

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تخصص علم الحركة وحركية الانسان تحت موضوع :

اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والانجاز
الرقمي في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

بحث تجريبي اجري على تلاميذ ثانوية بشير باي عدة - خضرة - سنة اولى ثانوي.

تحت إشراف :

- د. دعتوي نور الدين.

إعداد الطلبة:

- يحي عبد الحميد.

- زبالح عبد القادر.

لجنة المناقشة: - الرئيس: ا.د. بن سي قدور الحبيب.

- الاعضاء: ا. بوعزيز محمد.

السنة الجامعية: 2016 / 2017

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تخصص علم الحركة وحركية الانسان تحت موضوع :

اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والانجاز
الرقمي في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

بحث تجريبي اجري على تلاميذ ثانوية بشير باي عدة - خضرة - سنة اولى ثانوي.

تحت إشراف :

- د. دعتوتي نور الدين.

إعداد الطلبة:

- يحي عبد الحميد.

- زبالح عبد القادر.

لجنة المناقشة: - الرئيس: ا.د. بن سي قدور الحبيب.

- الاعضاء: ا. بوعزيز محمد.

السنة الجامعية: 2016 / 2017

اهداء

اهدي ثمرة جهدي الى روح والدي الطاهرة التي نسال الله عز وجل ان يتغمده برحمته
الواسعة وان يسكنه فسيح جناته ان شاء الله.....شعبان...

الى اعز انسان في الدنيا ،الى من وجدت تحت اقدامها الجنة ،الى من يرمز الى
الحب والحنان والتي بفضلها وصلنا الى ما نحن عليه متمنيا ان يطيل الله في عمرها
،وكل الصحة والعافية.....امي.....

الى الغالية زوجتي التي هي مصدر قوتي في هذه الحياة ،والتي كانت عوننا في التغلب
على الصعاب ،وتتوير السبل المؤدية الى اكتساب المعرفة والعلم.....

الى فلذة كبدي ،ابنائي الاعزاء ،عبد القادر وأريج حفظهما الله.....

الى كل الاخوة والأخوات و الكتاكيت الصغار رهف،اسيل،لينة،حسين،شعبان....

الى الزميل زبالح عبد القادر ،وكل من يعرف "ياحي عبد الحميد" من قريب او بعيد...

الى كل عائلة مكرنفار وأجدر بالذكر اسماعين، و عائلة قرماش

الى كل اهل العلم والمعرفة ،وتلاميذي الاعزاء بالثانوية...

ياحي عبد الحميد

اهداء

اهدي ثمرة جهدي هذا الى اعز ما املك في الوجود كله ،وينبوع الدفء والحنان والامن والامان ،الى من قال فيهما خالقنا وبارئنا ومصورنا الله عز وجل في كتابه بعد بسم الله الرحمن الرحيم: "...ولا تقل لهما اف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما..." الى الوالدين الكريمين اطال الله في عمرهما ..امي و ابي..

الى كل من علمني حرفا واكسبني علما ووهج لي الطريق وصدى عني المضيق ومنحني رأيا و قدم لي علما واجدر بالذكر الى كل المعلمين والأساتذة والدكاترة الكرام . الى صديقي واستاذي الفاضل الذي رافقني في انجاز هذه المذكرة الاستاذ ياخي عبد الحميد...

الى تلاميذ ثانوية بشير باي عدة بخضرة وبالخصوص تلاميذ السنة اولى ثانوي الذين اعانوني وساعدوني في انجاز هذه المذكرة المتواضعة وكانوا قيد التجربة.

الى كل الاخوة والأخوات وجميع الاهل والأقارب والأحبة والأصدقاء الذين ساعدوني في حياتي وكل من يعرف زبالح عبد القادر سواء من قريب او من بعيد.

زبالح عبد القادر

شكر وتقدير

الحمد لله على احسانه ،والشكر على توفيقه وامتنانه في اتمام هذا البحث المتواضع حيث يقول عز وجل في محكم تنزيله " ..لئن شكرتم لأزيدنكم.." الآية 7 سورة ابراهيم.

ومن بعده نتقدم بخالص الشكر والتقدير الى الدكتور المشرف عتوي نور الدين الذي

تابع مراحل انجاز هذه المذكرة بكل اهتمام ومسؤولية ،وما فتئ ان يمدنا بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتنا في التغلب على الصعوبات التي فرضتها طبيعة الموضوع.

كما نتقدم بالشكر والاحترام الى اساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم الذين لم يبخلوا علينا بأرائهم وأفكارهم التي كانت عوناً لنا في انجاز مذكرتنا على نحو افضل من كل جوانبها المنهجية والتقنية.

كما نتوجه بالوفاء والعرفان الى السيد مدير ثانوية بشير باي عدة -خضرة- المحترم شيبان محمد سعيد الى ما قدمه من تسهيلات و يد العون ،كما لا ننسى زميلنا استاذ التربية البدنية مغنم هوارى الذي ساعدنا كثيرا في اتمام هذا البحث وكل اساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم ونجدد بالذكر السيد بن نعمة بن عودة.

كما لا ننسى تلاميذ ثانوية بشير باي عدة وخاصة السنة اولى ثانوي الذين بذلوا كل جهودهم البدنية والفكرية في ممارسة الحصص البدنية طيلة ثلاثي كامل . ونشكر كل من ساهم من قريب او من بعيد في اتمام بحثنا المتواضع وخاصة كياس امين.

وختاماً نتوجه بفائق الاحترام والتقدير الى اعضاء لجنة المناقشة لإثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم وترفع من مستوياتنا ومعارفنا وخبراتنا مستقبلاً.

الباحثان: يحيى عبد الحميد -زبالح عبد القادر

ملخص البحث (بالعربية):

عنوان الدراسة: اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية والانجاز في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

تهدف الدراسة الى معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية والسرعة الحركية القصوى المركبتان لنشاط الوثب الطويل، وأثرها على الانجاز الحاصل والمستوى الرقمي لهذه الفعالية، وقد افترضنا ان استخدام هذه الوحدات المقترحة لها اثر على تنمية هذه الصفات البدنية و المهارية للوثب، وقد اخترنا عينتين، ضابطة وتجريبية متكونتان من 20 تلميذ في كل واحدة من تلاميذ السنة اولى ثانوي، وتم اختيارها بطريقة مقصودة، ونسبتها تتراوح 10% من المجتمع الاصلي، وبذلك استخدمنا اختبارات بدنية تمثلت في الوثب العريض من الثبات والجري السريع لمسافة 30 متر، واختبار مهاري تمثل في الاداء الفني لنشاط الوثب الطويل، وكان اهم استنتاج انه وجود فروقات ذات دلالة احصائية عند تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لدى العينة التجريبية في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية والسرعة الحركية القصوى، و الانجاز الحاصل على المستوى الرقمي للوثب الطويل ولصالح الاختبارات البعدية، وقد امكنا من الخروج بأهم اقتراح وتوصية هو على اساتذة التربية البدنية الاهتمام بالجانب البدني واهم الصفات البدنية المتعلقة بأي نشاط، ليس فقط الاهتمام بالجوانب المهارية للنشاط الممارس اثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وبرمجتها في وحداتهم التعليمية والتعليمية، ودمجها مع بعضها في شاكلة مواقف تعليمية مدمجة بين المواقف البدني و الفنية المهارية من خلال الوضعيات الادماجية، وتعدد اساليب التدريس والتدريب.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التعليمية المقترحة، الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية القصوى)، الانجاز، الوثب الطويل، تلاميذ الطور الثانوي، المرحلة العمرية (15-18 سنة).

RESUMEE DU PROJET:

Titre du projet : les effets des unités d'apprentissage proposées en développement de qualités physiques et la réalisation en activité de saut en longueur en cycle secondaire (15-18 ans)

Le but de cette étude est de faire savoir les effets des unités proposées sur échantillon pour développer les qualités de force en vitesse des parties inférieures et la vitesse de mouvements extrêmes qui compose l'activité de saut en longueur et ses conséquences sur la concrétisation des résultats et au niveau numérique de cette activité.

On arrive à la proposition d'exploitation des unités a des conséquences sur le développement des qualités physiques et la perfection du saut en longueur, on a choisi donc deux échantillons de 20 élèves dans chacun des élèves de première année secondaire d'une manière volontaire de 10% de la société claire, des exercices physiques de saut en largeur statique et en course d'une distance de 30 mètres et un exercice de perfection dans l'application technique de l'activité de saut en longueur en s'est arrivé vers la fin a des différences statistiques en application de ces unités pour le développement des qualités des force n vitesse des membres inférieurs et vitesse extrême en activité, on s'est arrivé à une consigne c'est qu'il faut donner une grande importance de la part des enseignants du côté physique en non pas du côté de la perfection de l'activité exercée en séance de l'éducation physique et sportive et sa programmation plus son intégration dans de différentes et multiples positions d'intégration ainsi que la manière d'enseignement et d'apprentissage.

Les mots clés : des unités d'apprentissage proposées, qualités physiques (la force de vitesse, la vitesse extrême en activité), l'application, saut en longueur, les élèves du cycle secondaire, partie de l'âge (15-18 ans)

Summary of research in English :

The theme of the study : The impact of the educational units being proposed in the growth of some physical qualities and performance in long jump activity for secondary year students.

This study aims at reaching the impacts of the educational units which lead to the improvements of the qualities for the speedforce regarding the lower parts as well as the high motor speed for the long jump activity. Besides, there should be an effect upon the activity done and the numeral level for that efficiency.

The use of these units proposed give a positive result on the growth of the physical qualities as well as acquiring skills in long jump. In this regard, we have surveyed 20 pupils being chosen for a purpose. Its percent is around 10 from a native society. For that, we planned physical exams in the wide jump from a stagnant point and fast running. We also programmed exams enhancing skills in long jump performance. An important conclusion is that having statistic individualities while applying those educational units which concern the growth of the lower parts . this enables to find out the suggestions.

The physical education's teachers have to care about the physical side of any activity . they don't show their interest in skillful side, but they should also have a programme to improve the students' learning as well as the acquisition of knowledge. Both pysical and technical skills are required through different situations and approaches of education and monitoring.

Opening words : the educational units suggested, physical qualities(the distinctive force by speed, the higher motor speed), performance , long jump, secondary year students, age period(15-18)

قائمة المحتويات:

العنوان	الصفحة
الاهداء الاول.....	ا.....
الاهداء الثاني.....	ب.....
شكر لتقدير.....	ت.....
ملخص البحث (بالعربية).....	ث.....
ملخص البحث (بالفرنسية).....	ج.....
ملخص البحث (بالانجليزية).....	ح.....
المحتوى.....	خ.....
قائمة الجداول.....	ط.....
قائمة الاشكال البيانية.....	ظ.....

التعريف بالبحث

1-مقدمة.....	02.....
2-مشكلة البحث.....	04.....
3-اهداف البحث.....	05.....
4-فرضيات البحث.....	05.....
5-اهمية البحث والحاجة اليه.....	06.....
6-مصطلحات البحث.....	07.....
7-الدراسات والبحوث المشابهة.....	08.....

الباب الاول :الدراسة النظرية

14.....مقدمة الباب الاول

الفصل الاول:الجانب البدني

16.....تمهيد

16.....1-1-اللياقة البدنية

16.....1-1-1-ماهية اللياقة البدنية

16.....1-1-2-تعريفات اللياقة البدنية

17.....1-1-3-اهمية اللياقة البدنية

18.....1-1-4-اهداف اللياقة البدنية في المجال الرياضي

19.....1-2-الصفات البدنية

19.....1-2-1-القوة

19.....1-2-1-1-القوة العضلية وتعريفاتها

20.....1-2-1-2-اهمية القوة العضلية

21.....1-2-1-3-انواع القوة

22.....1-2-1-4-تنمية صفة القوة في الوسط المدرسي

23.....1-2-2-السرعة

24.....1-2-2-1-تعريفات السرعة

25.....1-2-2-2-اهمية السرعة

25.....1-2-2-3-انواع السرعة

26.....1-2-2-4-تنمية صفة السرعة في الوسط المدرسي

27.....	1-2-3-التحمل
27.....	1-3-2-1-انواع التحمل
28.....	1-2-3-2-اشكال التحمل
28.....	1-4-2-1-المرونة
28.....	1-4-2-1-انواع المرونة
29.....	1-5-2-1-الرشاقة
29.....	1-5-2-1-اهمية الرشاقة في الوسط المدرسي
29.....	1-3-1-الوثب الطويل
30.....	1-3-1-المراحل الفنية للوثب الطويل
30.....	1-1-3-1-الاقتراب
31.....	1-3-1-2-الارتقاء
32.....	1-3-1-3-الطيران
32.....	1-3-1-4-الهبوط
32.....	1-3-2-2-طرق تعلم الوثب الطويل في الوسط المدرسي
34.....	-خاتمة الفصل

الفصل الثاني: الجانب التعليمي

36.....	-تمهيد
36.....	1-2-التعلم
36.....	1-1-2-1-مفهوم التعلم
37.....	1-2-2-1-تعريفات التعلم

- 38.....3-1-2-شروط التعلم.
- 38.....1-3-1-2-الدافع.
- 38.....2-3-1-2-الممارسة.
- 39.....3-3-1-2-النضج.
- 39.....4-1-2-مميزات التعلم.
- 40.....5-1-2-خصائص التعلم.
- 40.....6-1-2-اهداف التعلم.
- 41.....7-1-2-العوامل المؤثرة في التعلم.
- 41.....8-1-2-معنى التعليم.
- 41.....1-8-1-2-مفهوم العملية التعليمية.
- 42.....2-8-1-2-مكونات العملية التعليمية.
- 42.....3-8-1-2-مفهوم الوحدة التعليمية.
- 43.....4-8-1-2-المتعلم.
- 43.....5-8-1-2-تعريف الخبرة التعليمية.
- 43.....6-8-1-2-الفرق بين التعلم والتعليم.
- 44.....7-8-1-2-خصائص المتعلم.
- 44.....9-1-2-طرق التعلم.
- 44.....1-9-1-2-الطريقة الكلية.
- 45.....2-9-1-2-الطريقة الجزئية.
- 45.....3-9-1-2-الطريقة الكلية الجزئية.

45.....	10-1-2- نظريات التعلم.....
45.....	1-10-1-2- النظرية السلوكية.....
45.....	2-10-1-2- نظرية التعزيز.....
46.....	3-10-1-2- نظرية دور التفكير في حل المشكلات.....
46.....	4-10-1-2- نظرية الارتباط.....
46.....	5-10-1-2- نظرية جشطالت.....
46.....	2-2- التعلم الحركي.....
46.....	1-2-2- مفهوم التعلم الحركي.....
46.....	2-2-2- خصائص التعلم الحركي.....
47.....	3-2-2- اهداف التعلم الحركي.....
47.....	4-2-2- اهمية التعلم الحركي.....
47.....	5-2-2- المتطلبات الاساسية في التعلم الحركي.....
48.....	6-2-2- مبادئ التعلم الحركي.....
48.....	3-2- المرحلة العمرية والمراقبة.....
49.....	1-3-2- تعريف المراقبة.....
50.....	2-3-2- خصائص مرحلة المراقبة (15-18 سنة).....
52.....	- خاتمة الفصل.....
53.....	- خاتمة الباب الاول.....
الباب الثاني :الدراسة الميدانية	
55.....	-مقدمة الباب الثاني.....

الفصل الاول :منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

58.....	تمهيد.....
58.....	1-1-المنهج المستخدم.....
58.....	1-2-التجربة الاستطلاعية.....
59.....	1-2-1-الغرض من التجربة الاستطلاعية.....
60.....	1-3-مجتمع وعينة البحث.....
60.....	1-3-1-مجتمع البحث.....
60.....	1-3-2-عينة البحث.....
61.....	1-4-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.....
63.....	1-5-مجالات البحث.....
63.....	1-5-1-المجال البشري.....
63.....	1-5-2-المجال المكاني.....
63.....	1-5-3-المجال الزمني.....
64.....	1-6-ادوات البحث.....
64.....	1-6-1-الملاحظة.....
64.....	1-6-2-المقابلة الشخصية(الزيارات الميدانية).....
64.....	1-6-3-المصادر والمراجع.....
65.....	1-6-4-العتاد الرياضي.....
65.....	1-6-5-الاختبارات البدنية والمهارية.....
65.....	1-6-5-1-اختبار جري 30 متر.....

- 66.....1-6-5-2- اختبار الوثب العريض من الثبات
- 67.....1-6-5-3- اختبار الوثب الطويل
- 68.....1-6-6-الاختبارات القبليّة والبعدية
- 69.....1-6-7-الوحدات التعليمية
- 70.....1-7-الاسس العلمية للاختبارات
- 70.....1-7-1- ثبات الاختبار
- 71.....1-7-2- صدق الاختبار
- 72.....1-7-3- موضوعية الاختبار
- 72.....1-8-الوسائل الاحصائية المستخدمة
- 75.....- خاتمة الفصل

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

- 78.....- تمهيد
- 78.....2-1- عرض ومناقشة نتائج البحث
- 77.....2-2- عرض وتحليل نتائج السن ، الطول و الوزن
- 80.....2-3- عرض وتحليل شروط استخدام "ت" ستودنت للاختبارات القبليّة
- 81.....2-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة للعينتين
- 82.....2-5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينتين
- 89.....2-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين
- 93.....2-7- الاستنتاجات
- 94.....2-8- مقابلة النتائج بالفرضيات

96.....9-2-الاقتراحات والتوصيات.....

98.....10-2-خلاصة عامة.....

المصادر والمراجع

101.....باللغة العربية.....

105.....باللغة الاجنبية.....

الملاحق

الملحق الاول : الوحدات التعليمية المقترحة.

الملحق الثاني : النتائج الخام .

الملحق الثالث : استمارات التوقيع والترشيح + الجداول الاحصائية + تسهيل مهمة.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين طريقة تنمية صفة القوة في الوسط المدرسي.	23
02	يبين معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية.	71
03	يبين معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.	71
04	يبين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية من حيث السن ،الطول ،والوزن.	78
05	يبين نتائج شروط استخدام "ت" ستيودنت لقياس الفروقات لعينة البحث للاختبارات القبليية.	80
06	يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبليية للعينتين الضابطة والتجريبية.	81
07	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.	83
08	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري السريع لمسافة 30 متر.	85
09	يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل.	87
10	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض من الثبات.	89
11	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة الحركية القصى لاختبار الجري السريع لمسافة 30 متر.	91
12	يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في الانجاز الحاصل للاختبار المهاري للوثب الطويل.	92

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
42	يبين مكونات العملية التعليمية.	01
68	يبين توزيع الوحدة التعليمية اثناء الحصة للعينة التجريبية.	02
79	يبين اعمدة بيانية توضح نتائج السن ،الطول والوزن للعينتين الضابطة و التجريبية.	03
82	يبين اعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.	04
84	يبين اعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات .	05
86	يبين اعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبارالجري السريع لمسافة 30 متر.	06
88	يبين اعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل.	07
90	يبين اعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض من الثبات.	08
91	يبين اعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة الحركية القصوى لاختبار الجري السريع لمسافة 30 متر.	09
93	يبين اعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في الانجاز الحاصل للاختبار المهاري لنشاط الوثب الطويل.	10

التعريف بالبحث

1- مقدمة:

ان المتفهم لمقومات الحياة من بني البشر يدرك ان افضل صفة من صفات حياته هي التي يعقدها مع جسمه ،وقد اكدت نتائج معظم الدراسات العلمية والرياضية ان الجهد البدني هو الاساس لكل انجاز عضلي او فكري او شئى اخر ،سواء في حياته اليومية او الملاعب او المؤسسات التربوية التعليمية ،هذا الاخير يعتبر القلب النابض لاكتساب اللياقة البدنية وتنمية جميع الصفات البدنية وتحسين الاداء الحركي والرقمي للفعاليات المنجزة وخاصة لدى التلاميذ في مختلف الاطوار التعليمية.

و تمثل التربية البدنية جانبا هاما من جوانب التربية العامة، والتي حضيت باهتمام خاص لما لها من دور اساسي وفعال في تربية النشئ نحو خلق مواطن صالح ممن تتوفر فيهم صفة التفوق وخاصة في مختلف فعاليات العاب القوى ، هذه الاخيرة التي تعد من اهم أنشطة التربية البدنية ومن الاشكال الرياضية الاساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية للفرد (بن سي قدور الحبيب دكتوراه، 2008).

ان الرؤية الحسنة لافاق النجاح في ميادين التدريس تراهن على مدى قيمة التحضيرات ووضع المخططات والبرامج من خلال الوحدات التعليمية والمواقف عند حل المشكلات ،هذا الذي هو محور دراستنا الداعم لتنمية الصفات البدنية وتطوير الانجاز الرقمي الحاصل واعطاء الخلفية النظرية للبحث بالاعتماد على نظريات التعلم والتي نرتكز اساسا على على جشطلت وحل المشكلات.

وتعتبر التربية البدنية الرياضية بالمدرسة احدى علوم المواد الاكاديمية مثل العلوم الاخرى ، لكنها تختلف عنها كونها تعمل على اكساب التلاميذ خبرات حركية وهذا من خلال العملية التدريسية ،بذلك اصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبالوانه المتعددة ميدان هاما وعنصرا قويا تزود التلميذ بالمهارات الحركية الواسعة تجعله يساير عصره (بن قناب الحاج دكتوراه، 2006).

ان من الاهداف التعليمية لدرس التربية البدنية في المدارس هو تنمية الصفات البدنية للتلميذ كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، والأداء المهاري للنشاط المبرمج بمختلف الفعاليات الفردية والجماعية في الفصل الدراسي، ويكون ذلك عن طريق استخدام الوحدات التعليمية في كل حصة، التي يجب ان تكون وحدات متكاملة ومتزايدة تساعد التلميذ على اعطاء درجة كبيرة من الحرية في التعامل مع المادة المتعلمة وهذا بانجاز المواقف التعليمية المدرجة فيها، واثرها على تنمية هذه الصفات البدنية للحصول على الانجاز الرقمي والمستويات المهارية ذات الانسيابية.

وعليه يشير الباحثان على ضوء الدراسات السابقة والمشابهة، والزيارات الميدانية لملاعب المؤسسات التربوية ونجد بالذکر الثانويات، والمقابلات الشخصية والشفوية لاساتذة التربية البدنية منهم مكونين (اكثر من 20 سنة) ورئيسيين (اكثر من 10 سنوات) ومحاورة اساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، والأستاذ المشرف جاءت فكرة البحث حول اثر هذه الوحدات التعليمية على تنمية بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية القصوى) في نشاط الوثب الطويل كون ان هذه الفعالية مبرمجة ضمن المنهاج الدراسي، ويلقى فيها التلاميذ صعوبات اثناء تحسين مستوياتهم الرقمية لهذه المرحلة العمرية من (15-18 سنة).

لقد تطرقنا نحن الباحثان في هذه الدراسة على بايين، الباب الاول تمثل في الدراسة النظرية واحتوت على فصلين، الفصل الاول تطرقنا فيه الى الجانب البدني عالجا فيه اللياقة البدنية واهميتها في الوسط المدرسي، جل الصفات البدنية ونشاط الوثب الطويل، والفصل الثاني الى الجانب التعليمي عالجا فيه التعلم (طرق - نظريات ... والتعلم الحركي (مبادئه، خصائصه...)) والمرحلة العمرية (المراهقة). اما الباب الثاني احتوى على ثلاث فصول، الفصل الاول منهج البحث وإجراءاته الميدانية، والفصل الثاني تطرقنا على عرض وتحليل النتائج، اما الفصل الثالث كان بمثابة حوصلة من استنتاجات وخلاصة واقتراحات.

2- مشكلة البحث:

ان العملية التعليمية في قطاع التربية لها دور بالغ الاهمية في تكوين افراد صالحين في المجتمع ،في جميع النواحي العلمية،الثقافية،السلوكية والبدنية..... على هذا الاساس نجد ان ممارسة التربية البدنية والرياضية في مؤسساتنا التربوية اهتم بها كل الفاعلين والاختصاصيين ،ومنهم اساتذة التربية البدنية الذين يعملون على تحقيق اهدافها ومجالاتها المتنوعة، وتنوع الطرق والاساليب التدريسية واختلاف تأثيراتها وحاجة التلميذ الى اعداد بدني و تنمية صفاته البدنية تتناسب مع امكاناته وقدراته الفسيولوجية والعضلية وفق الفعاليات المقررة ومتطلباتها ،وان ضعف الاداء الحركي للتلاميذ ومحدودية انجازاتهم وهذا ما اشار اليه عديد الباحثين (بن قناب الحاج ،مهدي كاضم علي ...) ناتج عن اهتمام اساتذة التربية البدنية بالجوانب الفنية للاداء الحركي في وحداتهم التعليمية واهمال الجوانب البدنية مما ادى الى تدني المستوى البدني لهم اثناء ممارسة دروس التربية البدنية وحصصها وخاصة التدني في فعاليات الوثب والفئة العمرية ونعني بها تلاميذ السنة اولى ثانوي المنقولون من التعليم المتوسط ،ومنه جاءت التساؤلات التالية:

- تساؤل عام: - هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية القصوى) والانجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية (15-16 سنة).

- تساؤلات فرعية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية المتعلقة بنشاط الوثب الطويل .

2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية السرعة الحركية القصوى المتعلقة بنشاط الوثب الطويل .

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية عند استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تطوير الاداء المهاري عند تحسين مستوى الانجاز الرقمي الحاصل اثناء الوثب.

3-اهداف البحث:

يرمي الباحثان الى التعرف على:

1- معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية في نشاط الوثب الطويل، ومقارنتها مع الوحدات العادية المقررة من طرف اساتذة اخرين للعينة الضابطة لتلاميذ السنة اولى ثانوي (15-16 سنة).

2- معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية في تنمية صفة السرعة الحركية القصوى الخاصة بنشاط الوثب الطويل، ومقارنتها مع الوحدات العادية المقررة من طرف اساتذة اخرين للعينة الضابطة لتلاميذ السنة اولى ثانوي (15-16 سنة).

3- معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية على الاداء المهاري في تحسين المستوى الرقمي و الانجاز الحاصل اثناء عملية الوثب ، ومقارنتها مع الوحدات العادية المقررة من طرف اساتذة اخرين للعينة الضابطة لتلاميذ السنة اولى ثانوي (15-16 سنة).

4-فرضيات البحث: يفترض الباحثان مايلي:

الفرض العام: - ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها تاثير في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية القصوى) والانجاز الحاصل في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية (15-16 سنة).

الفرضيات الفرعية:

- 1- ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية (15-16 سنة).
- 2- ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تنمية صفة السرعة الحركية القصى المتعلقة بنشاط الوثب الطويل للفئة العمرية (15-16 سنة).
- 3- ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تحسين الاداء المهاري وتطوير الانجاز الرقمي الحاصل اثناء عملية الوثب للفئة العمرية (15-16 سنة).
- 5- اهمية البحث والحاجة اليه: تكمن اهمية البحث الى :

***** من الناحية العلمية:**

- تحسين الاجهزة الفسيولوجية للتلميذ ومواجهة التعب المبكر بغية النهوض بالأداء .
- تسيير الجهد وفق متطلبات المواقف ونظم انتاج الطاقة بالأنظمة اللاهوائية.
- تحسين بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل الموافقة لهذه المرحلة العمرية.

***** من الناحية العملية (التطبيقية):**

- اقتراح وحدات تعليمية متعددة المواقف في المرحلة الرئيسية للوحدة (المذكورة) تحوي جانب بدني ومهاري واثرها خلال الحصة.
- ادماج اكثر من صفة بدنية ومهارية في الحصة الواحدة ما يعرف بالتدريس المدمج.
- التعرف على المستوى البدني والمهاري للتلاميذ في النشاط المتبع اسبوعيا للمعالجة
- توظيف متعدد لاساليب التدريس وطرق ومراحل التعلم ومبادئ التعلم الحركي.

- تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية القصوى المركبة لنشاط الوثب الطويل والانجاز الرقمي له.

6-مصطلحات البحث:

6-1-الوحدات التعليمية:

*من الناحية النظرية: هي جزء من المادة التعليمية محدودة الأهداف تدرس لمدة وحصّة محددة ، وتهتم بمركز اهتمام واحد(مجال واحد).

*من الناحية الاجرائية: احتوت على المرحلة التحضيرية تضمنت الجانب النفسي والإعدادي ،والمرحلة الرئيسية احتوت على ثلاث مواقف ووضعية ادماجية ، والعودة الى الحالة الطبيعية في المرحلة الختامية او التقييم.

6-2- الصفات البدنية:

6-2-1-القوة المميزة بالسرعة:

*من الناحية النظرية: وتعرف بمصطلح القدرة وهي ناتج جداء القوة في السرعة
القدرة = القوة × السرعة .

*من الناحية الاجرائية: تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية اثناء الجهد.

6-2-2-السرعة الحركية القصوى:

*من الناحية النظرية: وهي ناتج المسافة على الزمن .

*من الناحية الاجرائية: هي قدرة التلميذ على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن ، او جري مسافة معينة في اقل وقت ممكن.

6-3-الوثب الطويل:

*من الناحية النظرية: القفز لأبعد مسافة ممكنة.

*من الناحية الاجرائية: مبني على قانون القذائف المسبوق بسرعة ، الذي يعتمد على سرعة الاقتراب والارتقاء الجيد مع طريقة الطيران وكيفية السقوط في الرمل.

4-6- المرحلة العمرية (15-18 سنة) :

*من الناحية النظرية: هي مرحلة سنوية من دورة حياة الانسان تمتد من الميلاد الى بداية مرحلة المراهقة الثانية.

*من الناحية الاجرائية: وهي مرحلة انتقال جسماني فيكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضا بشكل ملحوظ.

7- - الدراسات والبحوث المشابهة:

1-7- دراسة ا.د. مهدي كاضم علي سنة 2005 (جامعة بغداد) :

والتي كانت بعنوان تاثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على انجاز الوثب الطويل .

- مشكلة البحث ضعف الاداء لدى التلاميذ في القفز و اسباب تدني الانجاز في الوثب الطويل.

-هدفت الدراسة الى التعرف على تاثير استخدام الصندوق المتعدد الارتفاعات في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وعلى انجاز الوثب الطويل.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي ،واشتملت عينة البحث لفئة الشباب (17-19سنة) للموسم الرياضي 2005/2004 وبلغ عددها 6 واثنين يمثلون اندية بغداد وقد تم اختيارها بطريقة عمدية.

-استخدم الباحث المقابلة الشخصية ، المصادر والمراجع ،واختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبارات السرعة (الوثب العريض ،جري 30متر،وثب طويل)، واستمارة لتسهيل النتائج ،والعتاد الرياضي اللازم ،والوسائل الاحصائية.

-اهم نتيجة تمثلت في وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة وفي مستوى الانجاز للوثب الطويل .

-اهم توصية توصل اليها هو العمل على استخدام الاسلوب التدريبي على الصندوق المتعدد الارتفاعات التي صممها الباحثون ،مع اجراء الاحجام التدريبية ذات انقباض عضلي بسرعات عالية النسبة.

7-2- دراسة د- خليل ابراهيم احمد العزاوي سنة 2008 (جامعة بغداد):

والتي كانت بعنوان اثر استخدام التمارين البلايومترية على مستوى اداء لاعبي الوثب الطويل والثلاثي.

-مشكلة البحث هل استخدام التمارين البلايومترية لها اثر في تنمية القوة الانفجارية لتحسين مستوى الصفات البدنية المرتبطة بمهاتي الوثب الطويل والثلاثي لتحقيق مستوى رقمي افضل لرياضي الساحة والميدان في معهد اعداد المدربين والتقنيين .

-هدفت الدراسة الى التعرف على مدى تاثير استخدام التمرينات البلايومترية على المستوى الرقمي لمهاتي الوثب الطويل والثلاثي لهذه الفئة .

-استخدم الباحث المنهج التجريبي .

-عينة البحث على 22 طالب في المرحلة الاولى للعام الدراسي 2008 ، وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة. واستخدم الباحث المصادر والمراجع بلغات مختلفة ،واختبارات ميدانية ومهارية ، والعناد الرياضي اللازم للدراسة ،والوسائل الاحصائية المناسبة .

-اهم نتيجة تمثلت في التمرينات البلايومترية المقترحة لها تأثير على تحسين المستوى الرقمي لمهاتي الوثب الطويل والثلاثي كما أتضح ان التمرينات البلايومترية افضلية

وفعالة من حيث تأثيرها على تنمية القوة الانفجارية و السرعة للمجموعات العضلية العاملة في الوثب الطويل و الثلاثي .

-اهم توصية توصل اليها هو استخدام التمرينات البلايومترية المستخدمة في البحث لتنمية الصفات البدنية المرتبطة في الفعاليات الرياضية و تجريب تطبيق التدريب البلايومتري لتحسين المهارات الرياضية الاخرى المرتبطة بالقوة الانفجارية.

7-3- دراسة بن بولة عبد الله سنة 2012 :

والتي كانت بعنوان التباين في بعض الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي في فعاليتي الوثب الطويل وعدو (60-80) متر .

-مشكلة البحث اثر عامل السن على بعض المتغيرات البدنية المدروسة والانجاز الرقمي في فعاليتي الوثب الطويل وعدو (60-80) متر لدى تلاميذ المرحلة العمرية (16-18 سنة) .

-هدفت الدراسة الى العلاقة بين الصفات البدنية (القوة-السرعة-المرونة-الرشاقة) بالانجاز الرقمي في فعاليتي الوثب الطويل وعدو(60-80)متر لدى الفئة العمرية المذكورة .

-استخدم الباحث المنهج الوصفي عن طريق الدراسة المسحية والمقارنة .

-عينة البحث 125 تلميذ وتلميذة (50 ذ - 75) في المرحلة الثانوية لمدينة تيميمون بادرار وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.وقد استخدم الباحث اختبارات القوة ،السرعة، المرونة ،الرشاقة ،والعتاد الرياضي اللازم ،والوسائل الاحصائية تمثلت استمارة تحكيمية ، اضافة الى المصادر والمراجع .

-اهم نتيجة تمثلت في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى الرقمي للوثب الطويل وعدو (60-80) متر مع كل المتغيرات البدنية المدروسة.

-اهم توصية توصل اليها هو ضرورة الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية نظرا لمساهمتها في الارتقاء بالمستوى الرقمي لفعاليتي الوثب الطويل وعدو (60-80)متر لدى الذكور و الاناث.

7-4- دراسة فقير نبيل وغماري عبد الله سنة 2012:

والتي كانت بعنوان تاثير بعض التمارين البليومترية لتنمية القوة المميزة بالسرعة والانجاز الرقمي لعدو 100متر .

-مشكلة البحث هل استخدام التمارين البليومترية لها تاثير في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلبة السنة اولى ل.م.د .

-هدفت الدراسة الى التعرف على تاثير القوة المميزة بالسرعة على الانجاز الرقمي في 100متر لدى الطلبة .

-استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

-عينة البحث على طلبة السنة اولى ل.م.د عددهم 60 طالب (30طالب - 30طالبة) وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة. واستخدم الباحثان المقابلة الشخصية مع الدكاترة ، المصادر والمراجع ،واختبارات ميدانية ، واستمارة لتسهيل النتائج ،والعتاد الرياضي اللازم ،والوسائل الاحصائية.

-اهم نتيجة تمثلت في ان الاسلوب البليومتري له اثر ايجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة والانجاز الرقمي في فعالية عدو 100متر.

-اهم توصية توصل اليها هو استخدام التمارين البليومترية لتنمية الصفات البدنية المتعلقة بالقوة والسرعة لدى الطلبة ،والاهتمام بالاداء الفني الصحيح عند تطبيق التمرينات لتحقيق اقصى استفادة.

التعليق على الدراسات:

بالاعتماد على الدراسات السابقة والمثابرة ،قد امكنا نحن الباحثان اتباع المنهج الموائم لدراستنا فاخترنا المنهج التجريبي ، واختيار عينة البحث والتي كانت السنة اولى ثانوي يتراوح عمرها من 15 الى 16 سنة ،وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة نظرا للتوقيت الزمني الاسبوعي ، واخترنا بذلك الاختبارات البدنية تمثلت في الوثب العريض من الثبات للأطراف السفلية متعلقة بنشاط الوثب الطويل في تنمية القوة المميزة بالسرعة ،والجري السريع ل30متر في تنمية السرعة الحركية القصوى للنشاط المذكور، واختبار مهاري لنشاط الوثب الطويل في مستوى الانجاز الحاصل والتي تم عرضها على اساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية لترشيحها.واهم النتائج المتحصل عليها في تنمية الصفات البدنية عند وجود فروقات ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبارات البعدية و لدى العينة التجريبية.

نقد الدراسات:

بالمقارنة مع الدراسات الاخرى ،كان جديد دراستنا هو اقتراح وحدات تعليمية في تنمية بعض الصفات البدنية في الوسط التربوي يمكن لأساتذة التربية البدنية الاستفادة منها في نشاط الوثب الطويل مع دمج صفات بدنية ومهارية خلال الحصة الواحدة وتوظيفها بطريقة جيدة في دروسهم وادراجها في برمجتهم وتقديمها للتلاميذ وفق متطلباتهم ،وليس فقط الاهتمام بالجانب المهاري ،لان حاجة التلميذ الى الاعداد البدني يمهد الطريق الى انجاز مستوى رقمي جيد.

الباب الأول الدراسة النظرية

مقدمة الباب الاول:

لقد تم تقسيم هذا الباب من الدراسة النظرية الى فصلين ،حيث في الفصل الاول يخص الجانب البدني وذلك من حيث التطرق اولا الى اللياقة البدنية ومفهومها واهميتها واهدافها في المجال الرياضي ،و ثانيا الى الصفات البدنية (القوة -السرعة -التحمل - المرونة -الرشاقة) وعالجنا بالتفصيل صفتي القوة والسرعة كونهما الصفتان الاساسيتان في الدراسة ،من حيث التعاريف، الأهداف الانواع وطرق تدريبهما في الوسط المدرسي ،وثالثا نشاط الوثب الطويل بمفهومه ومراحله الفنية وطرق تعليمه في الوسط المدرسي.

اما في الفصل الثاني يخص الجانب التعليمي ،وذلك من حيث التطرق اولا الى التعلم بمفهومه ونظرياته ،شروطه ،اهدافه ،طرق ومراحل التعلم ،وثانيا الى التعلم الحركي تطرقنا فيه الى خصائصه ،أهدافه ،مبادئه والمتطلبات الاساسية للتعلم الحركي اما ثالثا الى المرحلة العمرية ونجد بالذکر مرحلة المراهقة وخصائصها (النمو الجسماني ،الانفعالي ، العقلي ،المعرفي...).

الفصل الاول الجانب البدني

1-1- اللياقة البدنية.

2-1- الصفات البدنية.

3-1- الوثب الطويل.

تمهيد:

نتكلم في هذا الفصل على ان تنمية اللياقة البدنية للفرد امر ضروري وهام في جميع الانشطة الرياضية ومختلف الفعاليات بتنوع اشكالها وأصنافها فردية وجماعية، ونخص بالذكر المؤسسات التعليمية الذي يحتاج فيها المتعلم لها لممارسة دروس التربية البدنية من اجل رفع مستواه البدني وتحسين اجهزته الدورية، التنفسية والعظلي، وشرط هام في التعلم الحركي عند اداء مختلف المهارات وتكنيك كل رياضة معينة.

اولا:- اللياقة البدنية:**1-1- اللياقة البدنية:****1-1-1- ماهية اللياقة البدنية:**

لقد ظهر هذا المصطلح بعد الحرب العالمية الثانية كمفهوم علمي في علوم الرياضة، وهي احدى مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية، النفسية والاجتماعية (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة ص62). ويرى لارسون larsون ويوكم yokom ان صيانة اللياقة البدنية تتميتها يستلزم صفات وراثية جيدة وتغذية متزنة وبرنامج ملائم للنشاط البدني، وعادات صحية جيدة، لتفادي الاصابات والتوترات النفسية. فاعلى درجة من الصحة العضوية تجعل الفرد في اتم لياقته لمواجهة متطلبات الحياة اليومية والتكيف مع الظروف .

1-1-2- تعريفات اللياقة البدنية:

في مفهومها العام هي مدى كفاءة جسم الفرد على مواجهة متطلبات الحياة، من ذلك لم تثبت تعريفات للياقة البدنية بدقة امام التطور الفكري والتكنولوجي وفلسفات مختلفة، فالفرد الذي لديه طاقة كبيرة يعد لائقا بدنيا في ضوء مفهوم البعض مثلا. فتناول العديد من الباحثين من جوانب وظواهر مختلفة منها الفسيولوجية، الحركية

والنفسية، فعرفها كمال عبد الحميد بأنها القدرة على تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة ص12).

-وعرفها كل من جاكس jacks ولاركسون larkison ان مفهوم اللياقة البدنية تتمثل في مجموعة قدرات عقلية، خلقية، نفسية، اجتماعية، ثقافية، فنية وبدنية (كمال درويش، محمد صبحي حسانين، 1984، صفحة 35).

-وعرفها كومنسكي komenski ان اللياقة البدنية هي عبارة عن تكيف الاعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجدد السريع للنشاط الحركي (مندلاوي قاسم، احمد سعيد احمد، 1979، الصفحات 13-14).

-وعرفها "عبد الوهاب" و"عبد العزيز" كمال ان اللياقة البدنية هي مظهر من اللياقة الثابتة، الصادقة، المقننة والموضوعية وفقا لظروف وامكانات وقدرات الفرد (جلال عبد الوهاب، احسن عبد العزيز، 1986، صفحة 62).

-وعرفها "ابراهيم سلامة" بانها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة بأقل جهد ممكن فتعتبر بذلك اساسا للياقة البدنية. ومما تقدم نستنتج ان تعاريف اللياقة البدنية من الناحية الفيسيولوجية والطبية تدل على تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد، وتأثيرالنشاط الرياضي في نمو تلك اللياقة البدنية وزيادتها.

1-1-3-اهمية اللياقة البدنية:

تلعب اللياقة البدنية دورا اساسيا في ممارسة جميع الانشطة الرياضية فردية وجماعية، فلقد اصبح لزاما على الرياضي ان يبذل جهدا مقصودا لاكتساب اللياقة البدنية، وبعد التقدم الذي وصل اليه من وسائل حديثة وتقنيات متطورة فان الالة اصبحت تقوم بمعظم التمارين الرياضية وكل الاعمال لتقوية عضلاته (محمد صبحي

حسانين، 1995، صفحة 28). ففقدان هذه اللياقة يؤدي الى فقد مقومات الصحة والسعادة ، واكتسابها يؤدي دوره في المجتمع والاستمتاع بحياته الخاصة وتحقيق اللياقة الجسمية وتنمية التوافق العصبي العضلي والحصول على احسن جهاز عضلي ،دوري وتنفسي .

وقد وضعت بعض الدول المتقدمة ارائها في هذا الموضوع مثل فرنسا فوضعت المدارس الثانوية لتنمية كل المهارات التي تتضمن صفتي القوة والسرعة كهدف عام ،وانجلترا التي اهتم مسئولوها باللياقة البدنية ووضعوها كهدف عام من اهداف التربية البدنية ، والاتحاد السوفييتي سابقا وضعوا مسئولوها تنمية صفتي القوة والرشاقة والابتكار كهدف من اهداف التربية البدنية (ايمن فاروق، 1998، الصفحات 7-8).

1-1-4- أهداف اللياقة البدنية في المجال الرياضي:

إن الغرض من تنمية اللياقة البدنية هو :

*/ رفع الكفاءة الوظيفية و البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي ، و قد حددت في ثلاث وظائف رئيسية و هي الوظيفة الفسيولوجية و تشمل سلامة الجهاز العضلي و التنفسي و عمل عضلة القلب و الغدد و سلامة الجهاز العصبي و الوظيفة الانتروبومترية و تشمل القوام و تناسب القياسات مع العمل المطلوب و الطول و الوزن و تركيب العظام و حجم العضلات و نسبة الدهون. و الوظيفة البدنية و الحركية و تشمل الدقة و القدرة و القوة و التحمل ، والسرعة و الرشاقة و الجهد و التوازن (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 28).

*/ و يرى كلارك KLARK أن تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية الرياضية .

*/ تحقيق القوة العضلية و تنمية التوافق العضلي العصبي كهدفين ضمن أهداف التربية الرياضية والتي وضعها كل من كاول و هازلتون . KAOU/ HAZILTON

* / التخلص من العيوب البدنية و التوترات العصبية كما وضعها ناشي NACHi.

و بهذا تعتبر اللياقة البدنية الهدف الرئيسي الذي تسعى تطبيقات مختلف الأنشطة الرياضية تحقيقها لأجل تنمية الصحة الجسمية والنفسية و الاجتماعية من جهة ورفع الكفاءة المهارية و الخططية من جهة أخرى.

ثانيا: الصفات البدنية:

1-2-2-1- الصفات البدنية:

تتكون اللياقة البدنية من عدد من الصفات البدنية و الحيوية الشاملة و المتزنة و من أهمها نذكر القوة و السرعة اللذان هما لبنا المذكرة:

1-2-1- القوة :

1-1-2-1- القوة (القوة العضلية) وتعريفاتها:

تعد صفة القوة من المكونات الأساسية للياقة البدنية ، و هي العنصر الأساسي في تطوير الأداء الحركي الجيد و العامل المهم في حماية الرياضي من الإصابات و حوادث دروس التربية البدنية في المؤسسات التعليمية و تعرف القوة بأنها مقدار ما تبذله العضلة أو مجموعة عضلية مقابل مقاومة معينة اخرى (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 90). و هي تنمو مع الطفل و تزيد في مرحلتي الطفولة و المراهقة إلى سن الثلاثين فتصل إلى أقصاها و ذلك في ضوء الفروق الفردية بين الأفراد (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 57).وبما أن العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان ،و مصدر القوة المسببة للحركة ،فالجهاز العضلي هو الانسب لهذه الصفة البدنية ،فلقد تعددت مفاهيم القوة فهي قدرة الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة اللاهوائية و نذكر من هذه التعاريف حسب اراء العلماء والمختصين:

* يرى كلارك KLARK أنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة.

- * و يعرفها بارو BAROU بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.
- * و يعرفها "أسامة راتب" بأنها قدرة العضلات في التغلب على مقاومة مختلفة (اسامة راتب، 1994، صفحة 13).
- * و يعرفها هارة HARRA بأنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.
- * و يعرفها هاتنجر HATINJER بأنها القوة التي تستطيع العضلة انتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري إرادي.
- * و يعرفها لارسون LARSON بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 60).
- * و يعرفها "تامر محسن" و "تامر ناجي" أن القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة و هي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية و التي يعتمد عليها في قوة القفز و سرعة الانطلاق (تامر محسن وناجي، صفحة 191).

1-2-1-2- أهمية القوة العضلية:

- نظرا للأهمية الكبيرة التي تقتضيها هذه الصفة البدنية في مجال التربية البدنية و الرياضية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعا لدراساتهم و أبحاثهم ، فبذلك هناك أسباب تبين أهميتها و خاصة في الجانب المدرسي و عند التلاميذ هي:
- ضرورة لحسن المظهر .
 - شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة و محددًا هاما في التفوق الرياضي.
 - مقياس للياقة البدنية و المساهمة في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني.
 - استخدامها كعلاج وقائي ضد التشوهات و العيوب الجسمانية.

- تساهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى لتطوير البرامج التعليمية الرياضية الأخرى.
- و تكمن كذلك أهمية القوة العضلية في تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للرياضي و المتعلم إذ تمنحه الثقة بالنفس وتضفي عليه نوعاً من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عنصر الشجاعة و الجرأة.
- لها علاقة وطيدة بعنصر التحمل و بمكون السرعة فتعمل على زيادة الخطوة و طولها و الشد و ببعض مكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة (القوة، السرعة).

1-2-1-3- أنواع القوة:

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية تركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته فقد يأخذ أقصى انقباض عضلي ثابت أو أقصى انقباض متحرك حيث يمكن تحديد قسمين رئيسيين و هما:

&& القوة العامة: و التي يعبر عنها بأنها قوة عضلات ألساقين، البطن ، و الظهر و الكتفين، و يمكن الحصول على القوة العامة عن طريق تمارين مع الزميل و تمارين بواسطة الكرة الطبية و التدريب الدائري (ناديوس بولتوفسكي، صفحة 63) إذن بدون تقوية القوة العامة و تتميتها يتعذر التدريب على القوة الخاصة حيث يعتبر الأساس لها.

&& القوة الخاصة: هي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعبة و يقول تامر محسن " القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة، و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم" (تامر محسن وناجي، صفحة 14). و تتفرع إلى ثلاثة أنواع:

(أ) القوة القصوى (العظمى):

و هي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي (محمد حسن علوي، 1994، صفحة 98). و تعني كذلك أكبر قوة تنتجها عضلة أو

مجموعة عضلية عن طريق انقباض أيزومتري إرادي (علي فهمي البيك، 1992، صفحة 108).

و فيها القوة القصوى الثابتة عندما تواجه العضلة مقاومة كبيرة و الاحتفاظ بوضع معين لوضع الجسم ضد تأثير الجاذبية، و القوة القصوى المتحركة في التغلب على المقاومة التي تواجهها من الحركة قليلا.

ب) القوة المميزة بالسرعة:

و هي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة أو استخدام سرعة حركية مرتفعة (نفس المصدر الاخير، ص192)، الأمر الذي يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد، و ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية سريعة في آن واحد كألعاب الوثب و ألعاب العدو السريع.

ج) تحمل القوة:

و هي مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة او الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة. و هناك نوع يعرف بـ:

القوة الانفجارية: فيقول علي فهمي البيك أنها القدرة على قهر التعب و التغلب على مقاومة أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن.

1-2-1-4- تنمية صفة القوة في الوسط المدرسي (طرق التدريب):

إن القوة العضلية صفة تحدد قدرة المتعلمين على التغلب على مقاومة خارجية عن طريق اشتراك عضلة او مجموعة من العضلات في ذلك النشاط، أو الصمود اتجاه ذلك الأثر الخارجي. إذ تؤثر في شخصية المتعلم و تزيد في مستواه البدني، و رفع متطلبات الأداء يكون عن طريق زيادة المقاومة مع ثبات سرعة الحركة أو الأداء

الحركي الأسرع (كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 188).و يبدو أن جميع الباحثين اتفقوا على ثلاث طرق التدريب و هي طريقة التدريب الدائم و الفتري و التكرار ، الجدول الآتي يوضح ذلك:

عناصر القوة العضلية	طرق التدريب إعطاء العمل
- <u>القوة القصوى</u>	- طرق التكرار - طرق التدريب الفتري بالشدة القصوى
- <u>القوة المميزة بالسرعة</u>	- طرق التكرار - طرق التدريب افتري بالشدة القصوى
- <u>تحمل القوة</u>	- طرق التدريب الفتري بالشدة تحت القصوى - طرق التدريب الفتري بالشدة القصوى - طرق التدريب الدائم

الجدول رقم (01) يبين طريقة تنمية صفة القوة في الوسط المدرسي.

و يمكن تحديد العمل المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة في حصة درس التربية البدنية، فأداء تكرر ثابت أو مختلف لتمارين الوثب و الرمي و الدفع عن طريق القوة المبذولة بشكل سريع أو متفجر، و يكون التكرار من 4 مرات إلى 8 مرات في المجموعة الواحدة و اداء من 2 إلى 3 مجموعات في ساعة الدرس الواحدة مع فترات الراحة كاملة بين المجموعات للتمارين، أي ان التكرارات من 4 إلى 8 مرات و المجموعات من 2 على 3 مجموعات و الراحة كاملة خلال درس التربية البدنية (كمال عبد الحميد-محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 192).

1-2-2-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 اهم مكونات اللياقة البدنية (مسح علمي أجري عام 1978) .

1-2-2-1- تعريفات السرعة:

لقد تنوعت مفاهيم السرعة من عدة جوانب سواء بيوميكانيكي او رياضي او فسيولوجي نذكر منها:

*/ يعرفها كلارك KLARK بأنها سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 91).

*/ يعرفها البعض الآخر بكونها: أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.

*/ يعرفها "إبراهيم سلامة" بكونها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصى زمن ممكن (نفس المصدر السابق).

*/ كما يعرفها كل من "خاطر و البيك" بأنها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة و كافية وفق أي من المثيرات العصبية.

*/ و نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن .

*/ وتعرف السرعة من الناحية الفسيولوجية بأنها قابلية حدوث الحركة وفق قواعد الجهاز العصبي العضلي و تنفيذه في وحدة زمنية معينة، و كذلك تعرف بالدلالة على استجابات الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء.

*/ و من جهة البيوميكانيك هي معدل تغيير المسافة بالنسبة للزمن.

*/ و يرى تشارلز أبيوكر TECHARLSE ان السرعة هي قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن.

1-2-2-2- أهمية السرعة:

إن لصفة السرعة أهمية كبرى في الأنشطة الرياضية سواء فردية أو جماعية للوصول بالمستوى إلى أعلى درجة و خاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة، هذه الأخيرة فالطاقة المولدة تحت ظروف نقص الأكسجين و الأحماض الناتجة من العمليات البيوكيميائية في إنتاج أقصى انقباضات عضلية. إن المقدار الذي تستخدم به السرعة يجب أن يتلاءم مع الأداء الحركي الرياضي حيث يظهر أن بعض الفعاليات تحتاج إلى سرعة أكثر من حاجتها إلى القوة فضلا عن العلاقة الميكانيكية (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 197).

إن أهمية رد الفعل الحركي في السرعة يميز فيه الرياضي بين رد الفعل البسيط و المعقد ، فالمتطلبات الأولى تعني الإشارة و تحدد رد الفعل الحركي من قبل الرياضي فضلا عن المعرفة المسبقة لنوع الحافز ووجود عملية الاستعداد للإجابة على الحافز (نفس المصدر الأخير ص178) .

وأهميتها تكمن في الخصائص الميكانيكية أو البيولوجية للأعصاب و العضلات للسرعة المحققة ،وكذلك تكمن أهميتها في قابليات التوافق الحركي.

1-2-2-3- أنواع السرعة:

هناك ثلاث أنواع (أشكال أو ظواهر) السرعة:

أ) 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 (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 87) مثل العدو في مسافات 100 و 200 متر و السباحة

(ب) السرعة الحركية (القصوى):

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

(ج) سرعة الاستجابة(ردة الفعل):

هي الفترة الزمنية بين ظهور المشير 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 (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 231) .

1-2-2-4- تنمية صفة السرعة في الوسط المدرسي(طرق التدريب):

تتوقف عملية تنمية السرعة في درس التربية البدنية لدى التلاميذ على ما يبذله من تمارين بدنية لتحقيقها (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 197). فيجب على التلميذ ان يتقن المسار الحركي للتمارين لكي يكون التركيز في الأداء منصب على سرعة الأداء الحركي.و تعتمد طرق تنمية السرعة كلها على طابع واحد هو تكرار مراحل الأعمال القصيرة (من 3 ثا إلى 10 ثا) و بشدة قصوى ن و عن تكرار كل تمرين يكون الهدف رفع السرعة القصوى، و مما سبق:

-أولاً: فيم يتعلق بتحسين القدرة على اكتساب السرعة (السرعة الانتقالية) يكون تكرار ثابت أو صغير للعدو من البدء المنخفض أو العالي لمسافات 20 م إلى 30م و فترات الراحة بين التكرارات من 90 ثا (1.30 د) إلى 120ثا (2 د) خلال ساعة درس التربية البدنية.

-ثانياً: بالنسبة لسرعة العدو القصوى (السرعة الحركية أحيانا) فبتكرار ثابت أو متغير للعدو في مسافات قصيرة من 40م إلى 60م باستخدام أقصى سرعة و تكرار الأداء

من 3 إلى 6 مرات خلال ساعة الدرس و فترات الراحة من 2د إلى 3 بين التكرارات (كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 198).

ثالثا: بالنسبة لسرعة الاستجابة فيتم تنميتها بالطرق المناسبة للدرس بأداء التمرينات المتعلمة في صورة منافسات و تحديد ايقاع الحركة عن طريق إشارات متفق عليها مثل : العدد، الصفير ، التصفيق ، كلمات ، مع تقصير فترة الأداء أو تغيير مكان اللعب .

1-2-3-التحمل:

تعد صفة التحمل من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لجميع الرياضيين و الممارسين في مختلف الأنشطة الرياضية، فالجهد الذي يبذله الفرد خلال فترة التدريب و المسابقات يتطلب عبئا بدنيا و عصبيا على أجهزة الجسم مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 223). فتزبط هذه الصفة لدى أي فرد بالمقدرة على تأخير هذا التعب و القدرة على استعادة الشفاء فبذلك تحتل هذه الصفة اهمية بالغة في اللياقة البدنية (امين انور خولي، 1991، صفحة 45).

في حين أن ماتفيف MATVEV يقول هو القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (نصر الدين رضوان،حسن علوي، 1994، صفحة 125).

1-2-3-1- أنواع التحمل:

هناك نوعان من التحمل العام و الخاص:

(ا) التحمل العام: يعتمد على القدرات الوظيفية الفسيولوجية و العضلية التي تأثر بشكل إيجابي دون الشعور بالتعب .

(ب) التحمل الخاص: قدرة الرياضي على القيام بحركات تتصف بالصعوبة و بشدة عالية و لمدة طويلة دون الهبوط في الفاعلية للنشاط (زهير الخشاب - ماهر البياني، 1988، الصفحات 91-92).

1-2-3-2- أشكال التحمل: هناك التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي :

**التحمل العضلي: هو مقدرة العضلة او مجموعة عضلية على مواجهة التعب و الاستمرار في بذل مجهود ضد مقاومة في وضع معين لأطول فترة ممكنة (اسامة راتب، 1994).

**التحمل الدوري التنفسي: هو قدرة الجهاز الدوري على مد العضلات العاملة بالأكسجين و خاصة إلى القلب و الرئتان .

1-2-4- المرونة:

في المجال الرياضي تعرف المرونة بقدرة الفرد على اداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العامل في الحركة .

1-2-4-1-أنواع المرونة: هناك نوعان و قد قسمها هارة HARRA إلى :

/المرونة العامة : تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم .

/المرونة الخاصة : تتضمن مرونة المفاصل العاملة والداخلة في الحركة أو المهارة المعنية (الخاصة). و قسمها زاتسورسكي ZATSOORSKI إلى:

*المرونة الإيجابية: هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

*المرونة السلبية: هي قدرته على العمل لكن الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية مساعدة الزميل مثلا . (كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 78).

1-2-5- الرشاقة:

تعرف الرشاقة بقدرة الفرد على الانسياق و التوافق مع القدرة على الاسترخاء و الإحساس السليم بالاتجاهات و المسافات و تغير أوضاع جسمه ،سواء كله أو جزء منه ،أو سواء كان ذلك على الأرض أو الهواء.

1-2-5-1- أهمية الرشاقة في الوسط الرياضي المدرسي:

يؤكد معظم خبراء التربية البدنية و الرياضية أن الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عموما و خاصة في ألعاب القوى و الجمباز (كمال عبد الحميد-محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 84) و تساهم في اكتساب المهارات الحركية و اتقانها، فكلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة.

ثالثا: الوثب الطويل:1-3- الوثب الطويل:

ان مسابقات الوثب من وجهة نظر علم الحركة الوصفي هي حركات وحيدة ثلاثية المراحل،حيث يعتبر الاقتراب بصفة عامة المرحلة التمهيدية والارتقاء المرحلة الرئيسية ،وما بعد ذلك المرحلة النهائية (بسطويسي احمد، 1997، صفحة 259).

تختلف هذه الفعالية عن فعاليات الميدان والمضمار الاخرى،ويجب على معلمي التربية البدنية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل وذلك في كل وحدة تعليمية،هذا الاختلاف يعطي كل طريقة قفز التقسيمة الخاصة ،مثل القرفصاء والمشي في الهواء والتعلق ،ويعد بسيطا في مراحل تعلمه الاولى والاكثر شيوعا في ممارستها ،لذلك يقبل تلاميذ المدارس على ادائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته والمتمثلة في التكنيك الخاص بالاداء فينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر،ومن هنا ظهرت اهميته كنشاط بدني في الوسط المدرسي. (بسطويسي احمد، 1997، صفحة 288).

1-3-1- المراحل الفنية للوثب الطويل:

يمر الاداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة تتمثل في الاقتراب، الارتقاء، الطيران واخيرا الهبوط، ولكل مرحلة منها واجباتها الحركية الخاصة ولا يمكن فصل بعضها البعض من الناحية العملية (نفس المصدر السابق).

1-1-3-1- الاقتراب:

ان للاقتراب اهمية كبرى، ويعتمد على العضلات السفلى لاجزاء الجسم، وفكلما كانت سرعة الاقتراب في تزايد دون خسارة كبيرة فيها زادت مسافة الوثب ويمكن أن نجزم هذه المرحلة الى:

(ا) - بدء الاقتراب والتدرج في السرعة:

يبدأ المتسابق من البدء العالي، وتعرف بالسرعة الابتدائية او السرعة الافقية وقت الاقلاع، وتتوقف درجة ميل الجذع أماما على طريقة زيادة المتسابق لسرعته، فيتمكن من الوصول الى سرعته القصوى في مسافة قصيرة (علي الحسين القصعي، 1996). وعلى الرياضي ضبط خطوات الجري في المسافة المحددة، وحتى لا يحدث أي خطأ، يبدأ المتسابق بنفس القدم فأحيانا نلاحظ ما يبدوون به هذه المرحلة بخطوات مشي عادية .

(ب) - ضبط الاقتراب:

ان الرياضي أو المتسابق سواء في المنافسات والمدارس ان يعمل على ايجاد مسافة الاقتراب معتمدا على:

- ثبات مسافة الاقتراب.

- عدد الخطوات وسرعتها تكون مستقرة في كل محاولة.

- التدرج في طول الخطوة وأتساعها. (نفس المصدر السابق، ص98).

(ج)-العلامات الضابطة:

تعتبر العلامات الضابطة بالنسبة لمحدودي الخبرة في الوثب الطويل اسلوبا وطريقة مساعدة لتقنين وضبط خطوات الاقتراب سواء اثناء التدريب اليومي او المنافسة.وتعتبر نقطة تحديد بداية الركض المرحلة الهامة في الاقتراب ويمكن وضع علامة منتصف الطريق قبل وصول لوح الارتقاء على بعد من 6الى11خطوة (بسطويسي احمد، 1997، صفحة 292).

(د)-التغيير في خطوات الاقتراب الاخيرة:

وتعد مرحلة ما قبل الارتقاء،وهذا بتغيير شكل وتوقيت خطواته الاخيرة لتصبح الخطوة قبل الاخيرة اطول من التي تليها والاخيرة بحوالي 20سم الى 45سم (علي الحسين القصعي، 1996، صفحة 99)مما يؤدي الى انخفاض مركز ثقل الجسم،وان يكون الجري على المشط.

1-3-1-2- الارتقاء:

تعتبر مرحلة هامة في وقت قصير يتراوح زمنها ما بين 0.12ثا و0.13ثا ،ويعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للامام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء، وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض.وتتقسم هذه المرحلة الى ثلاث مراحل:

(ا)-وضع قدم الارتكاز على اللوح: تنشأ حين توضع القدم على لوح الارتقاء،مصحوبة بانكماش في الركبة والمفصل وتعمل مع الارض زاوية 118°الى 120°(نفس المصدر،ص100).مرحلة التقلص احيانا.

(ب)-الارتكاز: الاعداد للدفع وتهي مفصل رجل الارتقاء والخذ افي ويكون مركز ثقل الجسم لم يتعدى بعد الخط العمودي ،وتكون كل حركات الارتقاء موجهة الى اعلى.

(ج)-الدفع: العملية الفعلية للارتقاء ومرجحة الرجل الحرة وتنتهي حتى يترك المتسابق الارض،وهذا بمساعدة مرجحة الذراعان الحركة الى اعلى والكوعان للخارج واتزان الجسم برفع الكتفين .

1-3-1-3-1-الطيران:

تبدأ المرحلة بترك قدم الارتقاء للوح وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل (بسطويسي احمد، 1997، صفحة 298) ونتوقف في هذه المرحلة على:

-سرعة الطيران.

-زاوية الطيران .

-ارتفاع مركز ثقل الجسم عند بدء الطيران .

ويحدد فيها النوع المميز للطريقة المستخدمة اثناء الوثب (علي الحسين القصعي، 1996، صفحة 101).

1-3-1-4-الهبوط:

يرسم منحى مركز ثقل الجسم مسار عملية الوثب في الهواء، ويخضع لعامل الجاذبية الارضية حتى يتجه خط سيره لاسفل وملامسة الرمل بقدميه الى ابعد نقطة ممكنة .(نفس المصدر اعلاه، ص 102). وتبدأ المرحلة الاخيرة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع اجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل (بسطويسي احمد، 1997، صفحة 300).

1-3-2- طرق تعلم الوثب الطويل في الوسط المدرسي:

هناك ثلاث طرق يتم استخدامها من قبل المدرسين وهي:

أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء:

- الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين.

-الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري.

-تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس ثم بالذراع ثم بالكتف.

- الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء.

- الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.
 - الوثب الطويل من الثبات لتعليم طريقة الهبوط.
 - زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنياتها، والوثب بطريقة القرفصاء.
 - مراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأول.
- وتعتبر اسهل طرق الطيران وابسطها،ويمكن لتلاميذ المدارس ادائها دون معلم، لان من مميزاتا تقارب مراكز ثقل اجزاء الجسم(نفس المصدر،ص299).
- ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق:
- تأدية تمارينات الوثب والحجل.
 - الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب أو الوثب من مكان مرتفع إلى أسفل مع مراعاة اتخاذ وضع النقوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين والذراعين خلفاً.
 - الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضع النقوس للهبوط في الحفرة.
 - زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة التعلق.
 - تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.
- لكن تعتبر هذه الطريقة غير اقتصادية بسبب تباعد مراكز ثقل اجزاء الجسم عند الطيران فهي صعبة نوعاً ما لدى تلاميذ المدارس. (بسطويسي احمد، 1997، صفحة 299) .
- ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:
- الجري والارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة.
 - الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل

الحرّة خلفاً.

-يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً.

-زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك.

-مراعاة تصحيح الأخطاء.

وهي تعتبر الطريقة الاقتصادية والمثلى المستخدمة في جميع المستويات وخاصة العالي ولا يتغير الايقاع الحركي، ولا يفقد الجسم كثيراً من مساره، وما يعيب هذه الطريقة صعوبة ادائها وطريقة تعلمها (بسطويسي احمد، 1997، صفحة 300) .

خاتمة الفصل:

ان التحضير البدني للتلاميذ في ممارسة نشاط الوثب الطويل في المؤسسات التعليمية امر ضروري حتى ولو في قلة الحجم الساعي ،اذ يتطلب منه بذل اكبر جهد وخاصة في صفتي القوة والسرعة بكل انواع كل صفة بدنية ليعود ايجابا على مستوى الانجاز وتكنيك عملية الوثب ،من اجل استقرار وثبات المستوى على طول المرحلة الدراسية وبالخصوص المرحلة الثانوية.

الفصل الثاني الجانب التعليمي

1-2- التعلم.

2-2- التعلم الحركي.

3-2- المرحلة العمرية.

تمهيد:

كل إنسان في هذه الحياة وفي مختلف مراحل حياته يحتاج إلى التعلم من أجل تحقيق أهدافه الأمر الذي يتطلب منه أن يكون يلم بجميع المعلومات المرتبطة بالتعلم الحركي من التطبيق والتوظيف، وبما أنا التعلم عملية رئيسية في حياته ولاكتساب كل المعارف والخبرات تؤدي به إلى الاتصال بالأفراد الآخرين والتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها هذا من جانب العموم، وبالأخص المتعلم والمتعلم في المؤسسات التربوية الذي يلهب دورا ومحورا هاما في العملية التعليمية والتعلم من ناحية مفهومه وخصائصه وأهدافه وشروطه وطرق التعلم، والمتطلبات الأساسية للتعلم الحركي ومبادئه والعوامل المؤثرة في التعلم الحركي ومبادئه والعوامل المؤثرة في التعلم الحركي. وخصوصا مرحلة التعليم الثانوي التي تعتبر موضوعا هاما الذي تناوله الكثير من الباحثين لإتباع مجاله، إذ تعتبر مرحلة دقيقة وفاصلة في حياة المتعلمين من أجل تكوين مواطن صالح للمجتمع وهذا من أهم محاور التدريس بالكفاءات.

أولاً: التعلم:**1-2-1- التعلم:****1-2-1- مفهوم التعلم:**

التعلم عملية أساسية تحدث في حياة الأفراد باستمرار نتيجة احتكاكه بالبيئة الخارجية و اكتسابه أساليب سلوكية جديدة تساعده على زيادة التكيف مع البيئة ويرى "جيتكس" انه تغيير في السلوك ،وله صفة بذل الجهد المتكرر في وصول الفرد الى استجابة ترضي دوافعه (ابراهيم وحيد محمود، 1995، صفحة 7).

و ان هذه العملية تصاحب الإنسان منذ ولادته و هو يكتسب كل يوم أساليب جديدة و يعدل أساليب سلوكه القديمة و نلاحظ ذلك في تصرفاته بمتطلبات حياته. (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 32) .

فالتعلم بمعناه العام في الحياة اليومية محصلة تفاعلات الفرد مع بيئته، و من حيث هو كذلك ينظر الناس إلى التعلم على أساس أنه العامل الذي يحدد الأداء للفرد في لحظة من لحظات حياته.

فالتعلم يشمل كل حياة الإنسان و عليه تعد عملية معقدة و ذلك يتوقف على نشاط الإنسان و لا يتم نشاطه إلا إذا تولدت لديه دوافع و حاجات تدعوه إلى إشباعها. فمفهوم التعلم واسع و يبني على تجارب و الخبرات و التدريب الذي يحدث تحت شروط الممارسة (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 34).

2-1-2- تعريفات التعلم:

لقد اختلف العلماء و الخبراء في إعطاء تعريف واحد للتعلم، و ذلك راجع إلى وجهات نظر مختلفة، و ليس من السهل إعطاء تعريف شامل لأنه لا يمكن ملاحظة عملية التعلم بشكل مباشر، و من هذه التعاريف:

- يعرفه "ويتينغ wetting" (1984) بأنه أي تغير نسبي ثابت في الحصيلة السلوكية للكائن الحي الناتج عن الخبرة (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 34).

- ويعرفه "عبد السلام عبد الغفار" ان التعلم هو العملية العصبية الداخلية المفروض حدوثها عند حدوث اي تغير في الاداء، ليس ناتجا عن النمو والتعب (عبد السلام عبد الغفار، 1987، صفحة 292).

- وعرفه " الدليمي " بأنه التحسن المستمر في المعرفة العلمية للمهارة عن طريق التدريب، أو أنه نشاط جسمي عقلي يصل به الكائن الحي إلى تعديل خبراته السابقة و اكتساب خبرات و مهارات جديدة (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 33).

- في حين عرفه "وجيه محجوب" بأنه سلوك يتغير بفضل الخبرة و التجربة ، و هو ما يكسبه الفرد من علوم و ميول و قدرات و اتجاهات و عواطف و مهارات حركية (نفس المصدر السابق ، ص33) .

-بينما يرى "هوفلاند Hofland" بأن التعلم هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة و لا يمكن تغييره على أساس عوامل التعب أو أخطاء القياس أو تغييرات في الأعصاب المصدرة والموردة فهو عملية معقدة (مروان عبد المجيد، 2014، صفحة 17).

و يشغل التعلم المكان الأهم في البرنامج المدرسي بل لعل التعلم المسوخ الذي وجدت المدارس من أجله ، فكما تتوجه جهود الوالدين في البيت إلى تعليم الطفل تتوجه جهود المعلمين و غيرهم من العاملين في المدرسة كذلك لتعليمه.

2-1-3- شروط التعلم:

يتطلب التعلم شروط أساسية لحدوثه و لا يتم إلا بها وهي كالتالي:

2-1-3-1- الدافع :

ويعني الطاقات الكامنة لدى الكائن الحي التي تحمله على القيام بسلوك معين لتحقيق التوازن الداخلي ليتمكن بعدها أن يتكيف مع البيئة الخارجية و الذي يتحقق من خلالها أهدافه .(يوسف لازم كماش،نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 47،48).

و لدوافع التعلم ثلاثة وظائف هي كما يأتي :

- أن الدافع يجعل السلوك حماسيا.
- أن الدوافع تنتقي و الاستجابة لموقف معين .
- أن الدوافع توجه السلوك لدى الفرد و العمل على إرضائها و إشباعها.

2-1-3-2- الممارسة:

لا بد من ممارسة أنواع مختلفة من السلوك ،فهي أساس مهم في عملية التعلم و حيث لا يحدث تعلم دون ممارسة، فهي تتعلق بكافة النشاطات التي يقوم بها الإنسان و التي من خلالها يكتسب المعلومات و المعارف والمهارات فالتعلم يحدث تحت شروط الممارسة .(نفس المصدر ،ص48).

2-1-3-3-النضج:

و هو عبارة عن مستوى معين من النمو في العوامل الداخلية للكائن الحي، و الوصول بالخصائص الجسمية و العقلية و التي تصبح قابلة للعمل في أوقات مختلفة إلى درجة النضج، بمعنى أن الفرد لكي يكتسب و يتعلم أي شيء لابد من وصوله درجة مناسبة من النضج الضروري في اكتسابه له (نفس المصدر، ص49)

2-1-4- مميزات التعلم:

يمكن حصر أبرز مميزات التعلم كما يلي:

- التعلم نمو: مع أن النمو عملية كامنة فالتعلم نمو من خلال خبرة.
- التعلم تكيف: يساعد الفرد على التكيف مع المواقف الجديدة التي تتطلب استجابة مناسبة.
- التعلم تنظيم للخبرة: ليس التعلم مجرد اضافة إلى معرفة أو مجرد اكتساب للحقائق و المهارات و التكرار.
- التعلم هدفي: إن التعلم هو عملية تنظيم للنشاطات المدرسية لتنظيمها هادفا يستثير الحاجة إلى التعلم و الدافع إليه.
- التعلم ذكي: التعلم الحقيقي هو الذي يتمثل فيه التعلم المعارف فيعزز لديه القدرة و المهارات العقلية على تطبيقها.
- التعلم نشاط ذاتي: يحقق التعلم أغراضه إذا كان يتم اعتمادا على عمل المتعلم و نشاطه بالدرجة الأولى .
- التعلم فردي و اجتماعي: ليس التعلم نشاط فردي بل يعيش مع غيره و يتأثر بهم و يؤثر فيهم.
- التعلم حصيلة للبيئة: تلعب البيئة دورا هاما في نمو الأفراد و تطوره.

-التعلم يؤثر على سلوك المتعلم: كل خبرة يتعلمها الفرد تؤدي إلى إحداث تأثير في البيئة العقلية. ان التعلم هو في نهاية التحليل عملية إحداث تغييرات إيجابية في سلوك المتعلم. (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 40،41).

2-1-5- خصائص التعلم:

كما يشير ممدوح "الكناني" 1994 أنه للتعلم خصائص معينة أهمها :

- أ- التعلم تكوين فرضي نستدل على حدوثه من خلال الآثار و النتائج المترتبة عليه.
- ب- التعلم عملية تغير ،ففي البداية تكون الاستجابة مشتتة وغير منظمة عند تعلم مهارة معينة .
- ج- التغير الذي يحدثه التعلم يجب أن يتصف بالاستمرار النسبي .
- د- التغير الذي يحدثه التعلم يكون في الأداء ما هو ظاهر و التعلم الكامن.
- هـ- التغير الذي يحدثه التعلم يتم تحت شروط الممارسة.
- ز- التعلم يشمل الجوانب المختلفة للشخصية لحدوث التعلم من النواحي الحركية و العقلية و الوجدانية.
- ح- هناك فرق بين مفهوم التعلم و التعليم . (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 39).

2-1-6- أهداف التعلم:

يهدف التعلم إلى عدة جوانب من أهمها :

- التعلم لاكتساب الخبرة.
- تنمية الاتجاهات.
- تنمية المهارات و يندرج تحت الإطار انواع متعددة منها و هي: المهارات العقلية ، الفنية ، الاجتماعية ، العضلية. (مروان عبد المجيد، 2014، صفحة 31،32،33).

2-1-7-العوامل المؤثرة في التعلم:

ارتأت دراسة كل من هذه العوامل في مجموعة خاصة به و هي كالاتي:

2-1-7-1-العوامل المؤثرة الخاصة بالتعلم:

و التي تشمل كل من النمو والنضج الجسمي و العقلي ، و الميل و الرغبة في نشاط معين و الاعتماد على الخبرات السابقة ، و الأنماط الجسمية والقوام و الحالة المزاجية (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 53).

2-1-7-2-عوامل خاصة بالبيئة التي يعيش فيها المتعلم:

و التي تتضمن المظاهر المادية و مراعاة الظروف المختلفة التي يوجد فيها المتعلم (نفس المصدر ،ص54).

2-1-7-3-عوامل تتصل بالتدريس في عملية التعلم:

و الذي يجب أن يتمتع ببعض الخصائص من احترام الآخرين مع وجوب الواقعية و الشجاعة ، و أن يساعد المتعلمين على اكتساب المهارات ، و خلق التفكير النقدي و تنمية الدوافع و العمل لعلی تهيئة الفرص الضرورية (نفس المصدر،ص59-60).

2-1-8- معنى التعليم:

يعرفه "ستيفن كوري Stephen Korey" بأنه عبارة عن عملية تشكيل مقصود لبيئة الفرد بصورة تمكنه من تعلم القيام بسلوك محمود أو الاشتراك في سلوك معين و ذلك تحت شروط محددة (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 27).

2-1-8-1- مفهوم العملية التعليمية :

نظرا لأهمية التعلم في العملية التعليمية ، فقد أكد الخبراء و التربويون على ضرورة الاهتمام بالفعل التعليمي بوصفه نشاط إنساني يهدف إلى تغيير في معارف و

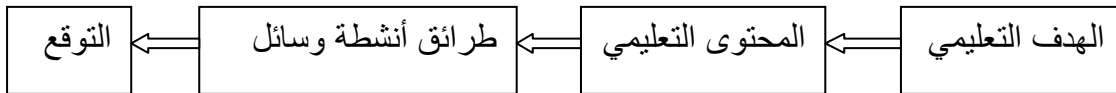
معلومات الأفراد و مهاراتهم و ميولهم و اتجاهاتهم ، و يشير " مبروك عثمان " إلى أنه يمكن القول بأن هناك وجهتين للعملية التعليمية هما :

(أ)- عملية التعلم و تتصل بالفعاليات و الأنشطة التي يقوم بها المتعلم بغرض التعلم.

(ب)- عملية التعليم و تتصل بالفعاليات و الأنشطة و البرامج التي يقوم بها المعلم (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 23).

2-8-1-2- مكونات العملية التعليمية:

يمكن تمثيل هذه المكونات و التي هي أربعة بالرسم بحسب حدوثها العملي و التطويري خلال عملية التعلم بالشكل الآتي:



الشكل رقم (01) يبين مكونات العملية التعليمية

2-8-1-3- مفهوم الوحدة التعليمية:

هي جزء من مادة تعليمية محددة الأهداف تدرس لمدة محددة، وتهتم بمركز اهتمام واحد (مجال واحد).

- تتكون الوحدة من عدة عناصر: المكتسبات القبلية، الأهداف والكفاءات والأنشطة والممارسات، التمارين والأسئلة التقييمية، المواد والوسائل، الامتدادات والتقاطعات مع المواد الأخرى وتحتوي ثلاث مراحل، التحضيرية والرئيسية أو تعرف بمرحلة الانجاز والمرحلة الختامية وتعرف بمرحلة التقييم. حيث يحقق التدريس بالوحدات عدة مزايا من أهمها توفر الوقت الكافي للمتعلم من أجل الاكتساب.

2-1-8-4- المتعلم :

العنصر المهم في كل خبرة تعليمية هو المتعلم ، و من أجل إيجاد التعلم الفعال لابد من الاهتمام بالمتعلم و صفاته، و هذه الصفات تشمل دافعية التعلم وقدراته وخبراته السابقة و المرحلة الحالية للمتعلم (عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، 2013، صفحة 272).

2-1-8-5- تعريف الخبرة التعليمية :

هي الموقف التي يستطيع الفرد القيام بمحاولات لتحسين أدائهم في حركات أو أعمال معينة (نفس المصدر أعلاه، ص 266).

2-1-8-6- الفرق بين التعلم و التعليم:

لقد أصبح عدد كبير من الناس لديهم اختلاط في هذا المفهوم ، و نظرا للعلاقة القوية بين التعلم و التعليم أصبح بمعنى واحدا لذا استوجب علينا تمييز الفرق:

○ حسب رأي "عريفج 2000" المتعلم يتعلم بشكل غير مقصود أحيانا أي بطريقة عرضية ، و لكن التعليم لا يكون إلا مقصودا .(فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 36).

○ حسب رأي "توفيق و آخرون 2002":

-التعلم يركز على التغيرات التي تحدث لدى المتعلم جراء مروره بخبرة تعليمية أو دروس محددة تغير من موقفه عند نقاط البداية (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 37).

-أما عملية التعليم حتى تتحقق لا بد أن يمتلك المعلم مجموعة من الخصائص و المهارات ، و مجموعة الإجراءات الصفية ، و نموذج التدريس الذي يستخدمه و نظرية التعليم التي يتبناها و خصائص المعلم الشخصية.

2-1-8-7- خصائص المتعلم :

إن خصائص المتعلم تمتلك مضامين متعددة منها :

(أ)- الجنس: إن البحوث و التحقيقات التي تضمن متغيرات الجنس و الخبرة تعد ضرورية في فهم أكمل لدور هذه الخصائص في التعلم متعدد الأبعاد و السلوك الحركي ، فهناك دعم الفكرة الروق في القدرات المتعلقة بالقوة و تحكم الهيكل العظمي و هذا تبعا لمتغير الجنس.

(ب)- العمر: إن العمر يلعب دورا هاما في تعلم المهارات الحركية ، الأمر الذي يحدد توفر محركات متعلمة بشكل مسبق يتم استخدامها لتقييم الداء (عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، 2013، صفحة 246).

(ج)- مستوى الخبرة: بهدف التعلم بشكل أكثر كفاءة يجب أن يمتلكوا خبرات كافية ليفهموا بشكل أفضل الخصائص أو الثوابت المتعلقة بمهارات معينة.

(د)- المقدرة الفردية (القابلية): إن الخصائص الفيسيولوجية و الجسدية للفرد و التي تشمل حجم الهيكل العظمي ،الوزن ، القوة العضلية ،السرعة ، التحمل ، الرشاقة و المرونة هي خصائص تساهم في استعداد المتعلم حركيا.

(هـ)- نمط التعلم: لقد تم التأكيد بأن نمط التعلم المعرفي الانعكاسي أو الاندفاعي يؤثر في أداء المهارات الحركية فلقد وجد كذلك بأن أنماط التعلم الأخرى تؤثر أيضا في السلوك الحركي (عبد الباسط مبارك عبد الحافظ، 2013، صفحة 247).

2-1-9- طرق التعلم :

2-1-9-1- الطريقة الكلية: هي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية دون أي تمهيد أو مقدمات و تعتمد هذه الطريقة على الاستعدادات الجسمانية للاعب أو المتعلم كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفوارق الفردية بين المتعلمين أو اللاعبين (مروان عبد المجيد، 2014، صفحة 165).

2-9-1-2- الطريقة الجزئية: هي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على ان يؤدي كل جزء على حده، حتى يتم إتقانها بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى تصل في النهاية إلى الحركة السليمة ككل (نفس المصدر، ص165).

2-9-1-3- الطريقة الكلية الجزئية: في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منها ، و في نفس الوقت تلاقي عيوب كل منطقة ، و قد جدلت التجارب و الخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية-الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية (نفس المصدر ، ص 166).

2-10-1- نظريات التعلم :

تهتم نظريات التعلم بما يحدث للمتعلم نفسه قبل و أثناء و بعد العملية التعليمية ، و ينصب اهتماماتها على ما يملك المتعلم من قدرات و استعدادات ، و من بين هذه النظريات :

2-10-1-1- النظرية السلوكية: لقد ارتبطت بالعالم " بافلوف pavlov " و تعتبر وليدة علم الوظائف في بداية نشأتها ، و تقوم هذه النظرية على اساس أن سلوك الكائن الحي يمكن تنظيمه و السيطرة عليه و توجيهه و التنبؤ بإمكانية حدوثه بناء على قواعد و قوانين عملية (مروان عبد المجيد، 2014، صفحة 74).

2-10-1-2- نظرية التعزيز: و ارتبطت بالعالم " دولارد ميلر Dollard Miller " و تعتبر واحدة من مجموعة نظريات تقع ضمن إطار النظريات السلوكية ، و اتجهت إلى دراسة كيفية حدوث التعلم من أجل استنتاج ما يدور تقي داخل المتعلم مما يؤثر على استقبال المثيرات المختلفة و درجة الاستجابة لكل منها و أسباب اختيار استجابة معينة من مجموع الاستجابات المختلفة (نفس المصدر، ص 82).

2-1-10-3- نظرية دور التفكير في حل المشكلات: العمل على دراسة اثر التفكير في العملية التعليمية ، و تحدث نتيجة الاستجابة لمثيرات موجودة بالبيئة أو استجابة لبعض الدوافع الداخلية دون حاجة للتفكير فيها.

2-1-10-4- نظرية الارتباط لثور نديك Thrdike: تشير إلى أن التعلم عبارة عن عملية ارتباط ما بين المثير و الاستجابة ، و أنه يتم حدوث الارتباط و إقامة العلاقة عن طريق التفاعلات العصبية، (نفس المصدر ، ص85).

2-1-10-5- نظرية جشطلت Gestalt: تهتم بطريقة الإدراك للأشياء عن طريق البصر ، و يلاحظ هنا أن التعلم عن طريق الاستبصار يمكن اعتباره في الحقيقة نوعا من التعلم عن طريق الاكتشاف و هنا دور المعلم يتمثل في قيامه بترتيب الموقف التعليمي بطريقة تبرز العلاقة بين أجزائه (نفس المصدر، ص89-90).

ثانيا: التعلم الحركي:

2-2- التعلم الحركي :

2-2-1- مفهوم التعلم الحركي :

يعد التعلم الحركي ميدان الدراسة الذي يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية ، و هو يتلخص في تعلم الفرد لمهارة جديدة و صقلها و تنقيتها و العمل على تثبيتها ، فالدور الكبير له بوصفه أساس لبناء شخصية فرد قوية و متزنة و نافعة في المجتمع (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 77).

-وهو تغيير يحدث في الأعصاب كنتيجة لتراكم الخبرة (فرات جبار سعد الله، 2015، صفحة 41).

2-2-2- خصائص التعلم الحركي:

هناك عدة خصائص يتميز بها التعلم الحركي :

1-الاتصال الإدراكي-الحركي.

- 2- تسلسل الإجابة.
- 3- تنظيم الاستجابات.
- 4- التغذية الراجعة (نفس المصدر، ص46، 47).

2-2-3- أهداف التعلم الحركي :

- فهم أبعاد السلوك الحركي للإنسان.
- توقع السلوك المستقبلي بالاعتماد على فهم و تحليل السلوك الأتي.
- تفسير السلوك الحركي نتيجة الخبرات السابقة.

2-2-4- أهمية التعلم الحركي:

هناك خبراء في مجال علم الحركة يهتمون بالحركة البدنية و الرياضية و هم المدرسون و المدربون حيث أن فهم الاستنارات و التعلم و الدوافع و العوامل النفسية الأخرى هي من الأساسيات التي يجب أن يفهمها المدرس أو المدرب لغرض السيطرة و توقع سلوك الطلبة و المتعلمين و اللاعبين (نفس المصدر، ص49).

2-2-5- المتطلبات الأساسية للتعلم الحركي:

تقسم المتطلبات الأساسية للتعلم الحركي إلى نوعين أساسيين هما :

*****المتطلبات الخارجية:** و هي متطلبات تعتمد على كثير من العوامل منها :

-*المحيط الاجتماعي .

-*اللغة .

-*المعلومات الجوابية .

*****المتطلبات الداخلية:** و هي حالة بداية مختلفة و شخصية ، و تعتمد على كثير من

العوامل و هي:

-*بداية المستوى الحركي و كل القابليات.

-*فعالية التعلم (يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش، 2013، صفحة 81).

2-2-6- مبادئ التعلم الحركي:

- *الوضوح و تحقيق الأهداف المرسومة فلكل مرحلة تعليمية هدف واضح .
- *السهولة في ممارسة الحركات و المهارات الرياضية يساعد على سرعة التعلم .
- *التدرج في الممارسة المستمرة لتحقيق العملية التعليمية و أهمية التدرج تعامل فعال و مؤثر فيها.
- *التشويق و الإثارة و هذا لزيادة الدافعية لدى المتعلم نحو العملية التعليمية.
- *التجربة و المعرفة و الاستعداد و يعتمد عليها التعليم للحركات الرياضية و المهارات المختلفة.
- *دافع الحركة و التوازن و هو حالة تفاعل توجه سلوك الفرد في مجال الأداء الرياضي.
- *الإتقان عند الداء للوصول إلى الانسيابية.
- *الاستيعاب و سرعة الفهم ، فكلما كان المتعلم أكثر استيعابا و سرعة في الفهم كان تعلمه أسرع.
- *عوامل الهيئة و التي تلعب دورا مهما في اكسابه الشعور بالبهجة و الرضا عند أداء المهارات الرياضية و الحركية (نفس المصدر، ص،85).

ثالثا: المرحلة العمرية:

2-3- المرحلة العمرية والمراهقة:

إن المرحلة العمرية المدرجة في البحث من 15 إلى 18 سنة، وتعرف بمرحلة المراهقة الثانية، وهي مرحلة انتقال جسماني فيكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع

ازدياد النمو عرضا بشكل ملحوظ، وتظهر علامات الشباب عند الذكور وجمال القوام لدى الإناث وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية والفسولوجية ارتباطا قويا مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها المراهق، واجتياز هذه المرحلة سيكون له قوة الشخصية، أما إذا لم يخرج منها سليما فإن ذلك يؤدي بأوخم العواقب على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي في المستقبل (محمد جمال الدين محفوظ، 1988، صفحة 145).

كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة ظهور الصفات الجنسية الخاصة، وان اول امور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقض في التصرف الحركي. كما يستحسن لدى المراهق الشعور بالتقدير للوضعية بشكل موضوعي (ناصر عبد القادر، 1995).

2-3-1- تعريف المراهقة:

****لغة:** يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال فهو مرهق. (المنجد في اللغة والاعلام، 1992، صفحة 283).

-ونقول راهق الغلام : فهو مرهق إذا قارب الأحلام، والمرهق الذي قارب الحلم، والرهق: الكبر وراهق الحلم. (ابن منظور، صفحة 520).

****اصطلاحا:** يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي، ويقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ من البلوغ وتنتهي بانتهاء النضج والرشد. (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، صفحة 149).

-ويعرفها العالم: هول ستانلي HOLL STANLI: على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة (سعدية محمد علي بهادر، 1980، صفحة 25).

2-3-2- خصائص مرحلة المراهقة (15-18 سنة):

يطلق على هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى، وتتميز بالتغيرات الجسمية والفسيوولوجية من زيادة في الطول والوزن وحتى نسبة الذكاء، وكذلك التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب. (G.cazoorla-R.chapuis, 1984, p. 356).

ومن أهم خصائصها:أ)النمو الجسمي:

يزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة، كما تتضح الفروق بين الجنسين (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 183). وسرعة نموه الجسمي لا تتناسب مع سرعة نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التأثيرات غير مهمة بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهق وسلوكاته ، ويشمل النمو الجسمي على مظهرين:

-النمو الفسيولوجي: ويقصد بها تلك التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان كإفراز الغدد الصماء والغدد الجنسية.

-النمو العضوي: ويتمثل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطور والوزن وملامح الوجه. (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، الصفحات 149-150).

ب) النمو العقلي والمعرفي:

تصل القدرة على اكتساب المعرفة إلى أقصى حدودها، ويكون فيها النمو المعرفي في هذه الفترة كما وكيفاً، فاختبارات الذكاء تبلغ ذروتها في البراعة وتصبح بالغة التنوع فيما بعد سنوات المراهقة. (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 184).

ويقوم التذكر على أسس منتظمة بدلا من التذكر الآلي، ويصبح التخيل مبنيا على الوقائع والصور المجردة لذلك يتنوع الميول، وقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن

الميل إلى أعمال التجارة ونشاط الأندية يزداد عند البنين ويقل ميولهم نمو اللعب الميكانيكي والطلاء والرسم (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، صفحة 150).

ج)النمو الانفعالي:

إن الانفعالات التي تعترى المراهق ترتبط ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها، وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد (نفس المصدر، ص 150). كما تعتبر المراهقة في هذه المرحلة العمرية فترة قلق انفعالي نتيجة تغيرات فسيولوجية وجسمية، ونتيجة الصراع الملاحظ من حالة لحالة أخرى فيتأرجح بين الجبن والمثالية والواقعية والغيرة والأنانية، ومظهر الصراع الذي يؤثر على سلوك المراهق الاجتماعي والشخصي ، وعدم الاتزان بين قوة الدفاع الانفعالي والنمو العقلي . (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 188).

د)النمو الاجتماعي:

إن السبب الذي يدعو المراهق إلى الانسجام في الجماعة التي تنتمي إليها محاولته تجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد هذه الجماعة، ومن ثم يكون في احترامه للرأي وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوع من تخوف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه، ويكون تلخيص خصائصه كما يلي في النمو الاجتماعي والاستقلالية، الولاء والطاعة، التمرد والثورة، الزعامة، الميل للجنس الآخر والمنافسة (امل محمد حسونة، 2004، صفحة 190).

هـ)النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان تدريجيا في نواحي الارتباط والاضطراب الحركي وتتخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل الى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي الى درجة جيدة من التركيز. (عبد الغني نصيف، صفحة 108).

خاتمة:

إن النقص والتدهور الكبير في الأداء الحركي مهما كان مستواه الذي ينجزه المتعلم خلال درس التربية البدنية والرياضية ناتج عن التراجع الكبير في بعض الصفات البدنية الأساسية حتى ولو كان في هذه المرحلة العمرية من 15 سنة إلى 18 سنة، والخلل الواقع في القدرة على التوجيه الحركي والتغيير عند أداء السلوك الحركي، هذا النقص يؤثر بصورة مرتبطة على عملية التعلم وتناثر العملية التعليمية، من هنا يجب علينا الاهتمام وربط العلاقة بين التعلم والجانب البدني حتى يصبح الأداء الحركي إلى الآلية والانسيابية، وفي الفصل هذا بالذات تكلمنا عن عملية التحكم الخاصة بمرحلة التعليم الثانوي، والتغيرات الطارئة للمتعلم لكلا الجنسين، فمن واجب على المعلم الأخذ بعين الاعتبار هذه المرحلة وتهيئة الجو الملائم حتى يتمكن من أداء دروس التربية البدنية يسودها المشاركة الفعالة لجميع المتعلمين وتنمية صفاتهم البدنية والمهارية.

خاتمة الباب الاول:

لقد لقيت فكرة الوحدات التعليمية بمراحلها التحضيرية ،التعلم او الرئيسية والختامية او التقييم واستخدامها في مجال التربية البدنية القبول لدى الكثير من العاملين والاختصاصيين ،وخاصة اساتذة التربية البدنية عند اجراء دروسهم الاسبوعية ممن يهتمون بدراسة التعلم ومراعاة الفروق الفردية والمراحل العمرية في جميع الانشطة الجماعية وفعاليات العاب القوى والاهتمام اكثر بتنمية الصفات البدنية ، ومعرفة مدى التقدم في النواحي المهارية للأداء والانجاز الحاصل والمستوى الرقمي الذي يعتبره التلاميذ حوصلة الاداء المتميز. في هذا السياق عمل الباحثان على اعداد الباب الاول ،حيث تم الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة والوسائل الاحصائية وأدوات البحث في تصميم المنهجية تمهيدا للدراسة الميدانية في الباب الثاني.

الباب الثاني الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني:

لقد شمل هذا الباب من الدراسة الميدانية على ثلاثة فصول ،حيث ان الفصل الاول خصصناه نحن الباحثان الى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ابرزنا من خلاله المنهج المستخدم ،عينة البحث ،مجالات البحث ،الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ،ادوات البحث ،الاسس العلمية للاختبارات و الوسائل الاحصائية المستخدمة، اما الفصل الثاني شمل عرض وتحليل النتائج ، والفصل الثالث تطرقنا فيه الى الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات ليختتم بالاقتراحات والتوصيات و خلاصة عامة للبحث.

الفصل الاول
منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الفصل الاول

- تمهيد.

1-1- المنهج المستخدم.

1-2- التجربة الاستطلاعية.

1-3- مجتمع وعينة البحث.

1-4- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.

1-5- مجالات البحث.

1-6- ادوات البحث.

1-7- الاسس العلمية للاختبارات.

1-8- الوسائل الاحصائية المستخدمة.

-خاتمة الفصل.

تمهيد:

ان جل البحوث العلمية مهما كان اتجاهها واصنافها وتعدد مزاياها وانواعها تحتاج الى منهجية سليمة ، مبنية على اسس علمية وموضوعية للوصول الى نتائج تحقق الغرض المنشود من كل دراسة. وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بالجديد الذي يماشي العصرنة. ومشكلة البحث تستوجب علينا اختيار المنهج المتبع في الدراسة ووضوح معالمها ، واعداد الخطوات الاجرائية والعينة وضبط الادوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث والوسائل الاحصائية المناسبة.

1-1- المنهج المستخدم:

لقد استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي لأنه ملائم مع طبيعة المشكلة المدروسة للتحقق من صحة الفروض وضبط جل المتغيرات وأقرب إلى الموضوعية، وتأثير الوحدات التعليمية المقترحة على الصفات البدنية المراد تنميتها في نشاط الوثب الطويل للطور الثانوي والمرحلة العمرية المدرجة.

1-2- التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية رؤية واقعية حول كل ما يجري في المؤسسات التربوية وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، ولضمان السير الحسن ارتأينا في بحثنا اختيار نشاط الوثب الطويل لما فيه من بعض الصعوبات لدى بعض التلاميذ أو أغلبيتهم، وكون هذا النشاط يحوي صفتي السرعة والقوة قام الباحثان باختيار مجموعة من الاختبارات في صفة السرعة الحركية القصوى ، ومجموعة من الاختبارات في صفة القوة المميزة بالسرعة واختبار الوثب الطويل، وعرضها على الأساتذة والدكاترة لترشيحها.

وقد وقع الاختيار على اختبار جري 30 م في السرعة الحركية القصوى واختبار الوثب العريض من الثبات في القوة المميزة بالسرعة واختبار الوثب الطويل.

هذه الاختبارات أجريت على عينة مكونة من 06 تلاميذ من نفس مجتمع البحث أي من نفس الثانوية يوم 2016/11/27 كاختبار قبلي وبعد أسبوع وفي نفس الظروف المتاحة أجرينا كاختبار بعدي اعيد على نفس العينة يوم 2016/12/04، وقمنا بتدوين النتائج لدراستها وتمهيدا للدراسة الأساسية.

1-2-1- الغرض من التجربة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن للتجربة وإعطائها مدلول فعال يجعلها هدف منشود للتوصل إلى نتائج، فقد كان الغرض من ذلك:

- معرفة الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، والموضوعية).
- تفقد أرضية ميدان إجراء الاختبارات، والمنشآت الموجودة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان والتلاميذ.
- أخذ التلاميذ الذين يدرسون في السنة أولى ثانوي (15-16 سنة).
- معرفة التلاميذ المعفيين والوزن الزائد.
- إمكانية تنفيذ الوحدات التعليمية بطريقة سهلة ولسرعة فهم التلاميذ لكل المواقف.
- مقابلة الباحثان للتلاميذ والتعرف عليهم وإخبارهم بانجاز مذكرة تخرج للماستر من أجل مساعدة وتوطيد العلاقة معهم.
- واقع دروس التربية البدنية في المؤسسات التعليمية وتحضير الوحدات التعليمية حسب مدة وشدة الحمل لمستويات الطور الثانوي.
- التحضير الميداني للدراسة الاساسية.

3-1- مجتمع وعينة البحث:**1-3-1- مجتمع البحث:**

يحتوي مجتمع بحثنا على 212 تلميذ في السنة أولى ثانوي لثانوية بشير باي عدة ، وبإبعاد ستة (6) تلاميذ من العينة الاستطلاعية وستة (6) المعفيين نتحصل على 200 تلميذ في خمس أقسام (ثلاثة علمي واثنان أدبي)، بمعدل 40 تلميذ في القسم الواحد ذكور وإناث، إلا أن عدد الذكور أكبر بكثير من عدد الإناث، معدل أعمارهم يتراوح ما بين 15-16 سنة.

1-3-2- عينة البحث:

لقد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة نظرا للتوقيت الزمني الذي يساعد الباحثان ،متمثلة في قسمين علميين ، يمارسون درس التربية البدنية في الفترة الصباحية من (10-12) تحت نفس الظروف من منشآت وملاعب ،متكونة من 20 تلميذ ،15 ذكر و 5 اناث .

العينة الضابطة تدرس عند استاذ اخر بالثانوية يطبق عليها الوحدات التعليمية العادية المقررة في المنهاج، والعينة التجريبية التي تدرس عند الباحثان ويطبق عليها الوحدات التعليمية المقترحة المقررة في البحث.

&& العينة الاستطلاعية:

ست (6) تلاميذ ينتمون إلى العينة الكلية أو المجتمع الأصلي بنسبة تقارب 2.9%.

ومن هنا نستخلص ان عدد تلاميذ:

- العينة الضابطة: 20 تلميذ (15 ذكر و 5 إناث) من قسم 1 ع 3 واحد بنسبة 20%.

- العينة التجريبية: 20 تلميذ (15 ذكر و 5 إناث) من قسم 1ع 2 آخر بنسبة 20%.

1-4-1- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

&/المتغير المستقل: ويكمن في الوحدات التعليمية المقترحة.

&/المتغير التابع: ويتمثل في تنمية بعض الصفات البدنية ونعني بها السرعة الحركية القسوى والقوة المميزة بالسرعة المتعلقة بفعالية الوثب كمتغير تابع أول، والانجاز في نشاط الوثب الطويل كمتغير تابع ثاني.

&/المتغير المشوش: تلاميذ الطور الثانوي (15- 18 سنة)

1-4-1-1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث بالتفصيل:

يرى الأستاذ " عطاء الله أحمد " أن ضبط المتغيرات هو تحكم في مجموعة من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في البحث وعلى نتائجه (عطاء الله احمد، 1996). وضبطها يؤدي بالدراسة الميدانية للبحث بالوصول إلى المصادقية والأمانة العلمية بعيدا عن الظن المعرفي، والحصول على أسس علمية صحيحة، وعلى ذلك:

1-1-4-1-1 الضبط الاجرائي للمتغير المستقل:

كما ذكرنا سابقا أنها تتمثل في الوحدات التعليمية المقترحة، والتي هي عبارة عن حصص ودروس تعليمية (مذكرة سابقا) تتكون من ثلاث مراحل (تحضيرية، رئيسية أو مرحلة التعلم، ومرحلة ختامية أو مرحلة التقييم).

وقد تم التنسيق مع "الأستاذان بن سي قدور الحبيب وصبان محمد" على طريقة العمل باستخدام مواقف تعليمية تحوي على الصفات المذكورة مع الأداء الحركي المهاري، ووضع هدف إجرائي عام وشامل في كل الوحدات (تسع وحدات) واستخدام طرق وأساليب متعددة أثناء التدريس لتجاوب التلاميذ مع المواقف.

وقد برمجنا الوحدات العادية يوم الاثنين صباحا من 10سا - 11سا للعيونة الضابطة ويوم الأربعاء صباحا من 10سا - 11سا للعيونة التجريبية، وهذا كله في ملعب الثانوية.

1-4-1-2- الضبط الإجرائي للمتغير التابع الأول:

كما ذكرنا سابقا ويتمثل في بعض الصفات البدنية ، ونعني بها السرعة الحركية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية، كون أن الوثب الطويل نشاط مركب من هاذين الصفتين ركزنا على الاهتمام بالجانب البدني لتطوير الأداء الحركي نظرا للعلاقة التي تربطهم اثناء الممارسة. وهذا يكمن في طبيعية التمارين الموجودة في الموافق التعليمية على كامل الوحدات وتدرجها في درجة الحمل والشدة ،والسهولة والصعوبة ،وطريقة العمل، ويظهر ذلك خلال الموقف الأول والموقف الثاني للوحدة التعليمية.(موقف اول (سرعة حركية قصوى)،موقف ثاني (قوة مميزة بالسرعة)).

1-4-1-3- الضبط الإجرائي للمتغير التابع الثاني:

ويتمثل في الانجاز والأداء الحركي والمهاري لفعالية نشاط الوثب الطويل، وتطوير الجوانب مهارية يتعلق بتنفيذ جيد لمراحل الوثب المتمثلة في سرعة الاقتراب والارتقاء والطيران والسقوط ومختلف طرق الوثب سواء بالتعلق أو المشي في الهواء، وهذا بغية الوصول إلى الآلية والانسيابية ويتجلى ذلك في الموقف الثالث والوضعية الإدماجية.

1-4-1-4- الضبط الإجرائي للمتغير المشوش:

ويتمثل في تلاميذ الطور الثانوي والمرحلة العمرية 15-18 سنة، وكون الصفتين البدنيتين تقبلان التنمية في هذا السن ابتداء من 15 سنة اخترنا العينة من السنة أولى ثانوي وتحديدا 15-16 سنة نظرا للتطور الجسماني والفسولوجي والنمو الحركي والمعرفي العقلي وحتى النمو الانفعالي.

1-5- مجلات البحث:

1-5-1- المجال البشري: لقد تمت التجربة على 46 تلميذ من أصل 200 تلميذ للسنة الأولى ثانوي بما فيهم وزعوا على النحو الآتي:

1- الضابطة: 20 تلميذ ← 15 ذكر و 5 إناث.

2- التجريبية: 20 تلميذ ← 15 ذكر و 5 إناث.

3- الاستطلاعية 06 تلاميذ ← 05 ذكور و بنت.

1-5-2- المجال المكاني:

تم إجراء التجربة والاختبارات وكل الوحدات على ملعب ثانوية بشير باي عدة بخضرة ولاية مستغانم.

1-5-3- المجال الزمني:

تم اللقاء مع الاستاذ المشرف لتحديد عنوان المذكرة يوم 25-10-2016.

تم إجراء الاختبارات في حدود الفترة الزمنية المجدولة ضمن التصميم العام على النحو التالي:

- الاختبارات الاستطلاعية امتدت من 27-11-2016 إلى 04-12-2016.

- الاختبارات القبلية للعينه الضابطة: 12-12-2016.

- الاختبارات القبلية للعينه التجريبية: 14-12-2016.

- الاختبارات البعدية للعينه الضابطة: 13-03-2017.

- الاختبارات البعدية للعينه التجريبية: 15-03-2017.

1-6-6- أدوات البحث: لقد استخدمنا نحن الباحثان الى ادوات عدة وهي كالتالي:**1-6-1- الملاحظة:**

قمنا بمعاينة ميدانية في المؤسسات التربوية للتلاميذ وهم يمارسون حصص التربية البدنية ولاحظنا أن هناك نقص في الجانب البدني بمختلف الصفات وكذلك الجوانب المهارية للأنشطة الوزارية المقررة ، وتحديدًا عند السنة أولى ثانوي نظرا لانقائهم من الطور المتوسط إلى الثانوي، مما ساعدنا على بناء الفروض وطرح الأسئلة واخذ نظرة عامة حول الموضوع.

1-6-2- المقابلة الشخصية (الزيارات الميدانية):

تمت هذه المقابلة والتي كانت شفوية مع اختصاصيين في هذا المجال في شاكلة زيارات ميدانية وهم أساتذة تربية بدنية منهم أساتذة مكونين لهم أكثر من 20 سنة خبرة ميدانية ، وأساتذة رئيسيين لهم أكثر من 10 سنوات عمل ، وتكلمنا عن أهم الصفات البدنية التي يلقون فيها صعوبات عند تطويرها، والنشاط الفردي الذي يجد فيه التلاميذ تخوفا عند أدائه، والمستوى مع المرحلة العمرية خلال الطور الثانوي عن تعليمية المادة والطرق المناسبة للتدريس، فكانت إجاباتهم أن صفتي السرعة والقوة نجد فيها صعوبات (القوة بدرجة أقل) ونشاط الوثب الطويل ومستوى السنة أولى ثانوي، والطريقة المعتمدة هي الوحدات التعليمية وتغيير المواقف والتدرج في صعوباتها، هذا الأخير الذي ثمن لنا مشكلة البحث.

1-6-3- المصادر والمراجع:

- استعان الباحثان على الدراسات السابقة والمشابهة.
- عدد كبير من المصادر والمراجع باللغتين العربية والاجنبية.
- شبكة الانترنت والمواقع الالكترونية.

1-6-4- العتاد الرياضي: تمثل العتاد الرياضي في:

- شواخص وأقماع.
- سلم الحبل طوله 15متر.
- شريط قياس (ديكامتر) طوله 30م.
- حبال القفز.
- رواق السرعة أكثر من 50 م.
- جهاز الترامبولين.
- كرات طبية.
- الدرج + لوح مرقم.
- حلقات بلاستيكية.
- أثقال توضع في الرجلين.
- صافرة.
- حبل بلاستيكي طويل للقفز فوقه.
- كرات عادية.
- أثقال توضع في الرجلين.
- صافرة + كرونومتر.
- حبل مطاطي طويل للقفز فوقه.
- مضمار الوثب الطويل.
- ملعب رملي + ملعب ماتيكو.

1-6-5- الاختبارات البدنية والمهارية:

1-6-5-1- اختبار جرى 30م: (اختبار بدني). (مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم خواجه، 2010، صفحة 347).

الغرض من الاختبار: تنمية السرعة الحركية القصوى.

- أدوات الاختبار: مضمار طوله 50م وأكثر وعرضه 1.22م مرقم كل عشر امتار.
- مواصفات الأداء: نرسم خطين ،خط البداية وخط النهاية على بعد 30م ،ومن البدئ العالي ينطلق التلميذ من مسافة 15م من خط البداية بأقصى سرعة.
- طريقة القياس: يحسب له من بداية الخط الاول الى خط النهاية لنوقف حساب السرعة اي عند نهاية مسافة 30م. ويكون الزمن بالثانية.

-نعطي للمختبر محاولتين ونعد احسن محاولة.

والصور البيانية للاختبار توضح ذلك:



نهاية السباق

السرعة القصوى

بداية الكرونومتر

1-6-5-2- اختبار الوثب العريض من الثبات: القوة المميزة بالسرعة(اختبار بدني).

(إلى السيد فرحات، 2003، صفحة 233).

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية في الوثب للامام.

- أدوات الاختبار: حفرة الوثب، لوح مرقم للقياس، أداة لتخطيط العلامة موازية .

- مواصفات الأداء: يقف المختبر عند حافة الحفرة عند خط البداية ،والقدمان متوازيتان ومتباعدين قليلا ، ثم يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفا والوثب للامام لابتعد مسافة ممكنة ، برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين ثم السقوط في الرمل.

- طريقة القياس: يتم القياس من خط البداية الى اخر جزء من الجسم الذي يلمس الرمل باتجاه خط البداية ،ويتم القياس لأقرب 5 سم.(قياس المسافة بالمتر).

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

والصور البيانية للاختبار توضح ذلك:



المرجحة والوثب للامام

الاستعداد

التحضير



انهاء الاختبار

السقوط برجلين

الطيران في الهواء

1-6-5-3- اختبار الوثب الطويل: الوثب الطويل (اختبار مهاري).

(ا.د.قاسم حسن حسين، 1999، صفحة 205).

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء .

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة التعلق.

-الغرض من الاختبار :- معرفة الانجاز الحاصل .

-ادوات الاختبار :- رواق لسرعة الاقتراب + حفرة وثب + لوح مرقم للقياس .

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

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

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة .

والصور البيانية للاختبار توضح ذلك:



الارتقاء وبداية الطيران

خطوات ما قبل الارتقاء

سرعة الاقتراب



نهاية الاختبار

السقوط

التيران

1-6-6-الاختبارات القبلية والبعديّة للعنيتين:

عند الإجراء قام الباحثان بمراقبة التلاميذ لبدلتهم الرياضية وشرح طريقة اجراء الاختبارات ،والتحضير النفسي لهم وخلق طابع الإثارة والتحفيز وتنشيط جو ملائم للعمل،والدافعية في مساعد الباحثان ، وبعد التسخين العام والخاص شرع الباحثان في العمل مبتدئين بنشاط جري 30 م سرعة ،ثم الوثب العريض من الثبات ثم الوثب الطويل، وقد استغرق ذلك ساعتان من 10 إلى 12 بما فيها العودة إلى الحالة الطبيعية.

1-6-7- الوحدات التعليمية:

هي مجموعة من الدروس يتم تنفيذها خلال الحصص، وكل وحدة تعليمية لها ساعة واحدة من الزمن وقد تم عرضها على مجموعة من الدكاترة لتحكيمها وهما الدكتور مقراني والدكتور كروم ، وخطوات تطبيقها تعتمد على شروط معينة منها:

- مراعاة الخصائص للمرحلة العمرية و الفروقات الفردية لكلا الجنسين.

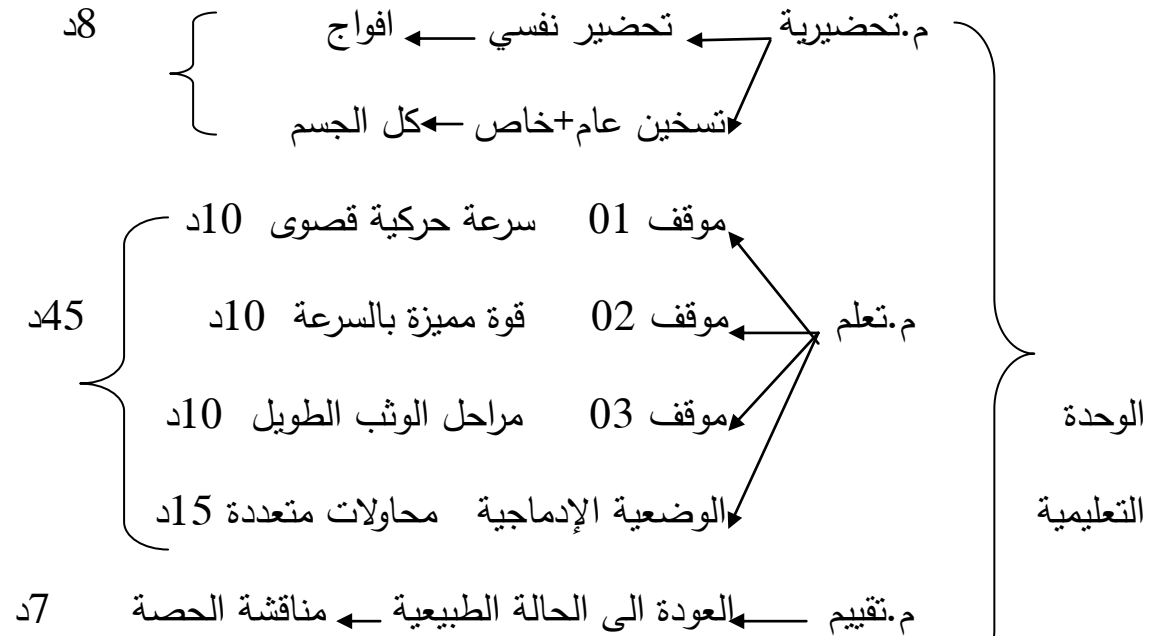
- مراعاة مبادئ التدريس والطرق المستخدمة وتنوع الأساليب وكل استراتيجيات التدريس ودمج اكثر من صفة بدنية خلال الحصة الواحدة.

- وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع لكلا العينتين ولها ساعة من الزمن.

- أول وحدة للعينة الضابطة يوم 09-01-2017 وآخر وحدة يوم 06-03-2017

- أما العينة التجريبية من يوم 11-01-2017 وآخر وحدة يوم 08-03-2017 .

وقد قسمت الوحدة التعليمية خلال ساعة واحدة إلى:



شكل رقم (02) يوضح توزيع الوحدة التعليمية اثناء الحصة للعينة التجريبية.

وتهدف هذه الوحدات الى:

- الوصول بالتلميذ الى الحالة البدنية الجيدة .
- التطور في الاداء حتى يتصف بالانسياوية والالية اثناء الوثب دون مركب نقص.
- تنشيط الخبرات السابقة وادماجها مع المعارف الجديدة وتكييفها مع المواقف المنجزة.
- تعدد اساليب واستراتيجيات متنوعة خلال العملية التدريسية وجعل التلميذ مصدرها ومحورها في عملية الاستجابة والتقويم الذاتي.

1-7- الاسس العلمية للاختبارات:

حتى نضمن صلاحية الاختبارات ومصداقيتها وجب عند تنفيذها مراعاة شروطها والمتمثلة في الثبات، الصدق، والموضوعية، وهي كالآتي:

1-7-1- ثبات الاختبار:

نعني بثبات الاختبار انه اذا ما اعيد على نفس الافراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج والمحافظة عليها (مروان عبد الحميد ابراهيم، 1999، صفحة 75). وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من ست افراد من المجتمع الاصلي عن طريق السحب العشوائي، وإعادتها بعد اسبوع، وباستخدام معامل الارتباط البسيط ل"بيرسون" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 وجدنا ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من الجدولية التي تبلغ 0.754، مما يوضح لنا تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات، والجدول يوضح ذلك:

الدراسة الاحصائية الاختبارات	عدد العينة ن	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية
جري 30 متر	6	5	0.05	0.754	0.98	دال احصائيا
الوثب العريض من الثبات					0.95	دال احصائيا
الوثب الطويل					0.99	دال احصائيا

جدول رقم (02) يبين معامل الثبات للاختبارات .

1-7-2- صدق الاختبار:

يدل صدق الاختبار على مدى صلاحيته ،ويمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب اخطاء القياس (عبد الفتاح محمد دويدار، 2005، صفحة 166). والذي يعرف بالجذر التربيعي للثبات ،وقد توصلنا الى ان القيمة المحسوبة لكل اختبار اكبر من القيمة الجدولية التي تبلغ 0.754 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 ، وهذا ما يدل تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الصدق ،والجدول يوضح ذلك:

الدراسة الاحصائية الاختبارات	عدد العينة ن	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة الاحصائية
جري 30 متر	6	5	0.05	0.754	0.98	دال احصائيا
الوثب العريض من الثبات					0.97	دال احصائيا
الوثب الطويل					0.99	دال احصائيا

جدول رقم (03) يبين معامل الصدق للاختبارات.

1-7-3- موضوعية الاختبارات:

هي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز .ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام والفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلا. (ليلي السيد فرحات، 2003، صفحة 169).و الاختبارات المستخدمة في بحثنا وافق عليها عدة دكاترة وأساتذة ،وتتعلق اساسا بنشاط الوثب الطويل فهي واضحة الرؤية ، وذلك لسهولة مفردتها وغير قابلة للتأويل ، اذ ان معظم التلاميذ ادوها بدون اي تردد ، وكما ان الباحثان اشرفا على تنفيذها واجرائها ،من هنا نستخلص تميزها بالموضوعية.

1-8- الوسائل الاحصائية المستخدمة:

لقد استخدمنا نحن الباحثان عدة وسائل احصائية في دراستنا وهي كالآتي:

**المتوسط الحسابي: وهو من اهم مقاييس النزعة المركزية.

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

(قيس ناجي عبد الجبار،شامل كاتب محمد، 1988، صفحة 92)

حيث ان:

✓ س:المتوسط الحسابي للدرجات.

✓ س:القيمة الحسابية للدرجات.

✓ ن:عدد افراد العينة.

✓ مج س:مجموع الدرجات الخام.

**الانحراف المعياري: وهو من اهم مقاييس التشتت .

$$ع = \sqrt{\frac{مج(س-س)^2}{ن-1}}$$

في حالة : ن > 30

(محمد ابو يوسف ، 1989 ، صفحة 62).

حيث ان : ع: الانحراف المعياري.

مج س: مجموع الدرجات الخام.

س: المتوسط الحسابي للعينة.

ن: عدد افراد العينة.

****تجانس التباين بين العينتين:**

$$ف = \frac{\frac{ع_1}{2}}{\frac{ع_2}{2}} = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}}$$

حيث ان : - ع₁: الانحراف المعياري للعينة الاولى.

- ع₂: الانحراف المعياري للعينة الثانية.

****معامل الارتباط البسيط ل بيرسون:**

(مقدم عبد الحفيظ، 1992، صفحة 192)

$$ر = \frac{ن \cdot مج(س \cdot ص) - (مج س) \cdot (مج ص)}{\sqrt{\left[\left(\sum (س^2) - \frac{(\sum س)^2}{ن} \right) \left(\sum (ص^2) - \frac{(\sum ص)^2}{ن} \right) \right]}}$$

حيث ان:

- ر:معامل الارتباط ل بيرسن.
- ن:عدد افراد العينة.
- مج س:مجموع قيم الاختبار (الاجراء الاول).
- مج ص:مجموع قيم اعادة الاختبار(الاجراء الثاني).
- مج س²:مجموع مربع قيم الاختبار(الاجراء الاول).

- مج² ص: مجموع مربع قيم اعادة الاختبار (الاجراء الثاني).
- (مج س)²: مربع مجموع قيم الاختبار (الاجراء الاول).
- (مج ص)²: مربع مجموع قيم الاختبار (الاجراء الثاني).

****الصدق:**

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{الثبات}}$. (ليلى السيد فرحات، 2003، صفحة 123).

****معامل الالتواء:**

$$M_3 = \frac{3(\text{المتوسط} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

****الاعتدالية:** عندما تنحصر قيمة معامل الالتواء مابين (+3، -3) نقول ان هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

****النسبة المئوية:** (معين امين السيد، صفحة 2).

$$\% = \frac{\text{العدد الجزئي}}{\text{العدد الكلي}} \times 100$$

****اختبار "ت" ستيودنت لمتوسطين غير مرتبطين (مستقلين) لعينتين متساويتين في العدد.**

في حالة: $n > 30$ (اصغر من 30)

(نزار مجيد الطالب ، محمد السامرائي، 1981)

حيث ان:

$$t = \frac{\overline{S_1} - \overline{S_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{2n - 1}}}$$

▪ ت: رمز اختبار ستيودنت.

- س1: المتوسط الحسابي للعينة الاولى.
- س2: المتوسط الحسابي للعينة الثانية.
- ع1: الانحراف المعياري للعينة الاولى.
- ع2: الانحراف المعياري للعينة الثانية.
- ن: عدد افراد العينة.

****اختبار "ت" ستودنت لمتوسطين مرتبطين: (اختبار قبلي وبعدي لنفس العينة).**

$$t = \frac{\bar{m} - \bar{f}}{\sqrt{\frac{2 \text{مج ح ف}}{n(1-n)}}}$$

ح ف = م ف - م ف
حيث ان:

- ✓ م ف: متوسط الفرق في المتوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- ✓ ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- ✓ ن: عدد افراد العينة.

خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ،وتطرقنا الى اظهار مشكلة البحث بشكل تطبيقي ومباشر،فارتكزنا على المعاينة الميدانية والاستجواب في شاكلة مقابلات شخصية،ثم قمنا بتجربة استطلاعية تمهيدا للدراسة الأساسية مع ضبط كل المتغيرات والأدوات ، ووصف الاختبارات البدنية والمهارية للنشاط المعتمد في الدراسة وطريقة القياس، حيث اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي ،وانجاز الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية ميدانيا، وإدراج الصفات البدنية كالسرعة الحركية القسوى ،القوة المميزة بالسرعة والوثب الطويل كنشاط مهاري في مواقف في كل وحدة تعليمية ، وفي الاخير جاءت الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة المشكل المطروح في الدراسة.

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

الفصل الثاني

-تمهيد.

2-1- عرض ومناقشة نتائج البحث.

2-2- عرض وتحليل نتائج السن، الطول، الوزن.

2-3- عرض وتحليل نتائج شروط استخدام الدراسة الاحصائية "ت"ستيودنت للاختبارات

القبلية لعينة البحث.

2-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

2-5- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين (البدنية والمهارية).

2-6- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعديّة بين العينتين الضابطة والتجريبية للاختبارات

المستخدمة.

2-7- الاستنتاجات.

2-8- مقابلة النتائج بالفرضيات.

2-9- الاقتراحات والتوصيات.

2-10- خلاصة عامة.

تمهيد:

ان المعطيات والنتائج المتحصل عليها في اي دراسة او بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها ،لهذا الغرض قام الباحثان بكل التفاصيل التي تؤدي الى الفهم المقنع للدراسة ،والدلالات التي تقتضي اثر الفاعلية في الوحدات التعليمية على مستوى المواقف المنجزة ،والصفات البدنية ونوع النشاط،مع طبيعة الاختبارات ،هذا الاخير تطرقنا في هذا الفصل الى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم ،مع اعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا اليها وعرضها في شاكلة جداول خاصة وتمثيلها بيانيا .

2-1- عرض ومناقشة نتائج البحث:

كما ذكرنا سابقا ان الدراسة تهدف الى اثر الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية المتمثلة في السرعة الحركية القصوى ،القوة المميزة بالسرعة والانجاز في نشاط الوثب الطويل لتلاميذ السنة اولى ثانوي 15-16 سنة ، ولتحقيق ذلك اجري الباحثان مجموعة من الاختبارات (مذكورة سابقا) ونحن في صدد مناقشتها .

2-2- عرض وتحليل نتائج السن، الطول، الوزن:

المتغيرات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ف المحسوبة	ف الجدولية	الدالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	0.41	15.8	0.41	15.8	1.00	2.16	غير دال
الطول	0.0089	1.67	0.0099	1.67	1.24		غير دال
الوزن	8.54	59.6	7.55	53.71	1.27		غير دال

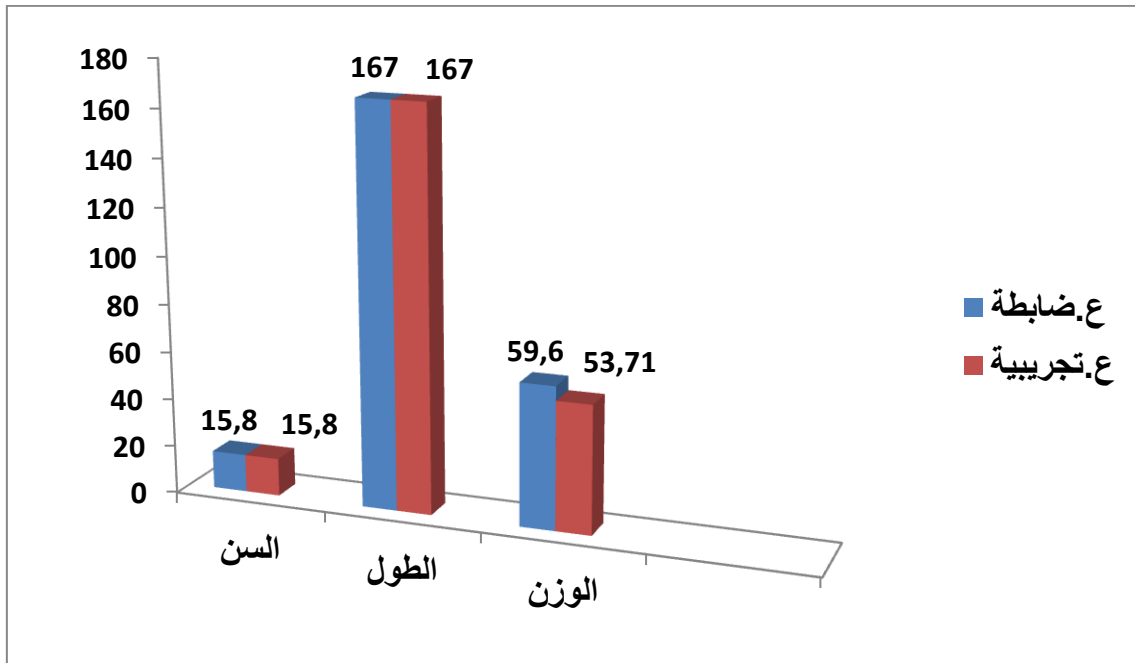
جدول رقم (04) يبين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية من حيث السن، الطول، الوزن عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19.

يبين الجدول رقم(04) نتائج قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسن ،
الطول والوزن لكلا العينتين الضابطة والتجريبية ،فيتضح لنا من خلاله ان قيمة "ف"
الجدولية تقدر ب 2,16 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19 ،وهي اكبر من
قيمة "ف" المحسوبة للسن التي بلغت 1.00 ،وعند الطول قدرت قيمتها ب1,24 ،
وعند الوزن وصلت قيمتها الى 1,27 على التوالي و عند نفس مستوى الدلالة ودرجة
الحرية ،مما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين هذه المتغيرات لكلا
العينتين ،وهذا يدل على تجانس عينة البحث الضابطة والتجريبية.
ومن خلال الشكل البياني رقم(03)يتضح لنا مدى التجانس في السن ،الطول والوزن:

السلم: - السن :1سم ← 20 عام.

-الطول:1سم ← 20سم.

-الوزن: 1سم ← 20كغ



الشكل البياني رقم(03) لأعمدة بيانية توضح نتائج السن ، الطول ، الوزن للعينتين.

من خلال الجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (03) نلاحظ ان قيمة المتوسطات الحسابية لعينة البحث متساويتان في السن والطول ومتقاربتان كثيرا في الوزن مما ينتج عنه التجانس بينهما.

2-3- عرض وتحليل نتائج شروط استخدام الدراسة الاحصائية "ت"ستيودنت للاختبارات

القبلية لعينة البحث:

الدالة الاحصائية	ف الجدولية	ف المحسوبة	العينة التجريبية					العينة الضابطة					العينة اختبارات
			م 2	ع 2	و 2	س 2	ن 2	م 1	ع 1	و 1	س 1	ن 1	
غير دال	2.16	1.39	-0.12	0.33	2.30	2.26	20	-0.34	0.39	2.28	2.15	20	و.عريض من ثبات
غير دال		1.00	0.43	0.66	3.95	4.24	20	0.27	0.66	4.20	4.38	20	جري 30م سرعة
غير دال		1.16	-0.22	0.98	3.90	3.68	20	-0.30	1.06	3.98	3.66	20	وثب طويل

جدول رقم (05)يبين نتائج شروط استخدام "ت" ستيودنت لقياس الفروقات لعينة البحث

للاختبارات القبلية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 .

من خلال الجدول رقم(05) الذي يبين شروط استخدام "ت"ستيودنت انها تحققت وذلك:

-الشرط الأول: حجم العينة ن₁ و ن₂ يقدر ب 20 تلميذ وهو اصغر من 30 بذلك تحقق.

-الشرط الثاني: الفرق بين العينتين يساوي الصفر، اذا الشرط الثاني تحقق.

-الشرط الثالث: التجانس بين العينتين ، فنلاحظ ان قيمة "ف"المحسوبة عند اختبار الوثب العريض من الثبات تقدر ب 1.39 ، وفي اختبار جري سرعة حركية قصوى

ل30متر قدرت ب 1.00 ، وبلغت عند الوثب الطويل 1.16 على التوالي وجميعها عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 ،وهي كلها اصغر من قيمة "ف" الجدولية التي تبلغ 2.16 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية ،فنقول ان الفروقات غير دالة احصائيا في كل الاختبارات ،نستنتج ان العينتين متجانستين وعدم وجود اختلاف بينهما ،بذلك تحقق الشرط الثالث.

-الشرط الرابع: الاعتدالية في توزيع النتائج ،فمن خلال قيم معامل الالتواء هي محصورة ما بين (-3 ، +3) في كافة الاختبارات لكلا العينتين ، فنستنتج انهما متوزعتين توزيعا طبيعيا وبذلك تحقق الشرط الرابع.

نتيجة: شروط "ت"ستيودنت تحققت ،اذا بإمكاننا استخدامها في الدراسات الاحصائية عند تحليل النتائج وقياس الفروقات بين العينتين الضابطة والتجريبية.

2-4-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية:

الاختبار قبلي	نتائج ع ضابطة		نتائج ع تجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	د.الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
وثب .ع. من الثبات	2.15	0.39	2.26	0.33	0.93	1.68	38	0.05	غير دال احصائيا
جري اقصى سرعة 30م	4.38	0.66	4.24	0.66	0.66				غير دال احصائيا
الوثب الطويل	3.66	1.06	3.68	0.98	0.06				غير دال احصائيا

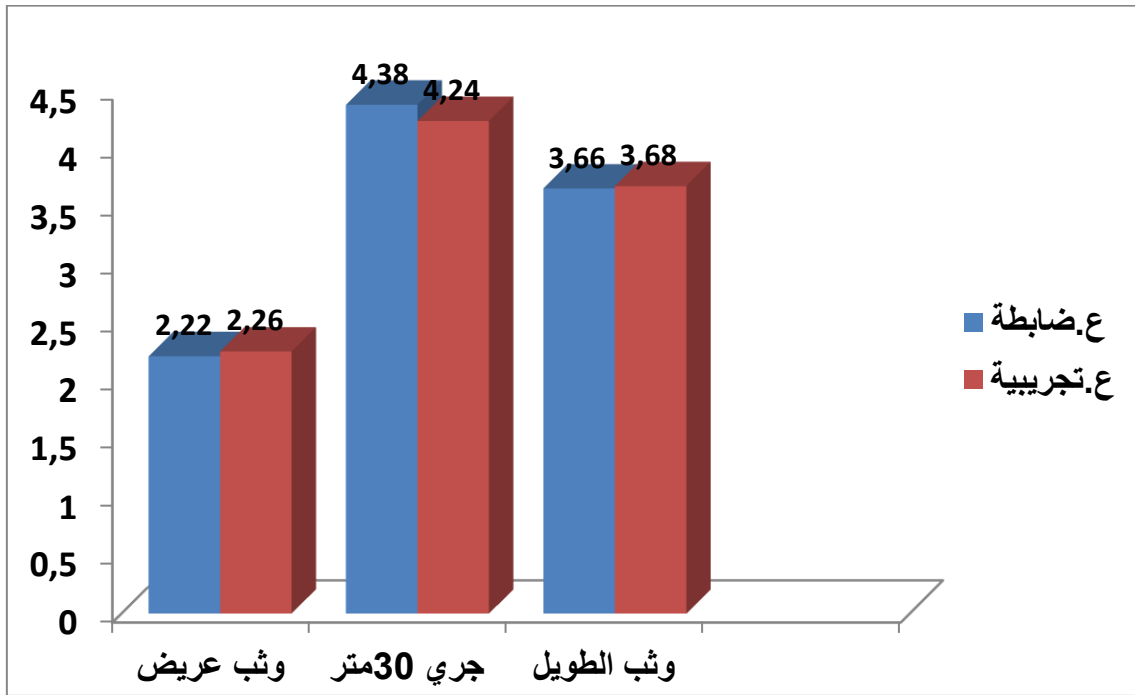
جدول رقم (06) يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين ،نلاحظ ان قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات القبلية بين العينتين الضابطة والتجريبية والتي تساوي

في اختبار الوثب العريض من الثبات 0.93 ، وفي اختبار جري سرعة قصوى لمسافة 30 متر بلغت 0.66 ، وفي اختبار الوثب الطويل قدرت ب 0.06 ، هذه القيم كلها عند درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0.05 ، وهي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 1.68 عند نفس درجة الحرية ومستوى الدلالة ، مما يدل على انه ليست هناك فروقات ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية ، والشكل البياني يوضح ذلك :

السلم: الوثب العريض+الوثب الطويل: 2سم ← 1متر .

الجري السريع ل 30 متر: 2سم ← 1ثانية .



الشكل البياني رقم (04) لأعمدة بيانية توضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين .

من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (04) نلاحظ ان نتائج المتوسطات الحسابية في كافة الاختبارات متقاربة ، ولا يوجد هناك فروقات بين العينتين الضابطة والتجريبية. نستنتج ان عينة البحث المكونة من تلاميذ السنة اولى ثانوي لا توجد بينهم فروقات ذات دلالة احصائية في كافة الاختبارات بمعنى تجانسهما كثيرا .

2-5- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين : (البدنية والمهارية):

2-5-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للعينة الضابطة والتجريبية في صفة

القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض من الثبات:

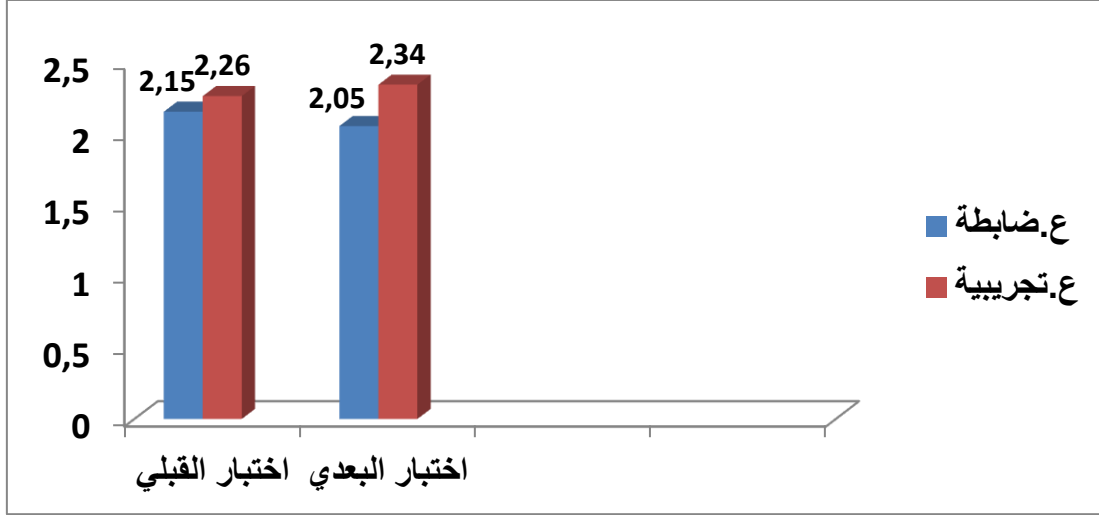
الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدلالة	د.الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. احصائية عينة البحث
						2ع	2س	1ع	1س	
غير دال احصائيا					1.56	0.38	2.05	0.39	2.15	العينة الضابطة
دال احصائيا	20	0.05	19	1.72	2.33	0.39	2.34	0.33	2.26	العينة التجريبية

الجدول رقم (07) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات ، يتضح لنا ان قيمة "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة تقدر ب 1.56 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اصغر من "ت" الجدولية التي تبلغ 1.72 عند نفس الظروف ، مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا ، لكن هناك تغير طفيف في المتوسط الحسابي لصالح الاختبار القبلي الذي يقدر ب 2.15 بينما في الاختبار البعدي قدر ب 2.05 ، اي عدم التحسن . وعند العينة التجريبية قدرت "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي ب 2.33 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 مما ، مما نقول ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي ، الذي متوسطه الحسابي يساوي 2.34 وانحرافه المعياري 0.39 بينما يقدر المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ب 2.26 وانحراف معياري يقدر ب 0.33 ، الامر الذي

نقول فيه ان نتائج الاختبار البعدي احسن من القبلي في صفة القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض من الثبات. والشكل البياني يوضح ذلك:

السلم: 1سم ← 0.5متر



الشكل البياني رقم (05) يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (05) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي احسن منه في الاختبار البعدي مما يبين انه لم نرى اي تحسن والتي بلغتا على الترتيب (2.15،2.05)، وانحراف معياري (0.39،0.38). بينما عند العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 2.26 وانحراف معياري 0.33 لكن في الاختبار البعدي بلغ 2.34 وانحراف معياري 0.39 مما بين ان الفرق دال ولصالح الاختبار البعدي. نستنتج ان الوحدات العادية لم يكن لها اثر على الصفة البدنية في الاختبار، بينما الوحدات المقترحة بينت الفرق من خلال الدلالة الاحصائية للعينة التجريبية ولصالح البعدي.

2-5-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه الضابطة والتجريبية في صفة السرعة الحركية القصوى لاختبار الجري السريع لمسافة 30 متر:

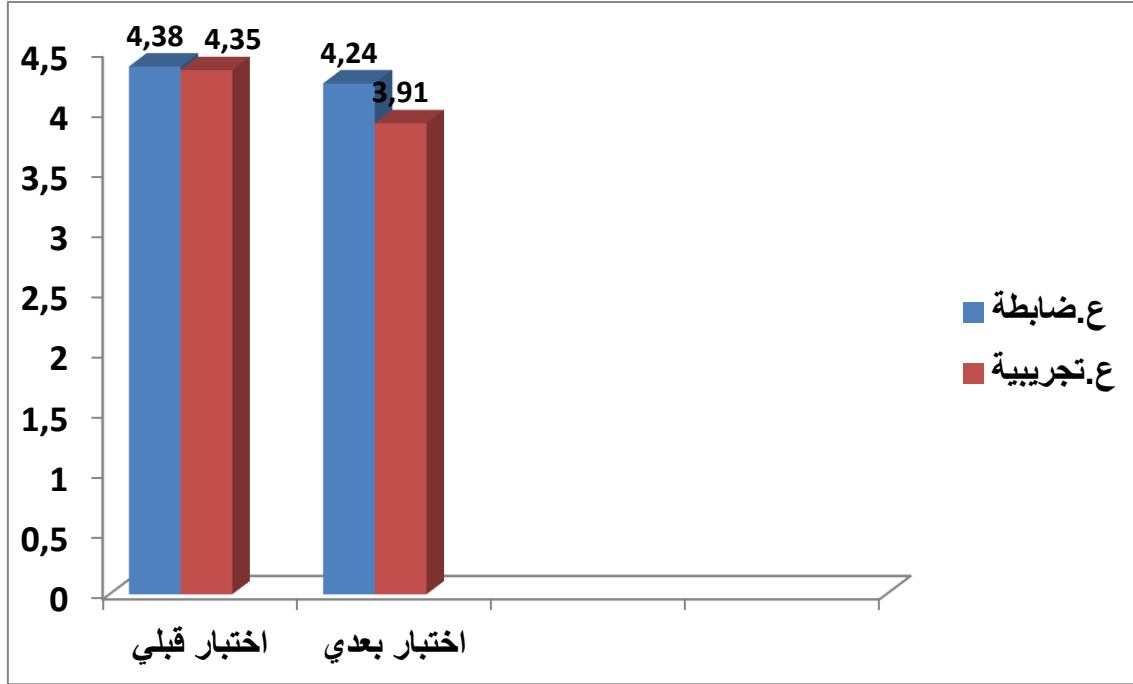
الدالة الإحصائية	ن	مستوى الدالة	د. الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. احصائية عينة البحث
						ع2	س2	ع1	س1	
غير دال احصائيا					0.05	0.79	4.35	0.66	4.38	العينه الضابطة
دال احصائيا	20	0.05	19	1.72	6.72	0.51	3.91	0.66	4.24	العينه التجريبية

الجدول رقم (08) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجري السريع لمسافة 30 متر.

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين في اختبار جري 30متر سرعة قصوى ، يتضح لنا ان قيمة "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة تقدر ب 0.05 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اصغر من "ت" الجدولية التي تبلغ 1.72 عند نفس الظروف ،مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا ،لكن هناك تغير طفيف في المتوسط الحسابي لصالح الاختبار البعدي الذي يقدر ب 4.35 بينما في الاختبار القبلي قدر ب 4.38 .وعند العينه التجريبية قدرت "ت" المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي ب 6.72 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 مما ،مما نقول ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي، الذي متوسطه الحسابي يساوي 3.91 وانحرافه المعياري 0.51 بينما يقدر المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.24 وانحراف معياري يقدر ب0.66 ،الامر الذي نقول فيه

ان نتائج الاختبار البعدي احسن من القبلي في صفة السرعة الحركية القصوى لاختبار الجري السريع لمسافة 30 متر. والشكل البياني يوضح ذلك:

السلم: 1سم ← 0.5 ثانية



الشكل البياني رقم (06) يوضح مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري السريع لمسافة 30 متر.

من خلال الجدول رقم (08) والشكل البياني رقم (06) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للينة الضابطة في الاختبار البعدي تطورت تطور صغير جدا (4.35ثا) بفعل الوحدات العادية لكن الفرق غير دال احصائيا مقارنة مع القبلي (4.38ثا). بينما العينة التجريبية بلغ متوسطها الحسابي في الاختبار البعدي (3.91ثا) وهو احسن بكثير من القبلي الذي قدر ب(4.24ثا) وهذا بفعل الوحدات التعليمية المقترحة مما دل على ان الفرق دال احصائيا ولصالح الاختبار البعدي. نستنتج ان الوحدات التعليمية المقترحة كان لها اثر في تطور الصفة البدنية المذكورة ولصالح العينة التجريبية.

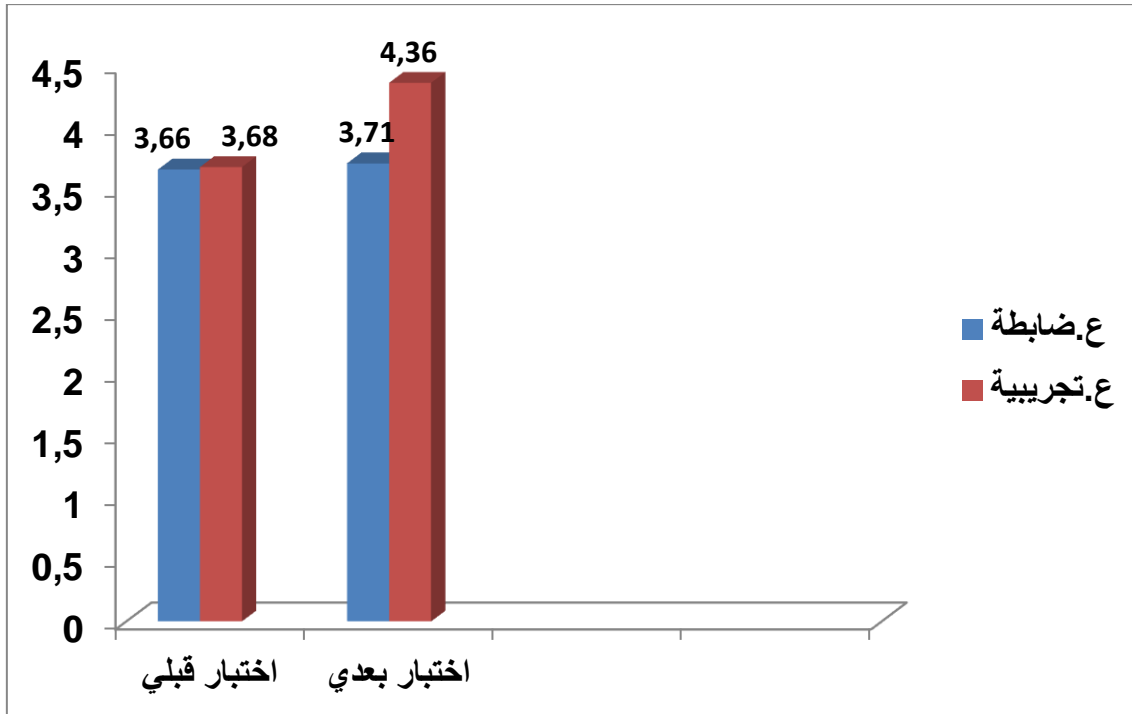
2-5-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية للانجاز
الحاصل في اختبار الوثب الطويل :

الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدالة	د.الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. احصائية عينة البحث
						ع2	س2	ع1	س1	
غير دال احصائيا					0.83	0.96	3.71	1.06	3.66	العينه الضابطة
دال احصائيا	20	0.05	19	1.72	9.57	0.79	4.36	0.98	3.68	العينه التجريبية

الجدول رقم (09) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينه الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل.

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل ،نلاحظ ان قيمة "ت" المحسوبة بلغت عند العينه الضابطة 0.83 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اصغر من "ت" الجدولية التي تبلغ عند نفس الظروف 1.72 مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا ، بالرغم من وجود تحسن طفيف في المتوسط الحسابي من 3.66 الى 3.71، وبلغت "ت" المحسوبة لدى العينه التجريبية 9.57 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من "ت" الجدولية التي تبلغ عند نفس الظروف 2.09 ولصالح الاختبار البعدي الذي يبلغ متوسطه الحسابي 4.36 وانحرافه المعياري 0.79 ، والشكل البياني يوضح ذلك:

السلم: 1سم ← 0.5 م.



الشكل البياني رقم (07) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الوثب الطويل.

من خلال الجدول رقم (09) والشكل البياني رقم (07) وعند العينة الضابطة وفي الاختبار البعدي نرى ان قيمة المتوسط الحسابي بلغت 3.71 وانحراف معياري قدر ب 0.96 احسن منه في الاختبار القبلي الذي بلغ متوسطه الحسابي 3.66 وانحراف معياري يساوي 1.06، ورغم هذا التحسن (تحسن لصالح البعدي)، الا ان الفرق غير دال احصائيا. اما عند العينة التجريبية وفي الاختبار البعدي نرى ان قيمة المتوسط الحسابي بلغت 4.36 وانحراف معياري قدر ب 0.79 احسن منه في الاختبار القبلي الذي بلغ متوسطه الحسابي 3.68 وانحراف معياري يساوي 0.98، مما استنتجنا ان الفرق دال احصائيا ولصالح البعدي.

2-6-عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية للاختبارات:

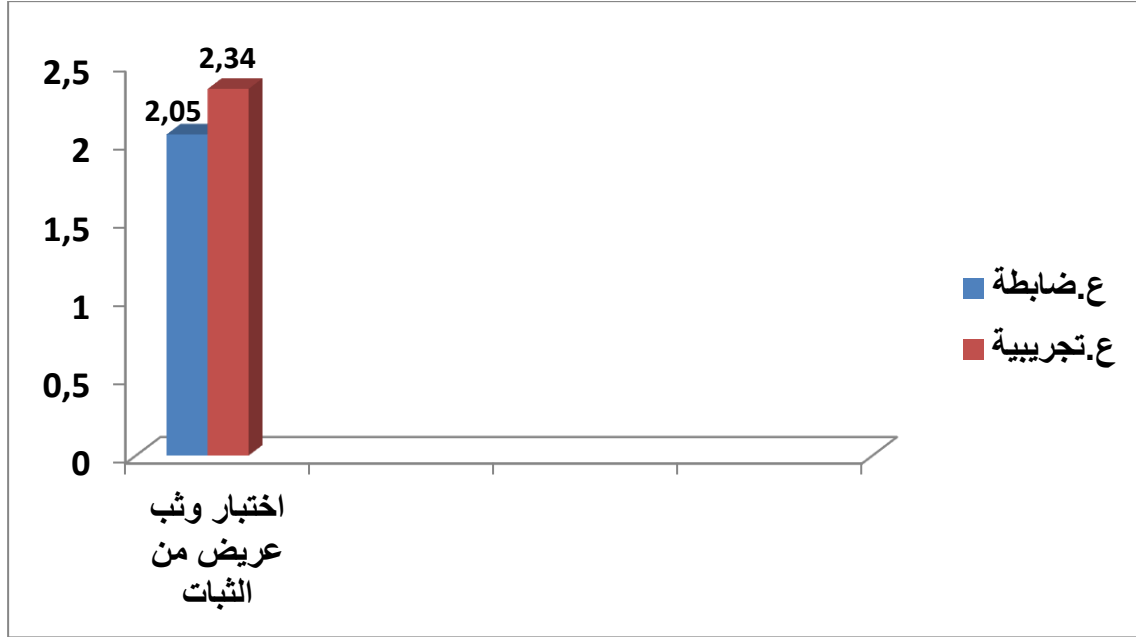
2-6-1-عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض من الثبات:

الاختبار البعدي	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	د. الحرية 2-2	مستوى الدلالة	ن	الدلالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2						
	2.05	0.38	2.34	0.39	2.41	1.68	38	0.05	20	دال احصائيا

الجدول رقم (10) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض من الثبات.

من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الوثب العريض من الثبات، نرى ان قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب 2.41 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.68 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية، فنقول اذا ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي وللعينة التجريبية. والشكل البياني يوضح ذلك:

السلم : 1سم ← 0.5 م



الشكل البياني رقم (08) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في صفة القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض من الثبات.

من خلال الجدول (10) رقم والشكل البياني رقم (08) يتضح ان نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية افضل من نتائج العينة الضابطة في هذه الصفة البدنية والتي نقصد بها القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية لاختبار الوثب العريض من الثبات ويتجلى ذلك في قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي ويقدر ب 2.34 وانحراف معياري 0.39، بينما عند الضابطة بلغ 2.05 وانحراف معياري يساوي 0.38. نستنتج ان الصفة البدنية تحسنت عند العينة التجريبية لهذا الاختبار.

2-6-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية في صفة

السرعة الحركية القصوى لاختبار الجري السريع لمسافة 30 متر:

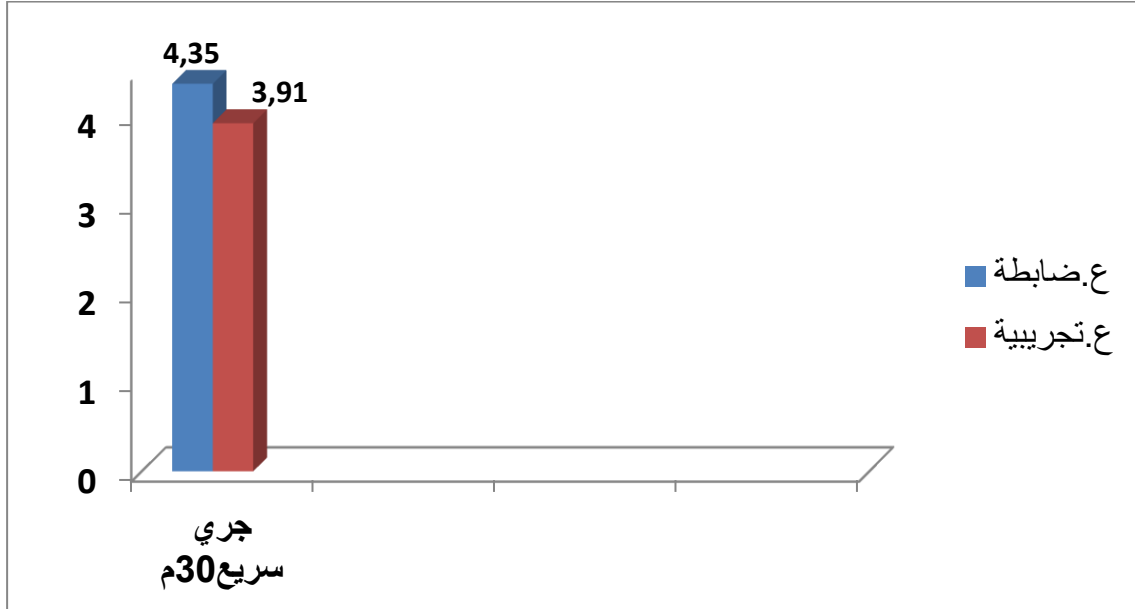
الدالة الاحصائية	ن	مستوى الدالة	د. الحرية	ت-2	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الاختبار البعدي
							س1	ع1	س2	ع2	
دال احصائيا	20	0.05	38	1.68	2.09	0.51	3.91	0.79	4.35		

الجدول رقم (11) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة الحركية القصوى لاختبار الجري السريع لمسافة 30 متر.

من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الجري السريع لمسافة 30 متر، نرى ان قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب 2.02 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية، فنقول اذا ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي وللعينة التجريبية. والشكل البياني يوضح ذلك:

السلم: جري سريع 30 م :

2 سم ← 1 ثانية.



الشكل البياني رقم (09) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في صفة السرعة الحركية القصوى لاختبار الجري السريع لمسافة 30 متر.

من خلال الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (09) يتضح ان نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية افضل من نتائج العينه الضابطة في هذه الصفة البدنية (التحسن يتمثل في التناقص في الوقت المحقق) وهذا يظهر في قيم المتوسط الحسابي (3.91،4.35) والانحراف المعياري (0.51،0.79) على التوالي. نستنتج ان نتائج العينه التجريبية تفوقت على نتائج العينه الضابطة في هذه الصفة البدنية ولهذا الاختبار.

2-6-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الانجاز

الحاصل لاختبار الوثب الطويل:

الاختبار البعدي	العينه الضابطة		العينه التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	د. الحرية	الدالة مستوى	ن	الدالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2						
	3.71	0.96	4.36	0.79	2.32	1.68	38	0.05	20	دال احصائيا

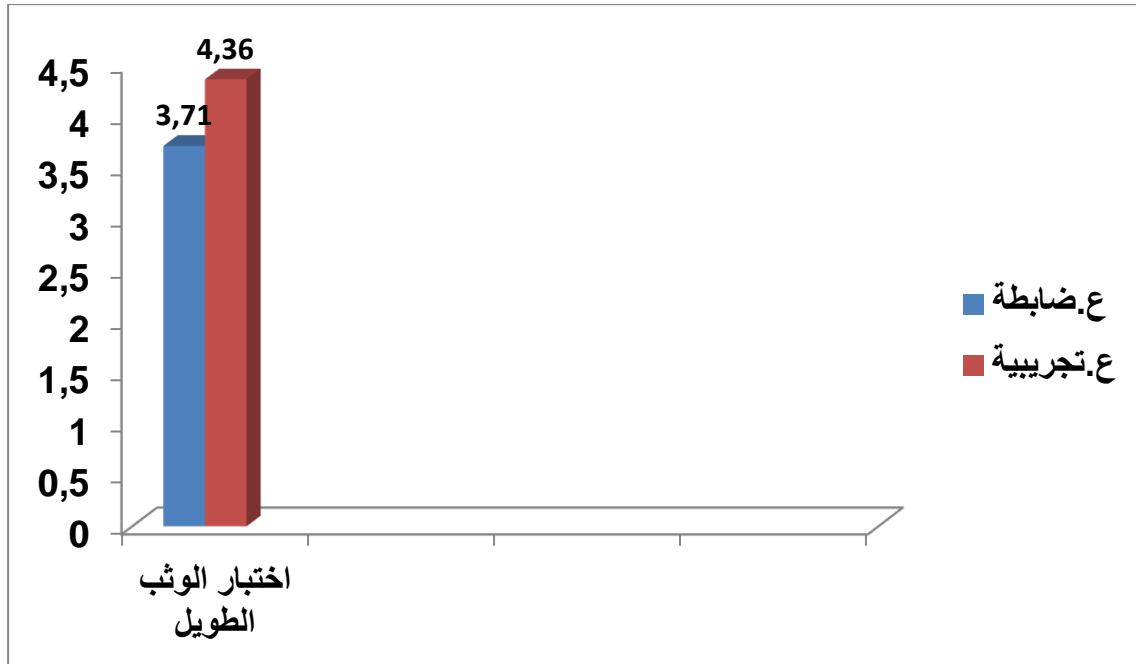
الجدول رقم (12) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في الانجاز

الحاصل لاختبار الوثب الطويل.

من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في اختبار الوثب الطويل، نرى ان قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب 2.32 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي تقدر ب 1.68 عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية، فنقول اذا ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي وللعينة التجريبية. والشكل البياني يوضح ذلك:

السلم : الوثب الطويل

2 سم ← 1 متر



الشكل البياني رقم (10) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين في الانجاز الحاصل لاختبار الوثب الطويل.

من خلال الجدول رقم (12) والشكل البياني رقم (10) يتضح ان نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية افضل من نتائج العينة الضابطة في نشاط الوثب الطويل، ويتجلى ذلك في قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي ويقدر ب 4.36 وانحراف معياري 0.79، بينما عند الضابطة بلغ 3.71 وانحراف معياري 0.96. نستنتج ان الانجاز الحاصل تحسن جدا عند العينة التجريبية لهذا الاختبار.

2-7- الاستنتاجات:

1- وجود فروقات ذات دلالة احصائية عند تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية في اختبار الوثب العريض من الثبات وهذا التمسناه عند العينة التجريبية حيث كان اداء متميز جدا من الناحية البدنية، اما الوحدات التعليمية العادية عند العينة الضابطة فكان اثرها غير فعال مما تراجع مردود التلاميذ في الاختبار.

2- وجود فروقات ذات دلالة احصائية عند الصفة البدنية المتمثلة في السرعة الحركية القصى لنشاط الوثب الطويل لاختبار الجري السريع 30متر فالوحدات التعليمية المقترحة كان لها صدى في تحسين وتطوير اداء العينة التجريبية من الجانب البدني ، اما الوحدات التعليمية العادية للعينة الضابطة فمحتواها لم يؤثر بشكل ايجابي المؤدي الى الفرق المعنوي رغم التحسن في قيمة المتوسط الحسابي.

3- وجود فروقات ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية في الانجاز الرقمي الحاصل للوثب الطويل عند الاداء المهاري من خلال مراحل الوثب بشكل فعال مما كان التأثير احصائي للوحدات التعليمية المقترحة لانها كانت مركبة بالجانب البدني ، اما عند العينة الضابطة فالوحدات العادية التي ارتكزت على الجانب التقني فرغم التحسن الطفيف في قيمة المتوسط الحسابي الا ان الفرق لم يكن دال كونها اهتمت بالجانب المهاري فقط.

4- الوحدات التعليمية التي تتنوع فيها المواقف بمختلف الصفات البدنية المركبة والمكونة للنشاط المراد دراسته مع ادماجها معا ،افضل من الوحدات التي تركز على الجانب المهاري او التقني لمراحل النشاط ،فاصبح يعرف بالتدريس المدمج.

2-8- مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-8-1-الفرضية العامة:

لأجل التحقق من الفرضية العامة للبحث والتي تتمحور اساسا على اثر الوحدات التعليمية في تنمية بعض الصفات البدنية والانجاز في الوثب ،فإنباتها يتجلى من خلال الجداول رقم (07,08,09,10,11,12) والأشكال البيانية رقم (05,06,07,08,09,10) اتضح لنا ان هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين

الاختبارات القبلية والبعدية للصفات البدنية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية القصوى لنشاط الوثب والمهارية في الوثب الطويل في الاختبارات الثلاث الوثب العريض من الثبات والجري السريع 30متر والانجاز في الوثب الطويل على الترتيب، وهذا التحسن لدى العينة التجريبية لهذه الفئة العمرية 15-16 سنة، بذلك تحققت الفرضية العامة.

2-8-2- الفرضية الفرعية الاولى:

من اجل التحقيق من الفرضية الفرعية الاولى للبحث والتي افترضنا فيها ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية (15-16 سنة)، فإثباتها واضح من خلال الجداول رقم (07،10) والأشكال البيانية رقم (05، 08) ان هناك تحسن في الصفة البدنية لدى العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات عند تطبيق الوحدات المقترحة، ووجود فروقات ذات دلالة احصائية لديها بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، اما العينة الضابطة فهناك تراجع في المستوى، الامر الذي يجعلنا القول ان الفرضية الفرعية الاولى للبحث تحققت .

2-8-3- الفرضية الفرعية الثانية:

من اجل التحقيق من الفرضية الفرعية الثانية للبحث والتي افترضنا فيها ان استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها اثر في تنمية صفة السرعة الحركية القصوى المتعلقة بنشاط الوثب الطويل للفئة العمرية (15-16 سنة)، فإثباتها واضح من خلال الجداول رقم (08،11) والأشكال البيانية رقم (06،09) ان هناك تحسن في الصفة البدنية لدى العينة التجريبية في اختبار الجري السريع ل 30متر عند تطبيق الوحدات المقترحة

- 2- الاداء المهاري متصل مباشرة بالجانب البدني فنقترح الدمج بينهما ولا نكتفي فقط بالجوانب الفنية و التقنية سواء نشاط فردي او جماعي.
- 3- اختيار افضل المواقف التعليمية وتوظيفها في شاكلة وضعيات ادماجية وألعاب موجهة تخدم مباشرة الهدف الاجرائي.
- 4- يجب استخدام الكفاءات الموجودة في القسم والعمل بالأفواج ، وضرورة استعمال التقنيات الحديثة في التدريس كونها تساعد على عملية التعلم.
- 5- اختيار افضل الطرق ومراحل التعلم ومبادئ التعلم الحركي اثناء الحصة وخاصة في المرحلة الرئيسية لها ،لان التلميذ هو محور العملية التدريسية.
- 6- اختيار الاساليب التدريبية المناسبة وشدة الحمل وطبيعة الجهد التي تتناسب مع القدرات الفسيولوجية والعضلية للتلاميذ والمرحلة العمرية.
- 7- تنظيم الوقت اثناء الحصة واستخدام مبدأ التدرج في التمارين و الجهد المبذول ،فاذا كان تمرين بشدة عالية فيليه تمرين بشدة اقل او متوسطة والعكس.
- 8- الاهتمام بنشاط الوثب الطويل من الناحية العلمية والفيزيائية كونه رياضة عالمية واولمبية وتمارس في المؤسسات التربوية وفي الامتحانات الرسمية.
- 9- توفير المنشآت الرياضية اللازمة حتى يتسنى للأساتذة توصيل المعلومات والمعارف ،والفهم السريع لها وتعدد المحاولات في الوضعيات ادماجية.
- 10- الزيادة في الحجم الزمني الاسبوعي لحصة التربية البدنية ،ومراعاة عدد التلاميذ في القسم الواحد ، والرفع من معامل المادة .

11- اقامة ملتقيات وتربصات حتى نعطي للاساتذة اكثر دافعية في اداء مهامهم ،وامدادهم بالجديد ، ومواصلة التكوين ،وهذا لتحقيق الاهداف المسطرة لكل استاذ.

12- الاهتمام بالرياضات المدرسية سواء فردية وجماعية حتى يتسنى للتلاميذ الاخرين الاحتكاك مع زملائهم وتبادل الخبرات والمعرف.

13- عمليات التقويم لا تنحصر على الانجاز الرقمي بل تتعداه الى المستوى النظري.

2-10- خلاصة عامة:

كل نشاط رياضي يحوي صفات بدنية مركبة له ، وصفات مهارية تميزه ترتكز اساسا على خطواته الفنية والتكتيكية ، اذ لا يمكن ان نهتم بجانب ونهمل الاخر فكلاهما يكمل بعضه ،ونراعي عند ممارسة اي نشاط رياضي معين الفئة العمرية التي نتعامل معها سواء في الملاعب او المؤسسات التربوية ، ونبني برمجتنا على شروط التعلم ، والمراحل المتبعة في اقبال المعلومة . على ضوء هذا السند الذي نربطه بمحتوى دراستنا فنجزم على ان التلميذ خلال ممارسة التربية البدنية يبني تصوره فقط على النتيجة المرجوة والانجاز الحاصل فيطرح دائما السؤال على كم تحصلت من زمن او مسافة وهذا في الانشطة الفردية وخاصة الوثب الطويل الذي هو محور بحثنا.

وكنشاط مركب من صفات بدنية متمثلة في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية القصوى ومراحل فنية ذكرت سابقا (الاداء المهاري) ،كان لزاما علينا نحن الباحثان ان نبقي في تعليمية المادة والتعامل مع تلاميذ الطور الثانوي واختيار فئة السنة اولى ، لاقتراح برنامجنا المبني اساسا على وحدات تعليمية مقترحة في تنمية هذه الصفات البدنية المذكورة انفا ،مع تحسين وتطوير الاداء المهاري لنشاط الوثب الطويل ، اذ استخلصنا ان هذه الوحدات كان لها اثر في تنمية هذه الصفات البدنية والمهارية

، ونتيجة ذلك لاحظناها في وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة ولدى العينة التجريبية ، وهذا يبين الفاعلية من خلال المواقف المدمجة والوضعيات المستهدفة والاستراتيجيات التدريسية.

ان استنباط طريقة التدريس المدمج اي دمج اكثر من صفتين بدنيتين مع صفات مهارية ، اعطت كل الحلول في الوصول الى الغاية التي سطرها الباحثان في المشكلة والفرضيات ، ولا نقف عند الاهتمام بالجانب المهاري في دروس التربية البدنية والرياضية ، لان التعب الذي يصيب التلاميذ اثناء الحصة الذي يعكس الصورة السلبية للأداء الحركي سببه ضعف الجانب البدني ، وذلك واضح في الوحدات العادية ، على غرار الوحدات المقترحة التي اعطت مدلول رياضي من الناحيتين البدنية في مسايرة الجهد المبذول والمهارية في تحسن المستوى الرقمي والانجاز الحاصل.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

- 01- ابراهيم وحيد محمود. (1995). *التعلم اسسه، نظرياته وتطبيقاته*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 02- ابن منظور. *ابن منظور*.
- 03- اسامة راتب. (1994). *النمو الحركي للطفولة والمراهقة*. القاهرة: دارالفكر العربي.
- 04- المنجد في اللغة والاعلام. (1992). *المنجد في اللغة والاعلام*. بيروت: دار المشرق.
- 05- امل محمد حسونة. (2004). *علم نفس النمو*. عمان: الدار العالمية للنشر.
- 06- امين انور خولي. (1991). *اصول التربية البدنية والرياضة*. القاهرة: دارالفكر العربي.
- 07- ايمن فاروق. (1998). *اللياقة البدنية اهميتها، تدريباتها*. الطبعة الاولى: مطبعة الاشعاع.
- 08- بسطويسي احمد. (1997). *سباقات المضمار ومسابقات الميدان*. نصر: دار الفكر العربي.
- 09- بن سي قدور الحبيب 2008. رسالة دكتوراه. ص 02 جامعة مستغانم.
- 10- بن قناب الحاج 2006. رسالة دكتوراه ص 01. جامعة مستغانم.
- 11- تامر محسن وناجي. *كرة القدم وعناصرها الاساسية*.

- 12- جلال عبد الوهاب، احسن عبد العزيز . (1986). *اللياقة البدنية واسس قياسها*. القاهرة.
- 13- زهير الخشاب -ماهر البياني. (1988). *كرة القدم*. بغداد: دار الكتب للطباعة.
- 14- سعديّة محمد علي بهادر. (1980). *سيكولوجية المراهقة*. الكويت: دار البحوث العلمية.
- 15- عبد الباسط مبارك عبد الحافظ. (2013). *السلوك الحركي من التعلم الى الاداء*. الاردن: المكتبة الوطنية.
- 16- عبد السلام عبد الغفار. (1987). *مقدمة في علم النفس العام*. مصر: دار النهضة العربية.
- 17- عبد الغني نصيف. *التعلم الحركي*. ترجمة لكورت مانيل.
- 18- عبد الفتاح محمد دويدار. (2005). *المرجع في فنيات كتاب البحث العلمي ومناهج البحث العلمي في علم النفس*. المعرفة الجامعية.
- 19- عبد الكريم قاسم ابو الخير. (2004). *النمو من الحمل الى المراهقة*. الاردن: دار وائل للنشر.
- 20- عطاء الله احمد. (1996). *تاثير استخدام بعض انواع التغذية الراجعة في تعلم مهارة الارسال*. مستغانم: جامعة مستغانم.
- 21- علي الحسين القصعي. (1996). *الوثب والقفز في العاب القوى*. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 22- علي فهمي البيك. (1992). *اسس اعداد لاعبي كرة القدم والالعاب الجماعية*. بيروت : مطبعة توني.

- 23- فرات جبار سعد الله. (2015). *اساسيات في التعلم الحركي*. عمان: دار
الرضوان.
- 24- قاسم حسن حسين. (1998). *تعلم قواعد اللياقة البدنية*. الاردن: دار الفكر.
- 25- قاسم حسن حسين. (1999). *فعاليات الوثب والقفز*. عمان: دار الفكر للطباعة
والنشر والتوزيع.
- 26- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كاتب محمد. (1988). *مبادئ الاحصاء في
التربية البدنية والرياضية*. جامعة بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- 27- كمال درويش، محمد صبحي حسانين. (1984). *التدريب الدائري*. القاهرة: دار
الفكر العربي.
- 28- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*.
القاهرة-مصر: دار الفكر العربي.
- 29- كمال عبد الحميد-محمد صبحي حسانين. (1997). *اسس التدريب الرياضي
لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 30- ليلي السيد فرحات. (2003). *القياس والاختبار في التربية البدنية*. القاهرة: مركز
الكتاب للنشر.
- 31- محمد ابو يوسف . (1989). *الاحصاء في البحوث العلمية* . القاهرة: مكتبة
الاعلامية.
- 32- محمد جمال الدين محفوظ. (1988). *تربية المراهقين في المدرسة الاسلامية*.
القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 33- محمد حسن علوي. (1994). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

- 34- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35- محمد صبحي حسانين. (1995). نموذج الكفاية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 36- مروان عبد الحميد ابراهيم. (1999). الاسس العلمية وطرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: الفكر العربي.
- 37- مروان عبد المجيد. (2014). التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية. عمان: دار الرضوان.
- 38- معين امين السيد. المعين في الاحصاء.
- 39- مقدم عبد الحفيظ. (1992). الاحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- 40- مقدم عبد الحفيظ. (2003). الاحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 41- مندلاوي قاسم، احمد سعيد احمد. (1979). التدريب بين النظرية والتطبيق. العراق: مطبعة بغداد.
- 42- مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم خواجا. (2010). مبادئ التدريب الرياضي . القدس: وائل للنشر.
- 43- موريس انجرس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. دار القصة للنشر.
- 44- نادبوس بولتوفسكي. نظرية التدريب الرياضي.

- 45- ناصر عبد القادر . (1995). مقاييس معيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية. مستغانم: رسالة ماجيسر .
- 46- نزار مجيد الطالب ، محمد السامرائي . (1981). مبادئ الاحصاء بالاختبارات البدنية ورياضية. العراق - جامعة الموصل: النشر والطباعة.
- 47- نصر الدين رضوان، حسن علوي . (1994). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 48- يوسف لازم كماش، نايف زهدي الشاويش . (2013). التعلم الحركي والنمو الانساني. عمان: دار زهران للنشر.
- 49- مواقع الانترنت : منتديات بدنية -العرب .
- 50- مواقع الانترنت :موقع الشامل لموسوعة البحوث المدرسية.

باللغة الاجنبية:

- 01 -Gcaזורla.R . Chappuis- plegros- G.missoum. MANVEL DE. L educateur .sportif. édition vigot paris. 1984.p356.
- 02- GEORGE SAGE 1984. MOTORLEARNING AND control anoure psychologico lapproch. W.n.c. Brown publishens da bguge lowo.
- 03- www.iasj.net

الملاحق

الملحق الاول

الوحدات التعليمية المقترحة

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القصوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في أداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-القدرة على تنمية السرعة الحركية . -القدرة على الحفاظ على مسار الجري. -تنمية الاطراف السفلية بفعل تمارين القوة من الثبات . -قدرة المتعلم على تطوير حركة السقوط في الوثب والاندفاع للامام او الجانب . - القدرة على استثمار القوة والطاقة اللازمة للقفز. -التدريب الدائري والتدريس بالورشات. -استخدام التدريس المدمج في الحصة. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -جري 30متر من البدء المرتفع بشدة مرتفعة. -جري 20متر ذهاب واياب اربع مرات بشدة قوية. <u>الموقف الثاني:</u>10د -القفز على الحبل من الثبات برجلين مدة 2د ثم 1د. -القفز على علو بارتفاع 40سم ذكور و20سم اناث. <u>الموقف الثالث:</u>10د -الوثب العريض من الثبات واستخدام حبل علوه 50سم للذكور و30سم للاناث. <u>الوضعية الادماجية:</u> محاولات متعددة ومستمرة في الوثب لمعرفة مدى استجابة المتعلمين.....15د	45د	-تباين الحمل بالتكرارات المناسبة. -وضع الجسم في المحور المناسب للجري. -تنسيق عمل جميع لأعضاء الجسم وخاصة الذراعين والركبتين. -استخدام مشط القدمين اثناء القفز. -تثمين المتعلم للمؤشرات والمعالم المستخدمة في تجنيد كلي للعضلات العاملة. -تكرار حركة السقوط في الرمل. - اتخاذ وضعية صحيحة للجسم وتوازنه. اندفاع الجسم للامام بمساعدة الاطراف.	- التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التنسيق بين عمل اطراف الجسم بانسيابية . - تفادي السقوط من وضع الوقوف لامتنعاص رد فعل الارض على المتعلم. - تجنب الزقزاق والتأرجح . -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القسوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في أداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-القدرة على تنمية السرعة القسوى في النظام الفوسفوكرياتيني واللاهواني. -تحسين الاداء الحركي يتطلب تطوير في الاجهزة الداخلية وخاصة الجهاز العضلي. -اكتساب اكبر قوة واقصى سرعة بفعل الدمج الهادف الفعال للصفتين بالتمارين. - القدرة على تنسيق العمليات الفردية حسب ايقاع وشدة معينة. -قوة الأطراف السفلية مؤثر البداية الفعلية لمرحلة الطيران اثناء الوثب. -تعلم حركة الطيران في نشاط الوثب . -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -الجري في المكان مرتكزا يديه على الحائط بشدات قوية مدة 30 ثا، 20ثا، 10ثا./-وضع سلم بلاستيكي على الارض مسافة 30م ويرفع الركبتين عاليا . <u>الموقف الثاني:</u>10د -قفز الحجل مسافة 20متر ذهاب واياب مع التبدل. -القفز على 10حواجز بلعو 30سم مسافة 20و15م. <u>الموقف الثالث:</u>10د -الوثب من اعلى لاسفل مع التدرج في العلو والمسافة لكلا الجنسين ومراعاة الفروق الفردية. -الوضعية: محاولات متعددة في الوثب.....15د	45د	-تردد الخطوات في المكان مع التنفس القصير بأقصى زفرة. -الذراع اليمنى مع الرجل اليسرى والعكس. -الفرق بين القفز من الحركة والثبات في تنشيط حركة القدمين والرجلين. -العمل على اتساع الخطوة وكيفية وضع القدم ومفصل الركبة مع مرجحة الذراعين. -انتاج الطاقة بالنظام اللاهواني يعطي القدرة على الاداء الحركي الاقوى والاسرع. -صنع منحى الطيران مع السقوط برشاقة.	-اتخاذ وضعيات مستقرة. -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -الطريقة او الاسلوب الامثل في انجاز كل المواقف . - استعادة التوازن كل مرة. -الاداء حسب الارتفاع بمختلف اشكاله ونوعيته. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القسوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في أداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-القدرة على تنمية سرعة رد الفعل كنوع مهم في تنمية السرعة الحركية في الوثب - ربط عمليات ديناميكية تتجاوب مع مواقف مقرونة بأكثر من صفة بدنية. -تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة باستخدام الورشات والتكرارات المتزامنة. -تعلم طرق الوثب وموضع مركز الثقل. -القدرة على استنتاج وتحديد زاوية الطيران المناسبة. -معرفة كل متعلم طريقته المناسبة في الوثب وإتقانه لها بصورة محكمة. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الأول:</u>10د -القفز على 3موانع اماما و3جانبا يمين و3يسر و ينطلق مسافة 30م بسرعة -الجري بسرعة بين شاخصين اخذ ورد مسافة 6م خلال 30ثا. <u>الموقف الثاني:</u>10د -قفز الغزال مسافة30متر ذهاب واياب بخط مستقيم -القفز على كرات طبية بقدم 20م ويعود بقدم اخرى. <u>الموقف الثالث:</u>10د - من الحركة وضع جهاز الترامبولين عند لوح الارتقاء ويقفز المتعلم من مسافة قريبة. <u>الوضعية:</u> -محاولات متعددة في الوثب.....15د	45د	-الجري السريع لمسافة قصيرة وبشدة قوية -التعديل في الجهد والتكيف مع الموقف. -تردد الخطوات، اتزانها واتساعها في القوة -محور الجري مع محور القفز لأعلى بالقدم يتناسب طرديا مع حركة اطراف الجسم. - استعمال كلي لمرجحة الذراعين من اجل الانسياب الوتري الناجح. -تعلم الوثب بالتعلق. -تعلم الوثب باستخدام المشي في الهواء. -تعلم الوثب بطريقة القرفصاء.	-اتخاذ وضع مركز الثقل. -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -اقتصادية الطريقة في الانجاز وعدم تغييرها. - الممارسة والتكرار شرط اساسي في عملية التعلم. -التنسيق مع حركة السقوط. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القسوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-ابجديات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في أداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-تنمية الارتقاء بفعل تمارين السرعة. -القدرة على التحكم في القدم اثناء الوثب. -القدرة على تحسين وتطوير عملية الارتقاء باستخدام تمارين تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة . - تنسيق مرحلة الارتقاء مع مرحلة الطيران. - العمل على تأثير مركز الثقل اثناء الارتقاء الفعال. -القدرة على الارتكاز الجيد. -تحديد كل متعلم قدم الارتكاز المناسبة. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -سباق الحواجز مع مراعاة العلو والمسافة كل مرة. -يقفز على 3حواجز برجل واحدة وينطلق بسرعة مسافة ليجد 3حواجز ويقفز برجلين اخرى ويعود بنفس الجهد . <u>الموقف الثاني:</u>10د -قفز برجل واحدة على حواجز علوها 20سم للإناث و40سم للذكور مسافة15متر مع التدرج في المسافة <u>الموقف الثالث:</u>10د -وضع كرة على علو 2م على بعد 2م من اللوح ومن الجري القريب يحاول ضرب الكرة بالراس بالوثب. <u>الوضعية:</u> -محاولات متعددة في الوثب للوقوف على القدرات الحركية لهم.....15د	45د	-القفز على الحواجز بصورة منظمة مع ضبط الخطوات وعدم تغيير قدم الصعود . -رفع مفصل الركبة جيدا وتوازن الجسم. -اتساع خطوات الوثب تصنع منحى مميز. -تبديل ايقاق السرعة بالتحول من مسار افقي الى مسار عمودي. -كيفية وضع سطح قدم الارتقاء. - مرجحة نشطة بفخذ الرجل الحرة حتى تصل الوضع الافقي. -ضرب الكرة بالراس لصنع زاوية الارتقاء. - الدفع القوي بقدم الارتقاء من اللوح.	-استثارة طابع المنافسة في كل موقف . -التأكيد على اعطاء الراحة البينية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -تجنب مركز ثقل المرتفع. -تفادي امتداد رجل الارتقاء كاملا والعمل على ثنيها. -صنع زاوية ارتقاء محكمة. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القصوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-اجدييات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-القدرة على الممارسة المستمرة شرط اساسي في تنمية اي صفة بدنية. -استثارة الدافعية لتحسين الاداء الحركي عند تطبيق استراتيجيات التعلم الذاتي. -تجنيد كل الطاقات الفاعلة في تطوير كل صفة على حدى خدمة لمرحلة مبرمجة. -الاندفاع الانسيابي المسطح قصد تحسين نتائجه الرياضية والانجاز الفعلي. - القدرة على تنسيق مرحلة الارتقاء عند وضع القدم بطريقة الية. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -كل اثنين الثاني يمكس الاول من خصره والاول ينطلق بسرعة مسافة 20م ذهاب واياب. -نستخدم حبل طوله 2م بينهما ويجره مسافة 30م. <u>الموقف الثاني:</u>10د -تمرين الخطو فوق صندوق علوه 30سم و20سم. -القفز برجل واحدة ويضع قدمه على صندوق مدة 1د، 45ثا، 30ثا (قفز، وضع القدم، نزول). <u>الموقف 03:</u>10د -يوضع صندوق قرب اللوح ترتكز عليه الرجل الحرة - <u>الوضعية:</u> محاولات متعددة في الوثب للوقوف على مدى التوافق العضلي العصبي.....15د	45د	-محاولة اكتساب سرعة قصوى عند جر الزميل على طول المسافة. -الاندفاع القوي مستغلا قدراته اللاهوائية وكل العضلات يرجح الاداء الصحيح . -تنشيط الاطراف السفلية بشدات متفاوتة وفي مختلف الاوضاع . - قوة الانقباض العضلي الايجابي للحصول على الدفع المطلوب. - الامتداد الكامل للجسم لحظة الارتقاء للحصول على اعلى نقطة مركز ثقل في الهواء. -مرحلة قبل وضع القدم واثناء الوضع ومغادرة القدم كاملا للوح الارتقاء. -الارتقاء بمساعدة اداة ووسيلة مكيفة.	-احترام خطوات كل موقف. -التنفيذ السليم للحركة للوصول الى الانسيابية. -تنسيق مراحل الوثب . -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -كيفية توزيع الطاقة والجهد حسب الحمل وعدد التكرار. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القسوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-اجدييات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في أداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-تحسين اداء الصفات البدنية المقترحة وعناصر التنفيذ المبرمج لها. -الرفع من حدود المقدرة على الانجاز والمرودود البدني وتحسين نتائجه. -التحكم في تجنيد منابع الطاقة. -اثر الجهد والحمل على العضلات العاملة. -ضبط الخطوات في حدود قوانين النشاط. -القدرة على تحديد نقطة بداية الركض. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -الجري زجراج بين شواخص مسافة 30م ويرجع بسرعة في اطار تنافسي مدة 2د للذكور و1.5د اناث -الجري الامامي والخلفي بسرعة كل 15م على 60م <u>الموقف الثاني:</u>10د -القفز الخلفي على قدم مسافة 20م والعكس مدة 1د. -تمرين الخطو على صندوق 20سم، 10سم من خلف <u>الموقف الثالث:</u>10د - 15خطوة قفز غزال ثم العد بالقدم من اللوح . -نضع دوائر بلاستيكية بخط منكمسر مسافة 30م -الوضعية: محاولات متعددة في الوثب للوقوف على الاداء الحركي وقدرة التعلم.....15د	45د	-استخدام خفة وتسارع القدمين ومرجحة الذراعين واقصى شهيق وزفير. -التكرار وحمل التدريب مصدر نجاح الطريقة الاسلوب المستخدم في الحصة . -تليين العضلات الخلفية للخذ المسنولة على السرعة والقوة المميزة بالسرعة. -العمل على الارتقاء عاليا مع رفع الركبة. -العلامات الضابطة للوثب الخاصة بكل فرد. -تناسق الخطوات مع محور الجسم ومسار الجري خارج الرواق وأثناء العد في الرواق	-التعلم الذاتي لكل المواقف. -تجنب الحركات الزائدة. -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -استخدام النظام اللاهوائي. -قدرة الاتصال والتواصل. -كيفية توزيع الطاقة والجهد حسب الحمل وعدد التكرار. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القسوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-اجدييات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في اداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	- قدرة المتعلم على الوصول الى اقصى سرعة ممكنة. -تمكنه من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان افضل اداء حركي. -التنسيق مع الصفات البدنية المبرمجة مع مراحل النشاط بصورة الية. - تنمية ركضة التقريبية وسرعة الاقتراب - انطلاق جيد للوثب يكسب المتعلم قوة دفع لتحضير الارتقاء. -القدرة على تحديد رجل بداية الركض. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -جري 50م،40م،30م بالتناوب(انطلاقة واحدة ونهاية مختلفة) بثلاث تكرار وشدة متوسطة وراحة. <u>الموقف الثاني:</u>10د -الوثب العريض بعدة وثبات ذهاب اياك خلال 2د،1د -القفز برجلين من المكان ومن وضع الجلوس او القرفصاء امام وخلف ،بالتقاطع،بالفتح،بالضم . <u>الموقف الثالث:</u>10د -وضع دوائر بلاستيكية على طول رواق الوثب مع وضع القدم.-تمرين تضيق الرواق لتعديل الخطوات. -الوضعية: محاولات متعددة في الوثب للوقوف على مدى تحسن مستواهم البدني.....15د	45د	-استقامة الجسم تدريجيا عند الانطلاق. -الجري على مشط القدم. -التكرار المتزامن للموقف بشدته يتطلب راحة بينية كافية لانجاز الموقف الاخر. -القوة العضلية للأطراف السفلية. - رفع الركبتين ومرجحة الذراعين جيدا. -الجمع بين طول الخطوة وعدد الخطوات. -ثبات مسافة الاقتراب. -التغيير في الخطوات الاخيرة. -الخطوات الاخيرة تعتمد على خفض مركز الثقل لا على طول وقصر الخطوة. -التحضير الجيد للارتقاء.	-تفادي الجري على الكعب. -تجنب التعب المبكر. -التأكيد على اعطاء الراحة البينية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التحضير الجيد للعضلة العاملة بالتنفس والتسخين. -عدد الخطوات وسرعتها تكون مستقرة في كل مرة. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس باقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القصوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-اجدييات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في أداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-تنمية العضلات السفلية في السرعة بفعل تمارين قوة تحمل السرعة. -تحسين مستوى العضلات لأطراف السفلية بفعل تمارين تحمل القوة. -القدرة على التنسيق بين مرحلتين متتاليتين في نشاط الوثب لطويل. -تنويع الاستجابات بأداء حركي ذو صبغة جمالية وانسيابية والوصول الى الالية. -القدرة على بذل الجهد بشدة عالية. -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الاول:</u>10د -الجري بين اقماع بسرعة قصوى مع لبس اثقال عند الرجلين 4مرات اناث و6مرات ذكور. <u>الموقف الثاني:</u>10د -القفز على الحبل من الثبات مع لبس الاثقال مدة 1د -القفز على الحبل من الحركة مع لبس الاثقال مدة 2د <u>الموقف الثالث:</u>10د -وضع حبل بارتفاع 1م وكرة على علو 2م ومن الجري يقفز محاولا تعديه ولمس الكرة بالراس. -الوثب برجل واحدة فوق حبل داخل الحفرة الرملية. - <u>الوضعية:</u> -محاولات متعددة في الوثب لمعرفة مدى جاهزيتهم البدنية والذهنية15د	45د	-الجري السريع رغم ظهور التعب على العضلات العاملة للأطراف السفلية. -التدخلات المناسبة في كل موقف تسمح لهم باعادة النظر في الاداء الحركي الفعال. -استخدام الاطراف المساعدة كمؤشر لتوازن الجسم عند نهاية الطاقة المخزنة. -تحقيق المستوى البدني مرهون بمستوى الانجاز الفعلي لتحقيق أفضل نتيجة. -القفز برجلين ورجل واحدة مع التبديل لتحديد قدرة كل واحد على التأقلم مع الثقل. -انجاز مرحلتي الطيران والسقوط.	-مراعاة الثقل الموضوع لكل متعلم والوزن حسب بنيته الجسدية والجنس. -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. -التأكيد على اتمام التمرين بمدته وشدته وتكراراته. -التحكم في مراحل الوثب. -نجاحة الطيران والسقوط. -التغذية الراجعة الذاتية. -التحضير للحصة المقبلة.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

هدف النشاط الفردي: - ان يتمكن المتعلم من تنمية السرعة الحركية القسوى والقوة المميزة بالسرعة مع الانجاز في نشاط الوثب الطويل.

م-التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الانجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- الاعداد النفسي في بداية الحصة التربوية. -تحضير بدني عام. -تحضير بدني خاص يتماشى مع هدف الحصة المبرمجة. -تقسيم المتعلمين الى افواج.	-الاصطفاف -اخذ الغيابات -مراقبة البذلة الرياضية -حساب النبض القلبي-التحية الرياضية. -جري حول الملعب-اجدييات العاب القوى-احماء اعضاء الجسم التي تناسب الهدف-تمارين المرونة. -وضع تشكيلات مناسبة حسب التعداد.	8د	- تشكيلات نصف دائرية، مربعة، مثلثة.... -ابعاد المصابين والمرضى والمعفيين -تسخين جيد لأطراف وأعضاء الجسم حسب الهدف والجو-التسلسل في أداء حركات الجسم -اتباع رئيس الفوج.	-احترام الوقت-التركيز. -الانتباه عند شرح المواقف التعليمية وجميع التمارين. -التنفس السليم عند الجري -تفادي الاصابات بالتسخين
مرحلة التعلم للنشاط الفردي	-استخدام الطريقة الكلية في نشاط الوثب كتقويم تحصيلي لتحديد الكفاءات. -استخدام طرق التدريب المتنوعة بين عدد الصفات البدنية والمهارية للنشاط. -القدرة على الدمج في الحصة الواحدة بين مرحلتين متتاليتين في نشاط الوثب . -استعمال الخبرات السابقة في النشاط. -القدرة على التحكم في الجهد وبذل الطاقة تدريجيا مع شدة الحمل والممارسة -قياس التطور مع المحتوى الفعلي لكل وحدة تعليمية من خلال الالعب والمنافسة -الملاحظة الجيدة.	<u>الموقف الأول:</u>10د -جري الفارتليك بتغير السرعة بشدة قوية في 3د. -الجري بالصعود والنزول على سلم الدرج(10درج). <u>الموقف الثاني:</u>10د -القفز برجل واحدة على نفس الدرج صعود ونزول. -نضع كرات طبية في خط مستقيم كل 20سم مسافة 15م ويقفز بالجانب فوقها برجل ثم ينطلق بسرعة صعودا في الدرج وينزل ويكرر التمرين بالثانية. <u>الموقف الثالث:</u>10د -الجري بسرعة في الرواق مع وضع الة الارتقاء وحبل بلاستيكي على علو 1م ويطيرو ويسقط برجلين. <u>الوضعية:</u> محاولات متعددة في الوثب لمعرفة مدى تحسنهم في الوثب بصورة الية15د	45د	-الجري السريع غير المنتظم في المسار وفي مختلف الاتجاهات مع تمديد المسافة ذاتيا بدون تدخل الاستاذ. -دور التوافق العصبي العضلي عند الجهد يجعل الجسم في توازن وارتياح وتركيز عال -امكانية الاعداد في كل تمرين بكلا القدمين. -اختيار مثالي لزاوية الارتقاء والطريقة المناسبة للوثب الاقتصادية. -الجري الاستعدادي ومنطقة السقوط الحرة.	-تغيير السرعة عشوائي. -تحقيق احسن نتيجة في حدود القانون مرتبط باداء حركي متناسق المراحل. -التأكيد على اعطاء الراحة البيئية الايجابية بين كل موقف وفي نفس الموقف. - ترك المتعلم محور العملية التعلمية ومركز عليها. -التغذية الراجعة الايجابية. -حوصلة لمختلف المواقف مع معرفة حقيقية للمستوى.
مرحلة التقييم	-العودة بالمتعلمين الى الحالة الطبيعية والاسترخاء. -القدرة على مناقشة وتقييم الحصة وطرح الاسئلة. -القدرة على ابراز روح العمل الجماعي الهادف.	-جري خفيف حول الملعب مع التنفس الجيد. -استخدام تمارين التمديد. - اعادة حساب النبض القلبي في نهاية الحصة. -معرفة الصعوبات وطرح تساؤلات والنقد البناء. -التعلم التعاوني لب النجاح.	7د	-تمديد واستطالة المفاصل والأطراف. -التنفس بأقصى شهيق وأقصى زفير. - وقوف على حالة المتعلمين بمؤشر النبض. -اعادة الوسائل والعتاد الى المخزن. -التحية الختامية .	-التأكيد على استرخاء جميع العضلات وسلامة المتعلمين من الاصابات. -احترام آراء الاخرين. -اعطاء اقتراحات وحلول في الحصص القادمة.

الملحق الثاني

النتائج الخام

عدد افراد العينة	السن	الطول(متر)	الوزن(كلغ)
01	16	1.70	62.40
02	15	1.76	58.90
03	16	1.75	50.10
04	16	1.73	68.65
05	16	1.70	47.90
06	15	1.75	54.00
07	16	1.71	49.05
08	16	1.69	65.35
09	16	1.67	49.50
10	16	1.80	55.15
11	15	1.82	62.00
12	16	1.72	53.40
13	16	1.74	56.20
14	16	1.74	56.35
15	16	1.61	47.40
16	15	1.45	35.90
17	16	1.53	44.20
18	16	1.55	52.00
19	16	1.56	54.30
20	16	1.53	51.25

الجدول يبين البيانات الخام ل :السن ،الطول،الوزن لدى العينة التجريبية.

عدد افراد العينة	السن	الطول(متر)	الوزن(كلغ)
01	16	1.74	50.65
02	16	1.79	66.65
03	16	1.70	63.65
04	16	1.76	66.75
05	15	1.70	62.85
06	16	1.76	65.80
07	16	1.67	77.65
08	16	1.66	48.85
09	16	1.71	59.35
10	15	1.69	56.80
11	16	1.82	70.70
12	16	1.71	52.60
13	16	1.73	57.65
14	16	1.67	52.80
15	15	1.46	41.95
16	16	1.57	54.90
17	16	1.55	63.20
18	16	1.62	65.65
19	15	1.61	62.80
20	16	1.56	50.58

الجدول يبين البيانات الخام ل :السن ،الطول،الوزن لدى العينة الضابطة.

الوثب الطويل(متر)		الوثب العريض من الثبات(متر)		جري 30متر(ثا)		الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
4.05	4.60	2.00	2.50	3.78	3.84	01
4.53	4.50	2.50	2.50	3.69	3.53	02
4.55	4.65	2.20	2.40	4.03	3.70	03
4.10	4.00	2.15	2.50	3.56	3.81	04
4.57	5.10	2.47	2.45	3.43	3.88	05
4.35	3.90	2.30	2.22	3.90	3.90	06
3.55	3.62	2.10	2.50	3.83	3.88	07
4.05	3.87	2.20	2.20	3.97	4.24	08
4.50	4.20	2.27	2.22	4.34	4.17	09
4.45	4.45	2.30	2.35	4.09	4.26	10
4.60	4.10	2.60	2.40	4.30	4.29	11
4.05	4.20	2.16	2.25	4.13	4.29	12
4.10	4.08	2.32	2.48	3.88	3.87	13
4.10	3.85	2.09	2.32	4.28	3.92	14
3.90	3.96	2.11	2.20	3.88	4.28	15
2.20	2.10	1.35	1.73	5.49	5.61	16
2.30	1.80	1.40	1.53	5.73	5.46	17
2.13	2.15	1.42	1.46	5.81	5.72	18
2.40	2.30	1.60	1.50	5.87	5.70	19

1.80	1.80	1.46	1.40	5.14	5.32	20
------	------	------	------	------	------	----

الوثب الطويل(متر)		الوثب العريض من الثبات(متر)		جري 30متر(ثا)		الرقم
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
5.25	4.89	2.59	2.65	3.50	3.65	01
5.20	5.14	2.54	2.50	3.72	3.93	02
4.68	3.89	2.59	2.52	3.42	3.52	03
4.35	3.69	2.55	2.45	3.71	3.90	04
4.25	3.90	2.56	2.70	3.38	3.80	05
5.00	3.99	2.57	2.70	3.40	3.70	06
5.17	4.19	2.59	2.50	3.52	3.84	07
4.35	3.49	2.58	2.00	3.36	3.79	08
4.53	3.90	2.50	2.30	3.65	3.97	09
5.00	4.08	2.53	2.50	3.71	3.85	10
4.50	4.49	2.56	2.40	3.80	3.94	11
4.60	4.38	2.32	2.20	3.84	4.06	12
5.18	4.68	2.45	2.30	3.85	4.28	13
4.43	3.70	2.37	2.30	4.00	4.30	14
5.00	4.39	2.30	2.10	3.92	4.16	15
3.50	1.98	1.88	1.98	4.80	5.12	16
2.95	2.08	1.90	2.00	4.30	4.68	17
3.02	2.08	1.87	1.72	4.75	5.03	18
3.11	2.68	1.85	1.70	4.52	5.33	19

3.11	2.08	1.77	1.80	5.10	6.09	20
------	------	------	------	------	------	----

النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة الضابطة.

النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة التجريبية.

النتائج الخام للعينة الاستطلاعية (الاجراء الاول وبعد اسبوع تم الاجراء الثاني).

الوثب الطويل (متر)		الوثب العريض من الثبات (متر)		جري 30متر(ثا)		اختبار الرقم
اعادة اختبار	الاختبار	اعادة اختبار	الاختبار	اعادة اختبار	الاختبار	
5.10	5.00	2.52	2.50	3.52	3.53	01
4.00	4.00	2.50	2.47	3.86	3.84	02
4.30	4.10	2.30	2.40	3.94	3.96	03
3.60	3.60	2.10	2.10	4.16	4.22	04
4.00	3.80	2.30	2.12	4.28	4.30	05
2.20	2.20	2.00	1.90	4.68	4.78	06

الملحق الثالث

الاستثمارات والجداول الإحصائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم التربية البدنية والرياضة
تخصص علم الحركة وحركية الانسان
استمارة ترشيح الاختبارات:

اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية
والانجاز في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي
(15-18 سنة).

في اطار التحضير لشهادة الماستر للموسم الجامعي 2017/2016 ،فاننا نضع بين ايدي السادة الاساتذة والدكاترة مجموعة من الاختبارات (بدنية - مهارية) من اجل ترشيحها ،والتي تؤثر بشكل فعال في عنوان البحث ومتعلقة بنشاط الوثب الطويل والصفات البدنية المتمثلة في السرعة الحركية القصوى والقوة المميزة بالسرعة ، فنرجو منكم ترشيح اختبار واحد ،او اقتراح اختبار اخر ان امكن.

تقبلوا منا كل الشكر والتقدير،وتعاونكم سيكون عوننا لنا في تحقيق اهداف البحث.

تحت إشراف :

- د.عتوتي نور الدين

إعداد الطلبة:

- يحي عبد الحميد

- زبالج عبد القادر

الاختبارات:

اولا:اختبارات القوة المميزة بالسرعة (بدنية):

1-الاختبارالاول: ثني ومد الركبتين مدة 20ثا .للجنسين .

-الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات السفلية العاملة.

-طريقة الاداء:من وضع الوقوف يقوم بثني ومد الركبتين كاملا مدة 20ثا ،مع عدم استناد الظهر او اي عضو على الحائط او شئى اخر ما عدا القدمين.

-القياس:يكون بحساب عدد المرات الثني والمد خلال 20ثا .

-امكانية الاعداء ثلاث مرات وناخذ احسن نتيجة.

2-الاختبار الثاني: الحجل لاقصى مسافة في 10ثا .للجنسين.

-الغرض منه:قياس القوة المميزة بالسرعة لكل رجل على حدى.

-طريقة الاداء:يقف المختبر على رجل واحدة ثم ينطلق بها خلال 10ثا مع عدم ملامسة الرجل الثانية سطح الارض .

-طريقة القياس: نحسب اقصى مسافة انجزها ،بمعنى المسافة المقطوعة خلال 10ثا بالرجل الواحدة.(نفس العمل مع الرجل الثانية).

-نعطي للمختبر ثلاث محاولات وناخذ الاحسن لكل رجل.

3-الاختبار الثالث: الوثب العريض من الثبات .للجنسين .

-الغرض منه: قياس القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية في الوثب للامام.

-طريقة الاداء: يقف المختبر عند حافة الحفرة عند خط البداية ،والقدمان متوازيتان

ومتباعدتين قليلا ، ثم يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفا والوثب للامام لابتعد مسافة ممكنة ، برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين ثم السقوط في الرمل.

- طريقة القياس: يتم القياس من خط البداية الى اخر جزء من الجسم الذي يلمس الرمل باتجاه خط البداية ، ويتم القياس لأقرب 5 سم.(قياس المسافة بالمتر).

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

4-الاختبارالرابع: ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدى . للجنسين.

-الغرض منه:قياس القوة المميزة بالسرعة التي تعمل على مد الركبة .

-طريقة الاداء:تؤدى الثلاث حجلات بالقدم لاكبر مسافة وفي خط مستقيم ،مع عدم ملامسة اي جزء من الجسم لسطح الارض ماعدا حبل القدم.نفس طريقة الاختبار مع القدم الثانية.

-طريقة القياس:نقيس المسافة بالمتر من اول وضع للقدم حتى النهاية.

- نعطي للمختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة.

5-الاختبارالخامس: الوثب للامام لمسافة خلال 20ثا من وضع القرفصاء.للجنسين.

-الغرض منه: قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة للعضلات الماددة للرجلين.

-طريقة الاداء:من وضع القرفصاء ينطلق المختبر بالوثب مع الثني الكامل للركبتين ،وفي خط مستقيم خلال 20ثا ،مع عدم ملامسة اي عضو من الجسم سطح الارض ما عدا مشط القدمين .

-طريقة القياس:نقيس المسافة بشريط قياس او ديكامتر .(قياس المسافة بالمتر).

- بعد 3د راحة ، نعطي للمختبر محاولة اخرى ونحسب احسن محاولة.

ثانيا: اختبارات السرعة الحركية القصوى (بدنية):

1-الاختبار الاول: جري مسافة 30متر من البدء العالي.للجنسين.

-الغرض منه: قياس السرعة الحركية القصوى.

-طريقة الأداء: نرسم خطين ،خط البداية وخط النهاية على بعد 30م ،ومن البدء العالي ينطلق المختبر من مسافة 15م من قبل خط البداية بأقصى سرعة.

- طريقة القياس: يحسب له الوقت من بداية الخط الاول الى خط النهاية لنوقف حساب السرعة اي عند نهاية مسافة 30م.ويكون الزمن بالثانية.

-نعطي للمختبر محاولتين ونعد احسن محاولة.(راحة بينية).

2-الاختبار الثاني: جري مسافة 30متر لكن التوقيت في 10متر الاخيرة.للجنسين.

-الغرض منه: قياس السرعة القصوى.

-طريقة الاداء: نرسم رواق طوله 30متر ، ونضع علامات كل 10متر، مع تبيين مسافة عشر امتار الاخيرة بشواخص ملونة ليعرفها انها مسافة التوقيت ، و ينطلق المختبر باقصى سرعة من وضع البدء العالي عند سماع الصافرة.

-طريقة القياس:نسجل التوقيت من بداية مسافة 20متر الى 30مترالاخيرة.ويكون الزمن بالثانية والاجزاء بالمائة.

-بعد 2د راحة نعطي للمختبر محاولة اخرى ونسجل الاحسن.

3-الاختبار الثالث: جري مسافة 50متر .للجنسين.

-الغرض منه:قياس السرعة القصوى اثناء الجري.

-طريقة الاداء:في رواق طوله 80متر نضع علامة اولى قبل خط البداية ب15متر

والعلامة الثانية قبل خط النهاية ب15متر ،ومسافة الجري بينهما المقدرة ب50متر،وينطلق المختبر من البدء العالي باقصى سرعة.

-طريقة القياس: نضغط على الكرونومتر من العلامة الاولى لخط البداية ونوقفه عند العلامة الثانية ،اي عند نهاية ال50متر ،مع توصية المختبر عدم التخفيف من سرعة الجري حتى اكتمال الرواق المخصص والمقدر ب80متر.(جري 80م وحساب زمن 50م) ويكون التوقيت بالثانية والاجزاء بالمائة.

-بعد 3د راحة ، نعطي للمختبر محاولة اخرى ونسجل الاحسن.

ثالثا: اختبار الوثب الطويل:

1-الاختبار الاول: الوثب الطويل وللجنسين(مهاري).

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء .

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

-اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل بطريقة التعلق.

-الغرض من الاختبار :- معرفة الانجاز الحاصل .

-ادوات الاختبار :- رواق لسرعة الاقتراب + حفرة وثب + لوح مرقم للقياس .

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

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

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ونحسب احسن محاولة .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 جامعة عبد الحميد ابن باديس - سطيف
 معهد التربية البدنية والرياضة
 قسم التربية البدنية والرياضة - تخصص علم الحركة وجراحة الإنسان
 استشارة ترشيح الاختبارات

لنا الشرف ان نقدم الى السادة الاساتذة والذكاترة بالمعهد الموافقة على ترشيح الاختبارات التي
 تخصص بحثنا تحت عنوان اثر وحدات تعليمية في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة الحركية القصوى -
 القوة المميزة بالسرعة) والانجاز في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثالث (15-18 سنة) بحث
 تجريبي على تلاميذ السنة اولى ثانوي بثانوية بشير باي عدة سطيف، وهذا في اطار تحضير شهادة الماجستير
 للموسم الدراسي 2016/2017.

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	جامعة	التوقيع
بنتي تايك	أستاذ محاضر	سطيف	
كوتسوك م.	دكتوراه	جامعة سطيف	
متراب جمال	دكتوراه	"	
بنات رجب	أ.د	"	
بنال فوز توي	أ.د	"	
معد عجار	دكتوراه	سطيف	
صباح محمد كروم	مهازي دكتوراه	سطيف	
مسالي دهم	دكتوراه	"	

اعداد الطلبة تحت اشراف الدكتور:

عوني نور الدين

- يحيى عبد الحميد
- زياد عبد القادر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

تاريخ: 2017/02/07

مدير التربية

إلى

السيد مدير ثانوية بشرى باي عدة حضرة

- عشعاشة -

ولاية مستعالم
مديرية التربية
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 2017/20.20 / 148

الموضوع: تسهيل مهمة .

المرجع: مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية رقم 1128 بتاريخ 2016/12/06 .

تعبا للمراسلة المذكورة في المرجع أعلاه ، يشرفني أن
أطلب منكم تسهيل مهمة الطالبان يساحي عبد الحميد و زياح عبد
القادر بالمؤسسة التي تشرفون عليها تخصص تربية بدنية و رياضية من
أجل تحضيرهما مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر .

مدير التربية

عبد الحميد التريفة
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
مستعالم

