشوائية في العمل. كما نقرأ أيضاً أن أغلب الأساتذة لا يعملون على تنمية قدرة التلميذ للتحقيق من صحة الأداء المهاري من خلال بطاقة الواجب و بلغت قيمة كا² المحسوبة 15,80 و هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب 5.99 وذلك يدل على أنهم لا يستخدمون أساليب التدريس غير المباشرة و الأسلوب التبادلي واحدا منها. نلاحظ أيضاً أن غالبية الأساتذة يقومون بتمارين الإحماء مع تصحيح الأداء في مختلف المواقف دون فتح المجال للممارسة الإبداعية و بلغت قيمة كا² المحسوبة (14,60) و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99، و يعزى ذلك إلى أن أغلبية أساتذة التعليم المتوسط يستخدمون الأسلوب التسلطي و الذي هو من ضمن الأساليب المباشرة في تدريس التربية البدنية والرياضية، كما يجعل المتعلم في موقف سلبي و يكون متلقي للمعلومات فقط، و ذلك ما يهمل قدراته العقلية و المشاركة في انجاز الدرس بأفكاره و آرائه الهامة. كذلك نجد أن معظم الأساتذة لا يجدون صعوبة في ترجمة أهداف المناهج إلى وحدات تعليمية ،و قلما يجدون صعوبة في تطبيق محتواه ميدانيا. و بلغت قيمة كا² المحسوبة 3,80 و هي أقل من القيمة الجدولية و بلغت قيمة كا² المحسوبة للفقرة الثانية 17,69 و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99 و يدل ذلك على أن الأساتذة لا يواجهون أي مشاكل متعلقة بالمناهج سواء بتحليله أو تطبيقه. نلاحظ من خلال الجدول أن دروس الأساتذة تساعد في اكتساب التلاميذ المهارات الأساسية في كرة اليد،السلة و الكرة الطائرة. كما تساعد في إكساب التلاميذ المهارات الأساسية في مسابقة السرعة و الوثب و دفع الجلة. بلغت قيمة كا² المحسوبة (20,00 و 10,40) و هي أكبر من القيمة الجدولية 5.99 و يوضح ذلك مدى فعالية دروس الأساتذة في تحقيق التعلم المهارات الأساسية للأنشطة الجماعية منها و الفردية. نرى من خلال الجدول أن دروس غالبية الأساتذة لا تكسب التلاميذ الوعي بأهمية اللياقة

البدنية في الحياة اليومية حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 5,00 و هي أصغر من القيمة الجدولية 5.99، و يدل ذلك على إهمال الأساتذة للجوانب المعرفية للمتعلم وتركيزهم على الجانب الحركي بصفة كبيرة. نلاحظ من الجدول أن دروس الأساتذة لا تكسب التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة و الفوز و لا تنمي لديهم روح القيادة حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 5,00 و هي أصغر من القيمة الجدولية 5.99 و يرجع ذلك إلى عدم استخدام الأساتذة لأساليب التدريس غير المباشرة.

ومنه نستنتج أن أغلب الأساتذة يقومون بمهامهم التدريسية على أكمل وجه، حيث يقومون بالتخطيط و التحضير لضمان السير الحسن للعملية التعليمية و الحرص على أن تكون مثمرة، و ذلك تماشياً مع منهاج الجيل الثاني في ظل المقاربة بالكفاءات وذلك ما اتفق مع دراسة (أحسن، 2018) حيث أجريت هي الأخرى في متوسطات ولاية معسكر و خلصت إلى أن جل الأساتذة لهم دراية بمحتوى المنهاج كما يعتمدون عليه في تحقيق الوحدات التعليمية وفق المقاربة بالكفاءات، و ذلك أيضاً ما أكدته دراسة (علالي، 2018). من خلال تحليل النتائج تبين أن دروس الأساتذة تكسب المتعلمين المهارات الأساسية في الأنشطة الفردية و الجماعية. إلا أنه ما يعاب عليهم أنهم لا يفتحون المجال للممارسة الإبداعية و لا يراعون الفروق الفردية بين التلاميذ وذلك راجع لاستخدامهم لأساليب التدريس المباشرة فقط دون الأساليب غير المباشرة حيث يتعين على كل المتعلمين التعلم بنفس الطريقة رغم الاختلافات التي بينهم من حيث سرعة الفهم و القدرات المختلفة، و ذلك ما يقود إلى التركيز على الجانب الحركي و إهمال الجانب النفسي و الاجتماعي و المعرفي. و لعل أكبر دليل يتجلى في عدم إكساب دروس الأساتذة التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة و الفوز وتنمية لديهم روح القيادة.

-**خاتمة:** لقد قمنا بدراسة استطلاعية في بادئ الأمر و دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة، حيث أن المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، و عل إثر ذلك قمنا بإعداد استمارة استبائية بقصد التقصي عن الواقع التدريسي و للوقوف على واقع استخدام أساليب التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المتوسط بولاية معسكر. و تبين لنا أن العملية التدريسية لازالت لا ترقى إلى المستوى المطلوب، حيث أنه بالرغم أن الأساتذة يقومون بمهامهم التدريسية على أكمل وجه يخططون و يحضرون لضمان السير الحسن للعملية التعليمية و الحرص على أن تكون مثمرة، و مع منهاج الجيل الثاني في ظل المقاربة بالكفاءات و الذي ينادي بجعل المتعلم محور العملية التعليمية و هم أكثر دراية به وبمضمونه، إلا أنهم لا يفتحون المجال للممارسة الإبداعية ولا يراعون الفروق الفردية بين التلاميذ و لا ينوعون في استخدام الأساليب الأخرى على غرار كثرتها وبالرغم من محاسنها، و هذا ما يحد من فعالية التلميذ و إشراكه في انجاز الدرس وبالتالي لا توجد ممارسات إبداعية و فكرية و يقود ذلك إلى عدم تثبيت المهارات الحركية في الذاكرة.

الفصل الثاني

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

-تمهيد

2-1- منهج البحث

2-2- مجتمع و عينة البحث

2-3- متغيرات البحث

2-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

2-5- مجالات البحث

2-6- أدوات البحث

2-7- مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

2-8- الأسس العلمية للاختبارات

2-9- الوسائل الإحصائية

2-10- تنظيم سير الوحدات التعليمية

2-11- صعوبات البحث

-خاتمة.

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة اختيار العينة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية.

1-2- منهج البحث:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (Angers, 1996, p. 58) و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ين الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث و هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية. (Combessie, 1996, p. 9)

ونحن نعلم أن المناهج تختلف تبعاً لنوع وأسلوب المنهج المتبع لهذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة.

- التصميم التجريبي:

(تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية) التجربة القبليّة والبعدية:

هو أحد أشكال التصميمات التجريبية في المنهج التجريبي و يعتمد هذا الأخير على الخطوات الإجرائية الآتية

1. القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعتين تجريبية وضابطة و ذلك قبل إدخال المتغير التجريبي.

2. إدخال المتغير التجريبي.

3. القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة و ذلك بقياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع

4. حساب الفرق بين القياس القبلي و البعدي ثم اختبار دلالاته إحصائياً.

2-2- مجتمع و عينة البحث:

2-2-1- مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع البحث على أنه " تلك المجموعة الأصلية التي نأخذ منها العينة و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2003، ص 14) و مجتمع البحث هو تلاميذ السنة الأولى متوسط (إناث) و الذين يتراوح عمرهم بين (11-12)سنة، و البالغ عددهم 70 والمتمثلين في تلاميذ متوسطة كبير محمد- بلدية مطمور- ولاية معسكر. و أساتذة التعليم المتوسط بولاية معسكر.

2-2-2- عينة البحث و كيفية اختيارها:

" العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (زرواتي، 2007، ص 334)

تمثلت عينة دراستنا في 30 تلميذ (إناث) و التي تمثل (43%) من المجتمع الأصلي مقسمة بالتساوي حيث 15 تلميذ في المجموعة التجريبية و 15 تلميذ في المجموعة الضابطة تتراوح أعمارهم بين 11-12 سنة تم اختيارهم بالطريقة المقصودة نظرا لارتباط الطالب الباحث و التلاميذ باستعمال زمن الدراسي المحدد و كذا لملائمتها مع أهداف البحث و ذلك لتماشينا مع التوزيع السنوي بالإضافة إلى قرب المسافة واختصار للجهد و الوقت. بالإضافة إلى عينة من أساتذة التعليم المتوسط و البالغ عددهم 30

2-3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: التنويع باستخدام بعض الأساليب المباشرة و غير المباشرة
- المتغير التابع: تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل.

2-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: (المتغيرات المشوشة و كيفية ضبطها) :

إن من متغيرات العمل التجريبي أن يقوم الباحث بفحص خطته التجريبية فحفاً دقيقاً، لكي يتأكد مما إذا كان هناك مؤثرات خارجية أو متغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية أو متغيرات ترجع إلى مجتمع العينة تؤثر في المتغير التابع و عليه أن يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبناها (فاندلين، 1985، ص 386) و قد حاولنا التحكم في مجموعة من المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث و من بينها نذكر:

- إجراء الاختبارات في نفس التوقيت تحت نفس الشروط.
- اختيار نفس أماكن إجراء الاختبار.
- تطبيق الحصص التعليمية للعينة التجريبية كان في وقت إجراء الاختبارات واختيرت الفترة الصباحية لأنها ملائمة للطالب الباحث و كذا التلاميذ المرتبطون بتوزيع أسبوعي محدد.
- إجراء الحصص التعليمية للعينة التجريبية كان في نفس الوقت.
- إبعاد التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة التربوية .
- اعتماد الطالب الباحث على نفس تكرارات التمارين و نفس الوقت المخصص لكل فوج من أفواج العينة التجريبية إضافة إلى تلقي كل فوج من العينة التجريبية إلى نفس المعلومات النظرية و النواحي التعليمية و التطبيقية و أتباع نفس أساليب التعليم.

2-5- مجالات البحث:

2-5-1-المجال البشري:

- شملت عينة البحث في الدراسة الاستطلاعية على 8 تلاميذ إناث. و 6 أساتذة.
- بينما شملت عينة البحث في الدراسة الأساسية على 30 تلميذ (إناث) موزعة بالتساوي: 14 في المجموعة التجريبية و تمثل العينة التي أجريت عليها دراستنا الأساسية، و 14 تلميذ تمثل العينة التي تترك لممارسة حصة التربية البدنية مع أستاذها باستخدام أسلوبه الاعتيادي في التدريس. و 30 أستاذ تعليم متوسط في ولاية معسكر.

2-5-2-المجال الزمني:

- المجال الزمني الخاص بالدراسة النظرية:

فيما يخص الشروع في هذه الدراسة فقد كان منذ سبتمبر 2018، أين بدأت تتضح معالم الإطار النظري للدراسة بإطلاع الطالب الباحث على المراجع و بعض الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع دراستنا.

- المجال الزمني الخاص بالدراسة الميدانية:

- الدراسة الاستطلاعية:

- قمنا بتحكيم الأداة (الاستمارة) و ذلك بعرضها على الأساتذة و الخبراء ما بين 2018/09/16 إلى غاية 2018/09/25، ثم قمنا بتجربتها و تم تطبيقها على عينة من الأساتذة و ذلك في الفترة الممتدة ما بين 2018/10/11 - 2018/10/17

- انطلقنا في تحكيم الاختبارات البدنية و ذلك في الفترة من 2018/12/09 إلى غاية 2018/12/25، و بغرض التأكد من ثبات الاختبارات، و ذلك بطريقة إعادة الاختبار قمنا بتطبيقها على عدد من التلاميذ بتاريخ: 2019/12/30 و إعادة تطبيقها بعد أسبوع في 2019/01/06 مع الحرص على تطبيق الاختبارات في نفس الظروف.

- الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الميدانية التي قام بها الطالب الباحث فيما يخص الاختبارات القبلية في 2019/01/13 و طبقت الوحدات التعليمية من 2019/01/20 إلى غاية 2019/04/07، أما الاختبارات البعدية فطبقت في 2019/04/14 مع مراعاة نفس ظروف و شروط تطبيق الاختبار القبلي.

2-5-3-المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية فيما يخص المجموعتين سواءا التجريبية أو الضابطة بمتوسطة كبير محمد الواقعة ببلدية مطمور ولاية معسكر. أما الأساتذة ففي مختلف متوسطات ولاية معسكر.

2-6- أدوات البحث:

إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد للباحث بحثه ، بحث تتناسب الأداة مع المشكلة و لهذا على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بأنسب الطرق و الأدوات التي يستطيع بها اختبار صدقه. (جاسم, 1995, ص148)
لقد استخدم الباحثان الأدوات التالية:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.

- جهاز الإعلام الآلي.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام. (كغ)
- جهاز لقياس الطول. (سم)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء.
- شبكة الأنترنت.
- اختبارات الأداء البدني و تمثلت في :
- اختبار الوثب الخماسي (م).
- اختبار عدو 30م من بداية متحركة (ثا).
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم).
- اختبار الوثب العريض من الوقوف (م).
- اختبار عدو 50م (ثا).
- اختبار الجري في شكل 8(ثا).
- اختبار الوثب الطويل (م).

و قد تطلب تنفيذ الاختبارات استخدام الوسائل التالية:

- عداد الكتروني.
- صندوق خشبي مدرج.
- ديكا متر.
- الجير و الطباشير
- 20 شاخص.
- بساط رياضي.

و تطلب انجاز الوحدات التعليمية :

صفارة - ميقاتي- الشواخص - الأقمصة الملونة - كرات طبية - كرات(اليد و السلة).- حبل - منط.

2-7- مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث:

• اختبار الوثب العريض من الثبات (م):

الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

-الأدوات:

أرضية مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق - شريط قياس - يرسم خط البداية.

-مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

-تعليمات الاختبار:

-تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

-في حالة ما إذا أختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة ملغاة ويجب إعادتها.

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

التسجيل: للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما. (الحكيم، 2004، ص170)

الشكل رقم (09) يوضح : اختبار الوثب العريض من الثبات.



• اختبار الوثب الخماسي (م):

الغرض من الاختبار هو قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية (قوة الارتقاء).
التعليمات:

- الانطلاق من الوقوف و الرجلين مختلفتين، حيث يحاول المختبر الوثب ا 5 خطوات في محاولة الوصول إلى أبعد نقطة، و ينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين (Piasenta.j, 1988)
- الأدوات المستخدمة:

شريط متري (20م، طباشير، شواخص، صفارة، رواق ل 50م.

- تسجيل النتائج:

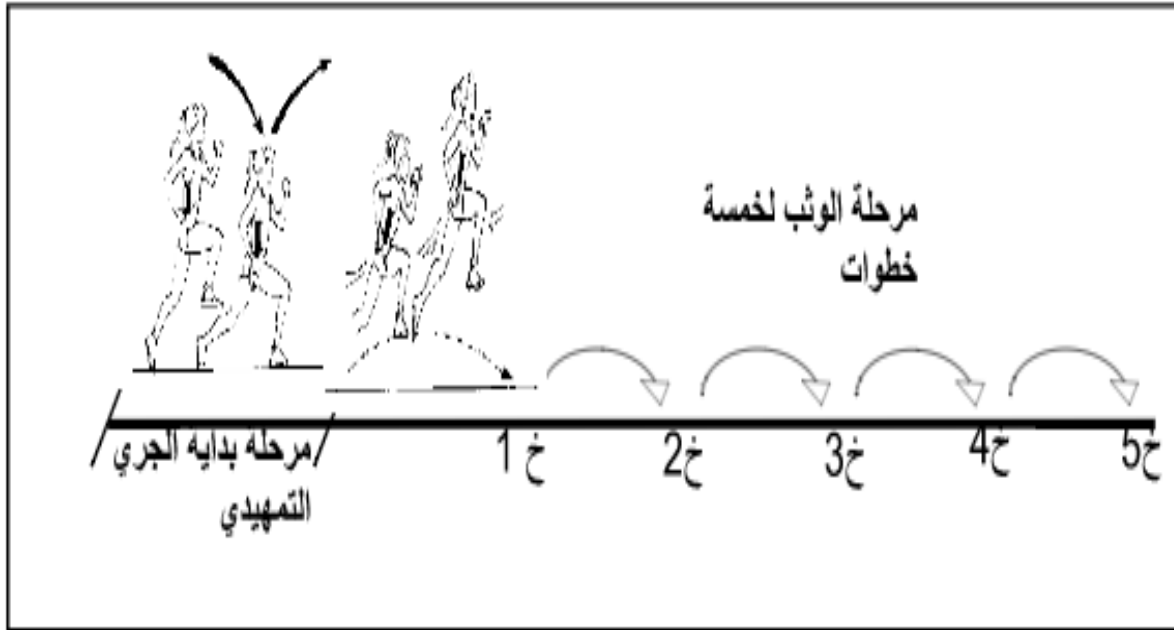
يتم قياس المسافة المنجزة من خط البداية إلى مكان آخر جزء في الجسم يلمس الأرض في الوثبة الخامسة.

- يعطى للرياضي محاولتين و تحتسب له أفضل محاولة.

- يتم قياس المسافة بالمتر. (Frédéric aubert & levicq , 2004, p. 59)

لاحظ الشكل (07) :

الشكل رقم (10) يوضح : اختبار الوثب الخماسي



* اختبار ثني الجذع من الوقوف (سم):

- الغرض منه : قياس المرونة.

- طريقة الأداء : مسطرة مدرجة طولها 50 " سم " مقسمة إلى وحدات كل وحدة

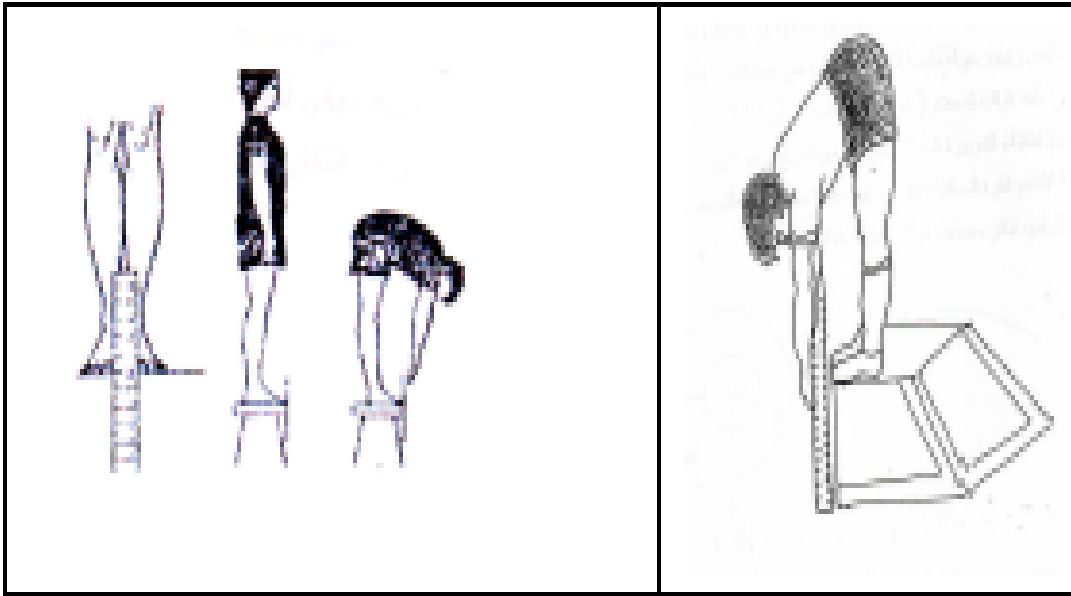
تساوي 01 " سم"، تثبت المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس

(المسطرة (أعلى حافة المقعد والمنتصف الآخر أسفل الحافة ونقطة التدرج صفر تكون

في مستوى حافة المقعد على أن تكون الوحدات أسفل المقعد بالموجب والوحدات فوق المقعد بالسالب، ويقوم اللاعب بثني الجذع أماما مدا بقوة وببطء حتى تصبح أصابع اليد في مستوى واحد أمام المقياس وفي ثبات. مع ملاحظة عدم ثني الركبتين وتوجيه نظر اللاعب للأسفل، يمكن إعطاء فرصة قبل القياس.

تسجل للاعب أقصى درجة لأفضل محاولة من محاولتين على القياس من وضع ثني الجذع أماما أسفل سواء بالسالب أو الموجب، ويتم مقارنة ذلك بجدول التقويم (البساطي، 2001، ص 267-268).

الشكل رقم (11) يوضح: اختبار ثني الجذع من الوقوف



• اختبار الجري في الشكل "8" (ثا) :

الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء حركته

الأمام بسرعة.

- الأدوات:

- عداد إلكتروني، قائمين، عارضة، صافرة.

- مواصفات الاختبارات:

يقف المختبر بجانب أحد القائمين و عند سماع إشارة البدء، يقوم بالجري على شكل حرف 8 كما هو موضح في الشكل، حيث يقوم بعمل أربع دورات (و الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه المختبر).

- توجيهات:

1- يجب إتباع خط السير المحدد.

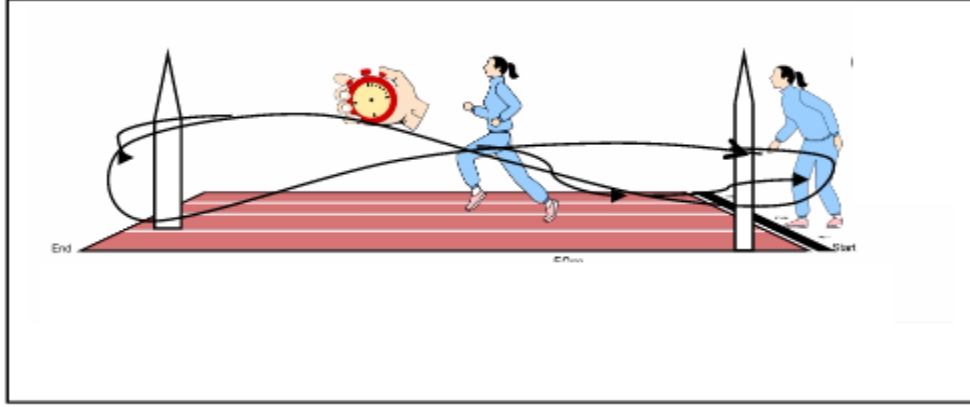
2- يجب عدم لمس القائمين أو العارضة.

3- إذا أخطاء المختبر يوقف الاختبار و يعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

- تسجيل النتائج:

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الأربع دورات. (الدلمي، 2015، ص145)

انظر الشكل: الشكل رقم (12) يوضح : اختبار الجري في الشكل "8".



• اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف (ثا):

هدف الاختبار:

_ معرفة أقصى سرعة لكل لاعب باحتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع مسافة 30 متر.

_ السرعة الانتقالية للاعب.

_ تحسين صفة السرعة لدي اللاعب.

وصف الاختبار : جري 30 م بأقصى سرعة ممكنة.

الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص.

الإجراءات:

يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلي عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك علي الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.

تعليمات للمختبر:

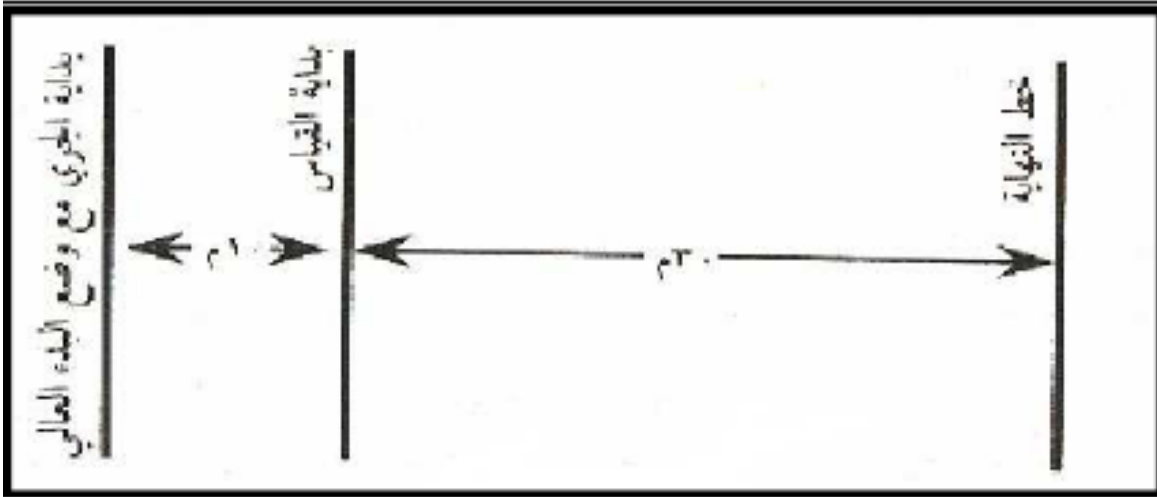
_ محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.

_ يتم حساب بدأ الاختبار بمجرد بدأ الجري.

توجيهات للقائم بالاختبار:

- _ الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.
- _ تفعيل الساعة بمجرد الجري.
- _ توقيف الساعة بمجرد الوصول إلي خط النهاية.
- الجري يكون على شكل منافسة . (أبوعبده، 2008، ص153)

الشكل رقم (13) يوضح: إختبار جري 30م



* إختبار أقصى سرعة مسافة (50م) (ثا) :

- الغرض منه : السرعة الانتقالية القصوى.

- طريقة الأداء : جري مسافة 50م بأقصى سرعة) المسافة مستقيمة، البداية من وضع الوقوف. في الإختبار محاولة واحدة لكل لاعب، تسجيل وقت زمن الجري. (مزبان،

2012، ص254)

الهدف: معرفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

الاختبار: يبدأ المختبر من الوقوف عند خط البداية، القدمين مضمومين أرجحة الذراعان أماما و خلفا ، ثني الركبتين من ثم محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة.

الوسائل: ديكا متر (لحساب عدد السنتيمترات).

القياس: يكون قياس المسافة بين خط البداية و اقرب اثر تركه المختبر على سطح الرمل من جهة البداية و يحسب بالسنتيمتر. (عبد الله، 2012، ص106.107)

الشكل رقم : (14) يوضح: اختبار عدو 50م



● **اختبار الوثب الطويل(م):**

اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء.

الغرض من الاختبار : معرفة الانجاز الحاصل .

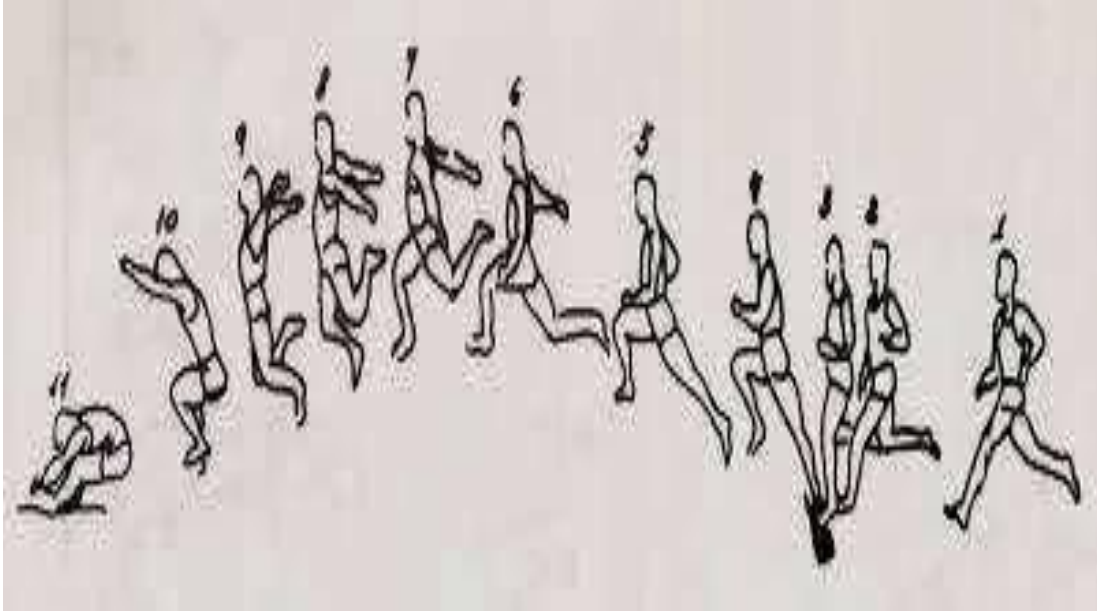
أدوات الاختبار : رواق لسرعة الاقتراب + حفرة وثب + لوح مرقم لمقياس .

مواصفات الأداء: يقف المختبر عمى مسافة لا تقل عن (45)م ويقوم بأداء الركضة التقريبية ثم الارتقاء على اللوح والطيران بطريقته الخاصة التي يتقنها ثم الهبوط و السقوط في الحفرة الرملية.

طريقة القياس : تقاس المسافة من الحافة الداخلية للوح الارتقاء حتى آخر اثر يتركه على الرمل عند السقوط (قياس المسافة بالمتر).

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ونحسب أحسن محاولة (حسين، 1999، ص 20).

الشكل رقم (15) يوضح : اختبار الوثب الطويل.



2-8-8-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-8-1-الصدق :

" يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه". لا يحصل الاختبار على صدقه الظاهري إلا إذا كان هناك اتفاق من قبل المختصين على ملائمة أو صلاحيته (مايرزآن، 1990، ص114) ويعد صدق الاختبار من العوامل التي تدل على صحة عملية القياس، وأن ما تم استخدامه من اختبارات تقيس فعلا ما وضعت لأجله ، (عويس، 1999، ص53)ويعد الاختبار صادقا من خلال كفاءته في قياس ما أعد لقياسه و الذي يحقق الغرض الذي إلى أن أفضل طريقة للتأكد من صدق (E bel) أعد من أجله ويشير أيل 1972 يقوم صدق المحكمين على أساس عرض الاختبار بتعليماته ومحتواه وطريقة تصحيحه على مجموعة من المختصين لبيان رأيهم وملاحظاتهم في مدى ملائمة لقياس ما وضع من أجله. (ديوبولوب، 1980، ص 488)

و من ثم قمنا بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة المختصين و الخبراء وذلك في الفترة الممتدة من 2018/12/09 إلى غاية 2018/12/30، بلغ عددهم (6) محكمين لبيان رأيهم و ملاحظاتهم في مدى ملائمتها لقياس ما وضع من أجله. بحيث تم الأخذ بأرائهم و توصياتهم و على ضوءها تم تعديل و اختيار الاختبارات المناسبة للدراسة و الملائمة للعينة و هذا ما يسمى بالصدق الظاهري.

الصدق الذاتي:

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه الاختبار. و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (حسنين، 1990، ص193) و بغية التأكد من صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، و ثبت أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول (08).

2-8-2- الثبات:

يشير الثبات إلى ما إذا كان استخدام المقاييس في عمليات قياس متتالية لنفس الظاهرة، سوف يسفر عن نفس النتائج الأولية، أم لا، (الخريجي، 2008، ص 65) و يعرفه **عبد الفتاح محمود دويدار**: " يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها (دويدار، 2005، ص 75)

**اعتمد الباحث لتبيين ثبات الاختبارات طرق و اختبارات إحصائية مناسبة:
طريقة إعادة الاختبار:**

لغرض اطمئنان الطالب الباحث على إمكانية تطبيق المقاييس على العينة قام بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (8) تلاميذ من متوسطة كبير محمد ببلدية مطمر ولاية معسكر، و تراوحت أعمارهم بين (11-12) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، و فصلوا من الدراسة الأساسية. وكانت فترة إجراء الدراسة الاستطلاعية كالتالي :

- تم تطبيق الاختبارات بتاريخ: 2019/12/30 و إعادة تطبيقها بعد أسبوع في 2019/01/06 مع الحرص على تطبيق الاختبارات في نفس الظروف، بعد تفريغ النتائج تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (08) يوضح : معاملات ثبات الاختبارات باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

مقاييس العلاقة و الدلالة الإحصائية		حجم العينة	معامل (الثبات)	معامل (الصدق)
الاختبارات				
عدو 30م			0.89	0.94
ثني الجذع من الوقوف			0.92	0.96
الجري في شكل "8"			0.79	0.88

0.92	0.86	08	الوثب الخماسي
0.87	0.77		الوثب العريض
0.91	0.84		اختبار الانجاز1: عدو50م
0.85	0.73		اختبار الانجاز2: الوثب الطويل

يتضح من الجدول أن جميع الاختبارات قد حصلت على معاملات ارتباط على التوالي: 0.89 - 0.92 - 0.74 - 0.79 - 0.86 - 0.77 - 0.84 - 0.73 و هي كلها قيم مرتفعة تدل على قوة الارتباط، و بالتالي فهي تتمتع بدرجة ثبات تدعو للاطمئنان و الثقة، و أفادنا ذلك أيضا في:

- سلامة تنفيذ و تطبيق الاختبارات و ما يتعلق بها من إجراءات القياس و الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات و معالجة القصور التي تظهر عند تطبيقها.
- ترتيب أداء الاختبارات و التدريب على تسجيل البيانات .
- تدريب المساعد على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات .

2-8-3- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (نصر الدين، 1987، ص 665-664) إن الاختبارات المهارية و العقلية التي أجراها الطالب الباحث بسيطة و سهلة

و واضحة وغير قابلة للتأويل وهي ذات موضوعية كبيرة وقد تم اختيارها بعد الاطلاع على عدة مصادر، ثم عرضها على عدة أساتذة ودكاترة) الملحق رقم...

2-9- الوسائل الإحصائية:

- معامل الصدق الذاتي = (معامل الثبات) $\sqrt{\quad}$ (عبد الحفيظ، 1993، ص152)

- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أقوى مقاييس التشتت حساسية وأكثرها شيوعا، فجميع وسائل التحليل الإحصائي تعتمد عليه ويمكن تعريفه بأنه: " الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن الوسط الحسابي "

(الخياط، 2011، ص357)

- النسبة المئوية:

و لقد تم اللجوء لهذا الأسلوب الإحصائي من أجل المقارنة بين متغيرات الدراسة بحيث تصبح عملية المقارنة يسيرة بدلا من تحليل المعطيات معتمدا على التوزيعات التكرارية فقط، خاصة في عرض البيانات العامة للدراسة (البيانات الشخصية)

(إسماعيل، 1996، ص184)

- المتوسط الحسابي:

وظيفته معرفة المتوسط الذي تتركز حوله قيم العينة، بحيث المتوسط الحسابي يساوي مجموع التكرارات قسمة عددها.

(فخري، 2006، ص360)

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يرمز له بالرمز "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال (1- ، 1+)، فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية، بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

(الحفيظ، 1992، ص192)

- اختبار "ت" ستيودنت لمتوسطين غير مرتبطين (مستقلين) لعينتين متساويتين في العدد: (الطالب، 1981)

- اختبار "ت" ستيودنت لمتوسطين مرتبطين (اختبار قبلي و بعدي لنفس العينة)

(عبد الحفيظ، 2003، ص111)

2-10- تنظيم سير الوحدات التعليمية خلال التجربة الأساسية:

2-10-1- إعداد الوحدات التعليمية:

إن الهدف الأساسي من إعداد هذه الوحدات التعليمية، هو التعرف على تأثير محتوى هذه الأخيرة باستخدام الأساليب قيد البحث (الأمري و التدريبي و الاكتشاف الموجه) في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي عدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة.

2-10-2- تعريف الوحدة التعليمية: هي التفصل التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية/تعليمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي، تبرمج الوحدات التعليمية بما يتوافق و المجالات التعليمية المعبرة عن فصول السنة الدراسية، و يشمل كل مجال نشاطين (فردي و جماعي) و لكل نشاط هدف تعليمي و الذي تشتق منه الأهداف التعليمية (الإجرائية) الخاصة بكل وحدة تعليمية (حصة) و تحدد تلك الأهداف بعد إجراء التقويم التشخيصي للوقوف على النقائص. (مصطفى، 2016، ص 186)

2-10-3- خطوات إعدادها: المنهجية المتبعة :

جدول رقم (09): الخطوات المنهجية لإعداد وحدة تعليمية.

العناصر المميزة	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> . تحديد العناصر الخاضعة للتقويم، انطلاقا من مركبات الكفاءة المعنية . . تحديد المحتوى(وضعية مشكلة انطلاقية) الذي يقوم عن طريقه التقويم. . تحديد منهجية تطبيق المحتوى . 	<p>التقويم التشخيصي(الأولي):</p>
<p>. تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> . صياغة هدف الوحدة التعليمية ، والذي يعبر عن مدلول المركبات المتناولة . صياغة أهداف الحصص انطلاقا من المركبات (النقائص) . . توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص) . . تحليل الهدف إلى أهداف جزئية (محتوى التعلم). . تحديد المحتوى (وضعيات تعلم) لكل هدف تعلمي . . تحديد حصص تعلم الإدماج. . اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدل مرافق لسيرورة التعلم (في جميع الحصص) . 	<p>إعداد الوحدة التعليمية وتطبيقها:</p>
<p>. تطبيق الحصص ميدانيا مع التلاميذ.</p>	
<p>. إخضاع مركبات الكفاءة (النقائص) المحددة في بداية الوحدة التعليمية</p>	<p>التقويم التحصيلي)</p>

تقويم الإدماج)	للتقويم .
	<p>. تحديد المحتوى (الوضعية المشكلة الانطلاقية) .</p> <p>. تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي ، جماعي ، فردي ...)</p> <p>. تحليل النتائج .</p>
من خلال هذا يتحدد مدى تحقيق الأهداف المسطرة و منه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة	

2-10-4- برمجة الوحدات التعليمية:

انطلاقا من مركبات الكفاءة الختامية وبعد إخضاعها إلى التقويم التشخيصي وحصر الغير مكتسب منها تتم صياغة أهداف الحصص صياغة عملية للتمكن من تجسيدها ميدانيا بحيث تكون:

- * ذات أفعال حركية (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل) .
- * قابلة للقياس والملاحظة .
- * في وضعيات تعلم محددة. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، ص13)

2-10-5-أسس و شروط بناء الوحدات التعليمية:

- في هذه الدراسة اعتمد الطالب الباحث عند وضعه لمحتوى الوحدات التعليمية على مجموعة من الأسس العلمية و الشروط المنهجية و المتمثلة في :
- ملائمة هذه الوحدات لمستوى و قدرات أفراد كل العينة.
 - مرونة الوحدات التعليمية و امكانية تطبيقها ميدانيا.
 - مراعات أن تطبق الوحدات بالدمج بن مزايا الأساليب الثلاث التي تطرقنا اليها في الجانب النظري
 - مراعات اختيار المواقف التعليمية حسب أهداف الدراسة.
 - استخدام الوسائل و الادوات البيداغوجية المتاحة.

- تحديد و مراعات مدة الممارسة للوضعيات.
- تحديد المهام و الأدوار التي يقوم بها المتعلمون.
- توقع الحلول لل صعوبات التي تواجه المتعلمين. (مصطفى، 2016، ص187)

2-10-6- مبادئ تطبيق الوحدات التعليمية :

. **التدرّج:** تبدأ الحصّة دائماً بوضعيات تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تملي علينا تعليميّة الأنشطة تكييفها حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة للتنفيذ.

. **الديمومة:** (الاستمراريّة) تكون الوضعيات المشكلة متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين).

. **التقدير:** تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسلوكيّة والذهنيّة للتلاميذ.

التعاقب: عند الاعتماد على مواقف أو ألعاب تتطلّب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين تلك الخاصة بالقوة العضليّة والمرونة والاسترخاء.

. **التصحيح والتقويم :** أثناء الأداء والممارسة يقوم الأستاذ بمراقبة التلاميذ، و يتدخّل كلما اقتضت الضرورة للتصحيح والتّقويم لضمان التنفيذ السليم للحركات والمهارات وحتى التوجيه في اختيار الحلول. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، ص 13)

2-10-7- تطبيق الوحدات التعليمية:

لقد أشرف الطالب الباحث شخصيا على تدريس عينتي البحث طيلة التجربة الأساسية بحيث تركت العينة الضابطة تعمل مع الأستاذ بالشكل المعتاد، مع العلم انه يستخدم الأسلوب الامري في التدريس، بينما العينة التجريبية فقد استخدم الطالب الباحث معها

وحدات تعليمية (10 وحدات) باستخدام الأساليب (الأمري و التدريبي و الاكتشاف الموجه) مدموجة معا في حصة واحدة حيث تم التوفيق بينها عن طريق الجمع بين مزاياها، و توظيفها معا لتحقيق أقصى فعالية ممكنة، و استمد الطالب الباحث مضمون هذه الوحدات التعليمية من عدد من الدراسات و المراجع و مناهج التربية البدنية و الرياضية و الوثائق المرافقة لها الخاصة بمرحلة التعليم المتوسط، و ذلك لما تحويه من توجيهات تساعد المعلم في وضع محتويات الوحدات التعليمية المختلفة وقد عرضت قبل الشروع في تنفيذها على بعض المختصين و الخبراء في مجال تدريس التربية البدنية بغرض الاستفادة من خبراتهم، لأجل ضمان بنائها على أحسن ما يمكن لتكون هادفة و فعالة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل، و الجدول الموالي يوضح مجموعة الأهداف الإجرائية التي عمل الباحث على تحقيقها مع العينة التجريبية:

الكفاءة النهائية لمرحلة التعليم المتوسط: في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركيا و شفويا و القيام بأدوار بناءة فرديا و جماعيا لإعداد و تنفيذ مشاريع معتمدا على مناهج علمية و متبنيا قواعد صحية و أمنية تضمن السلامة و الفعالية.

الكفاءة الختامية: في نهاية الطور الأول من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.

الكفاءة القاعدية: التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، ص 318،319،321)

جدول رقم (10) يوضح: الأهداف الإجرائية للوحدات التعليمية.

الرقم	التاريخ	الأهداف الإجرائية
01	2019/01/20	كشف المستوى التحصيلي في مسابقة السرعة و الوثب الطويل
02	2019/01/27	أن يكون المتعلم قادرا على أداء الحركة الصحيحة للرجلين و اليدين أثناء الجري.
03	2019/02/03	أن يكون المتعلم قادرا على الانطلاق السريع(نصف الانثناء) و . الاستقامة التدريجية للجسم مع . الجري على محور.
04	2019/02/10	أن يكون المتعلم قادرا على التنسيق بين حركة اليدين و الرجلين أثناء الجري.
05	2019/02/17	أن يكون المتعلم قادرا على ضبط التوقيت الحركي للركضة التقريبية مع تحديد رجل الارتقاء.
06	2019/02/24	أن يكون المتعلم قادرا على التدرج في السرعة للوصول بأقصى سرعة عند لوح الارتقاء.
07	2019/03/03	أن يكون المتعلم قادرا على الجري في خط مستقيم و الدفع لأعلى و الأمام .

08	2019/03/10	أن يكون المتعلم قادرا على التحكم في الجسم في الهواء (المشي في الهواء).
09	2019/03/17	أن يكون المتعلم قادرا على الاقتراب السريع مع التنسيق بين الارتقاء بالرجل المناسبة. و . الدفع والطيران المناسب
10	2019/04/07	أن يكون المتعلم قادرا على الربط و التنسيق بين جميع المراحل السابقة.

2-11- صعوبات البحث:

على الرغم من تمكننا من إنجاز هذا البحث المتواضع إلا أنه قد واجهاتنا صعوبات و عقبات، إلا أننا لم نستسلم ولم نقف مكتوفي الأيدي، بل حاولنا تذليلها و تجاوزها و إيجاد حلول بديلة من أجل المضي قدما في إكمال ما بدأنا منه، من بين هذه الصعوبات نذكر:

- صعوبة تحكيم أدوات البحث حيث كلفنا ذلك وقتا طويلا.
- صعوبة الحصول على المصادر و المراجع المتوفرة بالمكتبة وذلك لمحدودية إقتنائها.
- صعوبة التعامل مع هذه الفئة من التلاميذ و ذلك لميلهم إلى اللعب العنيف.
- صعوبة تطبيق و الدمج بين الأساليب التدريسية ميدانيا.

خاتمة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تمكننا جمع المعلومات و معالجتها في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا. وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه. وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات و الإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمه.

الفصل الثالث

عرض مناقشة و تحليل النتائج

-تمهيد

- 3-1- عرض و مناقشة نتائج الاختيار القبلي لعينتي البحث
 - 3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث
 - 3-3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث
 - 3-4- مناقشة فرضيات البحث
 - 3-5- الاستنتاجات
 - 3-6- الاقتراحات و التوصيات
 - 3-7- خاتمة عامة
- المصادر و المراجع
- الملا

-تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الطالب الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على تلاميذ السنة الأولى بمتوسطة كبير محمد - بلدية مطمور - ولاية معسكر ، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك، وحتى لا نقع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشروحات، فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة، حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف التلاميذ أثناء تقييم مستواهم في بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي ومعالجتها معالجة إحصائية وكذا تقديم تحليل مفصل لهذه النتائج وبالتالي الخروج باستنتاج لكل اختبار، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

3-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث:

إن من الأمور المهمة في تحقيق السلامة الداخلية للتصميم التجريبي، هو حرص الطالب الباحث على تحقيق التجانس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في عدة متغيرات، ولذلك لجأنا إلى تحقيقه بالمتغيرات التي من شأنها التأثير في سير التجربة و الغاية من ذلك هو تقليل الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغيرات

البحث. بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث الضابطة و التجريبية وبعد تسجيل النتائج المحققة في الاختبارات القبلية لتلاميذ المجموعتين التجريبية و الضابطة، وتحديد المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري واستخدم الطالب الباحث اختبار "ت" ستودنت للمقارنة بين متوسطات المجموعتين وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول الآتي :

جدول رقم (11) يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" .

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		
					2ع	2س	1ع	1س	
غير دال إحصائياً	0.05	28	2.048	1,16	0,45	11,73	0,75	12	السن
				1.21	4.78	32.16	4.85	30	الوزن
				1,25	0,09	1,32	0,08	1,28	الطول
				0,19	0,19	1,44	0,17	1,43	الوثب العريض
				1,64	0,57	8,09	0,72	7,69	الوثب الخماسي
				0,60	3,94	6,68	3,2	5,88	ثني الجذع للأمام
				1,06	1,53	8,07	1,33	8,63	الجرى في الشكل "8"
				1,01	0.98	6.72	0.86	7.06	عدو (30)م
				1,13	0,91	10,62	0,88	11,00	عدو (50)م
0.65	0,37	2.003	0,31	1,92	الوثب , طويل				

من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين لاحظنا أن جميع قيم "ت" المحسوبة (التي تراوحت بين 0,60 كأصغر قيمة و 1.64 كأكبر قيمة) أصغر من القيمة "ت" الجدولية و التي بلغت 2.048 عند درجة حرية (2ن-2) 28 و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل الاختبارات و ذلك قبل إجراء التجربة الأساسية، و بمعنى آخر إن المجموعتين متجانستين في مستوى متغيرات النمو (السن، الطول و الوزن) و مستوى بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي قيد البحث قبل التجربة و بالتالي يمكن القول أن مستوى المجموعتين في جميع المتغيرات متقارب و متجانس، وتجاوز الأمر ذلك حيث مس هذا التجانس حتى بين الأفراد داخل كل مجموعة وذلك من خلال صغر قيم الانحراف المعياري التي اقتربت بدرجة كبيرة من الصفر مما يدل على تقارب المستوى داخل أفراد كل مجموعة، مما يعطي للطالب الباحث الضوء الأخضر لإدخال المتغير المستقل . ومنه يمكن التأكد من فعالية التنويع باستخدام بعض الأساليب المباشرة و غير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل. ومن ناحية أخرى تأكد الطالب الباحث أن تقسيم المجموعتين كان سليما بحيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وبعد تحديد وضبط جميع المتغيرات، من أجل خوض التجربة بدون متغيرات أخرى مشوشة على نتائج الدراسة.

2-3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث :

جدول رقم (12) : يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.

الدلالة	"ت" ج	"ت" م	العينة التجريبية				الدلالة	"ت" ج	"ت" م	العينة الضابطة				المقاييس الاختبارات
			اختبار بعدي		اختبار قبلي					اختبار بعدي		اختبار قبلي		
			2ع	2س	1ع	1س				2ع	2س	1ع	1س	
0.05	2.14	1.19	0.20	1.48	0.19	1.44	0.05	2.14	1.61	0.15	1.47	0.17	1.43	الوثب العريض
		1.38	0.60	8.16	0.57	8.09			1	0.74	7.72	0.72	7.69	الوثب الخماسي
		1.35	3.30	6.98	3.94	6.68			1.05	3.07	5.99	3.2	5.88	ثنائي الجذع للأمم
		1.48	1.45	7.97	1.53	8.07			1.62	1.29	8.56	1.33	8.63	الجري في الشكل 8
		3.60	0.79	6.41	0.98	6.72			2.20	0.85	7.03	0.86	7.06	عدو (30م)
		2.35	0.72	10.1 1	0.91	10.6 2			2.25	0.74	10.8 1	0.88	11.0	عدو (50م)
		6.86	0.31	2.26	0.37	2.00 3			2.46	0.29	1.98	0.31	1.92	الوثب الطويل

3-2-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب العريض:

جدول رقم (13) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية لعينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	14	2.14	1.61	0.15	1.47	0.17	1.43	15	العينة الضابطة
			1.19	0.20	1.48	0.19	1.44	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الوثب العريض بلغت 1.43 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.17 أما في الاختبار البعدي عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 1.47 و انحرافها المعياري 0.15 . بينما على مستوى العينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي قيمة 1.44 و انحرافها المعياري 0.19 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط

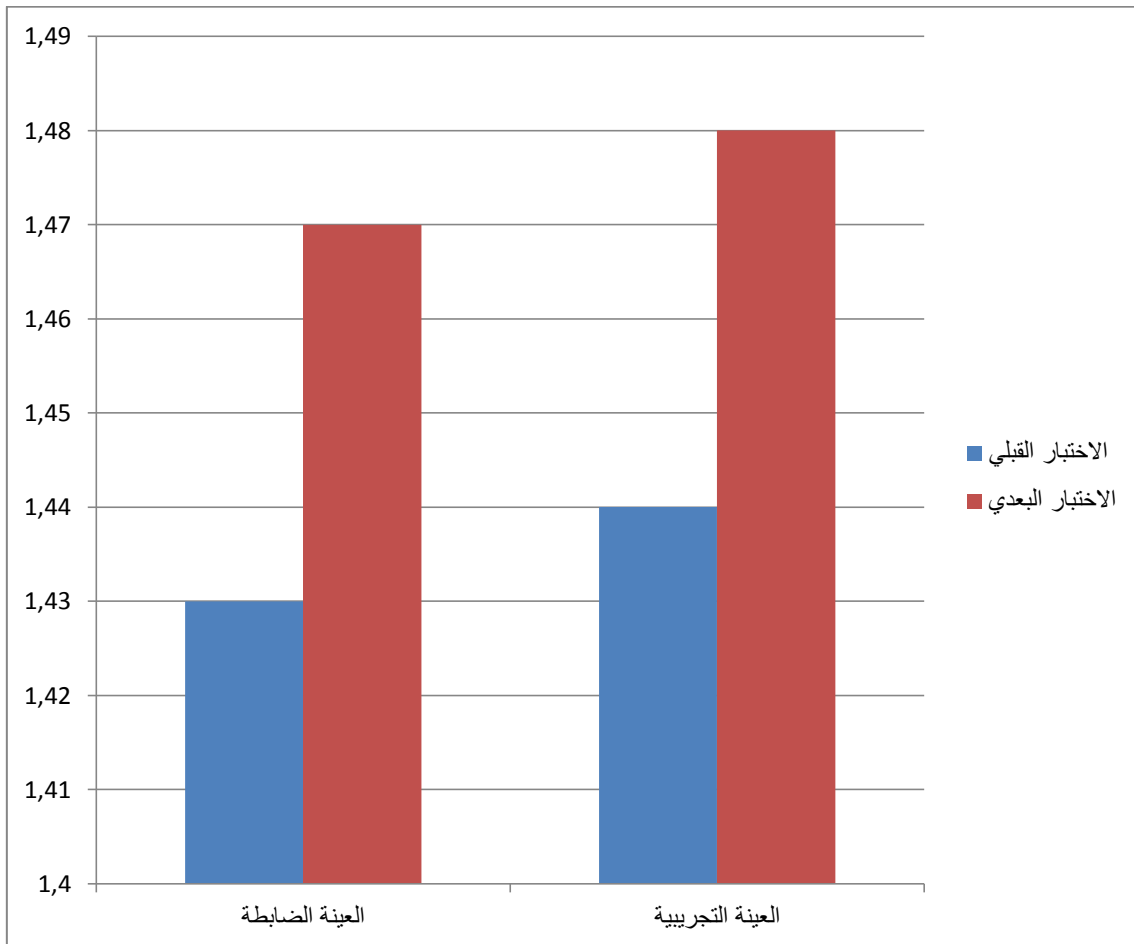
الحسابي 1.48 و الانحراف المعياري 0.20، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 1.61 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 1.19 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أصغر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة غير دالة إحصائياً أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر حيث أن مدرس التربية البدنية والرياضية الذي يشرف على العينة الضابطة يستخدم الأسلوب الأمري و هو : من أساليب التعلم الحركي التي يمكن لمدرس التربية الرياضية استعمالها في وحداته التعليمية لاسيما في مجال تعلم المهارات الحركية لمختلف الألعاب و الفعاليات الرياضية لإيصال المادة أو المهارة المطلوب تعلمها إلى المتعلم بصورة فعالة ومجدية الأمر الذي يؤدي إلى تمكن المتعلم من فهمها و إدراكها و من ثم الوصول به إلى الأداء المثالي، فالتعلم الحركي هو عملية تهدف إلى اكتساب و إتقان و تثبيت المهارات الرياضية (الدليمي، 2012، ص 7.9)، و ذلك ما أدى إلى تحسن طفيف و غير دال إحصائياً في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى وهي من ضمن عناصر الأداء البدني في فعاليتي العدو و القفز الطويل لأن المدرس يقوم بعملية التعليم و ليس التدريب و الذي هو " تكرر واجب معين الغرض منه تطوير القدرات البدنية والمهارية". (الدليمي، 2012، ص 9)

أما بالنسبة للعينة التجريبية أيضاً لا توجد دلالة إحصائية في الفرق بين المتوسطات بين الاختبارين القبلي و البعدي و ذلك راجع إلى تنوع الطالب الباحث باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف

الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، التي تهدف إلى إكساب التلميذ المهارات الحركية (طعمة، 2016، ص215) في فعاليتي العدو و الوثب الطويل و ذلك ما حال دون تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى للتلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني. و هذا ما يتفق مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة و التبادل) في تحسين الصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة. و دراسة قصي و وليد (2006) و استنتجا أن الأسلوب الأمري لم يحقق تطورا في القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى .

الشكل البياني رقم (16) : يبين مقارنة النتائج القبلية والبعديتين لعينتين في اختبار الوثب العريض.



3-2-2-عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب الخماسي:

جدول رقم: (14) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الخماسي:

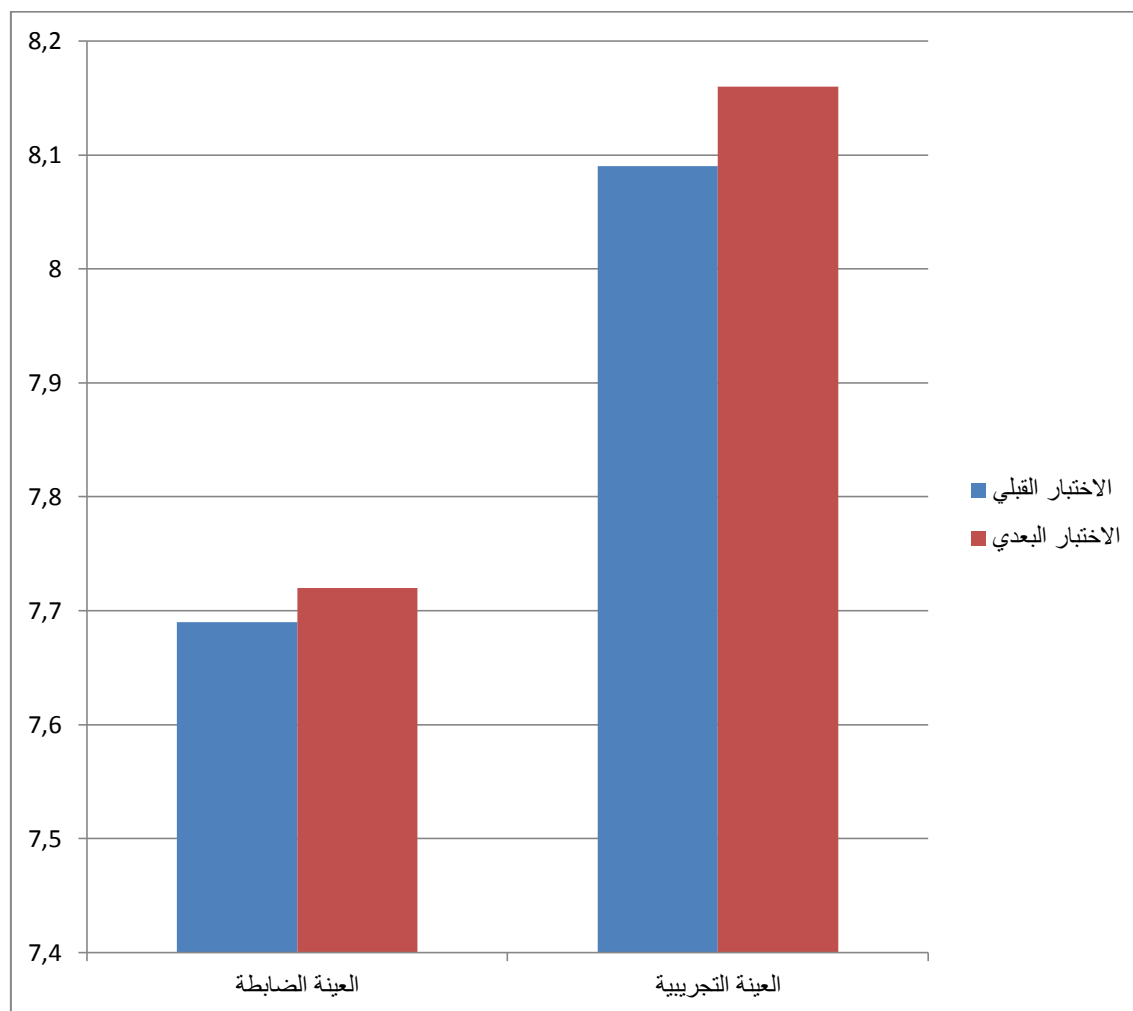
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	14	2.14	1	0.74	7.72	0.72	7.69	15	العينة الضابطة
			1.38	0.60	8.16	0.57	8.09	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الوثب الخماسي بلغت 7.69 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.72 أما في الاختبار البعدي عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 7.72 و انحرافها المعياري 0.74. بينما على مستوى العينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي قيمة 8.09 و انحرافها المعياري 0.57 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط

الحسابي 8.16 و الانحراف المعياري 1.38، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 1 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 1.38 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أصغر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة غير دالة إحصائياً أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر وذلك راجع إلى خصوصيات وأهداف التدريس و التعلم الحركي الذي يسعى إلى إكساب المتعلم المهارات الحركية و ذلك لم يسمح بتحسين صفة القوة الانفجارية وهي من ضمن عناصر الأداء البدني في فعاليتي العدو و القفز الطويل. أما بالنسبة للعينة التجريبية أيضاً لا توجد دلالة إحصائية في الفرق بين المتوسطات بين الاختبارين القبلي و البعدي و ذلك راجع إلى تنوع الطالب الباحث باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة،و التي تهدف إلى إكساب التلميذ للمهارات الحركية في فعاليتي العدو و الوثب الطويل و ذلك ما حال دون تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى للتلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني. و يتفق مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة و التبادل) في تحسين الصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة. و دراسة قصي و وليد (2006) و استنتجا أن الأسلوب الأمري لم يحقق تطورا في القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

الشكل البياني رقم (17) : يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعينتين في اختبار الوثب الخماسي.



3-2-3- عرض و مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للأمام:

جدول رقم: (15) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	14	2.14	1.05	3.07	5.99	3.2	5.88	15	العينة الضابطة
			1.35	3.30	6.98	3.94	6.68	15	العينة التجريبية

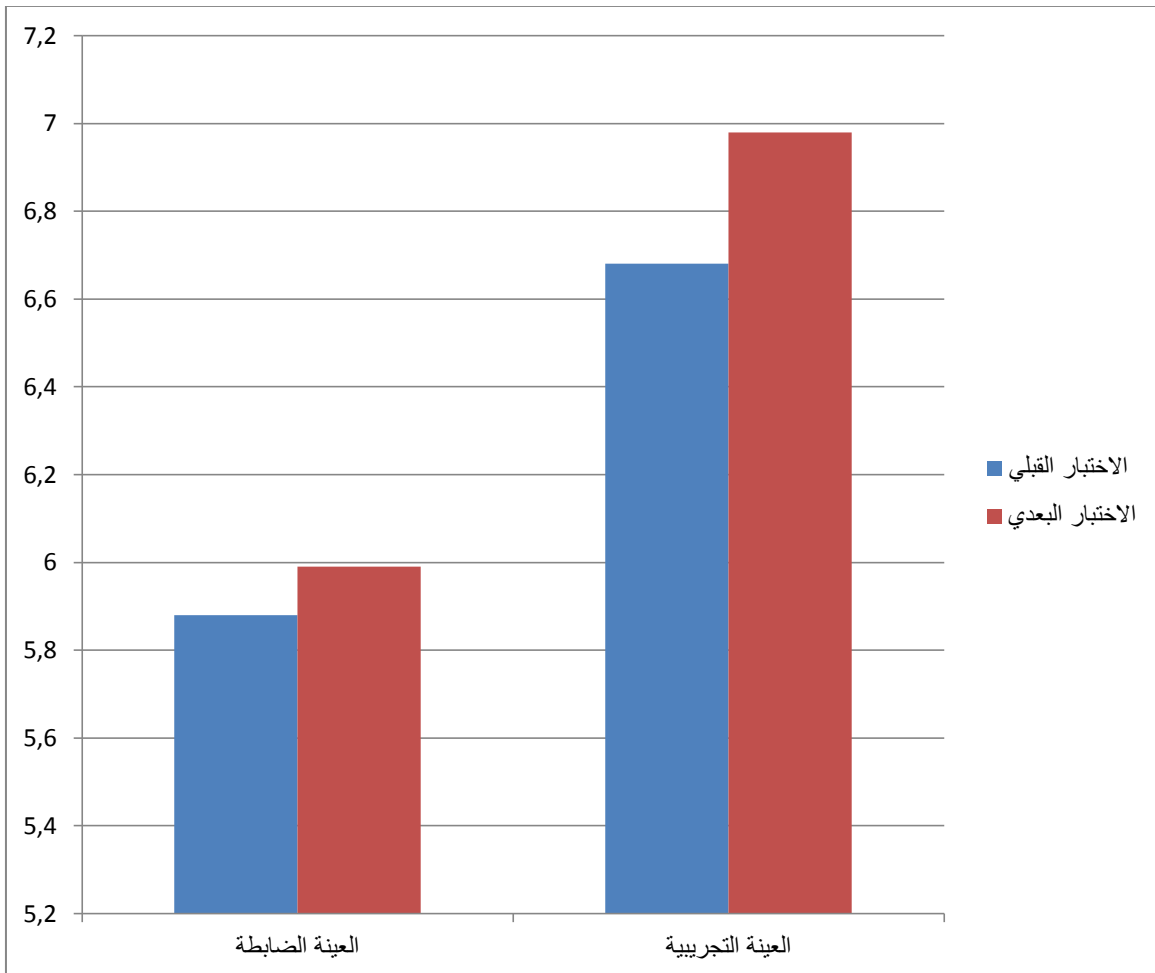
نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف بلغت 5.99 و الانحراف المعياري بلغ قدره 3.07 أما في الاختبار البعدي عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 7.72 و انحرافها المعياري 0.74. بينما على مستوى العينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي قيمة

6.68 و انحرافها المعياري 3.94 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.98 و الانحراف المعياري 3.30، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 1.05 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 1.35 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أصغر من "ت" الجدولية ، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة غير دالة إحصائياً أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر وذلك ناتج عن خصوصيات و أهداف تدريس المهارات الحركية التي تعمل على اكتساب و تثبيت الأداء، و بالتالي لم يتم التأثير على صفة المرونة و هي من متطلبات الأداء البدني. أما بالنسبة للعينة التجريبية فانه أيضاً لا توجد دلالة إحصائية في الفرق بين المتوسطات بين الاختبارين القبلي و البعدي و ذلك راجع إلى تنوع الطالب الباحث باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) أي خصوصيات و أهداف التعليم و التدريس مما لم يساهم في تحسين صفة المرونة عند التلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني. يتفق مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة والتبادل) في تحسين الصفات البدنية العامة . و تعارضت هذه النتائج مع نتائج دراسة السولمي و حمزة المعموري و عبيس الموسري (2008) و التي توصلت إلى أن للأسلوبين التبادلي و التدريبي اثر في تحسين صفة المرونة و هذا يعود إلى عامل الزمن حيث استغرق تنفيذ التجربة 6 أسابيع و بواقع أربعة ساعات تعليمية و تطبيقية من كل أسبوع و زمن كل وحدة تعليمية (60) دقيقة. عكس دراستنا و التي كانت مدتها

شهرين و نصف بواقع حصة في الأسبوع و زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة و ذلك لارتباطها بمنهاج المادة و وقتها المخصص في التوزيع الأسبوعي للتلاميذ.

الشكل البياني رقم (18) : يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعدية للعينتين في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:



3-2-4- عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري في الشكل (8) :

جدول رقم: (16) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في الشكل(8):

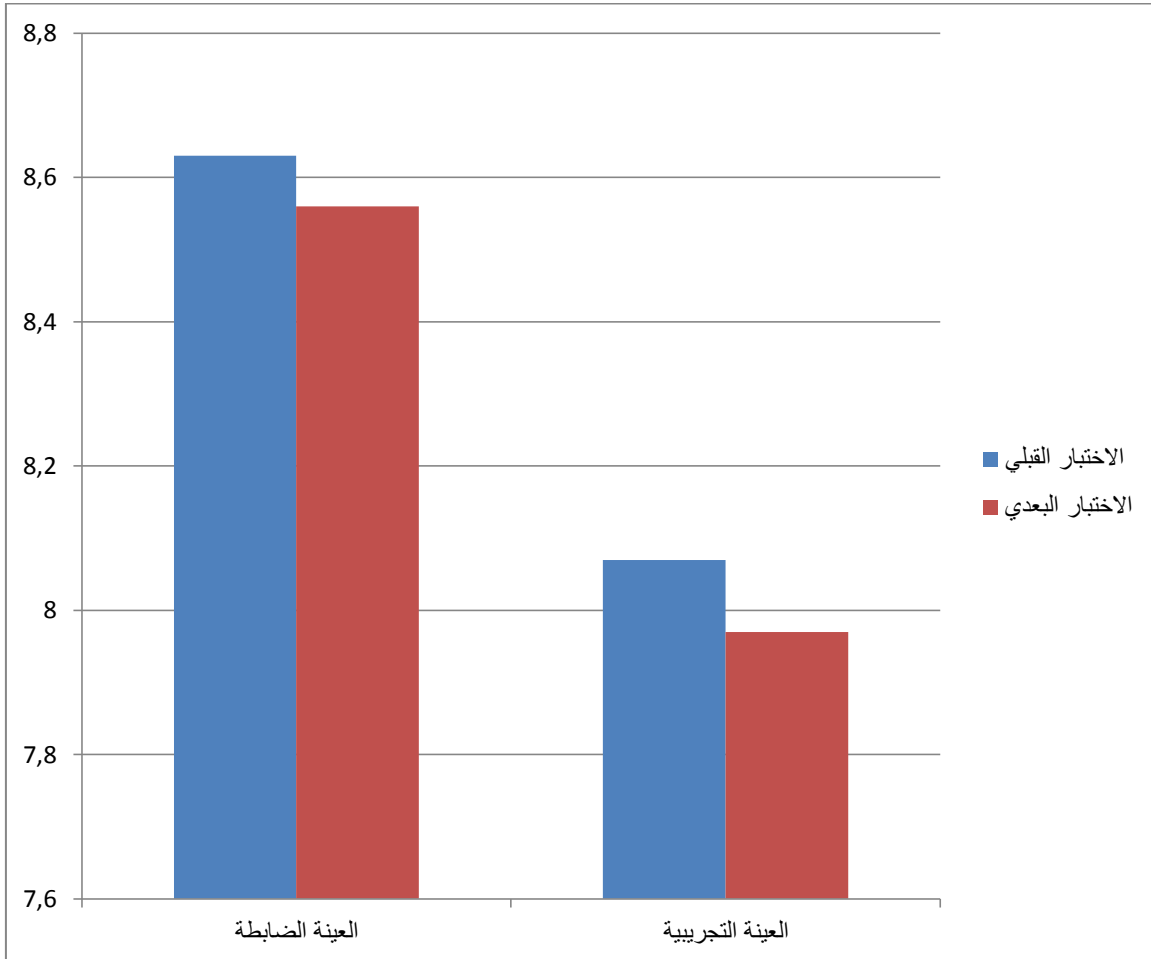
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	14	2.14	1.62	1.29	8.56	1.33	8.63	15	العينة الضابطة
			1.48	1.45	7.97	1.53	8.07	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الجري في الشكل(8) بلغت 8.63 و الانحراف المعياري بلغ قدره 1.33 أما في الاختبار البعدي عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 8.56 و انحرافها المعياري 1.29. بينما على مستوى العينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي قيمة 8.07 و انحرافها المعياري 1.53 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 7.97 و الانحراف المعياري 1.45، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا

أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 1.62 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 1.48 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من قيمة "ت" الجدولية و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أصغر من "ت" الجدولية ، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة غير دالة إحصائياً أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر وذلك راجع إلى خصوصيات وأهداف التدريس و التعلم الحركي الذي يسعى إلى إكساب المتعلم المهارات الحركية وذلك لم يسمح بتحسين صفة التوافق وهي من ضمن عناصر الأداء البدني في فعاليتي العدو و الوثب الطويل .أما بالنسبة للعينة التجريبية أيضا لا توجد دلالة إحصائية في الفرق بين المتوسطات بين الاختبارين القبلي و البعدي و ذلك راجع الى تنوع الطالب الباحث باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة بغية إكساب التلميذ للمهارات الحركية في فعاليتي العدو و الوثب الطويل و ذلك ما حال دون تحسين صفة التوافق عند التلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني. وهذا ما يتفق مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة و التبادل) في تحسين الصفات البدنية للمبتدئين. و دراسة قصي و وليد (2006) و استنتجا أن الأسلوب الأمري لم يؤثر إيجابيا في تحسين صفة التوافق .

الشكل البياني رقم (19) : يبين مقارنة النتائج القبلية والبعديتين في اختبار الجري في الشكل (8).



3-2-5- عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو (30)م:

جدول رقم (17) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (30)م:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت"ج	"ت"م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية لعينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	14	2.14	2.20	0.85	7.03	0.86	7.06	15	العينة الضابطة
			3.60	0.79	6.41	0.98	6.72	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في نتائج اختبار عدو (30)م بلغت 7.06 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.86 أما في الاختبار البعدي عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 7.03 وانحرافها المعياري 0.85. بينما على مستوى العينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي قيمة 6.72 و انحرافها المعياري 0.98 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.41 والانحراف المعياري 0.79، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 2.20 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها

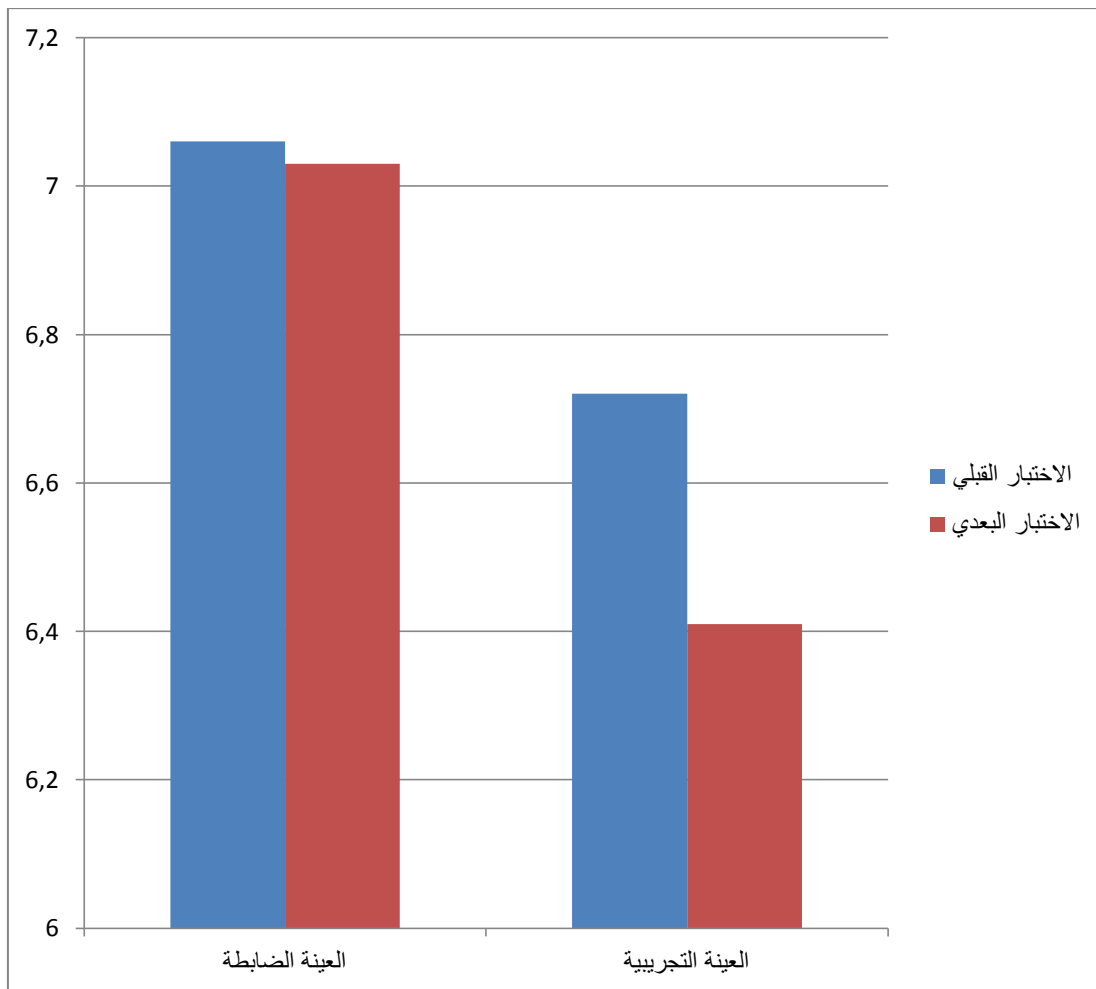
2.14، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 3.60 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أكبر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الطالب الباحث أن الفرق

الظاهرة بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة دالة إحصائياً أي أنه يوجد تحسن ظاهر حيث أن المدرس الذي يشرف عليها يستخدم الأسلوب الأمري و الذي من مميزاته : أنه يتيح كثرة عدد تكرار الحركة و يرافقها الدقة في الاستجابة بالإضافة إلى تمكين المدرس من السيطرة على الانجاز و على المنجزين (التلاميذ) إدارياً و انضباطاً و عملاً، (السمرائي، 1991، صفحة 79) و ذلك ما ساهم في اكتساب التلاميذ لتقنيات الجري الصحيحة ، و التي مكنت من تحسين السرعة الانتقالية. بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى تنوع الطالب الباحث باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معاً في حصة واحدة وذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، (طعمة، 2016، صفحة 215) و ذلك ما أكسب و ثبت مهارات و تقنيات الجري الصحيحة عند التلاميذ و تمكينهم من استغلال قدراتهم بالشكل الأمثل و ذلك ما أفادهم في تفادي الانقباضات الزائدة و وتجنبيهم من الجري المتعرج الذي يضيع الوقت و الطاقة، و المسافة و الجري في خط مستقيم بدلاً من ذلك و الاقتصاد في الجهد و الوقت و ربح المسافات، و ساعد في تحسين السرعة الانتقالية . و اتفق ذلك مع دراسة مصباح و خلادي (2015) و التي خلصت إلى أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لها تأثير إيجابي في تطوير السرعة عند التلاميذ الطور المتوسط. و دراسة السولمي و حمزة المعموري و عبيس

الموسري (2008) و التي توصلت إلى أن للأسلوبين التبادلي والتدريبي اثر في تحسين السرعة الانتقالية.

الشكل البياني رقم (20) : يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعدية لعينتين في اختبار عدو 30م:



3-2-6- عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو (50م) :

جدول رقم: (18) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (50م):

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت"ج	"ت"م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	14	2.14	2.25	0.74	10.81	0.88	11.0	15	العينة الضابطة
			2.35	0.72	10.11	0.91	10.62	15	العينة التجريبية

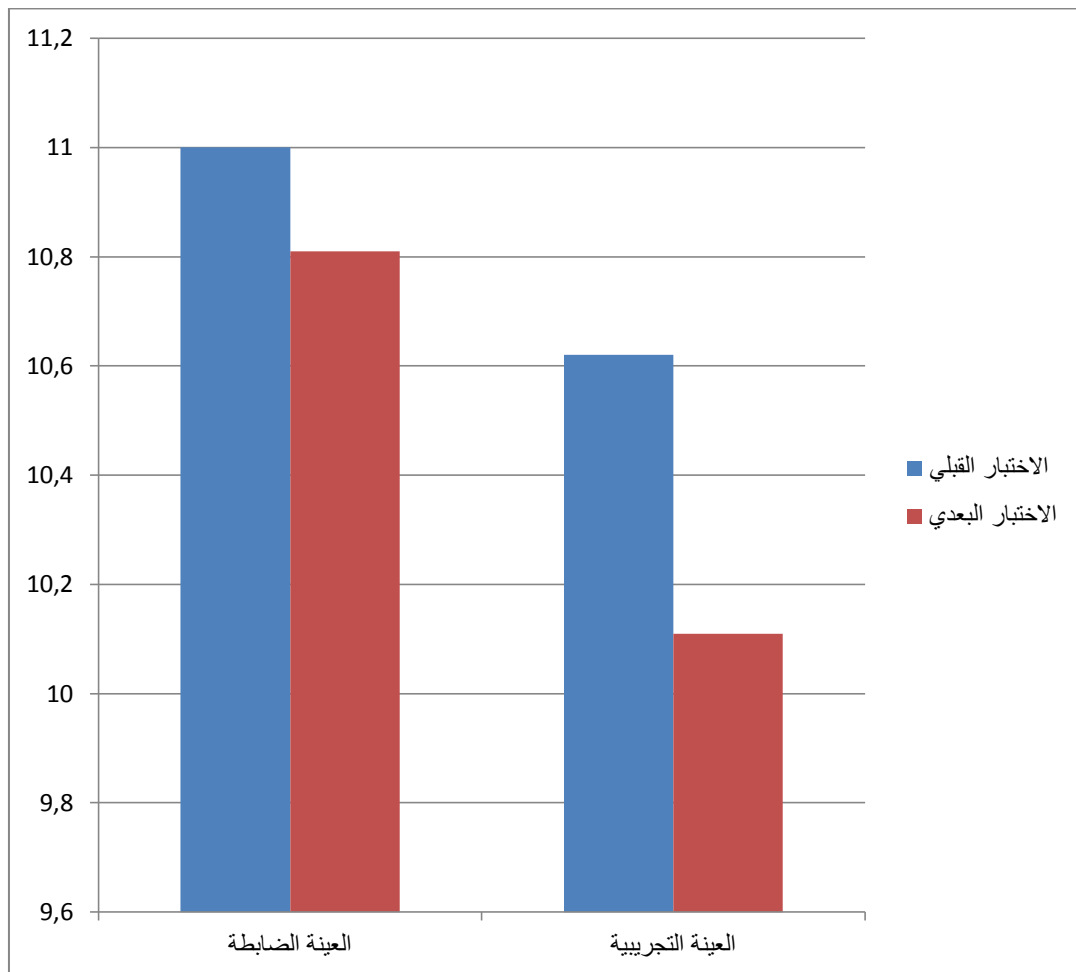
نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الانجاز عدو(50م) بلغت 11.0 و الانحراف المعياري بلغ قدره 0.88 أما في الاختبار البعدي عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 10.81 و انحرافها المعياري 0.74 . بينما على مستوى العينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي قيمة 10.62 و انحرافها المعياري 0.91 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 10.11 و الانحراف المعياري 0.72، و بعد استخدام مقياس الدلالة

الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة للعينه الضابطة بلغت 2.25 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14، أما بالنسبة للعينه التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 2.35 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينه الضابطة أكبر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينه التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة دالة إحصائيا أي أنه يوجد تحسن ظاهر حيث أن المدرس الذي يشرف عليها يستخدم الأسلوب الأمري و الذي من مميزاته : أنه يتيح كثرة عدد تكرار الحركة و يرافقها الدقة في الاستجابة بالإضافة إلى تمكين المدرس من السيطرة على الانجاز و على المنجزين (التلاميذ) إداريا و انضباطا و عملا، (السمرائي، 1991، ص 79) و ذلك ما ساهم في اكتساب التلاميذ لتقنيات الجري الصحيحة ،و التي مكنت من تحسين الانجاز الرقمي في عدو(50)م . بينما توجد دلالة إحصائية للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى تنوع الطالب الباحث باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) ودمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، (طعمة، 2016، ص 215) ذلك ما أكسب و ثبت مهارات و تقنيات الجري الصحيحة عند التلاميذ و تمكينهم من استغلال قدراتهم بالشكل الأمثل و ذلك ما أفادهم في تفادي الانقباضات الزائدة وتجنبيهم من الجري المتعرج الذي يضيع الوقت و الطاقة، و المسافة و الجري في خط مستقيم بدلا من ذلك و الاقتصاد في الجهد و الوقت و ربح المسافات، و التوافق بين حركة اليدين و الرجلين إضافة إلى الحفاظ على السرعة إلى ما بعد خط الوصول كل ذلك ساعد في تحسين الانجاز الرقمي في فعالية عدو (50)م . و اتفق ذلك مع دراسة

مصباح و خلادي (2015) و التي خلصت إلى أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التدريس المتعدد المستويات لها تأثير ايجابي في تطوير السرعة عند التلاميذ الطور المتوسط. و دراسة السولمي و حمزة المعموري و عبيس الموسري (2008) و التي توصلت إلى أن للأسلوبين التبادلي و التدريبي اثر في تحسين السرعة الانتقالية.

الشكل البياني رقم (21): يبين مقارنة النتائج القبلية والبعديتين لعينتين في اختبار عدو (50)م:



3-2-7- عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب الطويل :

جدول رقم: (19) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل:

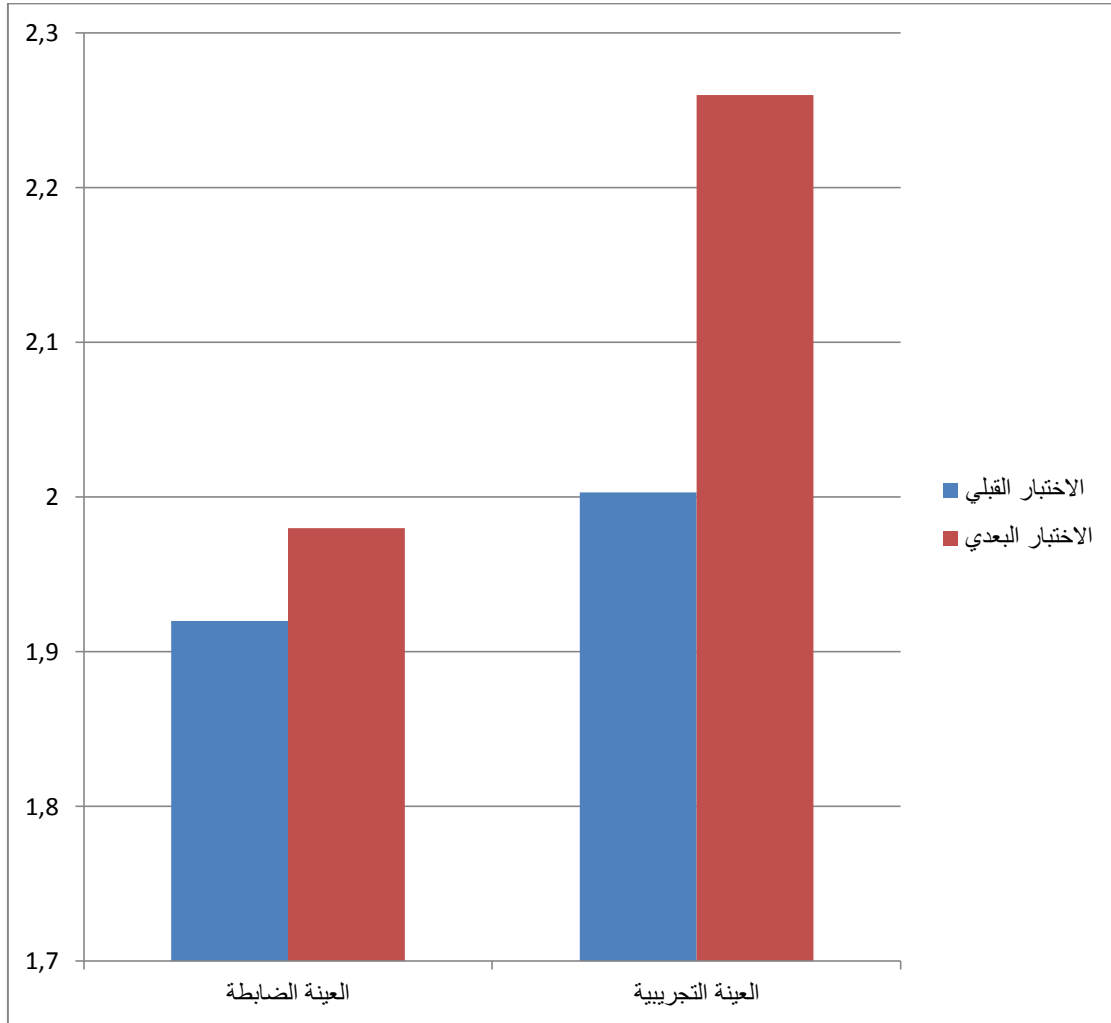
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0.05	14	2.14	2.46	0.29	1.98	0.31	1.92	15	العينة الضابطة
			6.86	0.31	2.26	0.37	2.00 3	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الوثب الطويل بلغت 1.92 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.31 أما في الاختبار البعدي عند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 1.98 و انحرافها المعياري 0.29 . بينما على مستوى العينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار القبلي قيمة 2.003 و انحرافها المعياري 0.37 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 2.26 و الانحراف المعياري 0.31 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة

الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 2.46 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة قيمة 6.86 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2.14 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أكبر من "ت" الجدولية ، و قيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية ، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة دالة إحصائياً أي أنه يوجد تحسن ظاهر حيث أن المدرس الذي يشرف عليها يستخدم الأسلوب الأمري و هو ما علم التلاميذ تقنيات الأداء الفني للوثب الطويل و التي ساهمت ذلك في رفع الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ، و هذا راجع إلى تنوع الطالب الباحث باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك ما أكسب التلاميذ التقنيات الصحيحة لفعالية الوثب الطويل بعدما لم يكونوا على دراية مسبقة وممكنهم من استغلال طاقتهم و توظيفها بالشكل المناسب و الفعال و ذلك ما ساهم في تحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل. و يتفق ذلك مع دراسة حرياش إبراهيم (2013) و التي توصلت نتائجها إلى أن التدريس بالأسلوبين التضميني و التبادلي يرفع من مستوى الانجاز في القفز الطويل. و دراسة شيبيل و حدي (2014) و التي خلصت إلى أن التدريس بالأسلوبين التبادلي و الامري يؤثر إيجاباً في تحسين الانجاز في القفز الطويل. و دراسة بلكبش (2016) هي الأخرى توصلت إلى نفس النتائج.

الشكل البياني رقم (22) : يبين مقارنة النتائج القبلية والبعديّة للعنيتين في اختبار الوثب الطويل.



3-3- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

جدول رقم (20) : يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية				الاختبارات
			العينة التجريبية		العينة الضابطة		
			2ع	2س	2ع	2س	
0.05	2,048	0.15	0.20	1.48	0.15	1.47	الوثب العريض
		1.74	0.60	8.16	0.74	7.72	الوثب الخماسي
		1	0.66	5.05	0.62	5.28	دفع الجلة (2كغ)
		0.84	3.30	6.98	3.07	5.99	ثني الجذع للأمام
		1.17	1.45	7.97	1.29	8.56	الجري في الشكل 8
		2.06	0.79	6.41	0.85	7.03	عدو (30م)
		2.62	0.72	10.11	0.74	10.81	عدو (50م)
		2,56	0,31	2,26	0.29	1.98	الوثب الطويل

3-3-1- عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب العريض:

جدول رقم (21) : يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض.

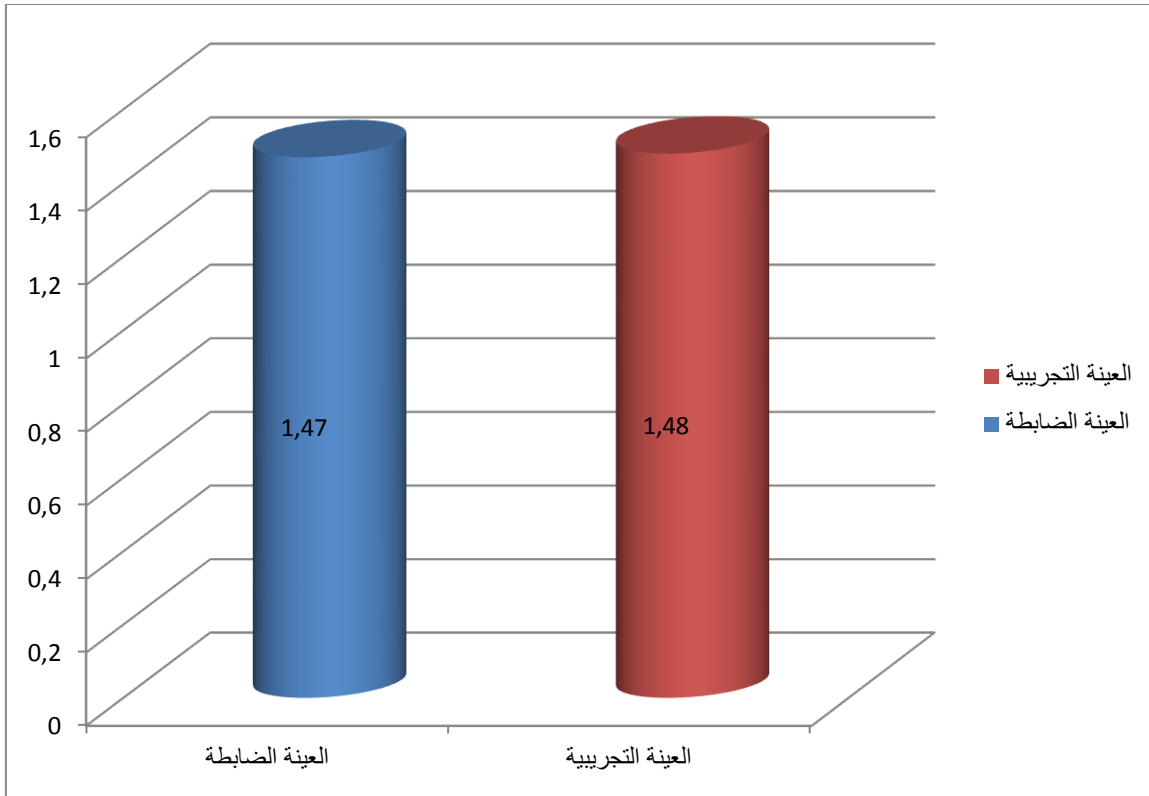
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س		
0.05	28	2,048	0.15	0.15	1.47	15	العينة الضابطة
				0.20	1.48	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الوثب العريض بلغت 1.47 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.15 أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 1.48 و انحرافها المعياري 0.20 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.15 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,048 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية ، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية غير دالة إحصائياً في تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية و التي هي من بين عناصر الأداء البدني ، أي أنه لا يوجد فرق ملحوظ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية في الاختبار البعدي عند كلا العينتين و هذا راجع إلى خصوصيات و أهداف التدريس حيث أن التوجه هو تعليم المهارات الحركية بصفة أساسية، أما الجانب البدني بصفة ثانوية، و بغية تحقيق ذلك يستخدم المدرس الذي يشرف على العينة الضابطة الأسلوب الأمري، بينما اتجه الطالب الباحث إلى التنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك ما حال دون تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية. و اتفقت هذه النتائج مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة و التبادل) في تحسين الصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة و منها القوة الانفجارية للأطراف السفلى. و دراسة قصي و وليد (2006) و استنتجا أن الأسلوب الأمري لم يحقق تطورا في القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى .

و تعارض ذلك مع دراسة حرياش إبراهيم (2013) و دراسة (بلكبش، 2016) والتي توصلت أنا للأسلوبين التضميني و التبادلي أثر إيجابي في تحسين عناصر الأداء البدني و منها القوة الانفجارية للأطراف السفلى. و ذلك بسبب طول الفترة الزمنية حيث امتدت إلى 6 أشهر و بواقع حصتين في الأسبوع و كان زمن كل وحدة تعليمية (90 دقيقة، عكس دراستنا و التي كانت مدتها شهرين و نصف بواقع حصة في الأسبوع و زمن كل وحدة تعليمية (45 دقيقة و ذلك لارتباطها بمنهاج المادة و وقتها المخصص في التوزيع الأسبوعي للتلاميذ.

الشكل البياني رقم (23): يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين في اختبار الوثب العريض:



3-3-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب الخماسي:

جدول رقم: (22) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار وثب الخماسي:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س		
0.05	14	2.14	1.74	0.74	7.72	15	العينة الضابطة
				0.60	8.16	15	العينة التجريبية

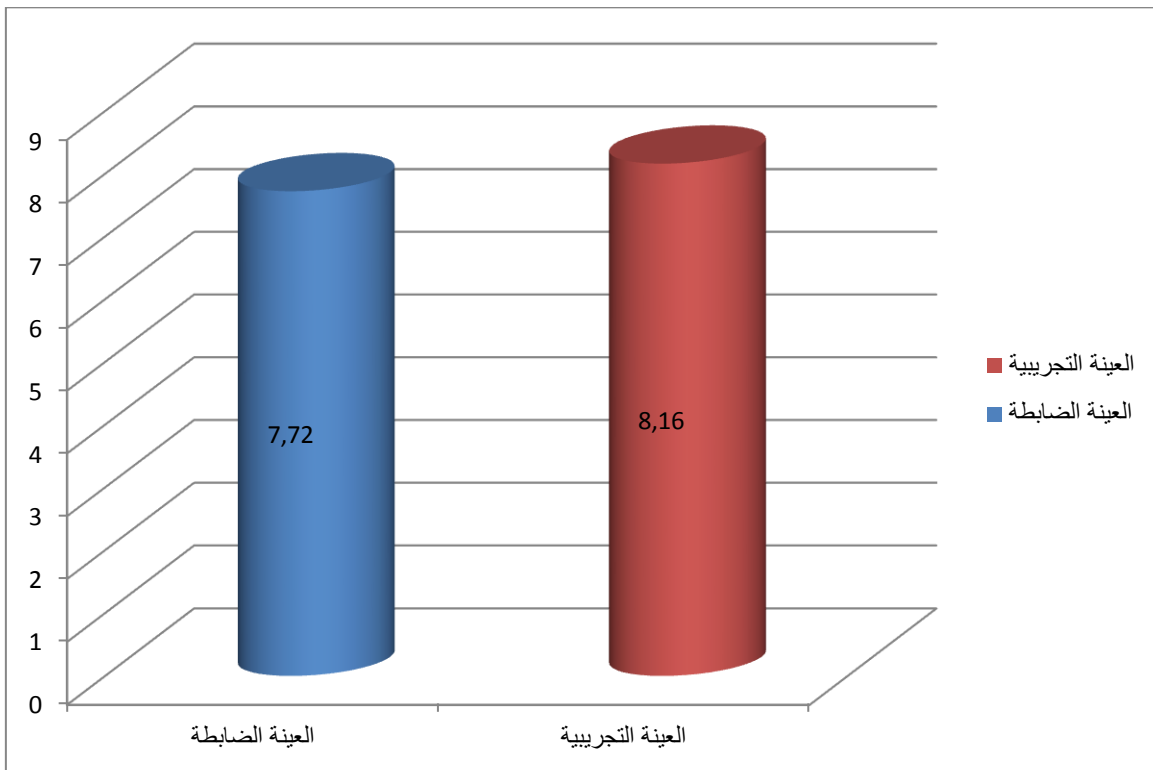
نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الوثب الخماسي بلغت 7.72 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.74 أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 8.16 و انحرافها المعياري 0.60 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.74 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,048 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية غير دالة إحصائياً في تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية و التي هي من بين عناصر الأداء البدني ، أي أنه لا يوجد فرق ملحوظ في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية في الاختبار البعدي عند كلا العينتين، و هذا راجع إلى خصوصيات و أهداف التدريس حيث أن التوجه هو تعليم المهارات الحركية بصفة أساسية، أما الجانب البدني بصفة ثانوية، و بغية تحقيق ذلك يستخدم المدرس الذي يشرف على العينة الضابطة الأسلوب الأمري، بينما اتجه الطالب الباحث إلى التنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك ما حال دون تحسين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية، النتائج مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي

توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة و التبادل) في تحسين الصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة و منها القوة الانفجارية للأطراف السفلى. ودراسة قصي و وليد (2006) و استنتجا أن الأسلوب الأمري لم يحقق تطورا في القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

و تعارض ذلك مع دراسة (بلكبيش، 2016) و التي توصلت أنا للأسلوبين التضميني والتبادلي أثر إيجابي في تحسين عناصر الأداء البدني و منها القوة الانفجارية للأطراف السفلى. و ذلك بسبب طول الفترة الزمنية حيث امتدت إلى 6 أشهر و بواقع حصتين في الأسبوع و كان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، عكس دراستنا و التي كانت مدتها شهرين و نصف بواقع حصة في الأسبوع و زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة و ذلك لارتباطها بمنهاج المادة و وقتها المخصص في التوزيع الأسبوعي للتلاميذ.

الشكل البياني رقم (24) : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين في اختبار الوثب الخماسي.



3-3-3- عرض و مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف:

جدول رقم: (23) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف.

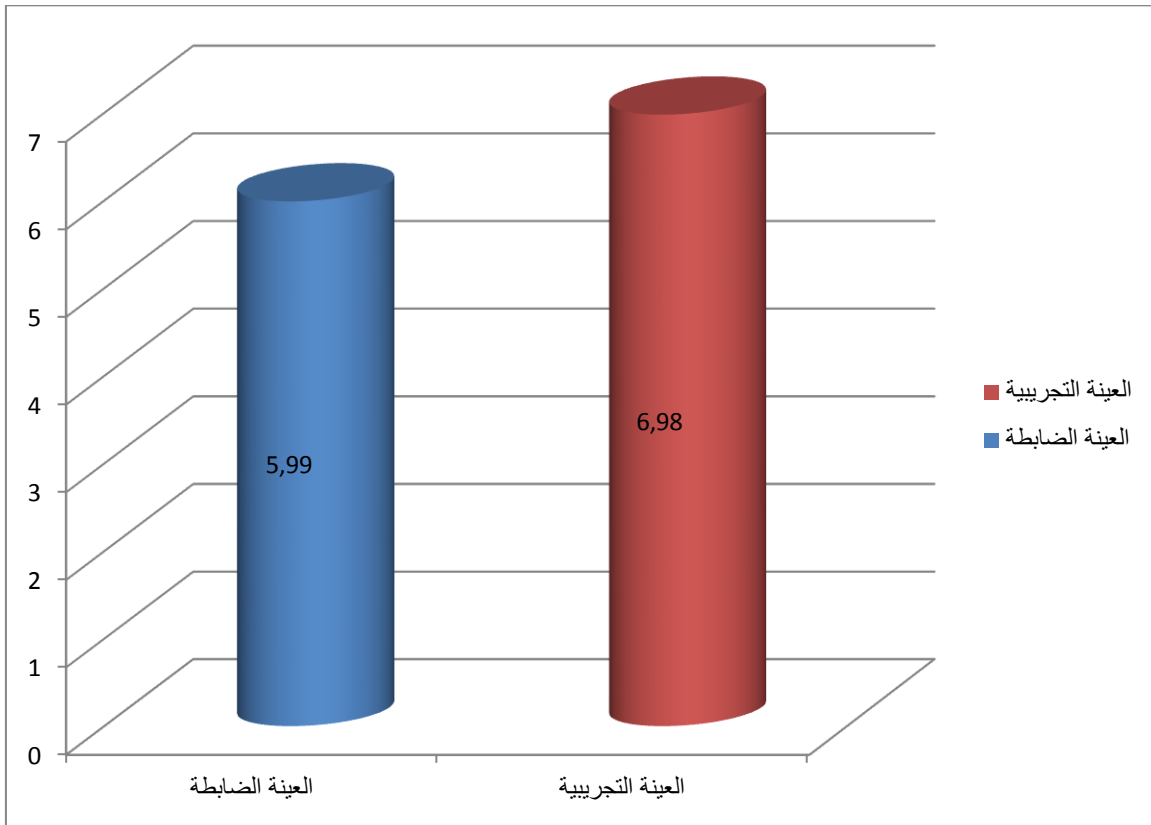
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت"ج	"ت"م	اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية لعينة البحث
				2ع	2س		
0.05	14	2.14	0.84	3.07	5.99	15	العينة الضابطة
				3.30	6.98	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة في نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف بلغت 5.99 و الانحراف المعياري بلغ قدره 3.07 أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 6.98 و انحرافها المعياري 3.30 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.84 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,048 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية

غير دالة إحصائياً في تنمية صفة المرونة لدى التلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني ، أي أنه لا يوجد فرق ملحوظ في تحسين صفة في الاختبار البعدي عند كلا العينتين و هذا راجع إلى خصوصيات و أهداف التدريس حيث أن التوجه هو تعليم المهارات الحركية بصفة أساسية، أما الجانب البدني بصفة ثانوية، و بغية تحقيق ذلك يستخدم المدرس الذي يشرف على العينة الضابطة الأسلوب الأمري، بينما اتجه الطالب الباحث إلى التنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة وذلك ما حال دون تحسين صفة المرونة عند التلاميذ. اتفق ذلك مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة و التبادل) في تحسين الصفات البدنية العامة .

الشكل البياني رقم (25) : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين في اختبار ثني الجذع من الوقوف:



3-3-4- عرض و مناقشة نتائج اختبار الجري في الشكل (8) :

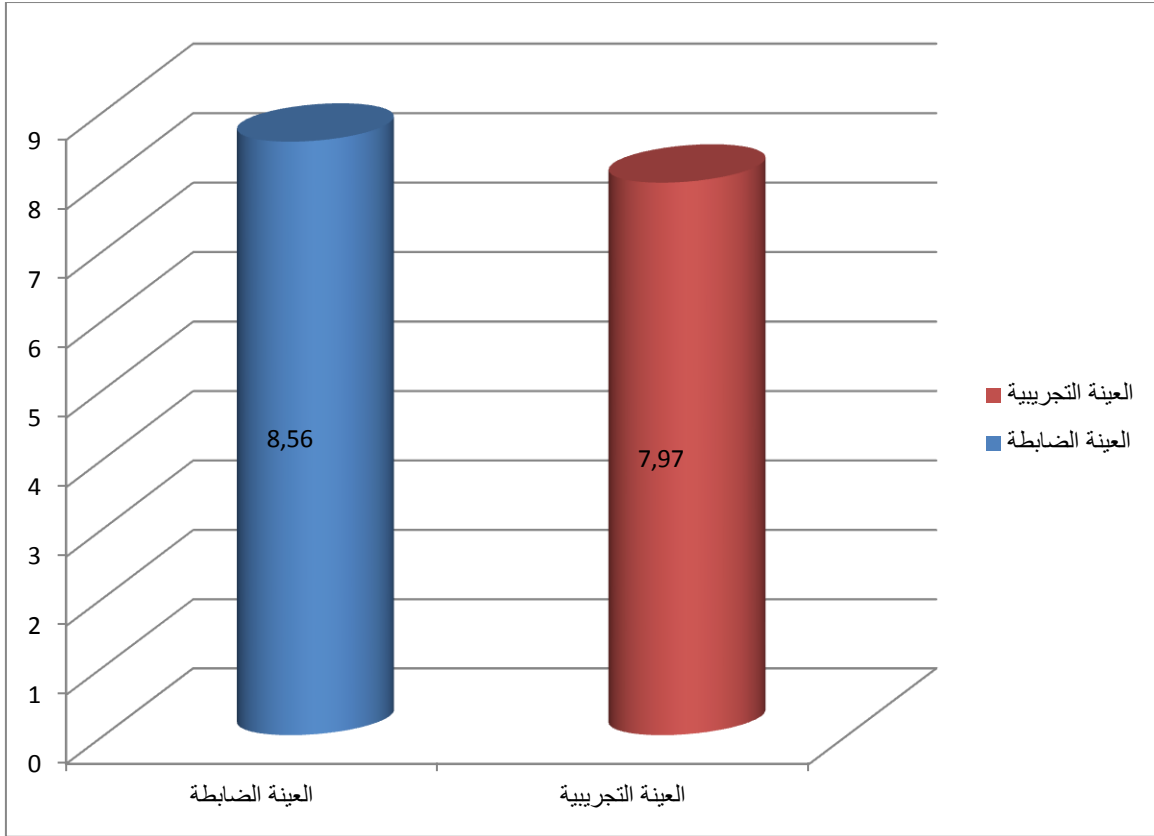
جدول رقم: (24) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري في الشكل (8).

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س		
0.05	14	2.14		1.29	8.56	15	العينة الضابطة
			1.17	1.45	7.97	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الجري في الشكل (8) بلغت 8.56 و الانحراف المعياري بلغ قدره 1.29 أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 7.97 و انحرافها المعياري 1.45 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 1.17 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية

التي قيمتها 2,048 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05. بما أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية غير دالة إحصائيا في تنمية صفة التوافق لدى التلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل، أي أنه لا يوجد فرق ملحوظ في تحسين التوافق في الاختبار البعدي عند كلا العينتين و هذا راجع إلى خصوصيات و أهداف التدريس حيث أن التوجه هو تعليم المهارات الحركية بصفة أساسية، أما الجانب البدني بصفة ثانوية، و بغية تحقيق ذلك يستخدم المدرس الذي يشرف على العينة الضابطة الأسلوب الأمري، بينما إتجه الطالب الباحث إلى التنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي والاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك ما لم يؤثر في تحسين صفة السرعة الانتقالية لدى التلاميذ. و اتفقت نتائجنا هذه مع دراسة قصي و وليد (2006) و التي توصلت إلى أن الأسلوب الأمري لم يحقق تطورا ملحوظا و دالا إحصائيا في صفة التوافق .

الشكل البياني رقم (26) : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين في اختبار الجري في الشكل (8):



3-3-5- عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو (30) م :

جدول رقم: (25) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (30)م.

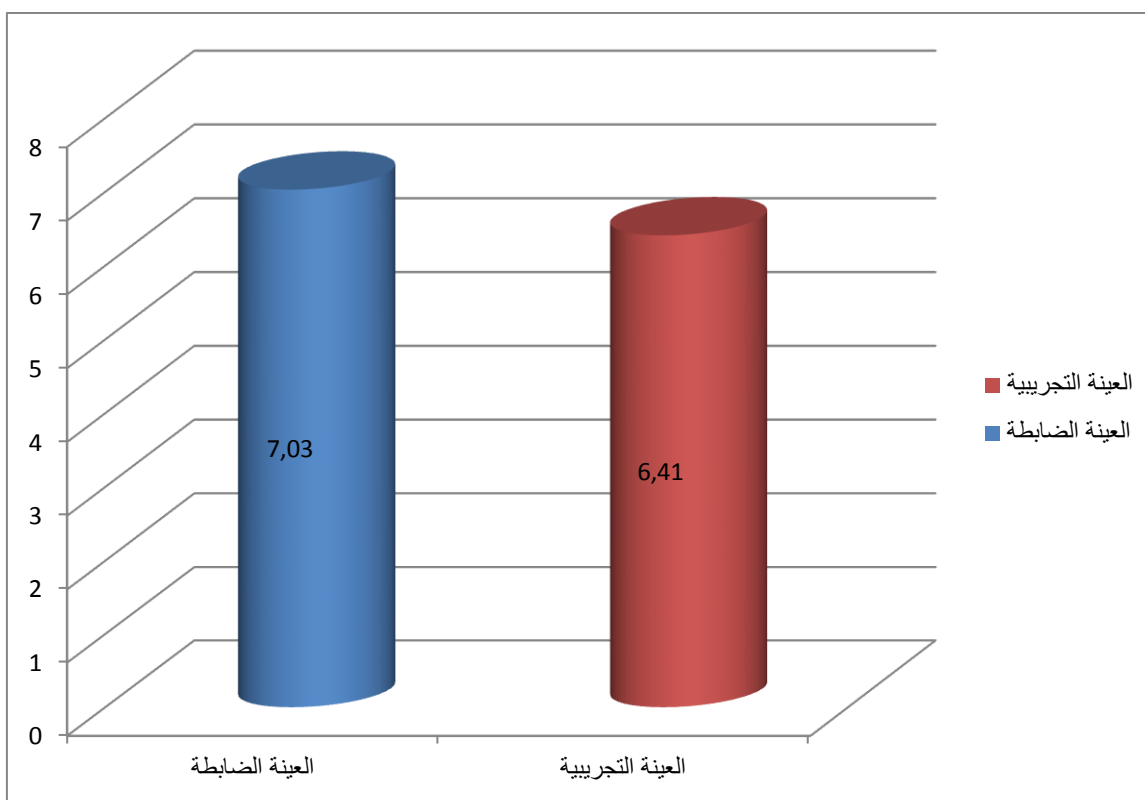
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س		
0.05	14	2.14	2.06	0.85	7.03	15	العينة الضابطة
				0.79	6.41	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينه الضابطة في نتائج اختبار عدو (30)م بلغت 7.03 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.85 أما في الاختبار البعدي للعينه التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 6.41 و انحرافها المعياري 0.79 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.06 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,048 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

- بما أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية دالة إحصائيا لصالح العينه التجريبية في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى التلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل، أي أنه يوجد فرق ملحوظ في تحسين السرعة الانتقالية في اختبار الانجاز عدو (50)م، حيث أن المدرس الذي يشرف عليها يستخدم الأسلوب الأمري و الذي من مميزاته : أنه يتيح كثرة عدد تكرار الحركة و يرافقها الدقة في الاستجابة بالإضافة إلى تمكين المدرس من السيطرة على الانجاز و على المنجزين (التلاميذ) إداريا و انضباطا و عملا، (السمرائي، 1991، ص79) و ذلك ما ساهم في اكتساب التلاميذ لتقنيات الجري الصحيحة ،و التي مكنت من تحسين الانجاز الرقمي في عدو(50)م. إلا أن الفرق في التحسن كان في صالح العينه التجريبية ، و هذا راجع إلى عيوب الأسلوب الامري : لا يعطي فرصة للتلاميذ

للمشاركة في عملية التعلم، لا يعطي الحرية في الإبداع و كما يخفض معايير الاستقلالية و يجعل المتعلم في موقف سلبي و لا يشركه في مراحل الدرس (السمرائي، 1991، صفحة 79) بالإضافة إلى استخدامه لأسلوب واحد أما الطالب الباحث فقام بالتنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمريكي، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، و بفعالية (طعمة، 2016، ص 215) ، حيث ينهل من محاسن الأساليب و التخلص من عيوبها بمزايا الأسلوب الآخر بالإضافة إلى أسلوب الاكتشاف الموجه و الذي من مزاياه أنه: يقدم تعزيزا مستمرا للطالب بعد التقدم من خطوة إلى أخرى، مما يؤدي إلى زيادة الدافعية و الرغبة والاستمرار مما يجعل التعزيز لدى المتعلمين داخليا و ليس خارجيا، كما يقلل من ظاهرة النسيان و يجعل المادة قابلة للفهم و الاستيعاب و يزيد من الثقة لدى التلميذ و يوجهه إلى التعلم الذاتي و فعاليته تكمن في أنه يساعد المتعلم على تعلم كيف يتعلم و استعمال المهارات العقلية العليا (النجدي، 2003، صفحة 159) و ذلك ما أكسب و ثبت مهارات و تقنيات الجري الصحيحة عند التلاميذ و تمكينهم من استغلال قدراتهم بالشكل الأمثل و ذلك ما أفادهم في تقادي الانقباضات الزائدة و تجنيبهم من الجري المتعرج الذي يضيع الوقت و الطاقة، و المسافة و الجري في خط مستقيم بدلا من ذلك و الاقتصاد في الجهد و الوقت و ربح المسافات و ساعد في صفة السرعة الانتقالية . و اتفق ذلك مع دراسة دراسة قصي و وليد (2006) حيث كان للأساليب (الفردي، التبادلي و التعاوني) أثر إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية و كذلك اتفقت مع دراسة كل من: حراش (2013) و و حدي عبد الكريم و شبيل عبد الحق (2014) و خلادي زكريا و مصباح مختار (2015) و كمال كحلي و بلكبش قادة (2016) حيث أن كل أساليب التدريس كان لها أثر إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية عند التلاميذ.

الشكل البياني رقم (27) : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين في اختبار عدو (30)م :



3-3-6- عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو (50)م :

جدول رقم: (26) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار عدو (50)م.

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت" ج	"ت" م	اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية لعينة البحث
				2ع	2س		
0.05	14	2.14		0.74	10.81	15	العينة الضابطة
			2.62	0.72	10.11	15	العينة التجريبية

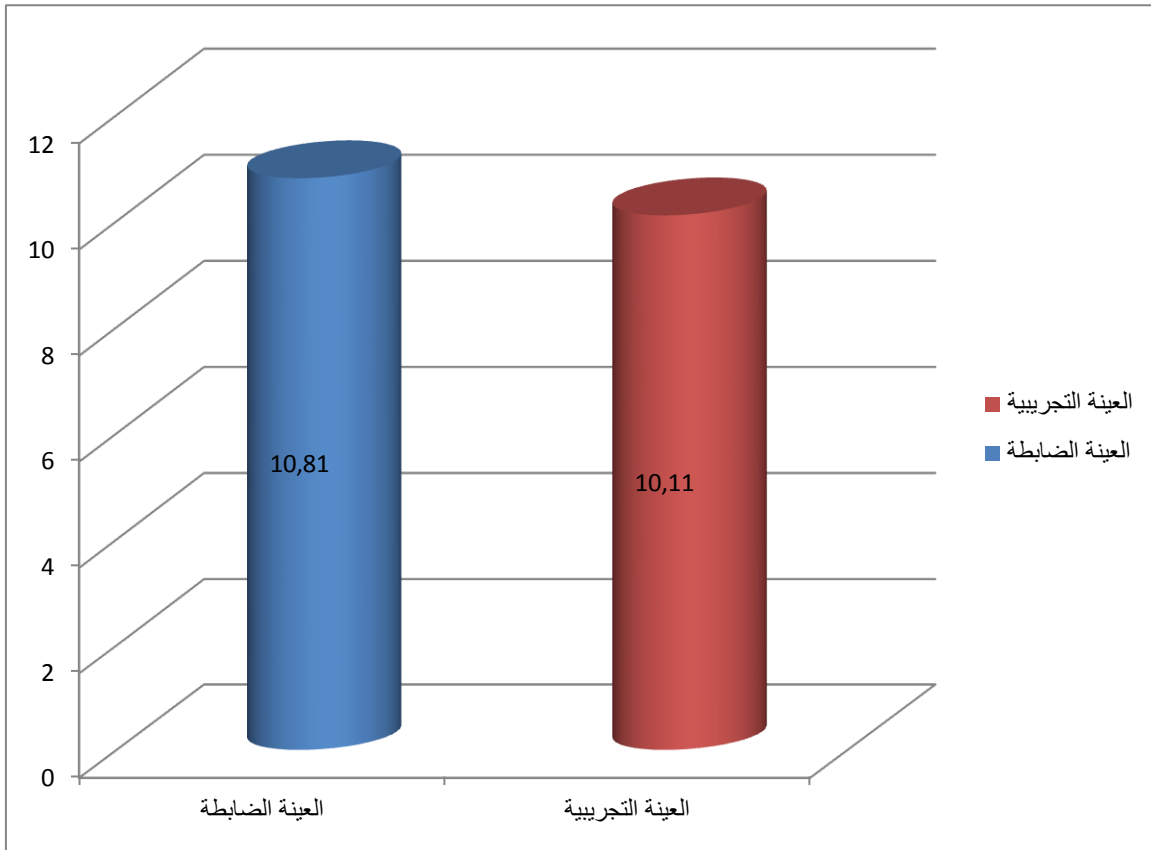
نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينه الضابطة في نتائج اختبار عدو (50)م بلغت 10.81 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.74 أما في الاختبار البعدي للعينه التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 10.11 و انحرافها المعياري 0.72 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات، تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.62 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,048 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

- بما أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية دالة إحصائيا لصالح العينه التجريبية في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى التلاميذ و التي هي من بين عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل، أي أنه يوجد فرق ملحوظ في تحسين السرعة الانتقالية في اختبار الانجاز عدو (50)م، حيث أن المدرس الذي يشرف عليها يستخدم الأسلوب الأمري و الذي من مميزاته : أنه يتيح كثرة عدد تكرار الحركة و يرافقها الدقة في الاستجابة بالإضافة إلى تمكين المدرس من السيطرة على الانجاز و على المنجزين (التلاميذ) إداريا و انضباطا و عملا، (السمرائي، 1991، ص79) و ذلك ما ساهم في اكتساب التلاميذ لتقنيات الجري الصحيحة ،و التي مكنت من تحسين الانجاز الرقمي في عدو(50)م. إلا أن الفرق في التحسن كان في صالح العينه التجريبية ، و هذا راجع إلى عيوب الأسلوب الأمري : لا يعطي فرصة للتلاميذ

للمشاركة في عملية التعلم، لا يعطي الحرية في الإبداع و كما يخفض معايير الاستقلالية و يجعل المتعلم في موقف سلبي و لا يشركه في مراحل الدرس (السمرائي، 1991، ص79) بالإضافة إلى استخدامه لأسلوب واحد أما الطالب الباحث فقام بالتنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، و بفعالية (طعمة، 2016، ص215) ، حيث ينهل من محاسن الأساليب و التخلص من عيوبها بمزايا الأسلوب الآخر بالإضافة إلى أسلوب الاكتشاف الموجه و الذي من مزاياه أنه: يقدم تعزيزا مستمرا للطالب بعد التقدم من خطوة إلى أخرى، مما يؤدي إلى زيادة الدافعية و الرغبة والاستمرار مما يجعل التعزيز لدى المتعلمين داخليا و ليس خارجيا، كما يقلل من ظاهرة النسيان و يجعل المادة قابلة للفهم و الاستيعاب و يزيد من الثقة لدى التلميذ و يوجهه إلى التعلم الذاتي و فعاليته تكمن في أنه يساعد المتعلم على تعلم كيف يتعلم و استعمال المهارات العقلية العليا (النجدي، 2003، ص 159) و يتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة نبيل منصور و رفيق علوان (2017) : لأساليب التدريس التربوية البدنية والرياضية دور في تنمية دافعية التعلم وزيادة التحصيل الدراسي لدى التلاميذ (علوان، 2017)، ذلك ما أكسب و ثبت مهارات و تقنيات الجري الصحيحة عند التلاميذ و تمكينهم من استغلال قدراتهم بالشكل الأمثل وذلك ما أفادهم في تفادي الانقباضات الزائدة و وتجنبيهم من الجري المتعرج الذي يضيع الوقت و الطاقة، و المسافة و الجري في خط مستقيم بدلا من ذلك و الاقتصاد في الجهد و الوقت و ربح المسافات، و ساعد في تحسين الانجاز الرقمي في فعالية عدو (50)م . و اتفق ذلك مع دراسة دراسة قصي و وليد (2006) حيث كان للأساليب (الفردي، التبادلي و التعاوني) أثر إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية و كذلك اتفقت مع دراسة كل من: حرياش (2013) و حدي عبد الكريم و شبيل عبد الحق (2014) و خلادي زكريا و مصباح مختار (2015) و كمال كحلي

وبلكبيش قادة (2016) حيث أن كل أساليب التدريس كان لها أثر إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية عند التلاميذ، و ذلك بدوره ما أدى إلى تحسين الإنجاز الرقمي في عدو (50م).

الشكل البياني رقم (28) : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين في اختبار عدو (50) م :



3-3-7- عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب الطويل :

جدول رقم: (27) يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب الطويل.

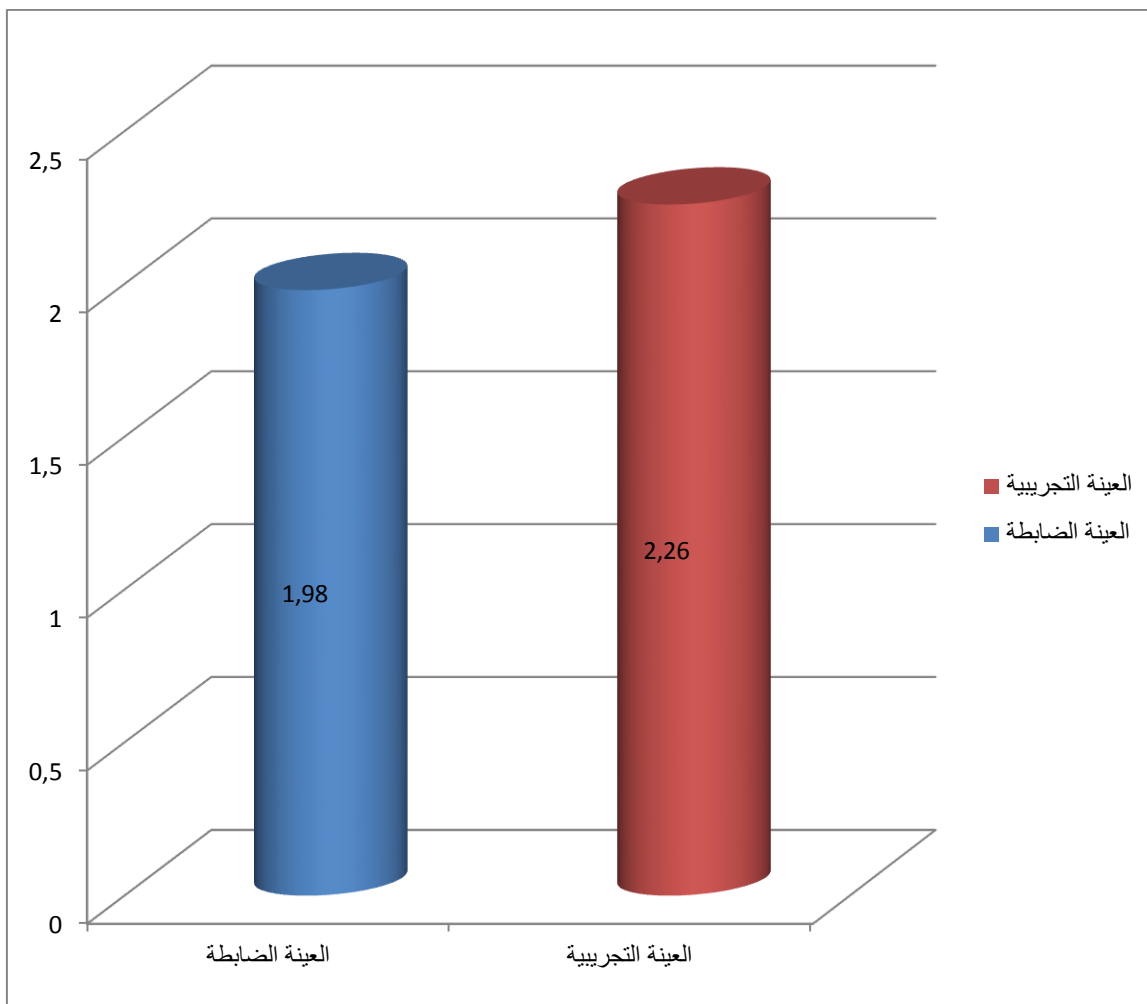
مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	"ت"ج	"ت"م	اختبار بعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية لعينة البحث
				2ع	2س		
0.05	14	2.14	2,56	0.29	1.98	15	العينة الضابطة
				0,31	2,26	15	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة في نتائج اختبار الوثب الطويل بلغت 1.98 والانحراف المعياري بلغ قدره 0.29 أما في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و التي طبقت عليها التجربة بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) لتحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي قيمة 2,26 و انحرافها المعياري 0,31 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في اختبار "ت" ستيودنت للمقارنة بين فروق المتوسطات تبين لنا أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2,56 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,048 عند درجة حرية (ن-1) 14 و مستوى دلالة 0.05.

- بما أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية دالة إحصائياً لصالح العينة التجريبية في تحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل لدى التلاميذ ، أي أنه يوجد فرق ملحوظ في تحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل ، حيث أن المدرس الذي يشرف عليها يستخدم الأسلوب الأمري و الذي من مميزاته : أنه يتيح كثرة عدد تكرار الحركة و يرافقها الدقة في الاستجابة بالإضافة إلى تمكين المدرس من السيطرة على الانجاز و على المنجزين (التلاميذ) إدارياً و انضباطاً و عملاً، (السمرائي، 1991، ص 79) و ذلك ما ساهم في اكتساب التلاميذ لتقنيات الجري الصحيحة ، و التي مكنت من تحسين الانجاز الرقمي في عدو(50)م. إلا أن الفرق في التحسن كان في صالح العينة التجريبية ، و هذا راجع إلى عيوب الأسلوب الأمري : لا يعطي فرصة للتلاميذ للمشاركة في عملية التعلم، لا يعطي الحرية في الإبداع و كما يخفض معايير الاستقلالية و يجعل المتعلم في موقف سلبي و لا يشركه في مراحل الدرس (السمرائي، 1991، ص 79) بالإضافة إلى استخدامه لأسلوب واحد أما الطالب الباحث فقام بالتنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، و بفعالية (طعمة، 2016، ص 215) ، حيث ينهل من محاسن الأساليب و التخلص من عيوبها بمزايا الأسلوب الآخر بالإضافة إلى أسلوب الاكتشاف الموجه و يرى سيفيرث أن التعلم بالاكتشاف الموجه هو طريقة لتحفيز الطلاب و جعلهم يستقنون الأفكار الأساسية حول موضوع ما و دور المعلم هو تنظيم المواقف التعليمية و تشجيع الطلاب ليكونوا أفكارهم بأنفسهم.(Seifer, 1991, p. 188) و الذي من مزاياه أنه: يقدم تعزيزاً مستمراً للطلاب بعد التقدم من خطوة إلى أخرى، مما يؤدي إلى زيادة الدافعية و الرغبة والاستمرار، مما يجعل التعزيز لدى المتعلمين داخلياً و ليس خارجياً، كما يقلل من

ظاهرة النسيان و يجعل المادة قابلة للفهم و الاستيعاب و يزيد من الثقة لدى التلميذ و يوجهه إلى التعلم الذاتي و فعاليته تكمن في أنه يساعد المتعلم على تعلم كيف يتعلم و استعمال المهارات العقلية العليا (النجدي، 2003، ص159) و ذلك ما أكسب و ثبت مهارات و تقنيات الجري الصحيحة عند التلاميذ و تمكينهم من استغلال قدراتهم بالشكل الأمثل و ذلك ما أفادهم في تقادي الانقباضات الزائدة و تجنبهم من الجري المتعرج الذي يضيع الوقت و الطاقة، و المسافة و الجري في خط مستقيم بدلا من ذلك و الاقتصاد في الجهد و الوقت و ربح المسافات و التمكن من بلوغ أقصى سرعة عند لوح الارتقاء و ذلك سمح ببلوغ أقصى ارتفاع ممكن للطيران و بالإضافة إلى فهمهم العميق للأداء الفني و مراحل له للوثب الطويل ساعد في تحسين الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل. و اتفق ذلك مع دراسة (صالح، 2018) و حراش إبراهيم (2013) و التي توصل الباحثان من خلالها إلى فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام الأسلوبين التضميني و التدريبي و التبادلي في تحسين الانجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل لدى التلاميذ . اتفقت هذه النتائج أيضا مع دراسة كل من : حدي عبد الكريم و شبيل عبد الحق (2014) و خلادي زكريا و مصباح مختار (2015) و كمال كحلي و بلكبش قادة (2016) و التي خلصت بأن كل الأساليب المستخدمة كان لها أثر إيجابي في تحسين الإنجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل.

الشكل البياني رقم (29) : يبين مقارنة النتائج البعدية للعينتين في اختبار الوثب الطويل :



3-4- مناقشة فرضيات البحث :

من خلال الطرح النظري و المعالجة الميدانية، و بناءا على أهداف الدراسة، و في إطار المنهج العلمي المستخدم، و من خلال البيانات و المعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة و عرض النتائج و تحليلها، سناقش و نحلل فرضيات البحث مستخدمين ما تم التوصل إليه في الطرح النظري من جهة، و تأييد أو معارضة ما تم التوصل إليه في الدراسات السابقة و البحوث المشابهة ذات العلاقة التي تناولناها بالعرض و التحليل من جهة أخرى، كل ذلك من أجل الابتعاد عن الذاتية في الحكم على الفرضيات المعتمدة، و بغية التدعيم، و إعطاء الحجج و البراهين فيما تم التوصل إليه.

. مناقشة الفرضية الأولى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج الاختبارات البعدية للمتغير البدني لصالح العينة التجريبية.

تشير النتائج بالجدول رقم (12) و الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية باستخدام اختبار "ت" ستودنت، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات نتائج العينتين في اختبارات عناصر الأداء البدني التالية (الوثب العريض، الوثب الخماسي، دفع الجلة (2كغ)، ثني الجذع من الوقوف و اختبار الجري في الشكل "8") حيث كانت كل قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية، بينما كان الفرق دالا بالنسبة لاختبار عدو (30م) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.20) و هي أكبر من القيمة الجدولية، و تشير النتائج بالجدول رقم (21) و الذي يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية للعينتين

الضابطة و التجريبية: أيضا لم توجد دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية للعينتين في اختبارات عناصر الأداء البدني (الوثب العريض، الوثب الخماسي، دفع الجلة (2كغ)، ثني الجذع من الوقوف و اختبار الجري في الشكل "8") حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة على التوالي (0.15 - 1.74 - 1 - 0.84 - 1.17) و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.048)، بينما الفرق كان دالا إحصائيا بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار عدو (30م) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.06) و هي أكبر من القيمة الجدولية. تفسر هذه النتائج بأن: أساليب التعلم الحركي التي يمكن لمدرس التربية الرياضية استعمالها في وحداته التعليمية لاسيما في مجال تعلم المهارات الحركية لمختلف الألعاب و الفعاليات الرياضية لإيصال المادة أو المهارة المطلوب تعلمها إلى المتعلم بصورة فعالة ومجدية الأمر الذي يؤدي إلى تمكن المتعلم من فهمها و إدراكها و من ثم الوصول به إلى الأداء المثالي، فالتعلم الحركي هو عملية تهدف إلى اكتساب و إتقان و تثبيت المهارات الرياضية و المعلم يقوم بعملية التعليم و ليس التدريب و الذي هو " تكرار واجب معين الغرض منه تطوير القدرات البدنية و المهارية". (الدليمي، 2012، ص7.9)، و حتى أن هناك تحسن عشوائي في بعض عناصر الأداء البدني لفعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل، و بما أنه غير دال إحصائيا فلا يمكن الأخذ به و إنما يعتبر وليد الصدفة و ليس فرقا حقيقيا ما عدا التحسن في السرعة الانتقالية حيث كان الفرق دالا بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين و لصالح العينة التجريبية و يعود ذلك إلى: الأستاذ الذي يشرف على العينة الضابطة يعتمد في تدريسه على استخدام الأسلوب الأمري و الذي يعاب عليه أنه : لا يعطي فرصة للتلاميذ للمشاركة في عملية التعلم، لا يعطي الحرية في الإبداع و كما يخفض معايير الاستقلالية و يجعل المتعلم في موقف سلبي و لا يشركه في مراحل الدرس (السمرائي، 1991، ص 79) بالإضافة إلى استخدامه لأسلوب واحد فالمدرس الذي يستعمل أسلوبا واحدا في درسه فإنه سوف يؤدي إلى الملل والجمود وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة من سلوك المتعلم (عطا الله، 2006، ص 131.133) ، بينما قام الطالب الباحث

بالتنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، وهذا الدمج يؤدي إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، و بفعالية (طعمة، 2016، صفحة 215) ، و هذا ما رجح الكفة لصالح العينة التجريبية.

انطلاقا مما سبق ذكره تم التوصل إلى عدم تحسن الصفات البدنية العامة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية لفعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل ما عدا متغير السرعة الانتقالية فقد تم التحسن فيها، وعلى الرغم من ذلك لم يحدث تحسن في المجموع الكلي للمتغيرات البدنية لفعاليتي العدو (50م). و هذا ما يتفق مع دراسة محمود عبدة خليفة (2002) والذي توصل إلى عدم تأثير أسلوبين من أساليب التدريس (الممارسة و التبادل) في تحسين الصفات البدنية العامة. و دراسة قصي و وليد (2006) و استنتجا أن الأسلوب الأمري لم يحقق تحسنا في جميع المتغيرات البدنية ما عدا صفة السرعة الانتقالية، و تعارضت هذه النتائج مع دراسة كل من حرياش إبراهيم (2013) و دراسة حدي عبد الكرم و شيبيل عبد الحق (2014) ودراسة كحلي كمال و بلكبيش قادة (2016) وقد توصلت نتائج البحث إلى أن التدريس باستخدام الأسلوب التضميني و التبادلي في حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل. و طبقت على مدار ستة أشهر و بواقع حصتين في الأسبوع و مدة كل حصة (90 دقيقة ، أما دراسة شيبيل عبد الحق فكانت على مدار ثلاثة أشهر بواقع حصتين في الأسبوع و مدة الحصة (45) دقيقة، عكس دراستنا التي دامت شهرين و نصف (10 حصص) وبمعدل حصة في الأسبوع و مدة كل حصة (45) دقيقة و ذلك لارتباطها بمنهاج المادة و وقتها المخصص في التوزيع الأسبوعي للتلاميذ.

قياسا على ما سبق نستخلص أن الفرضية الأولى القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج الاختبارات البعدية للمتغير البدني

لصالح العينة التجريبية لم تتحقق. و بالتالي يمكننا القول بأن التنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) في درس التربية البدنية و الرياضية لم يؤثر إيجابا في تحسين عناصر الأداء البدني في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل.

. مناقشة الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج البعدية للمتغير الانجاز الرقمي في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل.لصالح العينة التجريبية.

تشير النتائج بالجدول رقم (12) و الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية باستخدام اختبار "ت" ستيودنت، إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات نتائج اختبارات العينتين القبلية و البعدية في اختبارات الإنجاز الرقمي (عدو 50م و اختبار الوثب الطويل). كما تشير النتائج بالجدول رقم (21) والذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية باستخدام اختبار "ت" ستيودنت، إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات نتائج العينتين في اختبارات الإنجاز الرقمي (عدو 50م و اختبار الوثب الطويل) و لصالح العينة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.62 ، 2.56) على التوالي و هي أكبر من القيمة الجدولية (2,048)، و نفس ذلك بأنه راجع إلى تنوع الطالب الباحث باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري التدريبي و الاكتشاف الموجه) و دمجها معا في حصة واحدة و ذلك عن طريق

الجمع بين مزايا الأساليب المستخدمة، وهذا الدمج أدى إلى تحقيق أهداف الأساليب المدموجة، و بفعالية (طعمة، 2016، ص215) ، كما أن هذا التنوع قد يكون ضروريا للتأقلم مع متطلبات النشاط الرياضي، وكذلك مع الخصائص العامة للتلاميذ والتي تميزها الفروق الفردية ، كما قد تكون اختيارية لتجنب الملل والروتين الذي يصيب المتعلم والمعلم، (عطا الله، 2006، ص 131.133)، و يتماشى ذلك مع مناهج التعليم " في ظل المقاربة بالكفاءات المعتمدة في بناء المناهج الدراسية، و في منظورها العام للتعلم حيث يكون التلميذ محور العملية التعليمية، تصبح التربية البدنية والرياضية فضاء مميزا بما توفره من تنوع للأنشطة البدنية و الألعاب التحضيرية، خاصة التي تقوم على روح التعاون و المواجهة و الإبداع و التعبير". (اللجنة الوطنية للمناهج، 2016، ص317) و يمكن تحقيق ذلك عن طريق استخدام أساليب التدريس غير المباشرة و التي اخترنا منها أسلوب الاكتشاف الموجه و يرى سيفيرث أن التعلم بالاكتشاف الموجه هو طريقة لتحفيز الطلاب و جعلهم يستقصون الأفكار الأساسية حول موضوع ما، و دور المعلم هو تنظيم المواقف التعليمية و تشجيع الطلاب ليكونوا أفكارهم بأنفسهم.(Seifer, 1991, p. 188) و الذي من مزاياه أنه: يقدم تعزيزا مستمرا للطالب بعد التقدم من خطوة إلى أخرى، مما يؤدي إلى زيادة الدافعية و الرغبة و الاستمرار، مما يجعل التعزيز لدى المتعلمين داخليا و ليس خارجيا، كما يقلل من ظاهرة النسيان و يجعل المادة قابلة للفهم و الاستيعاب و يزيد من الثقة لدى التلميذ و يوجهه إلى التعلم الذاتي و فعاليته تكمن في أنه يساعد المتعلم على تعلم كيف يتعلم و استعمال المهارات العقلية العليا (النجدي، 2003، ص159) و ذلك ما أكسب و ثبت مهارات و تقنيات الجري الصحيحة عند التلاميذ و تمكينهم من استغلال قدراتهم بالشكل الأمثل بالإضافة إلى فهمهم العميق للأداء الفني و مراحل العدو و الوثب الطويل، و ذلك بدوره ساهم في تحسين الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل. و هذا ما أكدته دراسة (لبيد، 2016) على أن لأسلوب الاكتشاف الموجه دور ايجابي في تنمية دافعية الانجاز. و يشير "محروس قنديل، محمد شحاتة، أحمد الشاذلي 1998" بأنه لكي يتمكن المعلم من دفع طلابه إلى التعليم

فلا بد له من استخدام طرق و أساليب مختلفة و متعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملما بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب، و سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم و إتقان

و تثبيت الأداء و كذلك توفير الوسائل و الطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب". (علوان، 2017، ص 14).

انطلاقا مما سبق ذكره تم التوصل إلى أن التنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) في درس التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابا في تحسين الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل.

و اتفق ذلك مع دراسة كل من قصي و وليد (2006) حيث كان للأساليب(الفردية التبادلي و التعاوني) أثر إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية ودراسة دراسة السولمي و حمزة المعموري و عبيس الموسري (2008) و التي توصلت إلى أن للأسلوبين التبادلي و التدريبي اثر في تحسين الانجاز في السرعة الانتقالية و الوثب الطويل.

و دراسة (الاعرجي، 2010) و التي أكدت أن للأسلوب العكسي تأثيرا ايجابيا في تحقيق الانجاز الرقمي لفعالية قذف الثقل ودراسة حرياش إبراهيم (2013) و التي أكدت على أن التدريس باستخدام الأسلوبين التضميني و التبادلي اثر ايجابي في تحسين السرعة الانتقالية و الانجاز الرقمي في الوثب الطويل، و دراسة حدي عبد الكريم و شبيل عبد الحق (2014) و التي توصلت إلى أن التدريس باستخدام الأسلوبين الأمري و التبادلي اثر ايجابي في تحسين الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو و الوثب الطويل، و دراسة خلادي زكريا و مصباح مختار (2015) و التي أكدت على ان للوحدات التعليمية باستخدام أسلوب متعدد المستويات في تحسين السرعة الانتقالية. و دراسة و كمال كحلي و بلكبش قادة (2016) و التي أكدت على أن التدريس باستخدام الأسلوبين التضميني و التبادلي اثر ايجابي في تحسين السرعة الانتقالية و الانجاز الرقمي في الوثب الطويل، و مع دراسة (صالح، 2018) و التي أكدت على فعالية الوحدات تعليمية مقترحة باستعمال أسلوب التدريس (التضميني

و التدريبي) في تحسين الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل.

مما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الفرضية القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في نتائج البعدية للمتغير الانجاز الرقمي في مسابقتي السرعة و الوثب الطويل. لصالح العينة التجريبية تحققت صحتها ، ومنه يمكننا القول بأن التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) في درس التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابا في تحسين الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل.

3-5- الاستنتاجات:

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

- التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) في درس التربية البدنية و الرياضية لم يؤثر إيجابا في تحسين عناصر الأداء البدني في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة.
- التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) في درس التربية البدنية و الرياضية أثر إيجابا في تحسين الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة.

- التنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في درس التربية البدنية و الرياضية هو الأسلوب المثالي لتحقيق أهداف منهاج التربية البدنية و الرياضية و ضمان النمو المتكامل للمتعلم من جميع النواحي.

3-6- الاقتراحات و التوصيات:

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو ترك المجال مفتوح للبحث و اقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وهذا ما سنقوم به الآن أي تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي تضي على البحث قيمة علمية وكذا فتح المجال لاستمرارية البحث فيه، وستسرد على النحو التالي:

- الاهتمام بعمل برامج تعليمية مبنية على التنوع باستخدام الأساليب المباشرة و غير المباشرة تسعى لتشجيع العمل الإبداعي في مختلف التخصصات الرياضية و تنمية السمات الابتكارية و الاتجاهات الايجابية نحو الإبداع.
- تنظيم دورات تكوينية للأساتذة حول التنوع باستخدام أساليب التدريس في درس التربية البدنية و الرياضية و التأكيد على أهمية ذلك.
- توفير الوسائل و الإمكانيات اللازمة لتشجيع الأفكار الجديدة و تمكين المعلم من التنوع و التشويق و خلق الجو الإبداعي داخل حصة التربية البدنية و الرياضية.
- الزيادة في الحجم الزمني الأسبوعي لحصة التربية البدنية ، و مراعاة عدد التلاميذ

في القسم الواحد ، والرفع من معامل المادة.

- الدمج بين فعاليتي السرعة و الوثب الطويل بحكم التشابه في مراحل أدائها باعتبار الأخيرة امتداد للأولى كطريقة حديثة و اقتصادية في الوقت و الجهد.
- القيام بمزيد من هذه الدراسات حول طرق و أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضة بغية إيجاد سبل لتقويتها و التخلص من عيوبها و الزيادة في جودة

و فعالية العملية التعليمية.

3-7- خاتمة عامة:

إن التربية البدنية مادة مثل بقية المواد التعليمية الأخرى فهي جزء من آليات النظام التربوي تسعى من خلاله إلى تنشئة الأجيال و جعلهم مواطنين فاعلين في المجتمع وقادرين على الاضطلاع بأدوارهم في كل مجالات الحياة، و في ظل المقاربة المعتمدة "المقاربة بالكفاءات" و في منظورها العام للتعلم حيث المتعلم محور الاهتمام في العملية التعليمية، تماشياً مع قدراته البدنية و النفسية و الحركية و المعرفية، فتصبح فضاء مميزاً بما توفره من تنوع للأنشطة البدنية و الألعاب، و خاصة التي تقوم على روح التعاون و المواجهة و الإبداع و التعبير خاصة عند في هذه المرحلة العمرية التي يسعى المتعلم فيه إلى تكوين و رسم شخصيته و بناء أفكاره و مبادئه، مما يتطلب من المعلم من تكييف لتصرفاته و سلوكياته مع ما يتوافق مع مختلف الوضعيات التعليمية. و لا يتحقق ذلك إلا بالتنوع بين أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في درس التربية البدنية و الرياضية، كما أنه لا يوجد أسلوب مثالي يمكنه تحقيق جميع الأهداف، لذلك كان لزاماً علينا المزج و الدمج بينها لتحقيق أقصى منفعة ممكنة، بالإضافة إلى أن ذلك يبعد التلميذ عن الروتين و الملل و يشجع على العمل والممارسات الإبداعية في جو من الحماس و التشويق و يزيد من دافعية الإنجاز. كما نهدف من خلال هذا البحث إلى التعرف على أثر التنوع باستخدام الأسلوب الأمري التدريبي و الاكتشاف الموجه في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي في مسابقتي العدو (50م) و الوثب الطويل لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة، و لإجراء هذه الدراسة و تأسيسها لما تقدم، اشتملت هذه الدراسة على بابين: لقد تناول الطالب الباحث في الباب الأول الدراسة النظرية، حيث تضمنت هذه الأخيرة فصلين، حيث جاء في الفصل الأول أساليب تدريس التربية البدنية في مرحلة التعليم المتوسط و ذلك لإلقاء نظرة عامة حول التدريس و الأساليب و خاصة

الأساليب المستهدفة، أما الفصل الثاني فتناول مسابقة عدو المسافات القصيرة و الوثب الطويل في ألعاب القوى و عناصر الأداء البدني و أخيرا خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة) من كل الجوانب. أما الباب الثاني فهو تطبيقي و الذي اختص بمنهجية البحث و عرض و مناقشة النتائج، فاشتمل على فصلين مكملين أحدهما تناولنا فيه منهجية البحث و الإجراءات الميدانية، أما الفصل الأخير فقمنا فيه بعرض و تحليل و مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث. و اعتمدنا في انجاز بحثنا على المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، وعينة اشتملت على (30) تلميذ (إناث) و تتراوح أعمارهم بين (11-12) سنة و تم اختيارهم بطريقة مقصودة ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة قمنا باستخدام استمارة استطلاع رأي أساتذة التعليم المتوسط لمعرفة واقع استخدام أساليب التدريس في درس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى مجموعة من الاختبارات البدنية و اختبارات الانجاز التي تقيس بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في مسابقتي العدو (50م) و الوثب الطويل. وقد توصلنا إلى أن التنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة (الأسلوب الأمري، التدريبي و الاكتشاف الموجه) في درس التربية البدنية والرياضية لم يؤثر إيجابا في تحسين عناصر الأداء البدني في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة. بينما أثر إيجابا في تحسين الانجاز الرقمي للتلاميذ في الفعالتين، والتنوع باستخدام أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في درس التربية البدنية و الرياضية هو الأسلوب المثالي لتحقيق أهداف منهاج التربية البدنية و الرياضية، و ضمان النمو المتكامل للمتعلم من جميع النواحي. و نقترح الاهتمام بعمل برامج تعليمية مبنية على التنوع باستخدام الأساليب المباشرة و غير المباشرة تسعى لتشجيع العمل الإبداعي في مختلف التخصصات الرياضية و تنمية السمات الابتكارية و الاتجاهات الايجابية نحو الإبداع. و في الأخير نأمل أن نكون قد بينا و لو بشكل بسيط بعض النقائص و النقاط التي يجب الوقوف عليها و تعديلها في درس التربية البدني و الرياضية، عند تعليم تقنيات و مهارات الأنشطة المختلفة عامة، و فعاليتي العدو و الوثب الطويل بصفة خاصة، و ننوه بضرورة القيام

بمزيد من هذه الدراسات حول طرق و أساليب تدريس التربية البدنية و الرياضة بغية إيجاد سبل لتقويتها و التخلص من عيوبها و الزيادة في جودة و فعالية العملية التعليمية.

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المصادر و المراجع العربية:

- 1- إبراهيم حماد مفتي. (1998). *التدريب الرياضي الحديث*. القاهرة: دار النشر العربي .
- 2- ابراهيم سالم السكار و أحمد سالم حسين و عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (1998). موسوعة فيسيولوجية مسابقات المضمار.
- 3- إبراهيم سلامتو وزياد الطحاينتو و محمود الحليق. (29 3, 2007). أثر استخدام أسلوب التقييم الذاتي والاكتشاف الموجه على تحسين الأداء في مهارتي الضربة الأمامية القاطعة والضربة الخلفية القاطعة في كرة الطاولة لطلبة كلية التربية البدنية. *الجامعة الهاشمية* .
- 4- أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان. (1994). *فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- أبو العلاء عبد الفتاح و محمد حسن علاوي. (2000). *فسيولوجيا لتدريب الرياضي* (الإصدار ط5). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- احمد ابراهيم الخواجا و مهند حسين البشتاوي. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي*. الأردن: دار وائل للطباعة و النشر.
- 7- أحمد بسطويسي. (1997). *سباقات المضمار ومسابقات الميدان*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- أحمد حسين و فارعة محمد حسن سليمان اللقاني. (1995). *التدريس الفعال*. القاهرة: عالم الكتاب.
- 9- أحمد عطا الله. (2006). *أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 10- إسماعيل خليل إبراهيم. (2010). أسس فلسفة التربية الرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي. عمان: دار دجلة ناشرون و موزعون.
- 11- اسماعيل عبد زيد عاشور و عماد طعمة. (2016). المعلم بين البيداغوجية و التطبيق. عمان: دار دجلة.
- 12- آسيا مغاربة. (09, 01, 2018). واقع العملية البيداغوجية لحصة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي الجزائري. منصة الكترونية للنشر الالكتروني للمجلات العلمية الجزائرية ، 06 (02)، الصفحات 9-16.
- 13- اللجنة الوطنية للمناهج. (2015). الوثيقة المرافقة لمادة التربية البدنية و الرياضة في مرحلة التعليم المتوسط. الجزائر: وزارة التربية الوطنية.
- 14- اللجنة الوطنية للمناهج. (2016). مناهج مرحلة التعليم المتوسط. الجزائر: وزارة التربية الوطنية.
- 15- اللجنة الوطنية للمناهج. (2015). مناهج التربي البدنية و الرياضية لمرحلة التعليم المتوسط. الجزائر: وزارة التربية الوطنية.
- 16- أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط- تدريب- قياس. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 17- أمين انور الخولي. سباقات الميدان و المضمار (جري المسافات المركبة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- أمين أنور الخولي (1996) أصول التربية البدنية و الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي
- 19- بعوش خالد و سعدي عبد المجيد و عز الدين رامي. (15, 05, 2017). مساهمة التدريس بالمقاربة بالكفاءات في تفعيل عملية التعلم أثناء درس التربية البدنية و الرياضية. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 02 (01)، الصفحات 95-110.

- 20- بن بوله عبد الله. (2012). *التباين في بعض الصفات البدنية و علاقتها بمستوى الانجاز الرقمي في غعاليتي الوثب الطويل و عدو (80.60)م. جامعة مستغانم: مذكرة الماستر.*
- 21- بناصر محمد و بوشيبية مصطفى و أحمد أحسن. (01 03, 2018). *واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في ظل اصلاحات الجيل الثاني من المقاربة بالكفاءات في الطور المتوسط من وجهة نظر المدرسين. منصة الكترونية للنشر الالكتروني للمجلات العلمية الجزائرية ، 04 (01)، الصفحات 08-118. (بن عطا الله مومن/بوحاج)*
- 22- بوحاج مزيان. (2012). *بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية. جامعة الجزائر: مذكرة دكتوراه.*
- 23- بوكرة عباسي ، لعربي بلال حسان. (2018). *تقييم منهاج الجيل الثاني لمادة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط من وجهة نظر الاساتذة. جامعة خميس مليانة: مذكرة ماستر.*
- 24- جابر عبد الحميد جابر. (1989). *سيكولوجيا التعلم و نظريات التعلم. الكويت: دار الكتاب.*
- 25- حسن السيد أبو عبده. (2008). *الإعداد البدني للاعب كرة القدم. الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.*
- 26- حسن عقيل يحيى الاعرجي و علي مهدي. (2010). *تأثيراستخدام اسلوب الاجزاء الصعبة في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية رمي الرمح للطلاب. المجلات الاكاديمية العلمية العراقية ، 1 (17)، الصفحات 149-168.*
- 27- حسين عزيز فاضل. (2015). *التربية الرياضية الحديثة (الإصدار ط1). الأردن: الجنادرية للنشر و التوزيع.*
- 28- حمدان ساري. (1993). *دليل معلم التربية الرياضية.*
- 29- حنا غالب. (1970). *مواد و طرق التعليم في التربية المتجددة. بيروت.*

- 30- حنفي محمود مختار. (1994). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 31- خليل مخاليل معوض. (2003). *علم النفس التربوي اسسه و تطبيقاته*. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- 32- خمالي سفيان. عبدلي يوسف. (2014). *اثر بعض المتغيرات الكينيماتيكية على مرحلة الانطلاق في سباق السرعة 100م*. جامعة مستغانم: مذكرة ماستر.
- 33- خير الدين احمد عويس. (1999). *دليل البحث العلمي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34- د. كريمان بدير. (2010). *الأسس النفسية لنمو الطفل (الإصدار ط2)*. عمان. الأردن: دار المسيرة.
- 35- د. كريمان بدير. (2010). *الأسس النفسية لنمو الطفل (الإصدار ط3)*. عمان. الأردن: دار المسيرة.
- 36- د. رأفت محمد بشناق. (2010). *سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية) (الإصدار ط2)*. لبنان. بيروت: دار النفائس.
- 37- دولة عبد الكريم. (2017). *أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدي لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17) سنة*. جامعة زيان عاشور الجلفة: مذكرة ماستر.
- 38- ديوبولد فاندلين. (1985). *مناهج البحث في التربية و علم النفس (الإصدار ط3)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 39- رائد محمد مشتت. (2004). *تصميم و تقنين اختبارات لقياس التوافق الحركي بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة*. البصرة.

- 40- ريوح صالح. (25 02, 2018). وحدات تعليمية مقترحة باستعمال أسلوب التدرّيس (التضميني و التدريبي) و أثرهما على الإنجاز الرقمي لنشاط القفز الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة المعيار ، 8 (2)، الصفحات 205-210.
- 41- رشيد خضر فخري. (2006). الاختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس . عمان: دار القلم لنشر و التوزيع.
- 42- رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (الإصدار ط1). الجزائر: دار الهدى للطباعة والتوزيع.
- 43- ساري أحمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم. (2001). اللياقة البدنية و الصحية. . . الكويت: دار وائل للطباعة و النشر.
- 44- سالم لبيد. (2016). دور بعض أساليب التدريس غير المباشرة في تنمية دافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة: مذكرة ماستر.
- 45- سامي محمد ملحم. (2004). دورة حياة الإنسان . الأردن . عمان: دار الفكر.
- 46- سمير مسلط الهاشمي. (1999). البيوميكانيك الرياضي (الإصدار ط2). الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 47- صالح ذياب هندي و هشام عامر عليات. (1999). دراسات في المناهج و الأساليب العامة. ط7. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 48- صريح عبد الكريم الفضلي. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي و الاداء الحركي (الإصدار ط1). عمان: دار دجلة.
- 49- طالب علالي. (01 03, 2018). واقع تطبيق منهاج الجيل الثاني من المقاربة بالكفاءات في تدريس التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط - دراسة ميدانية على أساتذة التربية البدنية

- بولاية تلمسان، مقاطعة تلمس. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، 15 (02)، الصفحات 22-38.(صريح/عادل مجيد)
- 50- عادل مجيد خزعل و رائد مشنت و ناهدة عبد زيد الديلمي. (2015). الكرة الطائرة الحديثة و متطلباتها التخصصية. بيروت: دار الكتب العلمية.
- 51- عبايسة حسام الدين. (2005). فعالية برنامج بأسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية الابداع الحركي و الرضى الحركي لدى الناشئين. جامعة المسيلة: اطروحة دكتوراه.
- 52- عباس أحمد صالح و عبد الكريم السمراي. (1991). كفاءات تدريسية في طرائق تدريس ت.ب.ر. جامعة بغداد.
- 53- عبد الحميد توفيق فراخ. (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز. الاسكندرية: دارالوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
- 54- عبد الفتاح محمد أحمد دويدار. (2005). استخدام أسلوب ما فوق التحليل *Meta Analysis* في الوقوف على أوجه التشابه و الإختلاف في الشخصية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 55- عبد الكريم عفاف. (1994). التدريس لتعليم التربية الرياضية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 56- عبد الهادي السيد عبده و فاروق السيد عثمان. (2002). القياس والاختبارات النفسية (أسس وأدوات). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 57- علي حسين القصعي. (1980). الوثب و القفز في ألعاب القوى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 58- علي رجب ماجدة. (2001). تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على تنمية الابتكار الحركي و بعض الحركات الاساسية لتلا ميد الصف الاول. الاسكندرية: المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنات.

- 59- علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضية. جامعة القادسية.
- 60- عماري حياة. (09, 01, 2018). طرق و أساليب التدريس وو فعاليتها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي الجزائري. منصة الكترونية للنشر الالكتروني للمجلات العلمية الجزائرية ، 06 (02)، الصفحات 24-32.
- 61- فان ألينا ديوبولوب. (1980). مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة نبيل نوفل و آخرون (الإصدار ط3). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 62- فكري حسن الريان. (1995). التدريس. القاهرة: عالم الكتاب.
- 63- قاسم حسن حسين. (1999). فعالية الوثب و القفز (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 64- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 65- كمال كحلي و قادة بلكيش. (15, 01, 2016). أثر التدريس بأسلوبين التضميني والتبادلي على الرفع من. مجلة التحدي ، 7 (2)، الصفحات 113-124.
- 66- ليلي السيد فرحات. (2003). القياس والاختبار في التربية الرياضية (الإصدار ط2). القاهرة: مركز الكتاب لمنشر.
- 67- ماجد محمد الخياط. (2011). أساسيات البحوث الكمية والنوعية في العلوم الاجتماعية (الإصدار ط1). الاردن: دار الياية للنشر و التوزيع.
- 68- مايرزان. (1990). علم النفس التجريبي الترجمة خليل إبراهيم البياتي. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.

- 69- مجاهد مصطفى. (2016). أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية الرياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي. جامعة مستغانم: أطروحة دكتوراه.
- 70- محسن محمد حمص. (1998). المرشد في تدريس التربية الرياضية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 71- محسن محمد حمص و نوال ابراهيم شلتوت. (2008). طرق و أساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
- 72- محمد الجوهرى و عبد الله الخريجي. (2008). طرق البحث الاجتماعي،، 1442 ، ص 15 (الإصدار ط 5). القاهرة.
- 73- محمد السمرائى و مجيد الطالب. (1981). مبادئ الاحصاء بالاختبارات البدنية و الرياضية. العراق: جامعة الموصل: النشر و الطباعة.
- 74- محمد جابر بريقع و خيرية ابراهيم السكري. (2001). سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6-18 سنة . الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 75- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (2001). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 76- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين. (1987). الاختبارت المهارية و النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 77- محمد حسن و محمد نصر الدين رضوان علاوي. (1988). القياس في التربية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 78- محمد حسين عبدالمنعم. (1995). دراسة و بحوث في تدريس العلوم و التربية التعليمية. مصر: مكتبة النهضة.

- 79- محمد زياد حمدان. (1982). أدوات ملاحظة التدريس. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 80- محمد صالح الحثروبي. (1997). نموذج التدريس الهادف. الجزائر: دار الهدى.
- 81- محمد صبحي حسانين. (1995). نموذج الكفاية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 82- محمد صبحي حسانين. (1990). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الإصدار الجزء الأول , ط 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 83- محمد عوض بسيوني. (1992). نظريات و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية...ط2. 1992.ص96). ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 84- محمد محمد قشرة. (1967). أصول ألعاب القوى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 85- محمد محمود الحلية. (2002). أثر برنامج على بعض وظائف الذاكرة اللفظية العامة في الاستدعاء المباشر للمعلومات لدى التلاميذ. مصر: مجلة كلية جامعة الأزهر.
- 86- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم البيية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 87- محمود إسماعيل. (1996). مناهج البحث في إعلام الطفل. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 88- مصباح مختار و خلادي زكريا. (2015). أثر الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب متعدد المستويات في تطوير الجانب المعرفي و بعض القدرات البدنية في فعالية السرعة 60م عند تلاميذ الرابعة متوسط. جامعة مستغانم: مذكرة ماستر.
- 89- مصطفى فهيم. (2006). الطفل و التربية الابداعية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 90- مقدم عبد الحفيظ. (2003). الاحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 91- منصورى نبيل و رفيق علوان. (25 10, 2017). دور أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية التعلم وزيادة التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية ، 10 (02).
- 92- منى الحديدي و جمال الخطيب. (2009). المدخل الى التربية الخاصة. الاردن: دار حنين للنشر و التوزيع.
- 93- مهديد زكرياء و تلمساني سفيان. (2016). اهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية و المهارية و الخططية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. جامعة مستغانم: مذكرة الماستر.
- 94- مهند حسين البشتاوي. (2010). احمد ابراهيم الخوجا مبادئ التدريب الرياضي. الأردن: دار وائل للطباعة و النشر.
- 95- موسكا و سارة آشورث موستن. (1991). تدريس التربية الرياضية ترجمة جمال صالح. بغداد.
- 96- مويبي محمد و بوكليخة حسين. (2016). تطبيق المقاربة بالكفاءات في درس التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر الأساتذة. جامعة مستغانم: مذكرة ماستر.
- 97- ميرك أولسن. (1974). التوجيه لفلسفة أسسه و وسائله، ترجمة: عثمان لبيب فراج، محمد نعمان صبري. القاهرة: دار النهضة العربية.
- 98- نبيل عبد الهادي 1999 ، القياس والتقييم التربوي واستخداماته في مجال التدريس ، ط 1 ، الأردن ، دار وائل للنشر والتوزيع.
- 99- ناهد محمود سعد و نبلي رمزي فهيم. (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- 100- نسرین حمزة عباس السلطاني. (20.10.2014). تم الاستيراد من كلية التربية الأساسية جامعة بابل:
- <http://basiceducation.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=11&lcid=41430>
- 101- ناهدة عبد زيد الدليمي. (2012). أساليب في التعلم الحركي. بيروت: دار الكتب العلمية.
- 102- نعيم عبد الحسين جمال صبري فرج. (2012). الاعداد البدني و المهاري لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. عمان: دار دجلة للنشر.
- 103- أحمد النجدي و اخرون. (2003). طرق و اساليب حديثة في تدريس العلوم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 104- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 105- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. (2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. الجزائر: دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 106- يحي عبد الحميد. زبالح عبد القادر. (2017). اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي. جامعة مستغانم: مذكرة ماستر.
- 107- غازي العنزي. (06, 12, 2008). بدنية مكتبة التربية البدنية. تم الاسترداد من:
- <https://www.bdnia.com/?p=122>

المصادر و المراجع الأجنبية :

- 108- Mary Bay and Others .(2009) .Science Instruction For the Mildly Handicapped Direct Instruction versus Discovery Teaching Op.cit.
- 109- Claire Safont Mottay et Nathalie Oubrayie Rousse Héline Ricaud Droisy .*Psychologie de développement enfance et adolescence* .Dunod: .
Manuels visuels de licence. www.dunod.com.
- 110- Clark.B .(1992) .Grozing up Giftedness4 .ed .New york: Macmillan publishing company.
- 111- Inglis-R .(1989) .Training for the sprint athleticcoach .London.
- 112- Jean Claud Combessie- .(1996) .*la méthode en sociologie(série approches* .(Alger :casbah-la découverte-paris.
- 113- JOEL GORDEAN .(1988) .*FOOTBALLE DE L'OCODE* .PARIS : ASSOCIATIONS, EPSP.
- 114- Kelvin L . Seifer .(1991) .Educational Psychology .Doston: Houghton Mifflin company.
- 115- Kenneth D.Moore and Cheri Quin .(1994) .Secondary Instructional Methods .WMC.Brown Communications INC.
- 116- Mourise Angers .(1996) .*initiation pratiqueà la méthodologie des science humains* . Alger: casbah/-cec-qubes.
- 117- Paul G.Josien .(1995) .A physical Sience Discovery course for Elementary School Teachers .journal of Chemical Education. vol 7 . no.

118- Piasenta.j .(1988) .*l'éducation athlétique, collection entrainement* .
Paris :insep.

119- Thierry blancon Frédéric aubert و ،sébastien levicq .(2004) .
athlétisme 2.les sauts » .de l'école...aux ssociation . revue.eps.

120- Writhen .(1968) .Discovery and Expository task presentation in
elementary mathematics .Journal of Education Psychology.

الملاحق



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



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

قسم النشاط البدني الرياضي (مدرسي).

إستمارة ترشيح الاختبارات

تحية طيبة

يقوم الطالب الباحث بدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في تخصص النشاط البدني الرياضي (مدرسي).

تحت عنوان: فاعلية التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة.

نظرا لما لسيادتكم من باع واسع و خبرة وفيرة في هذا المجال, نرجو منكم التفضل بإبداء الرأي حول أنسب الاختبارات التي تساهم في قياس الأداء البدني في كرة السلة لتلاميذ السنة الأولى متوسط و الذين تتراوح أعمارهم بين (12-13) سنة.

نرجوا منكم سيدي اختيار اختبار واحد ترونه أنسب لقياس كل عنصر من العناصر التالية بوضع علامة (x)، مع اقتراح تعديل أو اختبارات أخرى ترونها مناسبة لمستوى عينة الدراسة، وذلك خدمة للبحث العلمي.

وفي الاخير لكم من الباحث فائق التقدير والاحترام.

تحت إشراف:

أ.د/ بن سي

من إعداد الطالب الباحث:

بلحيداس محمد بالصاديق.

قدور حبيب .

السنة الجامعية: 2019/2018.

بعد الإطلاع على مجموعة من المراجع و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة، قام الطالب الباحث بجمع و تحديد مجموعة من الاختبارات لغرض قياس الأداء البدني و المهاري لتلاميذ السنة الأولى متوسط (12-13) سنة، و التي نعرضها في الجدول التالي.

نرجوا منكم سيدي وضع علامة (x) أمام اختبار واحد ترونه أنسب لقياس كل عنصر من العناصر التالية مع اقتراح تعديل أو اختبارات أخرى ترونها مناسبة لمستوى عينة الدراسة، وذلك خدمة للبحث العلمي:

اختبارات قياس الأداء البدني:

نوع الاختبار	اسم الاختبار	ضع علامة (x) أمام ما تراه مناسب	
		موافق	الاقتراحات
القوة	الأطراف العلوية	اختبار دفع الجلة 2 كغ	
		اختبار دفع كرة طبية 2 كغ	
		اختبار دفع كرة طبية 3 كغ	
القوة	الأطراف السفلية	اختبار الوثب الخماسي الخاص بالقوة	
		اختبار 3 وثبات متتالية أفقية	
السرعة		اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	
		اختبار عدو 30م بين ركني ملعب كرة السلة	
		اختبار عدو 20م	
التحمل		اختبار جري 3*6م	
		اختبار الجري في المكان لدقيقتين	
		اختبار جري/مشي 600م	
المرونة		اختبار جري 400م	
		اختبار ثني الجذع من الجلوس	
الرشاقة		اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	
		الجري المتعرج مسافة 25م	
		اختبار الجري المكوكي 4*10م	
التوازن		اختبار الرشاقة T	
		اختبار الوقوف على مشط القدم	
		اختبار الدوائر المرقمة	
التوافق		اختبار رمي و استقبال الكرات	
		اختبار الجري في شكل 8	

.....اقتراحات أخرى.....

السنة الجامعية: 2018-2019

المحور الأول: المام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر.			
أحيانا	لا	نعم	الفقرات
			1 لدي اطلاع على أساليب التدريس الحديثة في مادة ت ب ر
			2 اعتمد على الخبرة في التدريس
			3 عادة ما أكون مسئول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور التلاميذ يكمن في العمل فقط.
			4 دائما أحرص على طلب المزيد من التكرارات في الأداء وكذلك المزيد من التغذية الراجعة
			5 نادرا ما اعتمد على نظام العمل التبادل في شكل أزواج في تنفيذ الواجبات الحركية المقررة في الدرس
			6 غالبا ما أصمم بطاقة الواجب موضحا فيها معايير الأداء و التغذية الراجعة حسب هدف الدرس
			7 غالبا ما أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول التلاميذ دون تحضير مسبق .
			8 غالبا ما اعتمد على أسلوبى الخاص مصدره الاحتكاك و الخبرة في تسيير الدرس و تحقيق الأهداف
			9 اترك الفرصة للتلميذ بأداء العمل بنفسه إلى جانب التقويم بناء على بطاقة الواجب (معايير الأداء) مصممة مسبقا
			10 نادرا ما أصمم نفس الواجب الحركي بدرجات مختلفة من الصعوبة و يترك القرار الاختيار للتلميذ.
			11 أجد صعوبة في تحسين وتنمية الأداء البدني والمهاري للتلاميذ خلال درس ت ب ر .
			12 غالبا ما أستخدم التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة ت ب ر

			13	أتيح للتلاميذ فرصة اكتشاف الأداء الصحيح من خلال أسئلة موجهة مني للوصول للإجابة الصحيحة.
			14	دائما ما احرص على التنوع في أساليب التدريس متنوعة في إخراج مراحل سير الدرس
المحور الثاني: التنظيم العام لدرس ت.ب.ر.				
			1	غالبا ما أعتمد في تحضير لدرس التربية البدنية والرياضية على المذكرات التعليمية الموجودة في الانترنت.
			2	أقوم بالتخطيط المسبق للدرس و التحضير للأدوات و الإجراءات الضرورية الخاصة بالسلامة العامة أثناء الدرس
			3	أعمل على تنمية قدرة التلميذ للتحقيق من صحة الأداء المهاري من خلال بطاقة الواجب
			4	احرص على النداء و تنظيم التلاميذ في أفواج مع تحديد المسؤوليات
			5	أقوم بتمارين الإحماء مع تصحيح الأداء في مختلف المواقف دون فتح المجال للممارسة الإبداعية.
			6	لا أوافق على إعطاء دروسي للتعويض لصالح مواد أخرى
			7	أجد صعوبة في ترجمة أهداف المناهج إلى وحدات تعليمية
			8	أستعين بدليل مرفق في تدريس مادة ت ب ر
			9	قلما أجد صعوبة في تطبيق محتوى المنهاج ميدانيا.
			10	تساهم دروسي في مراعاة الفروق الفردي و اكتشاف المواهب و ضمان المشاركة في الرياضة المدرسية
			11	تساعد دروسي في إكساب التلاميذ المهارات الأساسية في كرة اليد،السلة و الكرة الطائرة.
			12	تكسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة و الفوز و تنمي لديهم روح القيادة
			13	تساعد دروسي في إكساب التلاميذ المهارات الأساسية في مسابقة السرعة و الوثب و دفع الجلة.
			14	تكسب دروسي التلاميذ الوعي بأهمية اللياقة البدنية في الحياة اليومية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي (مدرسي).



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراه المحتمون الموقعون أدناه، أن الطالب الباحث بلحيداس محمد بالصديق المستوى السنة الثانية ماستر ل.م.د من قسم التربية البدنية و الرياضية قد حكم أدوات بحثه (استمارة ترشيح اختبارات عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي، و استمارة استبيان الدراسة الاستطلاعية) التي تدرج ضمن متطلبات انجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي: 2018-2019 تحت عنوان: **فاعلية التنويع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة و غير المباشرة في تحسين بعض عناصر الأداء البدني و الإنجاز الرقمي في فعاليتي العدو (50م) و الوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة، و عليه و بعد الأخذ بأرائهم جميعا و عرضها على الأستاذ المشرف و من ثم إخراجها في الصيغة النهائية، و منه تعتبر الأدوات صادقة فيما وضعت لقياسه (صدق المحكمين).**

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	المعهد	التخصص	الدرجة العلمية	الأستاذ
	مستغانم	مناهج و طرق تدريس	أ.د	أ. زيتوني عبد الحادي
	مستغانم	مناهج و طرق تدريس	أ.د	أ. لكسيس فادية
	مستغانم	مناهج و طرق تدريس	د	د. فيكوري بوحليل
	مستغانم	مناهج و طرق تدريس	د	د. ر. ه. ه.
	مستغانم	مناهج و طرق تدريس	د	د. أ. ه. ه.
	مستغانم	مناهج و طرق تدريس	د	د. أ. ه. ه.

جدول يوضح نتائج التجربة الأستطلاعية:

الوثب الطويل		عدو 50م		عدو 30م		الجري في الشكل "8"		ثني الجذع من الوقوف		الوثب الخماسي		الوثب العريض		العينة
إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	
1.6	1.5	10.14	11.47	6.5	6.2	8	7.07	7	10	6.4	6.6	1.1	1.2	1
1.7	1.6	10.6	10.84	7	7.24	7.5	7.55	13.6	13.5	6.4	6.38	1.38	1.28	2
1.9	2	10.02	9.7	6.2	6.5	6.4	7.89	2.8	2	8.5	8.35	1.4	1.44	3
1.3	1.6	11.22	11.43	7.52	7.67	10.3	11.2	5.5	5	6.7	6.4	1.2	1.1	4
1.9	2	12.03	11.99	7.5	7.66	8.02	7.39	2	1	7.7	6.96	1.36	0.5	5
1.8	1.5	10.4	10.46	7.7	7.02	7.68	8.6	11	16	7.9	6.88	1.4	1.5	6
2	2.2	9.25	9.18	5.29	5.96	7.23	6.69	5	3	7.2	7.58	1.55	1.5	7
1.3	1.5	10.52	10.47	8	8.15	7.4	7.6	12.5	12	6.2	6.33	1.5	1.5	8

جدول يوضح متغيرات النمو للعينتين الضابطة و التجريبية:

الوزن		الطول		السن		العينة
التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	
36.5	28	1.45	1.25	12	12	1
29	33	1.3	1.3	12	13	2
25	36	1.1	1.4	12	12	3
38	31	1.4	1.35	11	12	4
28	26	1.2	1.15	11	12	5
27	24	1.25	1.18	12	13	6
31	23.5	1.3	1.2	11	11	7
38	31.5	1.35	1.29	11	11	8
39	35	1.42	1.32	12	13	9
32	28	1.38	1.26	12	11	10
27	34	1.25	1.3	12	12	11
37	37	1.4	1.38	12	12	12
35	34	1.43	1.42	12	13	13
32	27	1.36	1.27	12	12	14
27.5	22	1.28	1.18	12	11	15

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية لعينتي الباحث الضابطة و التجريبية:

العينة	الوثب العريض		الوثب الخماسي		ثني الجذع من الوقوف		الجري في الشكل "8"		عدو 30م		عدو 50م		الوثب الطويل	
	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا
1	1.3	1.6	7.5	7.9	7	9.2	8	9.23	6.1	7.3	11.45	11.2	2	1.8
2	1.2	1.4	7.8	6.8	10	2	8.02	8.4	6	5.9	10.86	10.3	2	2.4
3	1.48	1.36	9.4	8.5	13.6	5.4	7.07	9.3	7.09	7.8	9.5	12.4	1.7	1.7
4	1.2	1.5	7.82	7.8	5.5	6.3	11.2	6.1	7.3	6.23	11.45	10.58	2.3	2
5	1.9	1.4	8.3	6.69	2	10.2	7.55	8.5	5.1	5.99	12.01	10.6	1.8	2
6	1.5	1.6	8.7	7.3	11.5	5.5	10.3	9.55	7.32	6	10.44	9.55	2	1.6
7	1.6	1	7.8	8.5	3	6	7.68	7.7	7.55	7.5	9.18	10.68	1.6	2.2
8	1.5	1.4	8.7	7.65	12	12.6	7.39	8.9	5.59	8.15	10.5	12.95	2	1.3
9	1.4	1.3	7.5	8.4	1	3	7.6	6.95	8.1	6.92	10.11	11.22	2.6	1.6
10	1.25	1.42	8.36	8.9	2.8	2.5	5.25	7.8	5.2	8.2	10.9	10.89	1.5	1.95
11	1.62	1.7	8.1	6.9	6	1.8	8.3	8.36	6.09	8.32	9.99	11.1	2.4	2.32
12	1.35	1.25	8.39	7.5	7.5	8	7.75	9.44	7.12	7.78	11.23	9.86	2.2	1.88
13	1.39	1.55	7.3	8.5	2.8	7.5	6.95	10.6	8.04	6.95	12.02	11.92	2.5	1.96
14	1.65	1.4	8.2	6.9	9.2	6.3	7.4	7.48	7.55	6.44	10.5	10.94	1.3	1.76
15	1.4	1.66	7.5	7.23	6.3	2	10.6	11.15	6.7	6.5	9.25	10.82	2.15	2.35

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية:

الوثب الطويل		عدو 50م		عدو 30م		الجري في الشكل "8"		ثني الجذع من الوقوف		الوثب الخماسي		الوثب العريض		العينة
إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	
2.3	2	10.7	11.45	6	6.1	8.07	8	7.5	7	7.4	7.5	1.5	1.3	1
2	2	9.43	10.86	5.98	6	7.8	8.02	9	10	7.85	7.8	1	1.2	2
2	1.7	9.03	9.5	6.78	7.09	7.21	7.07	12	13.6	9.7	9.4	1.5	1.48	3
2.5	2.3	10.09	11.45	6.98	7.3	11	11.2	6	5.5	7.9	7.82	1.4	1.2	4
2.1	1.8	10.4	12.01	5.09	5.1	7.1	7.55	3	2	8	8.3	1.8	1.9	5
2.5	2	10.5	10.44	7.07	7.32	9.56	10.3	11	11.5	8.5	8.7	1.6	1.5	6
1.9	1.6	10.5	9.18	7.15	7.55	7.62	7.68	5	3	7.8	7.8	1.5	1.6	7
2.4	2	10.3	10.5	5.36	5.59	7.32	7.39	12	12	8.85	8.7	1.5	1.5	8
2.6	2.6	10.06	10.11	7.56	8.1	7.65	7.6	2	1	7.8	7.5	1.6	1.4	9
2	1.5	9	10.9	5.12	5.2	5.37	5.25	3.5	2.8	8.25	8.36	1.2	1.25	10
2.6	2.4	9.96	9.99	5.97	6.09	8.33	8.3	6.5	6	8.4	8.1	1.65	1.62	11
2.35	2.2	10.22	11.23	6.87	7.12	7.62	7.75	8	7.5	8.45	8.39	1.3	1.35	12
2.7	2.5	11.6	12.02	6.66	8.04	6.98	6.95	3	2.8	7.5	7.3	1.5	1.39	13
1.6	1.3	10.78	10.5	7.22	7.55	7.36	7.4	9.7	9.2	8.5	8.2	1.68	1.65	14
2.4	2.15	9.1	9.25	6.43	6.7	10.7	10.6	6.5	6.3	7.5	7.5	1.6	1.4	15

جدول يوضح الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة:

الوثب الطويل		عدو 50م		عدو 30م		الجري في الشكل "8"		ثني الجذع من الوقوف		الوثب الخماسي		الوثب العريض		العينه
إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	إ.ب	إ.ق	
1.7	1.8	11.2	11.2	7.15	7.3	9.2	9.23	9.5	9.2	7.96	7.9	1.65	1.6	1
2.4	2.4	10.27	10.3	5.89	5.9	8.4	8.4	2	2	6.7	6.8	1.5	1.4	2
1.8	1.7	12.42	12.4	7.69	7.8	9	9.3	5.5	5.4	8.5	8.5	1.4	1.36	3
1.9	2	10.47	10.58	6.27	6.23	6.21	6.1	6.4	6.3	7.9	7.8	1.4	1.5	4
2.1	2	10.33	10.6	5.98	5.99	8.55	8.5	10.5	10.2	6.5	6.69	1.38	1.4	5
1.7	1.6	9.51	9.55	5.94	6	9.45	9.55	5.4	5.5	7.5	7.3	1.7	1.6	6
2.2	2.2	10.52	10.68	7.52	7.5	7.5	7.7	6.2	6	8.7	8.5	1.2	1	7
1.5	1.3	11.69	12.95	8.18	8.15	8.8	8.9	12	12.6	7.7	7.65	1.45	1.4	8
1.7	1.6	11.06	11.22	6.88	6.92	6.9	6.95	4	3	8.5	8.4	1.5	1.3	9
2	1.95	10.69	10.89	8.18	8.2	7.9	7.8	2.7	2.5	8.8	8.9	1.35	1.42	10
2.4	2.32	11.15	11.1	8.33	8.32	8.4	8.36	2	1.8	7	6.9	1.65	1.7	11
1.9	1.88	9.8	9.86	7.72	7.78	9.5	9.44	7.5	8	7.5	7.5	1.2	1.25	12
2.2	1.96	11.6	11.92	6.91	6.95	10.2	10.6	7.2	7.5	8.4	8.5	1.6	1.55	13
1.8	1.76	10.83	10.94	6.42	6.44	7.3	7.48	6.5	6.3	7	6.9	1.6	1.4	14
2.4	2.35	10.72	10.82	6.52	6.5	11.2	11.15	2.5	2	7.25	7.23	1.6	1.66	15

جدول يوضح نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية:

الوثب الطويل	عدو 50م		عدو 30م		الجري في الشكل "8"		ثني الجذع من الوقوف		الوثب الخماسي		الوثب العريض		العينة	
	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا	تج	ضا	تج			
	2.3	11.2	10.7	7.15	6	9.2	8.07	9.5	7.5	7.96	7.4	1.65	1.5	1
	2	10.27	9.43	5.89	5.98	8.4	7.8	2	9	6.7	7.85	1.5	1	2
	2	12.42	9.03	7.69	6.78	9	7.21	5.5	12	8.5	9.7	1.4	1.5	3
	2.5	10.47	10.09	6.27	6.98	6.21	11	6.4	6	7.9	7.9	1.4	1.4	4
	2.1	10.33	10.4	5.98	5.09	8.55	7.1	10.5	3	6.5	8	1.38	1.8	5
	2.5	9.51	10.5	5.94	7.07	9.45	9.56	5.4	11	7.5	8.5	1.7	1.6	6
	1.9	10.52	10.5	7.52	7.15	7.5	7.62	6.2	5	8.7	7.8	1.2	1.5	7
	2.4	11.69	10.3	8.18	5.36	8.8	7.32	12	12	7.7	8.85	1.45	1.5	8
	2.6	11.06	10.06	6.88	7.56	6.9	7.65	4	2	8.5	7.8	1.5	1.6	9
	2	10.69	9	8.18	5.12	7.9	5.37	2.7	3.5	8.8	8.25	1.35	1.2	10
	2.6	11.15	9.96	8.33	5.97	8.4	8.33	2	6.5	7	8.4	1.65	1.65	11
	2.35	9.8	10.22	7.72	6.87	9.5	7.62	7.5	8	7.5	8.45	1.2	1.3	12
	2.7	11.6	11.6	6.91	6.66	10.2	6.98	7.2	3	8.4	7.5	1.6	1.5	13
	1.6	10.83	10.78	6.42	7.22	7.3	7.36	6.5	9.7	7	8.5	1.6	1.68	14
	2.4	10.72	9.1	6.52	6.43	11.2	10.7	2.5	6.5	7.25	7.5	1.6	1.6	15

المحور الأول: المام و توظيف أساليب التدريس في درس ت.ب.ر.				
	أحيانا	لا	نعم	الفقرات
1	30	00	30	لدي اطلاع على أساليب التدريس الحديثة في مادة ت ب ر
2	30	08	21	اعتمد على الخبرة في التدريس
3	30	10	03	عادة ما أكون مسؤول عن جميع قرارات الدرس بمفردي ودور التلاميذ يكمن في العمل فقط.
4	30	10	00	دائما أحرص على طلب المزيد من التكرارات في الأداء وكذلك المزيد من التغذية الراجعة
5	30	03	15	نادرا ما اعتمد على نظام العمل التبادل في شكل أزواج في تنفيذ الواجبات الحركية المقررة في الدرس
6	30	03	27	غالبا ما اصمم بطاقة الواجب موضحا فيها معايير الأداء و التغذية الراجعة حسب هدف الدرس
7	30	18	04	غالبا ما أفتح المجال للممارسات المفتوحة حسب ميول التلاميذ دون تحضير مسبق .
8	30	08	16	غالبا ما اعتمد على اسلوبي الخاص مصدره الاحتكاك و الخبرة في تسيير الدرس و تحقيق الاهداف
9	30	12	14	اترك الفرصة للتلميذ بأداء العمل بنفسه الى جانب التقويم بناء على بطاقة الواجب (معايير الاداء) مصممة مسبقا
10	30	08	05	نادرا ما أصمم نفس الواجب الحركي بدرجات مختلفة من الصعوبة و يترك القرار الاختيار للتلميذ.
11	30	09	03	أجد صعوبة في تحسين وتنمية الأداء البدني والمهاري للتلاميذ خلال درس ت ب ر.
12	30	12	15	غالبا ما أستخدم التعلم التعاوني في تدريس مختلف أنشطة ت ب ر
13	30	06	20	أتيح لتلاميذي فرصة اكتشاف الاداء الصحيح من خلال أسئلة موجهة مني للوصول للإجابة الصحيحة.

30	06	22	02	دائما ما احرص على التنوع في أساليب التدريس متنوعة في اخراج مراحل سير الدرس	14
المحور الثاني: التنظيم العام لدرس ت.ب.ر.					
30	12	05	12	غالبا ما أعتمد في تحضير لدرس التربية البدنية والرياضية على المذكرات التعليمية الموجودة في الانترنت.	1
30	05	00	25	اقوم بالتخطيط المسبق للدرس و التحضير للأدوات و الاجراءات الضرورية الخاصة بالسلامة العامة اثناء الدرس	2
30	07	20	03	أعمل على تنمية قدرة التلميذ للتحقيق من صحة الاداء المهاري من خلال بطاقة الواجب	3
30	10	00	20	احرص على النداء و تنظيم التلاميذ في افواج مع تحديد المسؤوليات	4
30	11	01	18	اقوم بتمارين الاحماء مع تصحيح الاداء في مختلف المواقف دون فتح المجال للممارسة الابداعية.	5
30	10	02	18	لا أوافق على اعطاء دروسي للتعويض لصالح مواد أخرى	6
30	08	15	07	أجد صعوبة في ترجمة اهداف المناهج الى وحدات تعليمية	7
30	10	06	14	أستعين بدليل مرفق في تدريس مادة ت ب ر	8
30	13	00	19	قلما أجد صعوبة في تطبيق محتوى المنهاج ميدانيا.	9
30	18	04	08	تساهم دروسي في مراعاة الفروق الفردي و اكتشاف المواهب و ضمان المشاركة في الرياضة المدرسية	10
30	10	00	20	تساعد دروسي في اكساب التلاميذ المهارات الاساسية في كرة اليد،السلة و الكرة الطائرة.	11
30	15	10	05	تكسب دروسي التلاميذ الروح الرياضية في تقبل الهزيمة و الفوز و تنمي لديهم روح القيادة	12
30	08	04	18	تساعد دروسي في اكساب التلاميذ المهارات الاساسية في مسابقة السرعة و الوثب و دفع الجلة.	13
30	10	05	15	تكسب دروسي التلاميذ الوعي بأهمية اللياقة البدنية في الحياة اليومية	14

الوحدة التعليمية رقم: (01)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائط
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقماع - كرات مختلفة- شريط للقياس -كرات- اقمصة رياضية.- ميفاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	كشف المستوى التحصيلي في مسابقة السرعة و الوثب الطويل			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاة – مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة – التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-لعبة موجهة -كشف المستوى في مسابقة السرعة -كشف المستوى في مسابقة الوثب الطويل	الموقف الأول: لعبة الأعداد : ينتشر التلاميذ في المكان المحدد و يتحركون في اتجاهات مختلفة، ثم يعطي الأستاذ رقما ليشكلون مجموعات حسبه. الموقف الثاني: سباق السرعة (50م) ، و يقوم كل تلميذ بالجري منفردا و لمحاولة واحدة. الموقف الثالث: يقوم كل تلميذ منفردا بأداء الوثب الطويل، بحيث يقوم كل تلميذ بمحاولتين.	-التأكيد على الانتشار الجيد. -الجري بأقصى سرعة ممكنة -عدم تجاوز لوح الارتقاء. عدم الرجوع للخلف بعد القفز	-استجابة سريعة و فورية. -مواصلة الجري إلى ما بعد خط النهاية -الوثب الناجح
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -فتح المجال للمناقشة. -التحضير للحصة القادمة.	-التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيد	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ.

الوحدة التعليمية رقم: (02)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائل
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقماع - كرات مختلفة - شريط للقياس - كرات - اقمصة رياضية. - ميكاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يتمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على أداء الحركة الصحيحة للرجلين و اليدين أثناء الجري.			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-يتعلم التلميذ الحركة الصحيحة للرجلين. -يتعلم التلميذ الحركة الصحيحة لليدين. تطبيق التلاميذ لما تعلموه في الدرس	الموقف 01: توضع حلقات متباعدة نوعا ما ثم يسأل التلاميذ: لنتخيل أن هذا نهر و هذه الحلقات هي صخور بارزة فيه: - كيف يمكننا عبور النهر؟ - كيف يمكننا عبور النهر برجل واحدة؟ - هل يمكننا عبور النهر ببطء؟ - أيهما أحسن الجري بخطوات قصيرة أو طويلة؟ - أثناء عبور النهر كيف كانت زاوية الفخذ مع الجسم؟ يقوم التلاميذ بتجربة الجري بخطوات طويلة في عمل فردي. الموقف 02: يجلس التلاميذ على الأرض و يقومون بحركة اليدين أثناء الجري. في مجموعتين بتكرار من 10 إلى 15. الموقف 03: نفس التشكيل السابق لكن هذه المرة يكون العمل من الوقوف. -منافسة : لعبة موجهة (سباق الفريق): يقسم التلاميذ إل فريقين كل فريق مقسم إلى مجموعتين متقابلتين ثم ينطلق التلميذ الأول و يلمس يد الزميل في المجموعة المقابلة لينطلق الآخر و هكذا.	-التعبير بحرية -التأكيد على زاوية المرفق. -الانضباط و العمل بجدية	-تعدد الأفكار. و حركات الصحيحة للرجلين -وصول الإبهام لمستوى النظر. -الحركة الصحيحة لليدين و الرجلين.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -فتح المجال للمناقشة. -التحضير للحصة القادمة.	- إلتزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيدين	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (03)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائط
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقماع - كرات مختلفة- شريط للقياس -كرات- اقمصة رياضية.- ميفاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على الانطلاق السريع(نصف الانتشاء) و . الاستقامة التدريجية للجسم مع . الجري على محور.			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-يتعلم التلميذ الانطلاق من نصف الانتشاء. -يتعلم الاستقامة التدريجية للجسم. -يتعلم الجري على المحور	لموقف 01: للانطلاق بسرعة هل نجعل القدمين بجانب بعضها أم نجعل قدما خلف قدم؟ -في هذا الوضع لتوليد قوة أكبر للانطلاق : نقي القدم الخلفية مرتكزة بكاملها / أو مرتكزة على مشط القدم؟ - متى نرى قوة النابض عندما يكون مضغوطا أو عندما يكون في شكله الأصلي؟ -2 عند سماع كلمة (استعد) كيف نجعل وضعية الجسم لضمان انطلاق قوي؟ - كيف يمكن أن نوجه هذا الوضع نحو الأمام أي في اتجاه خط الوصول؟ -بالنسبة للبيدين أيهما أفضل: أنتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق، أم العكس؟ الموقف 02: يقوم كل تلميذ بحساب 5 خطوات مماثلة لخطوة الجري و يحدد المسافة و من ثم يقف في وضعية الانطلاق ثم يستعد، ينطلق بسرعة ليجري المسافة المحددة. الموقف 03: منافسة بين التلاميذ : يحدد رواق الجري و يقف التلميذ في وضع الانطلاق ثم يستعد و ينطلق عند سماع الإشارة ليجري المسافة .	-مشاركة جميع التلاميذ. -التأكيد على الاستقامة التدريجية -الجري في المحور	-استجابة جماعية. -استقامة تدريجية. -أداء فني جيد.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -سرد النتائج. -فتح المجال للمناقشة. -التحضير للحصة القادمة.	- التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيد -التفكير الجيد	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (04)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائل
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقماع - كرات مختلفة- شريط للقياس -كرات- اقمصة رياضية.- ميفاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على التنسيق بين حركة اليدين و الرجلين أثناء الجري.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف – مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة – التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص: طرح السؤال: ما هي أحسن التمارين لإطالة الأطراف السفلية. ما هي أحسن التمارين لإطالة الأطراف العلوية. -أداء أبجديات السباق.	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-اكتشاف التنسيق الصحيح بين اليدين و الرجلين -تعلم التنسيق من الثبات. -تعلم التنسيق من الحركة. -تطبيق التلاميذ لما تعلموه خلال الدرس	الموقف 01: كيف يمكن التنسيق بين حركة اليدين و الرجلين أثناء الجري؟: حركة الرجل اليمنى مع اليد اليسرى و العكس صحيح/ أو حركة الرجل اليمنى مع اليد اليمنى و العكس صحيح/ أو تثبيت اليدين. الموقف 02: يشكل التلاميذ صفيين متساويان و متقابلان، ثم يقوم كل تلميذ في مكانه برفع الرجل اليمنى مصاحبة لليد اليسرى و الرجل اليسرى مصاحبة لليد اليمنى بالتبادل. التكرار من 15/10 الموقف 03: نفس التشكيل السابق لكن هذه المرة بالمشي. ثم الجري الخفيف. الموقف 04: لعبة موجهة (بر / بحر): يشكل التلاميذ صفيين متوازيين و ينظرون في اتجاهين متعاكسين، عندما يسمع الفريق الأول كلمة (بر) يهرب و الفريق الثاني يلاحقه، و العكس عند سماع كلمة (بحر).	-تجربة البدائل المقترحة. -رفع الركبة بزاوية 90تقريبا. و وصول الإبهام إلى مستوى النظر. -التأكيد على تقنيات الجري.	-اكتشاف البديل الأفضل. -التنسيق بين حركة اليدين و الرجلين. -تطبيق التلاميذ للتعليمات و التوجيهات.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -فتح المجال للمناقشة. -التحضير للحصة القادمة.	- التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيدين	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (05)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائط
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقماع - كرات مختلفة- شريط للقياس -كرات- اقمصة رياضية.- ميفاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على ضبط التوقيت الحركي للركضة التقريبية مع تحديد رجل الارتقاء.			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-اكتشاف التلاميذ لرجل الارتقاء. -تعلم التلميذ ضبط الركضة التقريبية. -يطبق التلاميذ ما تعلموه خلال الحصة.	الموقف 01:نطرح مجموعة من الأسئلة: - هل كل التلاميذ يكتبون باليد اليمنى؟ - لماذا لا يكتبون كلهم باليد اليمنى؟ - هل كل التلاميذ يقفزون بالرجل اليمنى؟ - كيف نحدد رجل الارتقاء المناسبة؟ الموقف 02: يقسم التلاميذ إلى فوجين يقوم التلاميذ بالقفز بخطوات مساوية انطلاقا من الخط المحدد و حساب 15 خطوة تقريبا. و يحدد مكان الانطلاق، و عند سماع الإشارة ينطلق التلاميذ من المكان المحدد إلى الخط المحدد (تحديد يمانل لوح الارتقاء). الموقف 03: منافسة - يقسم التلاميذ إلى فريقين: و يقومون بأداء القفز الطويل و تحسب النتائج لتحديد الفريق الفائز.	-التفكير و التعبير دون تردد. -خطوات مساوية لخطوات الجري -الجدية و الانضباط و التنظيم في العمل	-اكتشاف رجل الارتقاء. -ضبط ناجح للركضة التقريبية. -تطبيق التلاميذ للتعليمات و التوجيهات.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -سرد النتائج. -فتح المجال للمناقشة. -التحضير للحصة القادمة.	- التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيدين	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (06)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائل
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقماع - كرات مختلفة- شريط للقياس -كرات- اقمصة رياضية.- ميفاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على التدرج في السرعة للوصول بأقصى سرعة عند لوح الارتقاء.			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-إدراك التدرج في السرعة. -تعلم التدرج في السرعة. -تطبيق التلاميذ لما تعلموه في الحصة	الموقف 01: كيف نتمكن من تحقيق نتيجية جيدة في القفز؟: الوصول بأقصى سرعة عند لوح الارتقاء/الوصول بسرعة منخفضة / أو الوصول بسرعة متوسطة. -إذا انطلقت بأقصى سرعة من البداية هل يمكن مقاومة التعب و الحفاظ على نفس السرعة حتى الوصول إلى اللوح؟ -كيف يمكن الوصول بأقصى سرعة دون تعب عند لوح الارتقاء؟ الموقف 02 : يقسم التلاميذ إلى مجموعات من 4 تلاميذ متكافئين. ينطلقون بسرعة منخفضة و يزيدون من السرعة تدريجيا بعد كل إشارة صافرة للوصول بأقصى سرعة عند الخط و محاولتين لكل تلميذ و يمكن الزيادة في التكرار بحرية حسب قدرة كل تلميذ. الموقف 03: منافسة بين الفرق في القفز الطويل: يقوم كل تلميذ بمحاولتين و تحتسب أفضل محاولة و تجمع النتائج لتحديد الفريق الفائز.	-الإبداع في الرأي -الوصول بأقصى سرعة عند اللوح. -بذل و تجنيد كل الطاقات.	-تعدد و كثرة الأفكار. -القفز برجل الارتقاء. -تطبيق التلاميذ للتعليمات و التوجيهات.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -فتح المجال للمناقشة. و سرد النتائج. -التحضير للحصة القادمة.	- التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيدين	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (07)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائط
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقمار - كرات مختلفة - شريط للقياس - كرات - اقمصة رياضية - ميكاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على الجري في خط مستقيم و الدفع لأعلى و الأمام .			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-يتعلم التلميذ الجري في خط مستقيم. -يتعلم التلميذ الدفع و الاندفاع. -تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الدرس.	الموقف 01 : نطرح بعض الأسئلة: - ما هي أقصر مسافة بين نقطتين؟ - يمكن أن نجري في خط مستقيم ؟ إذا كانت حركة اليدين من الجانب إلى الجانب/ أو من الأسفل لأعلى / تثبيت اليدين. - ما الذي يتدخل أيضا في الجري في خط مستقيم ؟ ماذا عن حركة الرجلين؟ - كيف يمكن التحكم في الأطراف مع للجري في خط مستقيم؟ الموقف 02: يجري كل تلميذ لمسافة 15م فوق الخط المستقيم (ميدان كرة اليد).للمتعلم الحرية في التكرارات و 4 تكرارات كحد أقصى. الموقف 03: يؤدي التلميذ الركضة التقريبية ثم يقفز محاولا لمس الحبل الذي يرفعه التلاميذ عاليا. الموقف 04: نفس العمل السابق لكن هذه المرة بزيادة المسافة بين الحبل و لوح الارتفاع. الموقف 05: منافسة بين الفرق	-عمل الذراعين من الأسفل (الحوض) إلى مستوى النظر. -القفز برجل الارتفاع -بذل أقصى طاقة.	عدم الميل يمينا و شمالا. تحقيق أقصى ارتفاع. تنفيذ التوجيهات
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -سرد النتائج -فتح المجال للمناقشة. -التحضير للحصة القادمة.	- التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيد	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (08)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائط
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقمار - كرات مختلفة - شريط للقياس - كرات - اقمصنة رياضية - ميكاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على التحكم في الجسم في الهواء (المشي في الهواء).			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-يكتشف التلميذ طريقة المشي في الهواء. -يتعلم التلميذ المشي في الهواء.	موقف 01: -ما هي الحرات التي تقوم بها عند المشي؟ -ما هو الهدف من المشي؟ لماذا نمشي؟ أثناء الطيران في القفز الطويل هناك طريقة المشي في الهواء: -ما هو المشترك بين المشي و المشي في الهواء؟ -نمشي للتنقل من مكان لآخر . إذا لماذا نقفز بطريقة المشي في الهواء؟ موقف 02:توضع طاولتا مرتفعة بالقرب من حوض القفز و يقفز كل تلميذ و يقوم بعمل خطوة أو خطوة و نصف أو خطوتين و عدد تكرار حر أقصاه 5. موقف 03 : يوضع المنط (tremplin) عند لوح الارتقاء و يقوم كل تلميذ بالقفز بواسطته و يحاول انجاز خطوة أو خطوة و نصف إلى خطوتين في الهواء بعدد تكرار من 2 إلى 4. موقف 04: منافسة بين الفرق	-التفكير و حرية إبداء الرأي. -القفز لأعلى و أمام. -عدم ادخار الجهد و رفع التحدي.	-اكتشاف المشي في الهواء. -أداء خطوة و نصف على الأقل. -تنفيذ التعليمات و التوجيهات.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -سرد النتائج. -فتح المجال للمناقشة. -التحضير للحصة القادمة.	-التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيدين	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (09)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائط
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقمار - كرات مختلفة - شريط للقياس - كرات - اقمصنة رياضية. - ميكاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يتمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على الاقتراب السريع مع التنسيق بين الارتقاء بالرجل المناسبة. و . الدفع والظيران المناسب			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-يحدد التلميذ مكان البدء المناسب. -يتدرج التلميذ في السرعة للوصول بأقصىها عند اللوح. -تنسيق بين المراحل السابقة.	الموقف01: يقوم التلاميذ واحدا تلو الآخر بالقفز بخطوات مساوية انطلاقا من الخط المحدد و حساب من 11 خطوة إلى 15 خطوة تقريبا بدءا من رجل الارتقاء. ينطلق التلميذ بسرعة نحو اللوح و يحاول الدفع عاليا لتجاوز العارضة المرتفعة التي وضعت كعائق بتكرار من 2 إلى 4 أقصى حد. الموقف02 : نفس العمل السابق لكن هذه المرة ينطلق التلاميذ من المكان المحدد . بسرعة منخفضة و يزيدون من السرعة تدريجيا بعد كل إشارة صافرة للوصول بأقصى سرعة عند الخط. الموقف03: منافسة بين الفرق بحيث محاولتين لكل تلميذ.	-الدفع لأعلى و أمام -القفز برجل الارتقاء -بذل أقصى طاقة.	عدم تخفيض السرعة عند اللوح. -القيام بخطوة و نصف في الهواء على الأقل تكنيك صحيح.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -فتح المجال للمناقشة. -سرد النتائج. -التحضير للحصة القادمة.	- التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيدين	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.

الوحدة التعليمية رقم: (10)

السنة الدراسية : 2018-2019.	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل	الوسائل
المستوى الدراسي الأولى متوسط	سباق السرعة + الوثب الطويل	50 دقيقة	ملعب المؤسسة	أقماع - كرات مختلفة - شريط للقياس -كرات- اقمصة رياضية. - ميكاتي و صافرة
الكفاءة الختامية	يمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا و المساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف.			
الكفاءة القاعدية	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.			
الهدف الإجرائي	أن يكون المتعلم قادرا على الربط و التنسيق بين جميع المراحل السابقة.			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضيرية	تحضير نفسي و بدني عام	-اصطفاف - مناداة- مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة - التحية الرياضية. -الجري الخفيف حول الملعب 5 دقائق. -التسخين العام و يشمل كل الأعضاء. -التسخين الخاص و يشمل الأعضاء الفاعلة في النشاط	-التزام الصمت و الانتباه -العمل في الأفواج. -التسخين الجيد	-تركيز تام -التنظيم و الانضباط -التعرق و احمرار الوجه
مرحلة الأساسية	-تحضير المتعلم للمنافسة. -تنسيق و ربط التلميذ لجميع مراحل الوثب الطويل. -تنسيق و ربط التلاميذ لتقنيات الجري السريع.	الموقف 01 : طريقة الأداء: يقف التلاميذ في قاطرات مواجهين للشواخص ويسلم لقائد كل مجموعة كرة طيبة، عند الإشارة ينطلق قائد المجموعة من كل فريق نحو الشاخص والدوران من حوله لم العودة باتجاه المجموعة وتسليم الكرة الطيبة بعد اجتياز خط البدء إلى اللاعب الثاني ثم ينتقل اللاعب الذي سلم الكرة إلى آخر القاطرة وتستمر اللعبة حتى آخر لاعب، وعند إنهاء أول فريق للعبة، يرفع قائد المجموعة الكرة عالياً، ويعتبر الفريق الذي يكمل اللعبة أولاً فائزاً. الموقف 02: يقسم التلاميذ إلى ثلاثة فرق و يقومون بإجراء منافسة من جولتين و بمحاولتين لكل تلميذ في الجولة الواحدة بحيث تحتسب أفضل نتيجة مع تحديد الفائز و ترتيب الفرق. الموقف 03: -منافسة : لعبة موجهة (سباق الفريق): يقسم التلاميذ إلى فريقين كل فريق مقسم إلى مجموعتين متقابلتين ثم ينطلق التلميذ الأول و يلمس يد الزميل في المجموعة المقابلة لينطلق الآخر و هكذا	-التأكيد على اتساع الخطوات. -التأكيد على التنسيق بين المراحل. -الجري بالتقنيات الصحيحة	-روح التنافس و فرحة الانتصار. -تنسيق و ربط جيد. -تكنيك سليم.
المرحلة الختامية	فتح المجال للتلاميذ و معرفة آرائهم	-جمع التلاميذ و مناقشتهم حول الحصة. -فتح المجال للمناقشة. -سرد النتائج. -التحضير للحصة القادمة.	-التزام الهدوء. - التركيز و التفكير الجيدين	-البحث على تحسين النتيجة. -توجيه التلاميذ و تقييمهم.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur 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

مستغانم:
13 جاني 2019

قسم : التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2019 / 01 / 292

إلى السيد (ة): مدير متوسطة محمد كبير - مطمور - معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر نرجو من سيادتكم

المحترمة تسهيل مهمة الطالب:

-- بلعيداس محمد بالصديق

المسجل في السنة الثانية ماستر النشاط البدني الرياضي المدرسي للسنة الجامعية

2018 - 2019

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم
رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
إمضاء: د. محمد بن عبد الله براهيم

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

معسكر في : 2019/01/14

مديرية التربية لولاية معسكر
مصلحة التكوين والتفتيش
مكتب التكوين
الرقم : 55/م.ت.ت/ 2019

مدير التربية
إلى

السيدات و السادة : مدير متوسطة عباس بن علي مظمور
مدير متوسطة بغدوس عبد القادر مظمور
مدير متوسطة كبير محمد مظمور
مديري متوسطات بلدية معسكر

الموضوع: تسهيل مهمة

المرجع - مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد
ابن باديس - مستغانم -

تبعاً للمراسلة المذكورة في المرجع أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم تسهيل مهمة

المتربص (ة) : - بلحيداس محمد بالصديق

المولود (ة) بتاريخ : 1995/11/02 معسكر

لإجراء تربص ميدانية بالمؤسسة التي تشرفون عليها
من أجل تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

- مدة التربص: شهرين ابتداء من 2019/01/14.

ع / مدير التربية
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش

زوقارت ناصر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

معسكر في : 2019/01/14

مديرية التربية لولاية معسكر
مصلحة التكوين والتفتيش
مكتب التكوين
الرقم : 2019 / م.ت. / 2019

مدير التربية
إلى

السيدات و السادة : مدير متوسطة عباس بن علي مظمور
مدير متوسطة يغدوس عبد القادر مظمور
مدير متوسطة كبير محمد مظمور
مديري متوسطات بلدية معسكر

الموضوع: تسهيل مهمة

المرجع - مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد
ابن باديس - مستغانم-

تبعا للمراسلة المذكورة في المرجع أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم تسهيل مهمة

المتربص (ة) : - بلحيداس محمد بالصديق

المولود (ة) بتاريخ : 1995/11/02 معسكر

لإجراء تربص ميدانية بالمؤسسة التي تشرفون عليها
من أجل تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

- مدة التربص: شهرين ابتداء من 2019/01/14

ع / مدير التربية
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش
زوفان ناصر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية لولاية معسكر

متوسطة كبير محمد / مطمور.

شهادة إدارية

يشهد السيد مدير متوسطة كبير محمد بأن الطالب بلحيداس محمد بالصديق.
قد عمل بانتظام في المؤسسة من 2019/01/14 إلى غاية 2019/04/14،
بمعدل حصة في الأسبوع أي حوالي 14 حصة وذلك في إطار تحضير إنجاز
البحث لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: "فاعلية
التنوع باستخدام بعض أساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة في تحسين
بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي في فعاليتي السرعة والوثب الطويل
لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة".

سلمت هذه الشهادة للمعني في حدود ما يسمح به القانون.

معسكر في: 2019/05/06

السيد مدير المتوسطة :



بوقنت حسين
مدير متوسطة

